

Od 1 lipca wchodzi nowe cła za przesyłki spoza UE.  
O szczegółach mówi szef KAS Marcin Łoboda **str. 2**



FOT. GOV.PL

- Osteoporoza rozwija się latami. Pierwsze objawy mogą zaskoczyć
- Niewinny objaw oznaką tajemniczej choroby

STRONA  
ZDROWIA

# Kurier Poranny

Środa  
24.06.2026

www.poranny.pl

Nr. 120 (10768)  
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Dwadzieścia strzeżonych kąpielisk** będzie działać w tym sezonie w Podlaskiem **str. 3**



FOT. W. WOIJKIEWICZ

**Był uroczysty apel, odznaczenia i piknik. 18. Pułk Rozpoznawczy** miał wczoraj święto **str. 4**

**5 premier, 204 przedstawienia.** Teatr Dramatyczny podsumował mijający sezon artystyczny **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



## INICJATYWA

Łączą historię z nowymi technologiami



FOT. UNI BIAŁYSTOK/W. KARDASZ

Projekt „Kreghi Czasu” – innowacyjną inicjatywę łączącą historię miasta z nowoczesnymi technologiami, zainaugurowano wczoraj w Białymstoku.

„Kreghi Czasu” to multimedialna podróż do przedwojennego Białegostoku. Wystarczy mieć telefon i stanąć w kregu, by zobaczyć to samo miejsce, ale sprzed 100 lat. Mosiężne kregi – pierwsze trzy – znajdują się przy ul. Akademickiej na wysokości Pałacu Branickich, na ulicy Pięknej oraz naprzeciwko Kina Ton. Należy stanąć w jednym z nich, zeskanować kod QR umieszczony się na danym kregu, a na ekranie smartfona ożyje Białystok sprzed stu lat. Pojawiają się zrekonstruowane cyfrowo ulice, budynki, panorama miasta w pełnym kącie 360 stopni i w kolorze. Na użytkowników czeka 40 oznaczonych punktów. Przypominające „pinezki”, znane z aplikacji nawigacyjnych, dostarczają dodatkowych materiałów multimedialnych oraz opisów przygotowanych przez wybitnych historyków Białegostoku – Andrzeja Lechowskiego i Wiesława Wróbla.

Spośród 40 wskazanych w aplikacji punktów – sześć jest wyjątkowych. To miejsca, o których opowiedzą filmy. Do pakietu materiałów przy specjalnych „pinezkach” dołączone są krótkometrażowe etiudy filmowe poświęcone najważniejszym wydarzeniom z dziejów miasta. Autorem scenariuszy jest Krzysztof Szubzda, współautor pełnometrażowej „Czarnej Damy”, a wyreżysero-

wała je Agata Biziuk – uznana reżyserka i dramaturżka pochodząca z Białegostoku. W etiudach występują zarówno aktorzy związani z Białymstokiem i województwem podlaskim, jak i artyści znani z produkcji ogólnopolskich, m.in. Daniel Olbrychski.

Inicjatorem projektu jest Władysław Bojarczyk – białostoczanin, przedsiębiorca i mecenas kultury. To jego osobisty dar dla miasta i jego mieszkańców. Autorem koncepcji oraz producentem wykonawczym przedsięwzięcia jest Fundacja Bardzo Dzikie Wschód. Ważną rolę w procesie powstawania projektu odegrali młodzi wolontariusze skupieni wokół Fundacji Bardzo Dzikie Wschód. Premierowa wersja wirtualnych panoram jest dla autorów punktem wyjścia, które wspólnie z białostoczanami będą sukcesywnie korygować, uzupełniać i wzbogacać o nowe treści i obrazy, również filmowe.

Każda wskazówka, archiwalna fotografia czy rodzinne wspomnienie pozwolą oddać dawny Białystok jeszcze wierniej, bo to właśnie mieszkańcy są współautorami tej opowieści o mieście. Zachęcamy do kontaktu, dzielcie się tym, co przetrwało – zaprasza zastępca prezydenta Rafał Rudnicki. „Kreghi Czasu” zostały zrealizowane przy wsparciu miasta.

Białostoczanie mogą zgłaszać własne pomysły na nowe „pinezki” i dzielić się materiałami z domowych archiwów, które nigdy wcześniej nie ujrzały światła dziennego. opr. (R)

## BIAŁYSTOK NA DZIŚ PLANOWANE BYŁO WALNE ZGROMADZENIE

# Spór w SM Piaski. Grupa mieszkańców broni starego zarządu

Społeczeństwo  
Tomasz Maleta

**Jesteśmy oburzeni tym, co się stało w naszej spółdzielni, jak potraktowano poprzedni zarząd, który odmienił nasze osiedle – mówi część mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej Piaski. Zapowiadają, że przyjdą na zwołane przez stary zarząd na dziś walne zgromadzenie. Inaczej na sprawę patrzą obecne władze spółdzielni, które informują też, że zaplanowane na 24 czerwca zebranie zostało odwołane.**

Rozumiem, że jest normalne, że rada nadzorcza się zmienia, a co trzy lata są wybory. Ale odwołanie z dnia na dzień zarządu, z którego ludzie byli zadowoleni, to pokaz siły ze strony nowych władz spółdzielni – mówi Piotr Chróścik. Na osiedlu mieszka od pół wieku. W przeszłości był też we władzach spółdzielni, w zakończonej kadencji członkiem rady nadzorczej.

– Spółdzielnia była dobrze zarządzana, miała pieniądze. W lustracji przeprowadzonej przez związek rewizyjny została dobrze oceniona – podkreśla Piotr Chróścik.

Podobnego zdania są inni spółdzielcy. – Poprzedni zarząd coś robił. Wykonał remonty bloków, nasadzenia, pojawiły się ławeczki. Był aktywny, coś robił. A dzisiaj w gruncie rzeczy ma to poczytane jako zarzuty – mówią nam mieszkańcy.

Boją się też, że nowy zarząd merytorycznie nie poradzi sobie z wielomilionowym projektem z branży termalnej i OZE, które spółdzielnia realizuje z dwoma innymi z regionu. A przez to

może stracić dotację i widoki na realne oszczędności, gdyby udało się zrealizować inwestycję.

Spór w SMPiaski zaczął eskalować po majowym walnym zgromadzeniu. Po trzech latach zakończyła się poprzednia kadencja i wybrano nową radę nadzorczą. – Staremu zarządowi nie pozwolono dojść do głosu. Nie mógł wyjaśnić szczegółów programów z zewnętrznym wsparciem. Dlatego zwołał walne zgromadzenie na 24 czerwca – wyjaśnia Piotr Chróścik.

Tyle że w międzyczasie nowa rada nadzorcza odwołała stary zarząd i powierzyła dwóm swoim członkom pełnienie obowiązków prezesa i wiceprezesa. – I rozpoczęły się działania w sprawie odwołania czerwcowego walnego – mówi Piotr Chróścik.

W obronie starego zarządu mieszkańcy zanieśli do biura spółdzielni 160 podpisów. – Ale nie zostaliśmy serio potraktowani. Usłyszałem, że podpisy nie są zweryfikowane i nie wiadomo, czy są to nasi mieszkańcy – zaznacza Piotr Chróścik. Zarówno on, jak i inni mieszkańcy nadziei w odwróceniu sytuacji upatrują w zwołanym na środę walnym zgromadzeniu. – Choć obecne władze robią wszystko, by do niego nie doszło – dodaje Piotr Chróścik.

– Zaplanowane na dzień 24 czerwca 2026 r. walne zebranie członków Spółdzielni Mieszkaniowej „Piaski” zostało odwołane – informuje Adrian Sylwanowicz, oddelegowany przez radę nadzorczą do tymczasowego pełnienia obowiązków prezesa zarządu. – Szczegółowe powody takiej decyzji zostały podane w uzasadnieniu do podjętej uchwały, która jest dostępna mieszkańcom.

Spór z niektórymi mieszkańcami ocenia negatywnie. – Co do kwestionowania uczciwości wyborów nowych władz spółdzielni podczas walnego zgromadzenia w dniu 27 maja 2026 r. ocenę pozostawiam uprawnionym do tego instytucjom publicznym. Rozstrzygnięcia tego rodzaju kwestii należą bowiem do właściwości sądów powszechnych, a mieszkańcy mają prawo złożyć stosowne odwołania. Negatywnie oceniam także próby tej samej grupy mieszkańców torpedowania prac spółdzielni, czy też próby udaremnienia obrad nowo powołanej rady nadzorczej.

Negatywnie ocenia także brak pracy zarządu w pełnym składzie. – Jednocześnie negatywnie oceniam postawę byłych już członków zarządu, którzy mocno ograniczyli swoją aktywność w spółdzielni w czerwcu 2026 r., a obecnie przebywają na zwolnieniach lekarskich – tłumaczy Adrian Sylwanowicz.

Podziela też obawy mieszkańców o realizację programów grantowych.

– Brak możliwości współpracy z byłymi członkami zarządu spółdzielni, którzy w ostatnich dniach nagle się rozchorowali, wcale nie ułatwia domknięcia tych tematów. Niemniej jednak podejmowane są działania zmierzające do ustalenia obecnego etapu przygotowań i oceny prawnej i kosztowej tych przedsięwzięć – dodaje.

Protestujący zapowiadają, że przyjdą na zaplanowane na dziś zebranie. Na jednym z wieżowców należących do spółdzielni wywiesili transparent z terminem spotkania i słowami, że „stary zarząd stawił osiedle na nogi”. Zaapelowali też do innych spółdzielców, by „dla dzieci i wnuków pomogli przeszkodzić radzie nadzorczej w zdewastowaniu osiedla.”

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● PRL-owscy przedstawiciele ludu pracującego miast i wsi mieli godny pozazdrosczenia dryg do wystawnego, wręcz pańskiego życia.

## Zamów prenumeratę

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

# Koniec tanich paczek spoza Unii Europejskiej

Rozmowa  
Marek Siudaj (PAP)

**z Marcinem Łobodą, szefem Krajowej Administracji Skarbowej, wiceministrem finansów**

**Od 1 lipca przesyłki spoza Unii Europejskiej o wartości do 150 euro (czyli do niespełna 640 zł), które do tej pory były zwolnione z cła, zostaną objęte zryczałtowanym cłem w wysokości 3 euro (czyli blisko 12,8 zł). Od czego będzie to cło naliczane?**

Cło będzie naliczane od towarów w takiej przesyłce, a dokładnie od kategorii towarowej uwidocznionej w zgłoszeniu celnym. Czyli jeśli ktoś zamówi sobie 3 takie same koszulki, to zapłaci 3 euro cła. A jeśli zamówi sobie 3 koszulki i 4 młotki, to zapłaci od dwóch kategorii towarowych, czyli 6 euro. To różnica, bo w ubiegłym roku w Polsce dopuszczono do obrotu ponad 26 milionów przesyłek spoza UE, ale zawierały one prawie 130 mln różnych kategorii towarów.

**A kto będzie to cło płacił? Importer?**

Nie, importer nie będzie płacił, bo importerem w tym przypadku jest konsument, czyli ten, który zamawia towar. Płatnikiem cła będzie ten, kto będzie zgłaszał i przedstawiał organom celnym towar do dopuszczenia do obrotu, czyli ten, kto dokonuje zgłoszenia celnego. To może być unijny oddział firmy, która dokonuje sprzedaży, a może to być opera-

tor pocztowy, który zajmuje się dostarczaniem towaru do konsumenta, czyli np. Poczta Polska. Oczywiście to, kto faktycznie poniesie ciężar cła, to jest już nieco inna kwestia. Nie wiemy bowiem, co zrobi firma, która sprzedaje ten towar - czy zdecyduje się wziąć na siebie te 3 euro, czy jednak przerzuci to cło na konsumenta. Być może będzie to wyglądać tak, że przy zamówieniach o niewielkiej wartości, cło będzie płacił konsument w cenie towaru, ale kiedy w grę będzie wchodzić wyższa kwota, to wówczas cło w części czy w całości pokryje sprzedawca. To jest decyzja marketingowa i biznesowa tych, którzy dokonują sprzedaży.

**A czy istnieje możliwość, że przesyłka, która trafi do klienta, będzie nieocłona?**

Nie, to jest niemożliwe. Ten, kto zgłasza towary do dopuszczenia do obrotu, czyli ten, kto chce doręczyć przesyłkę, a więc ten, kto wprowadza towar z przesyłki na rynek unijny, jest odpowiedzialny za cło. Przy czym to wygląda tak, że w momencie dopuszczenia na rynek UE, cło jest albo zapłacone, albo jest zagwarantowane, bo firmy, które dokonują zgłoszeń celnych, muszą składać odpowiednie zabezpieczenie. Oczywiście to, jak przepływają środki przeznaczone na opłacenie cła, to już jest inna kwestia. Bo może być tak, że cło będzie doliczone do ceny towaru i wtedy zapłaci je konsument już w momencie zakupu, może być tak, że przy zakupie konsument zdecydował się na płatność za pobra-



FOT. GOVPL

niem i wówczas operator pocztowy płaci cło a następnie odzyskuje je od klienta, gdy ten dokonuje płatności kurierowi, albo też płaci to sprzedawca. Ale chciałbym, aby to wybrzmiało - przepisy unijne są tak skonstruowane, żeby całą procedurę związaną z opłacaniem cła nie obciążać konsumentów. Zarówno dla nas, jak i dla platform i wprowadzających towary lepszym i prostszym rozwiązaniem jest, by kwestią cła zajmowały się te podmioty a nie konsument. Dlatego nie ma możliwości, aby w sprawie cła został zaangażowany konsument. On po prostu zamówi towar i dokona płatności - albo wybierze opcję płatności za zaliczeniem - a resztą, w tym płatnością cła, zajmie się podmiot, który wprowadza towar na rynek.

**No dobrze, to zapewne dotyczy obsługi przesyłek z wielkich firm, głównie z Chin. A co w sytuacji, kiedy konsument zechce np. kupić płytę mało znanego wykonawcy i okaże się, że płyty te są dostępne wyłącznie w jakimś niewielkim sklepiku internetowym np. w USA, który**

**tutaj nie ma przedstawiciela i który też nie zna się na procedurach unijnych?**

Tutaj jest bardzo podobnie. Przy zakupie podaje się miejsce, do którego ma być dostarczone przesyłka, i zwykle jest tak, że gdy wybierze się adres w UE, to pojawia się odpowiednio skalkulowana opłata, zawierająca nie tylko koszt dowozu, ale też podatki i inne opłaty, i okazuje się, że za dostarczenie towaru o wartości 30 dolarów trzeba zapłacić jeszcze 10 dolarów. Ale to wynika z kosztów, jakie sprzedawca z USA musi ponieść na rzecz poczty, bo inaczej mu tej przesyłki nie przyjmie. A więc w kwestie rozliczenia cła będzie zaangażowany sprzedawca, poczta z USA oraz operator pocztowy z Polski, który zajmie się zapewnieniem cła i dostarczeniem przesyłki, ale konsument w proces opłacania cła nie będzie zaangażowany.

**A jeśli - hipotetycznie - zdarzy się taka sytuacja, że jednak do konsumenta zostanie dostarczona przesyłka, od której jednak cło nie zostało pobrane. To co wtedy? Konsument dostanie żądanie zapłaty?**

Nie ma takiej możliwości, zarówno co do wydania nieocłonej przesyłki, ale także nie ma mowy o wysyłaniu do konsumenta żądania zapłaty, bo my będziemy żądać zapłaty od podmiotu, który zgłosił towar do obrotu w Unii Europejskiej, albo dysponując tym towarem, powinien był go zgłosić organom celnym. To jego obowiązkiem była zapłata cła i do tego podmiotu będziemy mieli regres. Tak to zo-

stało pomyślane - że obowiązek odprowadzenia cła będzie spoczywał na platformach oraz na tych, którzy zgłaszają organom celnym towar z przesyłki do dopuszczenia do obrotu na rynku unijnym, a nie na konsumentach. Konsument bowiem z cłem będzie miał do czynienia, jeśli do ceny towarów zostanie doliczone te 3 euro.

**No dobrze, konsument nie będzie objęty dodatkowymi obowiązkami, ale operatorzy pocztowi już tak. Wiadomo, że na przykład Poczta Polska nie jest w najlepszej sytuacji - czy ona dostanie jakieś dodatkowe wynagrodzenie za zajmowanie się cłem?**

Poczta, podobnie jak i inni operatorzy pocztowi mają swój cennik. I mogą na przykład od 1 lipca dokonać zmian w tym cenniku i podwyższyć opłaty za dostarczanie paczek spoza UE, bo ze względu na zmiany związane z cłem przesyłki takie wymagają od nich więcej pracy. Ale też mogą nie podnosić cen, tylko umówić się na przykład na wyłączność w zakresie dostarczania przesyłek danej platformy, mogą też rozpocząć negocjacje ze sprzedawcami. To są decyzje biznesowe, my w to nie wchodzimy.

**A co będzie dalej z cłem od przesyłek? Bo zryczałtowane cło ma być rozwiązaniem tymczasowym.**

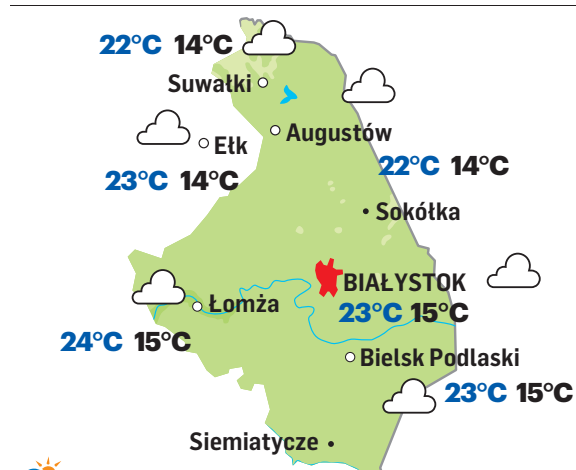
Kraje członkowskie - czyli głównie Francja i Hiszpania, ale też Niemcy, no i Polska się do tego dołączyła - zdecydowały się objąć cłem towary

w przesyłkach o małej wartości dostarczanych z krajów trzecich. Początkowo będzie to cło zryczałtowane czyli 3 euro od pozycji towarowej, ale do celowo cło będzie naliczane zgodnie ze stawkami celnymi w unijnej taryfie celnej, czyli - co do zasady - procentowymi, liczonymi od wartości towaru. Ale to niejedyne działanie. Zmiany w przepisach dotyczących towarów kupowanych na pozaunijnych platformach internetowych zostały rozłożone na trzy etapy - pierwszy to właśnie ten, który wchodzi od 1 lipca, a więc objęcie cłem towarów dostarczanych w przesyłkach o wartości do 150 euro. Drugi etap zaplanowany został na początek listopada, zapewne 1 listopada, kiedy w życie wejdzie opłata manipulacyjna, czyli handling fee.

**Nie obawia się Pan prób obejścia tych nowych przepisów?**

To jest bardzo szczelny system, bo on obejmuje firmy sprzedające i wprowadzające towary na rynek, a nie dwadzieścia kilka milionów konsumentów. Jesteśmy już przygotowani do jego wejścia w życie informacyjnie, bardzo mocno przygotowujemy się także do listopada, kiedy ma wejść w życie opłata manipulacyjna. Poza tym wszyscy zdajemy sobie sprawę, że w kwestii pobierania cła od przesyłek cała Unia Europejska jest tak silna, jak silny jest najsłabszy kraj członkowski, czyli żeby cła były naliczane uczciwie od wszystkich przesyłek, musi być to robione w taki sam sposób w każdym kraju UE.

## Pogoda w regionie



Źródło: meteoprogram.pl

## 24 CZERWCA 2026

Dziś 175. dzień roku  
Do sylwestra pozostało 190 dni.

**Wschód słońca w Białymstoku**  
o godzinie 4.01, zachód o godzinie 20.58. Dzień będzie trwał 16 godzin i 56 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 40 sekund i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 9 godzin i 23 minuty.

**Imieniny dziś obchodzą:**  
Jan, Danuta

## KALENDARIUM

# 972

Mieszko I pokonał w bitwie pod Cedynią wojska margrabiego Marchii Łużyckiej Hordona.

# 1943

W nocy z 23 na 24 czerwca rozpoczęła się operacja „Werwolf”, przeprowadzona przez Niemców na Zamojszczyźnie, podczas której wysiedlono od 30 do 60 tys. Polaków ze 171 wsi.



FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

# 1990

Lech Wałęsa (na zdjęciu) ogłosił tzw. „wojnę na górę” między przewodniczącym NSZZ „Solidarność”, a rządem Tadeusza Mazowieckiego.

# 1976

Zapowiedziana przez premiera Piotra Jaroszewicza podwyżka cen żywności wywołała protesty robotnicze, znane jako Czerwiec '76.

# 2021

Rozpoczęto proces wycofania kontyngentu Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej z Afganistanu pełniących służbę w ramach misji RSM.

# Gorące dni, chłodna woda. Bezpieczne kąpieliska w regionie

## Rekreacja

Anna Gryza-Aneszko

**Coraz cieplejsze dni zachęcają do wypoczynku nad wodą. W województwie podlaskim trwają ostatnie przygotowania do sezonu kąpielowego. W tym roku mieszkańcy i turyści będą mogli korzystać z 20 strzeżonych kąpielisk. Większość z nich będzie dostępna już w ten weekend.**



FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

**Strzeżone kąpielisko nad Zalewem Arkadia w Suwałkach. Ratownicy pojawią się tam od 1 lipca i będą do końca sierpnia**

Zbliżające się wakacje i coraz wyższe temperatury sprawiają, że wielu mieszkańców regionu już planuje wypoczynek nad wodą. W całym województwie podlaskim trwają przygotowania do sezonu. Samorządy porządkują plaże, sprawdzają infrastrukturę, a nad bezpieczeństwem wypoczywających czuwać będą ratownicy wodni.

W tegorocznym sezonie kąpielowym na terenie województwa podlaskiego funkcjonować będzie 20 strzeżonych kąpielisk. Będą one zlokalizowane m.in. w Białymstoku (Dojlidy), Wasilkowie, Supraślu, Sokółce, Siemiatyczach, Ciechanowcu, Czyżewie, Drohiczyńcu, Suwałkach, Augustowie. Bezpiecznie wypocząć więc będzie można nad jeziorami Serwy, Wigry, Czarne, Necko, Białe, a także nad rzekami Brok, Supraśl, Bug, Kamionka, Nurzec. Wodną ochłodę zaznają także ci, którzy odwiedzą Zalew Arkadia, Zalew Zarzeczany czy Zalew Dojlidy.

Na tym ostatnim kąpielisku strzeżone zostało już otwarte 1 czerwca.

Nad bezpieczeństwem plażowiczów codziennie w godz. 9:00-20:00 będą czuwać ratownicy wodni. Na plaży ustawiono dodające uroku drewniane parasole. Plaża jest przygotowana na sezon letni, kąpielisko wydzielone i oznakowane bojami, a jakość wody pozostaje pod stałą kontrolą sanitarną. Warto dodać, że na zalewie dojazdowym została przeprowadzona rewitalizacja nabrzeża, odmulono strefę brzegową, uzupełniono obniżenia i wymyła w skarpie zbiornika, ustabilizowano ją palisadą drewnianą - informuje BOSiR.

Kolejne kąpieliska są sukcesywnie otwierane, a większość z nich dostępna będzie już w zbliżający się weekend. Jakość wody we wszystkich tych miej-

scach kontrolują służby sanitarne.

- Przeprowadzamy taką jedną kontrolę przed rozpoczęciem sezonu, maksymalnie na 10 dni przed. W trakcie zarządca kąpieliska przeprowadza trzy, samodzielne kontrole. Oczywiście zarządca oprócz tego na bieżąco musi kontrolować stan wody przede wszystkim wizualnie czy nie ma na wodzie zakwitów, czy nie ma wycieków, brudu. Jeżeli cokolwiek, by się nie zgadzało musi pobrać próbki wody i przeprowadzić badania - tłumaczy Ewa Tokajuk, z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku.

Najwięcej kąpielisk będzie w powiecie augustowskim, w tym aż pięć w Augustowie.

- W tym roku mamy pięć kąpielisk jedno więcej niż było w ubiegłym sezonie. Strzeżone będą kąpieliska na Plaży Radio-

wej Trójki, POSTiW, Belnik, Budowlani i Dąbek. Mamy przygotowaną pełną obsadę ratowniczą. Ratownicy będą obecni na plażach codziennie w godzinach od 10:00 do 18:00. Mamy piękną infrastrukturę, mamy wyciąg nart wodnych, boiska do sportów plażowych na Zarzeczcu i Bielniku, mnóstwo placów zabaw dla najmłodszych, infrastruktura w pełni sprawna i przygotowana dla naszych mieszkańców i gości. Ruszamy w najbliższą sobotę - mówi Michał Paruch z Centrum Sportu i Rekreacji w Augustowie.

Jak podkreśla Mirosław Zajko, z Suwalskiego WOPR kąpiemy się zawsze tam gdzie jest bezpiecznie.

- A bezpiecznie będzie tam, gdzie jest ratownik. To osoba, która nie tylko wyciąga z wody, ale także udziela pierwszej pomocy. Na plażach mamy różne przypadki - udary słoneczne, ukąszenia, użądlenia, osłabienia czy omdlenie. Nad wodą dochodzi do różnych sytuacji. Wszyscy ratownicy obligatoryjnie od 2011 roku spełniają wymogi ustawowe muszą mieć uprawnienia dodatkowo oprócz tych, które mają ratownika wodnego także ratownika kwalifikowanej pierwszej pomocy - dodaje.

Wykaz strzeżonych kąpielisk znajduje się na stronie internetowej białostockiego sanepidu. W serwisie kąpieliskowym są na bieżąco publikowane informacje na temat stanu wody w poszczególnych miejscach.

## Podlaskie uczelnie mają coraz wyższe notowania w rankingu „Perspektyw”

### Edukacja

Magda Ciasnowska

**Białostockie uczelnie mają powody do zadowolenia po publikacji najnowszego Rankingu Szkół Wyższych Perspektywy 2026. Zarówno Politechnika Białostocka, jak i Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, a także UwB poprawiły swoje wyniki.**

Politechnika Białostocka zanotowała wyraźny awans w zestawieniu uczelni akademickich, przesuując się o sześć miejsc w górę i zajmując 43. lokatę. Poprawiła także swoją pozycję wśród uczelni technicznych, gdzie awansowała na 12. miejsce.

Szczególnie dobrze uczelnia wypadła w kategoriach związanych z umiędzynarodowieniem. W rankingu dotyczącym przyjazdów studentów z zagranicy zajęła pierwsze miejsce wśród wszystkich polskich uczelni technicznych.

Bardzo wysoko oceniono również aktywność studentów wyjeżdżających na zagraniczne wymiany - w tej kategorii Politechnika Białostocka uplasowała się na drugim miejscu w kraju. Kolejnym sukcesem jest maksymalna liczba punktów przyznana za udział w inicjatywie Uniwersytetów Europejskich. W tegorocznym rankingu poprawiły się także notowania wielu kierunków prowadzonych przez uczelnię.

Powody do satysfakcji ma również Uniwersytet Medyczny w Białymstoku. UMB po raz kolejny został najwyżej ocenioną uczelnią medyczną w Polsce, a jednocześnie znalazł się w pierwszej dziesiątce wszystkich uczelni akademickich w kraju. W ogólnopolskim zestawieniu zajęł 10. miejsce ex aequo z Politechniką Poznańską i Uniwersytetem Gdańskim. Na wysoką pozycję białostockiej uczelni medycznej wpłynęły przede wszystkim znakomite wyniki w obszarze działalności naukowej. UMB został sklasyfikowany na drugim miejscu w Polsce pod względem efektywności naukowej, a także znalazł się w ścisłej czołówce w kategoriach potencjału naukowego, pozyskiwania funduszy na badania oraz innowacyjności.

- To dla nas powód do wielkiej radości i dumy, to sukces całej Społeczności UMB. Szczególnie cieszy to, jak wysoko zostały ocenione nasze osiągnięcia naukowe, nasza efektywność i potencjał badawczy. Sukces UMB to też bardzo dobra wiadomość dla wybierających przyszłość młodych ludzi i ich rodziców. Nie trzeba wyjeżdżać, by znaleźć się wśród najlepszych - mówi prof. Marcin Moniuszko, rektor UMB.

Z kolei Uniwersytet w Białymstoku uplasował się na początku drugiej pięćdziesiątki i zaliczył awans o dwie pozycje. W kategorii uniwersytetów awansował z 16 na 15 miejsce.

## Aleś Bialacki opowiadał w Białymstoku o swoich planach

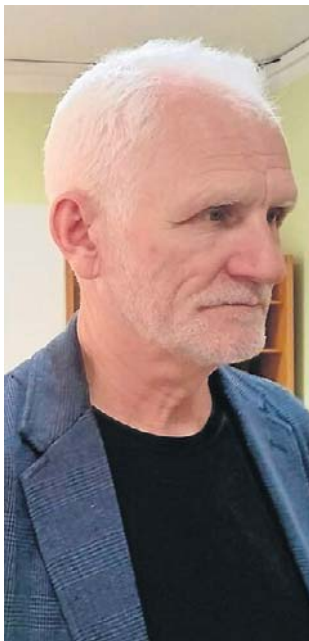
### Białystok

Andrzej Kłopotowski

**Aleś Bialacki - laureat Pokojowej Nagrody Nobla - mówił we wtorek o sytuacji na Białorusi oraz w naszej części Europy. Podnosił, że ważne jest mówienie przez Europę jedynym głosem w temacie i Rosji, i Białorusi.**

Bialacki to działacz na rzecz praw obywatelskich. Za swą aktywność był skazywany przez białoruski reżim. W 2023 roku usłyszał wyrok 10 lat kolonii karnej. Na wolność wyszedł w grudniu 2025 - został deportowany na Litwę. Obecnie mieszka w Norwegii. W 2022 został laureatem Pokojowej Nagrody Nobla.

Ostatnie dni spędził na Podlasiu, gdzie spotykał się m.in. z przedstawicielami mniejszości białoruskiej. We wtorek o swych planach opowiadał dziennikarzom w siedzibie Radia Racja.



FOT. A. KŁOPOTOWSKI

**Aleś Bialacki jest laureatem Pokojowej Nagrody Nobla. Wczoraj w Białymstoku spotkał się z dziennikarzami**

W tej chwili działalność rozpoczęła już Fundacja Alesia Bialackiego. Czym ma zajmować się?

- Od jesieni zaczniemy międzynarodowy program edukacyjny dla młodzieży. Powstanie też system premii, który będzie wspierał studentów zajmujących się prawami człowieka, kulturą białoruską i działaniami humanitarnymi - zapowiada.

Fundacja ma opierać się o Warszawę, Wilno i Oslo. Celem będzie zajmowanie się prawami człowieka w kontekście regionalnym.

- W całym świecie i w tej części Europy mamy problem z pogorszeniem się sytuacji z prawami człowieka. Chcemy zajmować się rozwiązywaniem konfliktów w sposób pokojowy. Na całym tym obszarze postsowietycznym są problemy, są kryzysy, którym się należy przyglądać, ale też starać się zrozumieć, aby zapobiegać im.

Równolegle nadal ma działać Centrum Obrony Praw Człowieka „Viasna”, któremu szeffuje Bialacki. Pytany był o obecną sytuację na Białorusi, również w kontekście wojny w Ukrainie. Odpowiadał, że cały świat musi pamiętać kto rozpętał tę wojnę, że to Rosja jest agresorem.

Wierzy, że na Białorusi za jakiś czas zajdą zmiany, ale nie nastąpi to za sprawą wyborów. Zauważał, że czym innym jest reżim, a czym innym społeczeństwo białoruskie, które reżimu nie popiera. Wyjaśniał też, dlaczego ważne jest utrzymywanie sankcji.

- Sankcje nie są celem. Sankcje są jedynie instrumentem w tej rzeczywistości, aby wpłynąć na reżim Łukaszenki, aby doszło wreszcie do możliwości rozmów pomiędzy reżimem a przedstawicielami demokratycznymi w sprawie zaprzestania represji i sposobu wyjścia z kryzysu.

### KADRY

## Z podlaskiej policji na szefa CBŚP

**Komendant Wojewódzkiej Policji w Białymstoku nadinspektor Kamil Borkowski został nowym szefem Centralnego Biura Śledczego Policji. Wczoraj pożegnał się ze sztandarem Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku.**

Minister Spraw Wewnętrznych i Administracji na wniosek Komendanta Głównego Policji powołał nadinsp. Kamila Borkowskiego na stanowisko Komendanta Centralnego Biura Śledczego Policji.

Nowy Komendant CBŚP to funkcjonariusz z 30-letnim doświadczeniem w Policji, którego zawodowa droga od wielu lat związana jest ze zwalczaniem przestępczości zorganizowanej. Przez ponad dwie dekady pełnił służbę w strukturach Centralnego Biura Śledczego, zdobywając doświadczenie w realizacji najtrudniejszych zadań wy-



FOT. PODLASKA POLICJA

mierzonych w grupy przestępcze działające zarówno w kraju, jak i poza jego granicami - podaje Polska Policja.

Obowiązki podlaskiego komendanta teraz będzie pełnił jego pierwszy zastępca insp. Krzysztof Woźniewski.

Dotychczasowy komendant Centralnego Biura Śledczego Policji nadinsp. Cezary Luba zostanie zastępcą szefa CBA. (ska)

## INICJATYWA

## Centrum Komunikacji otwarte



Centrum Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami wczoraj zostało otwarte w Białymstoku.

- To miejsce dla wszystkich, którzy chcieliby być wysłuchani, usłyszani i zrozumiani. Mam nadzieję, że wkład, jaki włożył cały nasz zespół w to miejsce i swoją pracę, energię, serce, pozwoli na to, że będziemy mogli przyjąć każdego beneficjenta, który będzie potrzebował tej komunikacji i wsparcia w komunikacji, wszelkich jej formach - mówiła Iwona Przybyszewska, kierownik Regionalnego Centrum Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami w Białymstoku.

Centrum powstało, by zaspokoić potrzeby w zakresie komunikacji osób z niepełnosprawnościami na równi z innymi osobami - zgodnie z zapisami Konwencji o prawach osób z niepełnosprawnościami. Ma zmniejszać bariery komunikacyjne oraz zapewniać wsparcia m.in. osobom

głuchym, niewidomym, głuchoniewidomym, z niepełnosprawnością intelektualną, z problemami zdrowia psychicznego i spektrum autyzmu.

Ma to być miejsce, gdzie osoby korzystające ze wsparcia spotykają się z tłumaczami i specjalistami oraz skorzystają z usług dopasowanych do ich potrzeb.

A potrzeby tworzenia Centrów ujawnił lockdown podczas pandemii koronawirusa. Nagle okazało się, że osoby głuche, osoby głuchoniewidome zostały zupełnie pominięte. Nikt nie pomyślał jak mają się umówić do lekarza, jak mają się umówić na spotkanie, na badania itp.

Drugą sytuacją był wybuch wojny w Ukrainie. Gdy na granicy pojawili się uchodźcy, część była osobami porozumiewającymi się ukraińskim językiem migowym.

Centrum mieści się w biurowcu przy ul. Branickiego 17B (trzecie piętro). (KŁ)

## PROJEKT

## Miliony na nowoczesną rehabilitację

Szpital Miejski im. PCK w Białymstoku zakończył realizację projektu „RehabHelpPL-UA”, współfinansowanego z programu Interreg NEXT Polska-Ukraina. Przedsięwzięcie było realizowane we współpracy z partnerem z Ukrainy - Przedsiębiorstwem Komunalnym „Wołodomyrskie Terytorialne Stowarzyszenie Medyczne” Rady Miasta Włodzimierz.

Całkowity budżet przedsięwzięcia wyniósł prawie 2,8 mln euro, z czego ponad 2,3 mln euro stanowiło dofinansowanie z UE. Na realizację działań w białostockim szpitalu przeznaczono ponad 1,18 mln euro.

W ramach projektu przeprowadzono modernizację wybranych części placówki, obejmującą Oddział Chorób Wewnętrznych o Profilu Kardiologicznym, Oddział Chorób Wewnętrznych i Gastroenterologii oraz Poradnię Rehabilitacyjną. Dzięki inwestycjom pacjenci mogą korzystać z bardziej funkcjonalnych i komfortowych przestrzeni przeznaczonych

do leczenia oraz rehabilitacji. Istotnym elementem przedsięwzięcia było również wyposażenie szpitala w nowoczesną aparaturę. Do placówki trafiły m.in. urządzenia wykorzystywane w diagnostyce obrazowej i kardiologicznej, a także sprzęt wspierający proces rehabilitacji. Zakupiono m.in. echokardiografię i aparat rentgenowski. Rozbudowano również zaplecze informatyczne placówki oraz zorganizowano szkolenia dla personelu medycznego.

- Dzięki temu projektowi nasz szpital rośnie w siłę. Ma teraz bardziej przeszkolonych lekarzy i jeszcze więcej sprzętu do rehabilitacji - mówi Eliza Agnieszka Cybulko, wiceprezydent Białegostoku.

Do Włodzimierza trafiło 1,3 mln euro. - W dzisiejszych czasach Ukraina bardzo potrzebuje takich projektów. Dzięki nim możliwe jest wsparcie, leczenie i rehabilitacja żołnierzy i cywili poszkodowanych w czasie wojny - przyznaje Ihor Pałonka, burmistrz Włodzimierza. (MC)

# Święto 18. Pułku. Apel, odznaczenia i piknik

Wojsko  
Magda Ciasnowska

**Uroczysty apel, odznaczenia, pokazy wojskowego sprzętu i tradycyjna grochówka. Tak wyglądały wczorajsze obchody święta 18. Białostockiego Pułku Rozpoznawczego.**

Święto 18. Białostockiego Pułku Rozpoznawczego im. gen. bryg. Nikodema Sulika rozpoczął uroczysty apel. Podczas wydarzenia, uhonorowano żołnierzy, którzy wyróżnili się wzorową służbą oraz osiągnięciami zawodowymi. Wręczono m.in. srebrne Medale za Zasługi dla Obronności Kraju, Odznaki Honorowe Wojsk Lądowych oraz honorowe tytuły „Zasłużony Żołnierz Rzeczypospolitej Polskiej”.

- Dziękuję żołnierzom i pracownikom 18. Pułku Rozpoznawczego. To wy tworzycie ten pułk, to wy realizujecie te zdania, to wy stoicie na straży konstytucji i to wy wypełniacie słowa przysięgi wojskowej. Chylę za to przed wami czoła i dziękuję za to, że moi przełożeni pozwolili mi dowodzić tak wspaniałymi ludźmi - mówił płk Piotr Ciapka, dowódca 18. Białostockiego Pułku Rozpoznawczego. - Dziękuję wszystkim rodzinom stoją-



Podczas apelu wyróżniono żołnierzy za służbę i osiągnięcia

cych tutaj przede mną. To dzięki waszemu wsparciu, wytrwałości i determinacji żołnierze mogą realizować swoje zadania - dodawał.

Obchody zgromadziły licznych gości, wśród których znaleźli się reprezentanci władz państwowych i lokalnych oraz przedstawiciele różnych formacji mundurowych.

- Jesteście dumą naszego miasta, regionu, ale i całego kraju - zwracał się do żołnierzy Maciej Żywno, wicemarszałek Senatu RP. - Życzę wszystkim dalszego rozwoju i tego, żebyśmy na kolejnym Święcie 18. Białostockiego Pułku Rozpoznawczego spotkali się w dobrych nastrojach, z odznaczeniami i kolejnymi awansami.

Wojewoda Jacek Brzozowski przypomniał o historii formacji. - Odwołuje się ona do tradycji 18. Dywizji Piechoty Józefa Hellera, 10. Pułku Ułanów Litewskich czy 42. Pułku Piechoty - wymieniał wojewoda. - Ta spuścizna to wielkie zobowiązanie dla dzisiejszych żołnierzy 18. Pułku Rozpoznawczego.

Nawiązał także do postaci patrona jednostki. - Dziedzictwo gen. Nikodema Sulika jest ważnym zobowiązaniem dla dzisiejszych żołnierzy 18. Pułku Rozpoznawczego. Jego życie to przede wszystkim lekcia odwagi, honoru, odpowiedzialności i patriotyzmu - mówił Brzozowski.

Po oficjalnej części na terenie jednostki przy ul. Kawalerskiej odbył się piknik.

## Czwartkowy sejmik poprzedzą dwa zgromadzenia

Polityka  
Tomasz Maleta

**Pikietę przeciwko paktowi migracyjnemu zapowiadają podlascy radni PiS. Ma się ona odbyć dwie godziny przed czwartkową sesją sejmiku.**

Czwartkowa sesja, która ma rozpocząć się o godz. 17 będzie poświęcona rozpatrzeniu trzech stanowisk dotyczących bezpieczeństwa województwa, członkostwa Polski w Unii Europejskiej oraz kwestii związanych z paktem migracyjnym. Wcześniej, o godz. 16 władze województwa zamierzają zorganizować zgromadzenie publiczne pod hasłem Podlaskie - Europa Bezpieczna Wspólnota.

Natomiast o godz. 15 odbędzie się pikietą zorganizowaną przez podlaskich radnych PiS. Ale nie przed budynkiem, w którym będzie obradował sejmik, a przy ul. Skłodowskiej, gdzie mieści się siedziba władz województwa. - Zostanie wręczona pan marszałkowi petycja, w której jeszcze raz zapalujemy o to, żeby bez żadnych trików politycznych, bez żadnych kombinacji i oszustw w stosunku do mieszkańców, jednomyślnie przyjąć stanowisko, które zgłosiliśmy na ostatniej sesji sejmiku - mówi radny PiS Artur Kosicki.

## 204 przedstawienia, 5 premier. Teatr podsumowuje sezon

Kultura  
Urszula Śleszyńska

**Pięć wyjątkowych premier, mnóstwo spektakli repertuarowych, projekty edukacyjne i tysiące widzów. A wszystko to bez stałej siedziby - co, jak się okazuje, wcale nie przeszkadza w tym, żeby Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku, realizował program artystyczny i skupiał na sobie uwagę mieszkańców miasta i województwa.**

W ciągu dziesięciu miesięcy sezonu artystycznego 2025/2026 zagrano aż 204 przedstawienia, udowadniając, że teatr można tworzyć wszędzie tam, gdzie są widzowie.

- Dziękuję całemu zespołowi Teatru Dramatycznego w Białymstoku za kolejny sezon poza teatrem, poza naszą siedzibą - mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej Ireneusz Gliniecki, dyrektor instytucji. - Zagraliśmy w tym sezonie 5 premier i widzę jak zmęczony jest zespół tą ciągłą zmianą. Ciągłe jesteśmy na przestrzeniach wynajmowa-



Kończący się sezon artystyczny 2025/26 w Dramatycznym podsumowano na wczorajszej konferencji prasowej

nych, w różnych miejscach i tak będzie jeszcze przez najbliższy sezon 2026/2027. Planujemy powrót do budynku przy ulicy Elektrycznej po zakończeniu remontu, począwszy od sezonu artystycznego 2027-2028 i tego się mocno trzymamy.

Jak zaznaczał zastępca dyrektora, Marek Tyszkiewicz, kończący się właśnie sezon był bardzo pracowity. W repertuarze jest ponad 20 tytułów - wśród nich 5 premier z ostatniego sezonu.

- Był to sezon dla mnie szczególnie ważny, ponieważ mogłem odpowiadać za część

artystyczną jako zastępca dyrektora - mówił Marek Tyszkiewicz. - Zaczęliśmy sezon od „Trupa” w reżyserii Piotra Dąbrowskiego, który był trochę zapowiedzią tego, że coś nowego będzie się artystycznie działo w Teatrze Dramatycznym. Ale też, że będzie to ewolucja, a nie rewolucja. Następną premierą był „Koncert” w reżyserii Marka Gierszała.

Kolejną pojawiły się dwie kameralne premiery - „Skrzyneczka bez pudła” w reżyserii Andrzeja Sadowskiego i „Pies, Kobieta i Mężczyzna” w reżyserii Julii Mark.

- Na koniec sezonu to, z czego jestem najbardziej zadowolony - po raz pierwszy na gościnne występy przyjechał do nas dyrektor Opery Bałtyckiej w Gdańsku, pan Romuald Wicza-Pokojski, który wyreżyserował „Matkę Courage i jej dzieci” - dodał Marek Tyszkiewicz. - Za sprawą tej realizacji wzbogaciliśmy naszą mapę wycynów artystycznych w Białymstoku o nowe miejsce, czyli halę Wydziału Architektury Politechniki Białostockiej. Wznowiliśmy także „Kopciuszka” - myślę, że dość udanie.

Sezon 2025/2026 był także czasem intensywnej działalności międzynarodowej. Teatr zrealizował projekt „Kierunek Szekspir II”. Odbyła się też kolejna edycja festiwalu „Kierunek Wschód”.

Kontynuowano warsztaty teatralne, a także szkolenia dla nauczycieli realizowane w ramach projektu „Teatr - Lubię to!”.

Nie zabrakło też jubileuszy. 20-lecie obchodziły Bajkowe Poranki - czyli spotkania połączone z głośnym czytaniem książek dla dzieci.

# Pierwszy żłobek publiczny w gminie

Gmina Filipów  
Anna Gryza-Aneszko

**Żłobek publiczny w Filipowie zapewni opiekę dla 19 maluchów w wieku od roku do trzech lat. Dzięki temu ich rodzice mogą spełnić się zawodowo. Placówka została oficjalnie otwarta, a pierwsze zajęcia odbędą się tam 1 lipca.**

Budowa żłobka w gminie Filipów to odpowiedź na potrzeby młodych rodziców. Mamy często decydują się na szybki powrót do pracy. Żeby zapewnić opiekę dla ich dzieci władze gminy postanowiły otworzyć w Filipowie pierwszy żłobek.

- To miejsce, które będzie funkcjonowało dla naszego społeczeństwa. Mamy miejsca dla 19 dzieciaków, 11 jest już zajętych. Przyjmujemy dzieci w wieku od roku do trzech lat. Jedzenie dla maluchów będzie robione w kuchni szkolnej i dowożone do żłobka. Mamy dwie panie opiekunki, które będą zajmowały się opieką i edukacją. Dzieci do żłobka przyjdą na adaptację już 1 lipca - mówił na uroczystym otwarciu żłobka Tomasz Rogowski, wójt gminy Filipów.

W budynku gdzie mieści się żłobek była kiedyś szkoła, następnie Urząd Stanu Cywilnego i sklep. W ostatnich latach budynek stał pusty. Przeszedł gruntowny remont i teraz będzie miejscem rozwoju dla najmłodszych mieszkańców gminy.



Od 1 lipca maluchy z gminy Filipów będą mogły skorzystać z nowego miejsca opieki

- Chcemy, żeby to miejsce było przyjazne dla naszych dzieciaków, żeby czuły się tu bezpiecznie, żeby wiedziały, że jesteśmy dla nich i zawsze pomożemy. Rodzice także mogą liczyć na naszą pomoc. Chcemy stworzyć tu taką atmosferę żeby rodzice w spokoju mogli zostawić nam swoje dziecko - przyznała Anna Rojek, p.o. dyrektora żłobka w Filipowie.

Żłobek ma dwie sale - salę zabaw i pobytu dziennego oraz salę odpoczynku, wyciszenia. Placówka będzie czynna przez 10 godzin dziennie od 6.30 do 16.30.

- Mamy dużo zabawek, przystosowanych do wieku dzieci, stworzyliśmy też strefy - gotowania, kreatywne. Planujemy na podwórku stworzyć strefę piasku i wody, więc nasze dzieciaki na pewno nie będą się nudzić - dodaje Rojek.

Żłobek w Filipowie mógł powstać dzięki pieniądzą z Polskiego Ładu oraz KPO. Koszt inwestycji to blisko 3,5 mln zł.

Na uroczystości obecni byli posłowie - Jacek Niedźwiedzki (KO) i Jarosław Zieliński (PiS).

- Sytuacja demograficzna jest obecnie trudna. Żłobek przeznaczony jest dla 19 dzieci. Życzę, aby względy demograficzne zapewniły przez kolejne lata ciągłe wykorzystanie wszystkich miejsc w tej placówce - mówił poseł Zieliński.

- Nic nie jest ważniejsze niż zdrowie, bezpieczeństwo i harmonijny rozwój naszych dzieci. To inwestycja, dzięki której rodzice zyskują realne wsparcie, a dzieci bezpieczne i przyjazne miejsce do rozwoju - podkreślił poseł Niedźwiedzki.

Rekrutacja do żłobka trwa, więc rodzice mogą się w każdej chwili tam zgłosić.

# Na wodę do spożycia wpływ mają nawet zmiany klimatu

Region  
Martyna Jurkowska

**Przypadki niezdatnej do spożycia wody zostały ostatnio odnotowane w gminach Supraśl, Kolno oraz Michałowo. Choć takie przypadki nie są rzadkością, to za takim ich nasileniem mogą stać zmiany klimatyczne. Choć nie jest to jedyny powód coraz częstszych problemów z wodą pitną.**

- Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy latem takich przypadków jest więcej, choć rzeczywiście warunki pogodowe mają wpływ na jakość wody. Zmiany klimatu, okresy suszy czy intensywne opady mogą oddziaływać na funkcjonowanie systemów wodociągowych. Podczas suszy dostępność wody jest mniejsza, a sposób jej przesyłania w sieci może się zmieniać. Z kolei ulewne deszcze lub zimowe roztopy sprzyjają przedostawaniu się różnych zanieczyszczeń do gruntu i ujęć wody - wyjaśnia Urszula Czyżewska, kierownik oddziału higieny komunalnej w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku.

W ostatnich dniach stacja wydała aż kilka komunikatów ostrzegawczych w związku ze stanem wody pitnej w różnych częściach naszego województwa. W próbie z 19 czerwca pobranej z wodociągu Supraśl zaopatrzonej ponadnorma-

tywną liczbę bakterii grupy coli. Oznacza to, że woda jest warunkowo przydatna do spożycia, ale po uprzednim przegotowaniu.

W lepszej sytuacji są mieszkańcy gminy Supraśl zaopatrujący się w wodę z wodociągu Ogrodniczki (Ogrodniczki, Ciasne, Karakule), bo z wczorajszego komunikatu sanepidu wynika, że po chwilowych problemach, mogą już spokojnie wykorzystywać wodę bez żadnych ograniczeń.

Podobnie mieszkańcy gminy Kolno. Wczoraj sanepid zakomunikował, że po tym, jak w wodociągu Kumelsk zaopatrzonej ponad trzydzieści miejscowości, stwierdzono obecność Clostridium perfringens, czyli zgorzeli gazowej, sytuacja wróciła już do normy i woda jest zdatna do picia.

Od poniedziałku problemy mają też mieszkańcy gminy Michałowo. W wodzie przeznaczonej do spożycia przez ludzi w wodociągu Jałówka stwierdzono przekroczenie normatywu higienicznego w zakresie żelaza. Jak zapewnia sanepid, ponadnormatywne żelazo i mętność wody pogarszają wy-

**Potencjalne źródła problemów mogą pojawić się na każdym etapie drogi, jaką pokonuje woda - od samego ujęcia aż do kranu odbiorcy**

gład i smak wody, nie stwarzają jednak zagrożenia dla zdrowia konsumentów, dzięki czemu woda może być wykorzystywana do celów spożywczych.

- Ogólnie można powiedzieć, że na jakość wody wpływa wiele czynników, a ryzyko wystąpienia problemów istnieje na różnych etapach jej dostarczenia - podkreśla Urszula Czyżewska. - Zgodnie z obowiązującymi przepisami przedsiębiorstwa wodociągowe mają obowiązek prowadzić ocenę ryzyka zarówno dla ujęć i sieci, jak i - w przypadku instalacji wewnętrznych - zarządcy budynków. Celem jest przewidywanie możliwych zagrożeń i minimalizowanie ryzyka dla odbiorców. Mimo to nie da się przewidzieć wszystkich możliwych sytuacji i czasami pojawiają się zdarzenia, których wcześniej nie uwzględniono.

Pod koniec maja w życie weszły nowe przepisy w zakresie jakości wody do spożycia. Wprowadzony został m.in. systematyczny monitoring parametrów. Ma on wpływ na wczesne wykrywanie potencjalnych zagrożeń, zanim osiągną one poziom skutkujący ryzykiem zdrowotnym dla konsumentów. Tym samym badania te pełnią funkcję prewencyjną i umożliwiają szybkie podejmowanie działań naprawczych, takich jak modyfikacja technologii uzdatniania wody, zmiana źródła ujęcia lub wdrożenie dodatkowych procesów oczyszczania.

# Po 2 tys. zł zadośćuczynienia dla Afgańczyków za niesłuszne zatrzymanie przy granicy

Z sądu  
PAP

**Do 2 tys. zł dla każdego z wnioskodawców obniżył we wtorek Sąd Apelacyjny w Białymstoku zadośćuczynienia dla dwóch Afgańczyków za niesłuszne zatrzymanie przy granicy z Białorusią. Sąd pierwszej instancji przyznał im po 5 tys. zł.**

Pełnomocnicy tych cudzoziemców chcieli po 80 tys. zł i takiej kwoty domagali się w apelacji. Wyrok pierwszej instancji zaskarżył też pełnomocnik Straży Granicznej, który chciał albo odroczenia wniosku, albo przynajmniej obniżenia kwoty, co sąd odwoławczy zrobił. Jego wyrok jest prawomocny.

Sprawa dotyczyła sytuacji z sierpnia 2021 r. na polsko-białoruskim pograniczu, gdy trzech

obywateli Afganistanu dostało się nielegalnie do Polski, a po zatrzymaniu przez SG zostali odwiezieni do linii granicy.

Ostatecznie skutek interwencji aktywistów nie opuścili jednak Polski i trafili do ośrodka dla cudzoziemców. Obecnie mieszkają w Niemczech i Wielkiej Brytanii.

Podstawą wniosku o zadośćuczynienie wyliczone na kwotę po 80 tys. zł dla każdego z Afgańczyków było postanowienie sądu w Hajnówce. Rozpatrywał on zażalenie na zatrzymanie migrantów 29 sierpnia 2021 r. i uznał te czynności - polegające m.in. na umieszczeniu ich na kilka godzin w pomieszczeniu dla zatrzymanych - za niezasadne i nieprawidłowe.

Proces o zadośćuczynienie rozpoczął się w 2023 r., sprawa jednego z wnioskodawców została wyłączona do odrębnego

postępowania. Prokuratura domagała się zasądzenia niższego odszkodowania, a pełnomocnik SG oddalenia wniosku o zadośćuczynienie, uznając, że do zatrzymania nie doszło.

Sąd Okręgowy w Białymstoku uznał, że zadośćuczynienie powinno być przyznane. Wyliczył je na 5 tys. zł dla każdego z obu wnioskodawców.

Wyrok ten zaskarżyły obie strony. Prokuratura chciała utrzymania orzeczenia pierwszej instancji.

We wtorek Sąd Apelacyjny w Białymstoku przeprowadził postępowanie odwoławcze, zamknął przewód sądowy, strony wygłosiły mowy końcowe i tego samego dnia zapadł wyrok. Uzasadniając go, sędzia Brandeta Hryniewicka mówiła, że doszło niewątpliwie do niesłusznego zatrzymania, ale zadośćuczynienie nie może obej-

mować też późniejszej sytuacji po odstawieniu cudzoziemców przez SG do linii granicy. Jak powiedziała, o ile sąd okręgowy prawidłowo przyjął okoliczności, które rzutują na wysokość zadośćuczynienia, to nie wyciągnął właściwych wniosków.

- To, że zostali wywiezieni z powrotem do lasu, w tej sprawie nie ma znaczenia dla ustalenia kwoty zadośćuczynienia, bo ta sprawa dotyczy tylko zadośćuczynienia za zatrzymanie, a nie za to, co się potem działo, że zostali znowu odwiezieni na granicę - mówiła sędzia.

Odnosząc się do zasądzonej kwoty, odwoływała się też do linii orzeczniczej białostockiego sądu apelacyjnego w podobnych sprawach. - Kwoty żądane przez pełnomocnika wnioskodawców były rażąco wygórowane i nieadekwatne w tej sprawie do tego, żeby je zasądzić - dodała.

# Podlaskie innowacje w zdrowiu i rolnictwie

Podlaskie  
Tomasz Maleta

**Podlaskie to miejsce, gdzie rodzą się innowacje. Także w rolnictwie, sektorze przetwórstwa czy zdrowiu. O tym jak wspierać takie przedsięwzięcia napędzające rozwój regionów, jak mocno w tych działaniach przenika się świat nauki i biznesu, dyskutowali w Białymstoku między innymi eksperci i praktycy z Finlandii, Rumunii, Hiszpanii i przedstawiciele województwa podlaskiego.**

Naszymi podstawowymi wartościami jest rozwój, autentyczność i współpraca - mówił w czasie panelu poświęconemu „Europejskim standardom wsparcia innowacji” Grzegorz Sienkiewicz, prezes zarządu

i współwłaściciel spółki 4 Szpaki. - Dzięki nim jesteście w stanie dotrzeć do konsumentów i potwierdzić naszą wartość.

Swoimi doświadczeniami podzielili się też przedstawiciele Południowej Ostrobotni z Finlandii czy hiszpańskiej Extramadury, w części poświęconej synergii biznesu i nauki także rumuńskiego okręgu Harghita.

- Z jednej strony dzisiejsze spotkanie pozwala nam zobaczyć, jak inni na świecie robią innowacje, ale prawdziwą, która daje efekt. Nie w postaci wynalazku, ale takich rozwiązań, które dają lepszą sprzedaż i pozycję na rynku, nowocześniejszy produkt i spełnienie wymagań klienta - mówił Andrzej Parafiniuk, prezes zarządu 4 Podlaskie, organizatora konferencji „Innowacje w rolnictwie, żywności i zdrowiu. Współpraca-Technologie-Finansowanie”.

## KRÓTKO

### URLOPY

## Wakacyjne wyjazdy Polaków

W tym roku co najmniej raz latem chce wyjechać 74 procent badanych Polaków, a kolejne 5 proc. planuje jednodniowe wycieczki. Urlopu nie przewiduje 12 proc. osób, a 9 proc. jeszcze nie zdecydowało. Ponad połowa (58 proc.) wyjeżdżających pozostanie w Polsce, natomiast za granicę wyjedzie 34 proc. - wynika z badania Polskiej Organizacji Turystycznej i Travelist.

Pytani o cel swoich podróży uczestnicy badania najczęściej wymieniali wypoczynek i relaks (58 proc.) oraz zwiedzanie

atrakcji (22 proc.). Aktywny wyjazd połączony ze sportem planuje 8 proc. osób, a kolejne 7 proc. odwiedzi krewnych i znajomych. Wśród kierunków wyjazdu najczęściej wskazywano na morze (33 proc.), góry (20 proc.) i jeziora (13 proc.).

Pytani o wakacyjne wydatki Polacy najczęściej deklarowali, że chcą zmieścić się w przedziale od 1001 do 2000 zł (29 proc.) na osobę. Od 2001 do 3000 zł planuje przeznaczyć 16 proc. i taki sam odsetek myśli o kwotach powyżej 4000 zł. PAP

### POŻEGNANIE

## Nie żyje Krzysztof Dowgiałło



Zmarł Krzysztof Dowgiałło - architekt, działacz opozycji demokratycznej w PRL, uczestnik strajków w Stoczni Gdańskiej, poseł na Sejm X kadencji i autor słów „Ballady o Janku Wiśniewskim”, który był jednym z najbardziej znanych utworów upamiętniających Grudzień '70. Miał 87 lat.

### PRZESTĘPCZOŚĆ

## Wyłudziła pomoc covidową

13 osób zostało zatrzymanych przez małopolskich policjantów w śledztwie dotyczącym wyłudzenia co najmniej 2,3 mln zł. Pieniądze pochodziły z programu Tarcza Finansowa, czyli środków przeznaczonych na wsparcie przedsiębiorców w czasie pandemii COVID-19. Dwóch podejrzanych aresztowano. Jak ustalili policjanci, zatrzymani składali wnioski

dla spółek, które jedynie figurowały w KRS, jednak w rzeczywistości nie prowadziły działalności gospodarczej - poinformowali śledczy. Kluczową rolę w tym procedurze odgrywały tzw. słupy, czyli osoby, które zgadzały się pełnić funkcje prezesów zarządu w zamian za dostęp do rachunków bankowych. PAP

### EDUKACJA

Uniwersytet Warszawski oraz Uniwersytet Jagielloński w Krakowie zdobyły ex aequo pierwsze miejsce w rankingu uczelni akademickich Perspektywy 2026. Podium zamknęła Politechnika Warszawska. Z kolei wśród uczelni zawodowych zwyciężyła Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Koszalinie. Drugie miejsce ex aequo zajęły: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy oraz Uczelnia Państwowa im. Jana Grodka w Sanoku.



Nie ma mowy o tym, że Polska będzie budowała za własne pieniądze drogi w Ukrainie

Dariusz Klimczak, minister infrastruktury

# Prezydent Zelenski nie przyjedzie do Gdańska

Karolina Wrońska  
Warszawa

**Wołodimir Zelenski nie przyjedzie do Gdańska na Konferencję Odbudowy Ukrainy, która odbędzie się 25 i 26 czerwca. Na czele ukraińskiej delegacji stanie premier Julija Swyrydenko.**

Premier Ukrainy Julija Swyrydenko ogłosiła we wtorek, że stanie na czele delegacji, która weźmie w tym tygodniu udział w Konferencji na rzecz Odbudowy Ukrainy (URC 2026) w Gdańsku. Wcześniej oczekiwano, że Kijów będzie reprezentowany przez prezydenta Wołodymira Zelenskiego.

„Przewodniczącą ukraińskiej delegacji, ogólnie, naszym pracem podczas URC 2026 w Gdańsku. W skład ukraińskiego zespołu na konferencję wejdą przedstawiciele ukraińskiego biznesu, kierownictwo przedsiębiorstw państwowych, reprezentanci naszych wspólnot lokalnych z całego kraju, a także, oczywiście, przedstawiciele rządu i parlamentu” - napisała Swyrydenko na platformach społecznościowych.

Swyrydenko oświadczyła, że zadaniem delegacji ukraińskiej w Gdańsku będzie osiągnięcie konkretnych porozumień, które „przyczynią się do zwiększenia zdolności obronnych i odporności Ukrainy oraz rozszerzą współpracę gospodarczą z partnerami”.



**Prezydent Ukrainy Wołodimir Zelenski nie weźmie udziału w konferencji ds. odbudowy Ukrainy w Gdańsku**

Napisała także, że Ukraina oczekuje na podpisanie wielu ważnych umów z partnerami międzynarodowymi, w szczególności dotyczących wzmocnienia sektora energetycznego.

„Ukraina jest nastawiona na konstruktywne i wzajemnie korzystne partnerstwo w interesie wspólnego bezpieczeństwa europejskiego, rozwoju gospodarczego i długofalowego dobrobytu” - podkreśliła szefowa ukraińskiego rządu.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz, poproszony o komentarz do tej sytuacji, podkreślił, że „wszystko zaczyna się

od błędnej decyzji prezydenta Zelenskiego i trudno to pominąć przy każdej wypowiedzi”.

- Gdyby nie jego decyzja o nadaniu jednostce imienia bohaterów UPA, nie mielibyśmy takiej sytuacji dzisiaj - mówił Kosiniak-Kamysz. - Moglibyśmy budować na gruncie przyjaźni, współpracy, gospodarki, obronności, bardzo silne relacje. Dalej chcemy je budować, bo to jest strategiczny, ważny interes dla Polski. Polska z Ukrainą przeciwko naszym wrogom, a nie wrogiem nastawienie Ukrainy do Polski czy emocje wrogości z Polski do Ukrainy - dodał.

Kosiniak-Kamysz podkreślił, że „dialog wciąż jest możliwy” oraz że „potrzebna jest refleksja po stronie ukraińskiej”. W kontekście konferencji w Gdańsku dodał, że „tam będą też ministrowie”, m.in. minister energetyki Ukrainy Denys Szmyhal.

Premier Donald Tusk podkreślił we wtorek, że na planowaną w Gdańsku Konferencję na rzecz Odbudowy Ukrainy Polska przygotowała i pomogła przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele „bezpośrednio polsko-ukraińskich”. - W interesie Polski i Ukrainy jest, żeby ta współpraca była kontynuowana - ocenił Tusk.

- Na konferencję pomogliśmy przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele bezpośrednio polsko-ukraińskich, jeśli chodzi o wspólne przedsięwzięcia i wspólny biznes po zakończeniu wojny - podkreślił premier przed posiedzeniem rządu. - Mówimy o setkach miliardów dolarów, i to nie są polskie pieniądze, tylko to będą polskie firmy w Ukrainie po zakończeniu wojny - dodał Tusk. Zaznaczył, iż w interesie obu krajów jest to, aby kontynuowana była współpraca, która zaczęła się przez te umowy i porozumienia, jakie zostaną podpisane w Gdańsku.

Obecność na konferencji potwierdziła m.in. szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. PAP

## Dwa śledztwa w sprawie Szpitala Południowego. Prokuratura przesłucha nawet 50 świadków

Greta Sulik  
Warszawa

**Śledczy ruszają z postępowaniem dotyczącym nieprawidłowości w Warszawskim Szpitalu Południowym. Przesłuchanych ma zostać nawet ponad 50 osób, w tym członkowie rady nadzorczej i urzędnicy ratusza.**

Prokuratura Okręgowa w Warszawie wszczęła dwa śledztwa dotyczące funkcjonowa-

nia Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Warszawskiego Szpitala Południowego. Jak poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prokurator Piotr Antoni Skiba, pierwsze postępowanie dotyczy doprowadzenia szpitala do niekorzystnego rozporządzenia mieniem na kwotę co najmniej 558,5 tys. zł przez wystawianie faktur opartych na nierzetelnych danych dotyczących czasu pracy lekarza.

Drugie śledztwo obejmuje możliwą niegospodarność i brak nadzoru nad funkcjonowaniem SOR-u, a także niedopełnienie obowiązków przez urzędników miasta stołecznego Warszawy odpowiedzialnych za nadzór nad placówką. Jak zapowiada prokuratura, śledztwo będzie miało szeroki zakres.

- Jest bardzo dużo świadków do przesłuchania, nie jestem w stanie powiedzieć, kiedy będą zapraszani na przesłuchanie.

Na pewno będziemy rozmawiać z radą nadzorczą, wszystkimi pracownikami z SOR-u. Bardzo dużo świadków do przesłuchania będzie - mówi prokurator Piotr Antoni Skiba.

Według rzecznika prokuratury liczba świadków może przekroczyć 50 osób. Wśród nich mają znaleźć się lekarze, personel medyczny, pracownicy recepcji, zarząd szpitala, dyrekcja, rada nadzorcza i urzędnicy warszawskiego ratusza. PAP

# Brytyjczycy żałują wyjścia z Unii Europejskiej

Adam Kielar  
Londyn

**Mija 10 lat od referendum, w którym Brytyjczycy opowiedzieli się za opuszczeniem Unii Europejskiej. Dziś 60 procent młodych Brytyjczyków zagłosowałoby za ponownym członkostwem w UE.**

23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii miało miejsce referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej. Większość uczestników referendum (51,89 procent) opowiedziało się za opuszczeniem Unii. Frekwencja wyniosła 72 procent. Wynik głosowania spowodował, że Wielka Brytania wyszła z UE, choć finalnie nastąpiło to dopiero w 2020 roku.

Co ważne, niecałe Zjednoczone Królestwo popierało wyjście z Unii Europejskiej. Za pozostaniem w strukturach unijnych w większości głosowały Szkocja i Irlandia Północna, a także Gibraltar. Po ogłoszeniu wyników świat obiegały obrazy pokazujące płaczących Szkotów. Potencjalny powrót do Unii był także jednym z postulatów zwolenników niepodległości tego regionu Wielkiej Brytanii.

## Polityczne skutki referendum ws. brexitu

Referendum brexitowe spowodowało także polityczne trzęsienie ziemi na Wyspach Brytyjskich. Do dymisji podał



23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii odbyło się referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej

się ówczesny premier David Cameron, który z jednej strony zorganizował plebiscyt, ale jednocześnie wzywał do głosowania za pozostaniem w UE.

Kłopoty miał także ówczesny lider Partii Pracy (Labour) Jeremy Corbyn, który jednak zachował stanowisko.

Z kolei jedna z twarzy kampanii za wyjściem z Unii, Nigel Farage (dziś lider partii Reform UK), ustąpił z funkcji szefa Partii Niepodległości Zjednoczonego Królestwa (UKIP).

## Sondaż: Brytyjczycy z pokolenia Z chcą powrotu do UE

Dziennik „Guardian” opublikował wyniki sondażu, który

przeprowadził think tank More in Common. Wynika z niego, że 60 procent młodych Brytyjczyków dziś zagłosowałoby za ponownym członkostwem Zjednoczonego Królestwa w Unii Europejskiej.

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy z pokolenia Z mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on porażką

**Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on porażką**

rażką, podczas gdy tylko 16 procent postrzega go jako sukces.

Chociaż młodzi Brytyjczycy w większości popierają powrót do UE, rozmowy w grupach fokusowych z wyborcami z pokolenia Z sugerują, że waha się oni przed powrotem do niekończących się debat na temat brexitu, które pamiętają z młodości. Grozi to odwróceniem uwagi od kwestii, na których im najbardziej zależy: kosztów utrzymania, niedrogich mieszkań, miejsc pracy i zmian klimatu - mówi Luke Tryl, dyrektor wykonawczy More In Common.

## Zmiana pokoleniowa w Wielkiej Brytanii

Od czasu referendum w 2016 roku nastąpiły istotne zmiany demograficzne w brytyjskim elektoracie. Starsze pokolenia, które w dużej mierze popierały brexit, stopniowo znikają z elektoratu. Od referendum zmarło ponad 6 milionów Brytyjczyków, w tym 15 procent głosujących za wyjściem z UE i 10 procent za pozostaniem.

Jednocześnie około 6 milionów młodych ludzi uzyskało prawa wyborcze od 2016 roku, co znacząco zmieniło demografię elektoratu.

Badanie More in Common pokazuje, że 62 procent młodszych Brytyjczyków uważa, iż referendum o ponownym przystąpieniu do UE powinno odbyć się w ciągu pięciu lat.

# Przedstawiciel Ukrainy: nasza cierpliwość jest ograniczona

Anna Nagel  
Nowy Jork

**Kijów jest cały czas gotowy do bezpośrednich negocjacji z Rosją. - Nasza cierpliwość jest jednak ograniczona - ostrzegł podczas posiedzenia Rady Bezpieczeństwa ONZ stały przedstawiciel Ukrainy Andrij Melnyk.**

Melnyk podkreślił, że Ukraina jest gotowa do rozmów z Rosją o rozejmie na linii frontu i ostrzegł, że jeśli Rada Bezpieczeństwa nadal będzie trwać w postawie wyczekującej i nie przyjmie rezolucji w sprawie całkowitego i bezwarunkowego zawieszenia broni, Kijów może zrewidować swoją propozycję.

Nasza cierpliwość jest ograniczona. Nie możemy wykluczyć, że Ukraina zrewiduje i zmieni swoje stanowisko. Zawieszenie broni na linii frontu to już i tak duży kompromis - mówi ukraiński dyplomata.

Przypomniał, że w ciągu ostatnich 15 miesięcy Kijów wielokrotnie apelował do RB ONZ o przyjęcie rezolucji w sprawie zawieszenia broni, ale „wyciągnięta ręka Ukrainy pozostaje zawieszona w powietrzu”.

Bumerang wojny rozpętanej przez Putina powrócił na terytorium Rosji i po raz pierwszy Rosjanie odczuwają jej ciężki oddech - podkreślił Melnyk. Dodał, że prawie 40 procent rosyjskich rafinerii ropy naftowej zostało już uszkodzonych i nie wspierają one już rosyjskiej maszyny wojennej.

Melnyk zwrócił się też do przedstawicieli Rosji i wezwał Moskwę do wycofania swoich wojsk z okupowanych terytoriów Ukrainy. - Nigdy nie uda się wam utrzymać okupowanych ziem. Dlatego wynoście się z Ukrainy jak najszybciej, z nim będzie za późno - mówił ukraiński przedstawiciel przy ONZ.

PAP



Melnyk wziął udział w posiedzeniu RB ONZ, które zostało zwołane po ostatnich atakach Rosji na Ukrainę

# Kryzys paliwowy w Rosji po ukraińskich atakach. Rząd walczy ze spekulantami

Grzegorz Kuczyński  
Moskwa

**W Rosji wprowadzono zakaz sprzedaży benzyny na platformach handlowych w celu „zapobiegania spekulacyjnej odsprzedaży” paliwa - poinformowała Federalna Służba Antymonopolowa.**

Jak podała Federalna Służba Antymonopolowa, na platformach Ozon i Wildberries ogłoszenia będą blokowane na etapie moderacji, a serwis Avito już ukrył podobne ogłoszenia „do czasu dopracowania zasad w tej kategorii”. FAS ogłosiła również kontrole dużych podmiotów zajmujących się handlem ropą naftową i zleciła wzmocnienie kontroli dostaw paliwa do producentów rolnych.

W Rosji, w wyniku ukraińskich ataków na rafinerie i in-



Kolejka na stacji benzynowej w Kazaniu

frastruktury paliwowej, pojawiły się problemy z benzyną. Na stacjach benzynowych w całym kraju rosną ceny paliwa. W dziesiątkach regionów wprowadzono ograniczenia w sprzedaży paliwa dla samochodów prywatnych. Władze

regionalne mówią o gwałtownym wzroście popytu i wzywają obywateli do oszczędzania oraz ograniczenia podróży.

Ataki ukraińskich dronów doprowadziły do zatrzymania pracy dużych rafinerii ropy naftowej w centralnej części Rosji, w wyniku czego w połowie czerwca kraj ten stracił około 25% produkcji benzyny w porównaniu do średniej dziennej z czerwca 2025 roku, oraz o 20-25% w porównaniu do poziomu z marca bieżącego roku - przed rozpoczęciem intensywnych ataków na rosyjskie rafinerie.

Źródła Reutera podają, że spadek produkcji benzyny grozi powstaniem deficytu paliwa w Rosji. Krajowe zużycie benzyny w szczycie sezonu letniego szacuje się na co najmniej 110 000 ton dziennie. Obecnie,

według wspomnianych źródeł, wielkość produkcji spadła do około 90 000 ton dziennie. Produkcja systematycznie spadała z około 120 000 ton dziennie w marcu do 110 000 ton w kwietniu i 100 000 ton w maju, a następnie osiągnęła poziom 90 000 ton dziennie w czerwcu.

Wstrzymanie produkcji przez dwóch dużych producentów - rafinerię moskiewską i rafinerię TANECO w Tatarstanie - w zeszłym tygodniu spowodowało utratę dodatkowych 15 000 ton ropy dziennie, co doprowadziło do spadku wydobycia do najniższego poziomu od kilku miesięcy.

Jak wynika z obliczeń agencji Reuters, powoduje to deficyt paliwa na rynku krajowym wynoszący około 20% w porównaniu do typowego popytu krajowego.

# Rząd podał się do dymisji po zmianach w koalicji

Anna Nagel  
Wilno

**Litewski rząd kierowany przez premier Ingę Ruginienę podał się we wtorek do dymisji po zmianach w koalicji rządzącej.**

Mimo wszystkich trudności mamy powody do dumy, a każdy z was wniósł znaczący wkład w dobrobyt naszego państwa i poprawę życia ludzi - powiedziała premier Ruginiene podczas ostatniego posiedzenia rządu.

Uchwała o dymisji, którą zatwierdzono jednogłośnie, zostanie przekazana prezydentowi Gitanasowi Nausiedzie. Następnie szef państwa powierzy dotychczasowemu gabinetowi dalsze pełnienie obowiązków do czasu powołania nowego rządu.

W ciągu 15 dni prezydent przedstawi parlamentowi kandydata na nowego premiera. Na mocy porozumienia nowej większości stanowisko to ma objąć lider socjaldemokratów Mindaugas Sinkevicius.

Nowa większość parlamentarna powstała po zerwaniu przez socjaldemokratów współpracy z ugrupowaniem Świt Niemna. W skład nowej koalicji weszły Litewska Partia Socjaldemokratyczna, Związek Demokratów „W imię Litwy”, a także sejmowa frakcja Litewskiego Związku Chłopów i Zielonych oraz Związku Chrześcijańskich Rodzin, tworzona m.in. przez trzech posłów Akcji Wyborczej Polaków na Litwie - Związku Chrześcijańskich Rodzin. Nowa większość posiada 75 mandatów w 141-osobowym parlamencie.

PAP

# Przed nami finał wojewódzki Mistrzów Urody. Oni walczą o zaszczytne tytuły, a zwycięzców poznamy już 2 lipca!

**Dziś prezentujemy liderów kategorii powiatowych w Mistrzach Urody 2026, którzy obecnie zajmują miejsca I-III w finale wojewódzkim. Rozpoczął się w poniedziałek, a kończy się 2 lipca.**

Poprawiają nam zdrowie, wygląd i samopoczucie, a my odwdzięczamy się im, nominując ulubionych specjalistów do akcji Mistrzowie Urody. W jej ramach, jak co roku, wspólnie przyznajemy nagrody między innymi fryzjerom, kosmetyczkom, stylistkom paznokci, ma-

kijażytkom czy linergistkom. O uczestnikach akcji pisaliśmy w gazecie i internecie, abyście mogli poznać ich bliżej. Ponieważ jednak plebiscyt wszedł w gorącą fazę finiszowania, dziś prezentujemy liderów kategorii powiatowych w Mistrzach Urody 2026, którzy obecnie zajmują miejsca I-III w finale wojewódzkim. Rozpoczął się on w poniedziałek, a kończy się 2 lipca. Rankingi zmieniają się jednak dynamicznie, bo pamiętajmy, że na zwycięzców czekają nie tylko zaszczytne tytuły, ale także wspaniałe nagrody. Tradycyjnie to

właśnie głosy zadowolonych klientów zadecydują o tym, kto będzie mógł nazywać się Mistrzem Urody i postawić w swoim salonie statuetkę czy wywiesić potwierdzający to dyplom. - Laureaci poprzednich edycji opowiadają nam, że sukces w Mistrzach Urody niesamowicie napędza do działania. Mówią, że zwycięstwo jest jak wiatr w żagle, a każdy otrzymany głos to rynkowa rekomendacja i jasny sygnał dla obecnych oraz przyszłych klientów, że warto skorzystać z usług. Zdobyć tytułu najlepszego specjalisty w branży beauty z pewnością zwiększa zaufanie klientów i wzmacnia pozycję na rynku - opowiada Katarzyna Borek, która rozmawia z uczestnikami Mistrzów Urody i dba o ich promocję w naszych wydawnictwach. Jak dodaje dziennikarka, która opiekuje się Mistrzami - po zakończeniu głosowania do gazety zostanie dołączony specjalny dodatek, w którym zaprezentujemy wszystkich laureatów w każdej kategorii i salony, które zdobyły najwięcej głosów: - Z pewnością stanie się on przewodnikiem po branży beauty w naszym województwie.



**Fryzjer Roku 1. miejsce** Mariola Łuckiewicz, Fryzjer Mobilny Mariola Łuckiewicz, Białystok



**Fryzjer Roku 4. miejsce** Anna Stawicka, As Beauty Salon Fryzjerski, Zabłudów



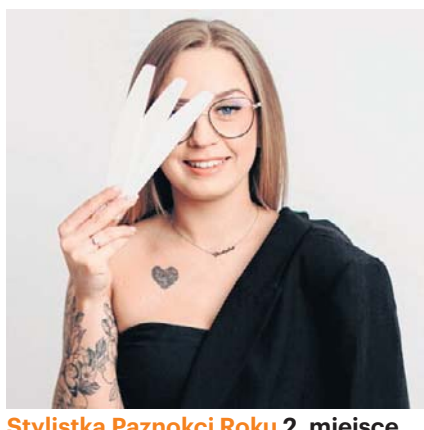
**Stylistka Paznokci Roku 1. miejsce** Edyta Filipkowska, Kompleksowe Usługi Beauty, Kolno



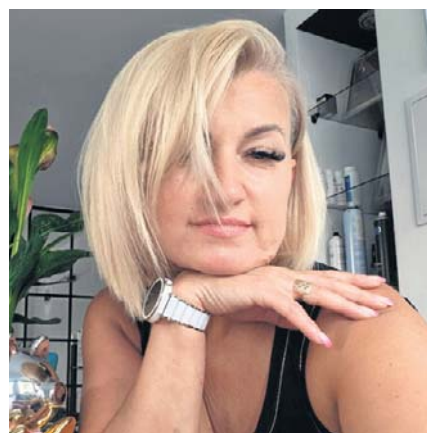
**Fryzjer Roku 1. miejsce** Michał Sadowski, Salon Fryzjerski Michał Sadowski, Zambrów



**Kosmetyczka Roku 1. miejsce** Magdalena Wasilewska, Atelier Urody Magdalena Wasilewska, Białystok



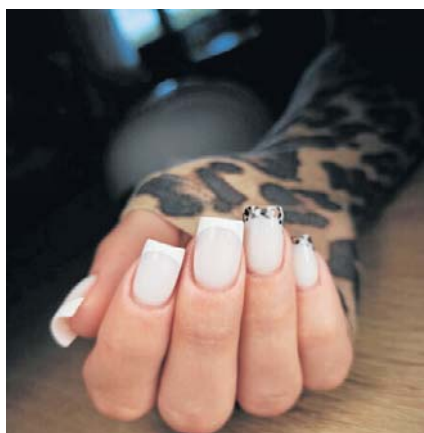
**Stylistka Paznokci Roku 2. miejsce** Natalia Opala, Salon AN Piekutowska & Opala, Bielsk Podlaski



**Fryzjer Roku 3. miejsce** Oksana Romaniuk, Salon Fryzjerski Oksana, Siemiatycze



**Salon Fryzjerski Roku 1. miejsce** Salon Fryzjerski Michał Sadowski, Zambrów, Wojska Polskiego 46A



**Stylistka Paznokci Roku 3. miejsce** Emilia Boratyńska, Nails by Em - Stylizacja Paznokci, Siemiatycze

## POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w pozostałych kategoriach plebiscytu

### BARBER ROKU

1. **Sylwia Czarnowska**, SELAVI Barber, Białystok
2. **Wojciech Łukasik**, Męska Strefa Fryzjer, Łomża
3. **Karolina Iwańczyk**, Barbershop by Mona Lisa Tattoo, Białystok

### MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Elżbieta Kamieńska**, Ela K-m make up, Malesze
2. **Justyna Radziejcz**, Studio WIZAŻU I STYLIZACJI, Białystok
3. **Joanna Gwardiak**, JG Mobile Studio, Wysokie Mazowieckie

### STYLISTKA RZĘSI I BRWI ROKU

1. **Wiktoria Czerwińska**, Czerwińska lashes, Kolno
2. **Izabela Zajkowska**, Izabela Lash&Makeup Studio, Białystok
3. **Joanna Czochańska**, RZĘS MA SENS, Kofaki Kościelne

### LINERGISTKA ROKU

1. **Daria Ohajm**, Daria Ohajm - Permanent Artist & Estetic Cosmetology, Supraśl
2. **Joanna Kalinowska**, Strefa Urody JK, Białystok
3. **Monika Kusz**, PMU Monika Kusz, Białystok

### PODOLOG ROKU

1. **Małgorzata Popławska**, Instytut Podologii Suela, Białystok
2. **Aleksandra Sokółowska**, Gabinet Podologiczno-Kosmetyczny Aleksandra Sokółowska, Kolno
3. **Elżbieta Łopuska**, Podolog Ela Łopuska, Białystok

### MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Ewelina Czaplewicz**, KRZYK Ink, Białystok
2. **Tatiana Sławiecka**, NewKind Tattoo, Białystok
3. **Krzysztof Domanowski**, Kretes Tattoo Studio, Białystok

### KOSMETOLOG ROKU

1. **Ewa Tomaszczyk**, EwArt Ewa Tomaszczyk Kosmetologia - Szkolenia, Białystok
2. **Daria Ohajm**, Daria Ohajm - Permanent Artist & Estetic Cosmetology, Supraśl
3. **Beata Żebrowska**, Beauty Face Gabinet Kosmetologii Medycznej Beata Żebrowska, Białystok

### MASAŻYSTA ROKU

1. **Beata Kazimierska**, Salon Masażu Magia, Zambrów
2. **Krystyna Paloska**, Soft Touch by Kris Black, Białystok
3. **Artur Sobolewski**, Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki

### TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Dorota Krzewska**, Yoga Shala, Białystok
2. **Paulina Kozłowska**, Studio Ruchu Inself, Białystok
3. **Małgorzata Chomczyk**, Fitness Club Magic Gym & Magic Medical, Białystok

### DIETETYK ROKU

1. **Katarzyna Skok**, Dietetyk Katarzyna Skok, Białystok
2. **Ewelina Jacewicz**, Fizjostacja, Białystok
3. **Anna Małmyga**, Poradnia Odchudzania i Odżywiania 100 Zdrowia, Białystok

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:

[www.poranny.pl/uroda](http://www.poranny.pl/uroda)

i [www.wspolczesna.pl/uroda](http://www.wspolczesna.pl/uroda)

PARTNER PLEBISCYTU

**Beauty**  **Razem**

# MISTRZOWIE BUDOWNICTWA



**UROCZYSTE WRĘCZENIE NAGRÓD** 21 CZERWCA UHONOROWALIŚMY MISTRZÓW BUDOWNICTWA 2026

# Gala w Teatrze 6. Piętro w Pałacu Kultury i Nauki





OGÓLNOPOLSKI FINAŁ AKCJI NAGRODZILIŚMY LAUREATÓW MISTRZÓW BUDOWNICTWA 2026

# Poznaliśmy najlepszych fachowców i firmy remontowo-budowlane w Polsce



oprac. kk

**W niedzielę, 21 czerwca, w Teatrze 6. Piętro w warszawskim Pałacu Kultury i Nauki nagrodziliśmy laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026.**

W tegorocznej edycji nagrody przyznano w ośmiu kategoriach: Hydraulik Roku, Elektryk Roku, Budowlaniec Roku, Projektant/Architekt Roku, Geodeta Roku, Stolarz Roku, Szef Firmy Remontowo-Budowlanej Roku, Firma Remontowo-Budowlana Roku.

## Najlepsi hydraulicy, elektrycy i budowlancy w Polsce

Tytuł Hydraulika Roku 2026 zdobył Adrian Drab z firmy Instal4U Adrian Drab w Janinie w województwie świętokrzyskim. Drugie miejsce zajął Tomasz Kopczyński z Pogotowia Technicznego 24 w Poznaniu, a trzecie Przemysław Haruko-

wicz z firmy Instal-Heat w Żaganie.

W kategorii Elektryk Roku 2026 zwyciężył Ireneusz Bal z EL-BAL System w Stobiernej w województwie podkarpackim. Na drugim miejscu znalazł się Jakub Bendowski z Grodziska Wielkopolskiego, a trzecie miejsce zdobył Andrzej Kurnyta ze Szczereża w Małopolsce.

Najlepszym budowlancem w Polsce został Paweł Ostaszewski z firmy Usługi Remontowo-Budowlane Paweł Ostaszewski w Szprotawie. Drugie miejsce w kategorii Budowlaniec Roku 2026 przypadło Robertowi Świerczowi z RM SYSTEM w Malborku, a trzecie Rafałowi Miziołkowi z firmy Cegielka Usługi Budowlane w Boninie.

## Architekci, geodeci i stolarze też mają swoich mistrzów

W kategorii Projektant/Architekt Roku 2026 zwyciężył Daniel Drzazga z ArchStudio Biuro Projektowe w Mińsku Mazowieckim. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Baworowska-Wolf

z KBW Architektura & Design we Wrocławiu, a trzecie Joanna Maciejewska ze Space Concept - Projektowanie Wnętrz w Sierpcu.

Tytuł Geodety Roku 2026 trafił do Kamila Milnera z Wojewódzkiego Biura Geodezji i Terenów Rolnych w Gdańsku. Drugie miejsce zdobył Roman Węgliński z Geopartner Inżynieria sp. z o.o. w Gdańsku, a trzecie Norbert Rakowiecki ze Szczecina.

W kategorii Stolarz Roku 2026 najlepszy okazał się Tomasz Friedrich z AT-Meble w Słotwinach w województwie łódzkim. Drugie miejsce zajął Bartłomiej Łucki z Bartimek Meble i Wnętrza w Praszce, a trzecie Artur Pawlak ze Stolarni Strug-ART w Poznaniu.

## Najlepsi szefowie i firmy remontowo-budowlane

W plebiscycie wyróżniono także osoby zarządzające firmami remontowo-budowlanymi oraz same przedsiębiorstwa. To kategorie, w których li-

czy się nie tylko kunszt wykonawczy, ale również organizacja pracy, odpowiedzialność za zespół i umiejętność prowadzenia inwestycji od pierwszych ustaleń po finalny efekt.

Tytuł Szefa Firmy Remontowo-Budowlanej Roku 2026 zdobył Adam Stefański z ASPARKINWESTYCJE w Katowicach. Drugie miejsce zajął Rafał Piera z RPIB w Trzebnicy, a trzecie Rafał Tański z Ravnolit w Nidzicy.

W kategorii Firma Remontowo-Budowlana Roku 2026 zwyciężyła firma Kompleksowo z Wołomina. Drugie miejsce przypadło firmie Build Fast Usługi Remontowo-Budowlane z Dąbrowy Górniczej, a trzecie Rajkowski Budownictwo z Lutyni.

## Nagrody wręczyliśmy na gali

Plebiscyt Mistrzowie Budownictwa zwraca uwagę na ludzi, których praca często pozostaje w cieniu gotowych inwestycji. Są to hydraulicy, elektrycy, budowlancy, stolarze, geodeci, ar-

chitekci i przedsiębiorcy remontowo-budowlani. Odpowiadają za to, by domy, mieszkania i lokale użytkowe były funkcjonalne, bezpieczne i wykonane zgodnie z oczekiwaniami klientów.

To właśnie nasi Mistrzowie Budownictwa budują, projektują, remontują, instalują i wykańczają domy, mieszkania oraz inwestycje, od których zależy codzienny komfort tysięcy klientów.

W niedzielę, 21 czerwca, w Teatrze 6. Piętro w Pałacu Kultury i Nauki uroczystie uhonorowaliśmy tych laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026, którzy przybyli na nasze zaproszenie do Warszawy.

W plebiscycie wyróżniliśmy zarówno indywidualnych fachowców, jak i firmy, które zdobyły największe zaufanie klientów. O tytuły rywalizowali laureaci etapów wojewódzkich, wyłonieni wcześniej w głosowaniu Czytelników regionalnych dzienników i serwisów Polska Press Grupy.

To właśnie nasi Czytelnicy, głosujący w plebiscycie, wybrali najlepszych hydraulików, elektryków, budowlanców, architektów, geodetów, stolarzy oraz firmy remontowo-budowlane w Polsce.

## Rekomendacja ma znaczenie

Tegoroczny finał pokazał, że w budownictwie wciąż najważniejsze są jakość, terminowość, rzetelność i dobra opinia klientów, bo to między innymi głosy zadowolonych klientów zdecydowały o tym, kto może posługiwać się tytułem jednego z najlepszych fachowców w Polsce. W branży budowlanej rekomendacja ma ogromne znaczenie. Dobrego fachowca bardzo często poleca się dalej - rodzinie, sąsiadom, znajomym, dlatego już sama nominacja w plebiscycie Mistrzowie Budownictwa i głosy klientów były dla laureatów szczególnym wyróżnieniem. To dowód, że ich codzienna praca została zauważona i doceniona.

**HYDRAULIK ROKU** MIEJSCE IMichał  
Purwin

Michał Purwin (Usługi Hydrauliczne Michał Purwin, Ciasne) pierwsze kroki w zawodzie hydraulika stawiał już jako 8-letni chłopiec. Pomagał swojemu tacie - hydraulikowi - w wymianie instalacji w nowo zakupionym domu. Już wtedy wiedział, co będzie robił, gdy dorośnie. Postanowił zostać hydraulikiem, który z poczuciem misji będzie montował innym instalacje wodne, ciepłne i wentylacyjne. Pilnie zdobywał wiedzę czeladniczą. Następnie ukończył technikum o profilu sanitarnym. Po 8 latach intensywnej pracy zawodowej uzyskał tytuł mistrzowski. Od 2013 roku prowadzi własną firmę. Poza tym dzieli się wiedzą zawodową w podlaskim Cechu Rzemiosł Różnych, został też egzaminatorem kierunku: Monter instalacji sanitarnych i odnawialnych źródeł energii.



## MIEJSCE II

Łukasz  
Kuźmicki

Łukasz Kuźmicki (Giro Development, Białystok) zaraz po obronie studiów magisterskich otrzymał propozycję od brata, który prowadzi firmę grzewczo-sanitarną w Niemczech, aby spróbować swoich sił. Praca w branży hydraulicznej i instalacyjnej okazała się satysfakcjonująca, że właśnie mija Mu 13. rok pracy w tej branży. - Dziś wiem, że była to jedna z najlepszych decyzji w moim życiu zawodowym - zaznacza. Najbardziej zapadają Mu w pamięć zarówno sukcesy, jak i sytuacje, w których nie wszystko poszło idealnie. To właśnie takie momenty uczą najwięcej i sprawiają, że rozwija się zawodowo.



## MIEJSCE III

Marcin  
Pleskowicz

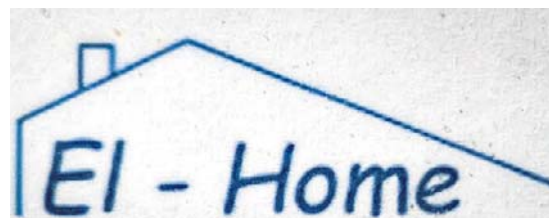
Wybór tego zawodu był dla Niego naturalną kontynuacją rodzinnej tradycji i po części próbą realizowania fascynacji tą dziedziną, którą „zaszczepił” w Nim Jego tata - też hydraulik. Marcin Pleskowicz (Hajnowka) wie, że ma odpowiedzialną pracę, dlatego podchodzi do Niej z zaangażowaniem, zawsze z myślą i troską o ludzi. Czasem musi działać też pod presją czasu, jednak nigdy nie odbywa się to kosztem jakości Jego usług. Wyróżnia Go przy tym dokładność, staranność oraz rzetelność, które docenił głoszący w plebiscycie.

**ELEKTRYK ROKU** MIEJSCE IKrystian  
Orłowski

Wygrana w plebiscycie jest dla Niego potwierdzeniem, że obrał właściwy kierunek. Największą satysfakcję daje mi to, że za tym wyróżnieniem stoją głosy i zaufanie klientów. Z elektryką ma do czynienia od dziecka. Już jako 3-latek rozkręcał sprzęty, żeby zobaczyć, jak działają. Z czasem ciekawość przerodziła się w pasję, a później w zawód. - Najbardziej zapadają mi w pamięć momenty, kiedy po zakończonej pracy klient mówi, że wszystko zostało wykonane dokładnie i zgodnie z jego oczekiwaniami - wspomina Krystian Orłowski (Krys-Tech Krystian Orłowski, Piątница Poduchowna). Wielu osobom wydaje się, że instalacja elektryczna to coś prostego. Tymczasem to bezpieczeństwo na lata, o które On musi zadbać, a to wymaga mnóstwa pracy, która często pozostaje niewidoczna.



## MIEJSCE II

Piotr  
Janucik

Piotr Janucik (El-home Piotr Janucik, Księżyno) skończył szkołę techniczną i naturalnie zaczął się rozwijać w kierunku, który Go naprawdę ineterosował. Dziś ma na koncie już 15 lat doświadczenia i mnóstwo zadowolonych klientów. - Cały czas się uczę nowych rzeczy. Najważniejsze są dla mnie jakość moich usług, a także jakość produktów, które proponuję swoim klientom. Cały czas się szkole i staram się podnosić poziom, aby móc oferować klientom jak najlepsze rozwiązania, dopasowane do ich potrzeb - mówi pan Piotr.

## MIEJSCE III

Michał  
Andruszkiewicz

Dobry elektryk pozostawia po sobie bezpieczeństwo tak jak nasz laureat. Michał Andruszkiewicz (Spięcie, Białystok) codziennie dba to, aby Jego klienci mogli cieszyć się spokojem, funkcjonalnością i estetyką w swoich wnętrzach. Pomaga Mu w tym profesjonalizm, staranność oraz doświadczenie. W swoim portfolio może pochwalić się różnorodnymi zleceniami, wszystkie je łączy precyzja, dbałość o szczegóły oraz estetyka. To w połączeniu z zaangażowaniem i indywidualnym podejściem daje Mu nie tylko satysfakcję, ale i sympatię klientów.

**BUDOWLANIEC ROKU** MIEJSCE IPaweł  
Konarzewski

Co zdecydowało o tym, że wybrał ten zawód? - Widoczne efekty pracy, różnorodność zadań, codzienne wyzwania technologiczne, poczucie bycia potrzebnym, pasja, majsterkowanie praca z narzędziami - wymienia zwycięzca. Co w tej pracy jest najtrudniejsze albo najciekawsze, ale zupełnie niewidoczne dla osób z zewnątrz? - Każda praca wygląda zupełnie inaczej, a jej najtrudniejsze i najciekawsze aspekty są ukryte pomiędzy etapami wykonanej pracy, których osoby niepracujące w zawodzie po prostu nie widzą mimo tego, że wiedzą - odpowiada. Zdobycie tytułu Mistrza Budownictwa to dla Niego ukoronowanie wieloletniej, często niełatwej pracy, oznaczające przejście od bycia wykonawcą do roli eksperta, który posiada wiedzę nie tylko praktyczną, ale również teoretyczną.



## MIEJSCE II

Tomasz  
Trypuć

- Kiedyś budowałem dużo klocków LEGO. I tak już zostało - wspomina Tomasz Trypuć (Nikodag, Sokółka). Pierwszą dodatkową pracą w wakacje była właśnie przygoda z branżą budowlaną, wspomina, że pomógł mu w tym wujek. Tak się zaczęło i trwa od lat. Jaka jedna sytuacja z pracy wraca do Niego najczęściej - taka, którą pamięta się po latach? - Jedyne co nasuwa mi się na myśl, to zadowolenie klientów, którzy wracają - odpowiada. Podkreśla, że w Jego pracy często widać efekt końcowy, nie widać natomiast mnóstwa pracy, jakie wkłada w wykańczanie wnętrza



## MIEJSCE III

Jacek  
Bronakowski

- Od małego byłem związany z tą pracą. Tata pokazał mi cały świat budowlanki, to dało mi zajawkę do tego zawodu i nigdy już go nie zmienię. To jest moje miejsce - podkreśla Jacek Bronakowski (Prace wykończeniowe, Augustów). Jako najtrudniejsze w tym zawodzie wskazuje to, że efekt końcowy, zawsze okupiony jest mnóstwem pracy, a klienci często nie widzą, ile faktycznie wkłada wysiłku w to, co robi. - Klient nie jest w stanie sobie wyobrazić, ile etapów, ile planów i pomysłów należy przejść, żeby uzyskać taki efekt - dodaje. Wysokie miejsce w plebiscycie traktuje jak wielkie docenienie po wielu latach ciężkiej pracy.



**PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU** MIEJSCE IJustyna,  
Leszczyńska

Firmę założyłam dzięki znajomej, która poprosiła mnie o projekt domu dla swoich rodziców. Po wykonanym projekcie poczułam, że to jest ten moment - wspomina Justyna Leszczyńska (OLIV-Design Projektowanie Wnętrz, Augustów). Dużo satysfakcji daje Jej moment, kiedy propozycja projektu od razu zachwyca klientów i zostaje finalnie zrealizowana. Zapytaliśmy ją o to, co jest najtrudniejsze w Jej zawodzie. - Chyba niezrozumienie, jak ważny jest dobry projekt i jak jest pracochłonny. Często ludzie myślą, że się siada i w godzinę mamy zrobiony projekt. Jednak to my, architekci, wiemy, jak nasza praca jest czasochłonna - mówi zwycięzczyni. Sukces w plebiscycie jest dla Niej dużym wyróżnieniem. Pani Justyna pozostaje przy tym wdzięczna za zaufanie: Czuje, że to, co robię, ma sens i jestem na dobrej drodze.



## MIEJSCE II

Patrycja  
Konopko

Patrycja Konopko (Polot Studio Projektowe, Białystok) jest architektem z pasją do tworzenia wnętrz, które nie tylko zachwycają estetyką, ale są też funkcjonalne, praktyczne i zgodne z wizją klienta. W swoich projektach stara się zawierać harmonię prostoty i elegancji. Każdy detal jest u Niej starannie dobrany, łącząc różnorodne style w perfekcyjną całość. Na co dzień tworzy niepowtarzalne miejsca, które nie tylko wyglądają zjawiskowo, projektuje wnętrza, w których po prostu żyje się dobrze i chętnie się do nich wraca, bo są dobrze zorganizowane, swoje, wymarzone.



## MIEJSCE III

Marta  
Godun

Decyzję o wyborze zawodu Marta Godun (MG Interior Art, Białystok) podjęła po liceum. Chciała zrobić coś praktycznego i połączyć to z twórczą stroną. Dziś podkreśla, że architektura to był dobry wybór. Pierwszą pracę w zawodzie znalazła już na studiach i ciągle działa w tym kierunku. Szczególnie zapadł Jej w pamięć moment, kiedy miała chwilę zawahania, czy nie spróbować czegoś innego niż architektura. - Zaczęłam już nawet pierwsze kroki w tym kierunku. Jednak w tamtym momencie „przyszedł” do mnie pewien projekt wnętrza i poczułam, że to jest to, co daje mi satysfakcję - mówi.

**GEODETA ROKU** MIEJSCE IAdrian  
Kasprzyk

- Zawód geodety kolokwialnie mówiąc, wyssałem z mlekiem matki. Rodzice poznali się w technikum geodezyjnym, a tato do dnia dzisiejszego prowadzi działalność gospodarczą związaną z geodezją. Na początku, czyli blisko 20 lat temu rozpocząłem pracę w tym zawodzie u jego boku, był to okres, w którym zdobyłem ceną, fachową wiedzę. Po blisko 10 latach wspólnej pracy nadszedł czas na rozstanie i wzięcie odpowiedzialności na siebie - mówi Adrian Kasprzyk. Wdrożenie w życie projektu NAVIGEO Geodezja SP z o.o., Białystok było czymś więcej, niż założeniem firmy. Od samego początku cel był jeden - być najlepszą firmą geodezyjną w regionie, nowoczesną, niebojącą się nowych wyzwań, robiącą ciekawe zadania, przy użyciu najnowocześniejszych rozwiązań i to się udało.



## MIEJSCE II

Paweł  
Samborski

Paweł Samborski (Usługi Geodezyjne Geokart Paweł Samborski, Białystok) ma na koncie tysiące zrealizowanych projektów. Przez lata funkcjonowania w tym zawodzie zdobył renomę, a także bogate doświadczenie, świadcząc kompleksowe usługi geodezyjne różnym instytucjom publicznym, firmom i klientom indywidualnym. Geodezja to Jego pasja, która napędza do ciągłego doskonalenia i rozwoju. Dlatego każdy projekt traktuje jako wyjątkową okazję do wykazania się profesjonalizmem.



## MIEJSCE III

Piotr  
Stepaniuk

Jest geodetą z 12-letnim doświadczeniem w branży. Świadczy usługi na terenie powiatów bielskiego, hajnowskiego i siemiatyckiego. Piotr Stepianiuk (Geo-Step, Bielsk Podlaski) oferuje szeroki zakres usług geodezyjnych oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów około geodezyjnych. Jest absolwentem Politechniki Warszawskiej, ale pochodzi z Bielska Podlaskiego - to Jego miasto, które dobrze zna i kocha. Podkreśla, że spełnia się w tym, co robi, lubi kontakt z ludźmi oraz przebywanie na otwartej przestrzeni.

**STOLARZ ROKU** MIEJSCE IDamian  
Motybel

**NA WYMIAR**  
MEBLARNIA

Damian Motybel (Na Wymiar Białystok, Choroszcz) specjalizuje się w projektowaniu oraz produkcji mebli na wymiar, dopasowanych do indywidualnych potrzeb klientów, a wszystko to z prawdziwą pasją. Wykonuje kuchnie, szafy, garderoby, meble łazienkowe oraz różnego rodzaju zabudowy, zawsze z dbałością o detale, funkcjonalność i trwałość. Każdą realizację zaczyna od rozmowy. Słucha, doradza

i wspólnie z klientem wypracowuje najlepsze rozwiązania, tak aby meble były nie tylko estetyczne, ale przede wszystkim praktyczne i wygodne w codziennym użytkowaniu. Łączy nowoczesny design z solidnym wykonaniem, dzięki czemu realizacje zwycięzcy służą przez lata. Największym sukcesem jest dla Niego zadowolenie osób, które polecają Jego usługi dalej.

## MIEJSCE II

Arkadiusz  
Rzepnicki

Arkadiusz Rzepnicki (Kubar meble Arkadiusz Rzepnicki, Łomża) specjalizuje się w produkcji wysokiej jakości mebli na wymiar z płyty. Łączy nowoczesne technologie z rzemieślniczą precyzją, tworząc funkcjonalne i estetyczne rozwiązania dopasowane do indywidualnych potrzeb swoich klientów. Oferuje kompleksową realizację: od projektu, przez produkcję, aż po montaż. W swojej ofercie znajdują się m.in. meble kuchenne, szafy, zabudowy oraz meble do salonu, biura i innych przestrzeni. Stawia na solidne materiały, dokładność wykonania oraz terminową realizację zamówień.



## MIEJSCE III

Grzegorz  
Łachmacki

**Bestmebel.PL**

Meble na wymiar Best Mebel (Białystok) to owoc pasji, zaangażowania, fachowych umiejętności doświadczonych stolarzy oraz ich precyzyjnej pracy. Tworzą wysokiej jakości meble na wymiar do kuchni, biura, pokoju dziecięcego, młodzieżowego oraz do sypialni. I właśnie za takie podejście został doceniony Grzegorz Łachmacki, który w naszym plebiscycie zajął zaszczytne, trzecie miejsce w kategorii Stolarz Roku. Głosujący docenili Jego rzetelność, terminowość, profesjonalizm oraz to, że można Mu zaufać.

**SZEF FIRMY REM.-BUD. ROKU MIEJSCE I****Jarosław  
Sieńko**

Jarosław Sieńko szef JAROS Jarosław Sieńko (Karakule) prowadzi firmę, która świadczy usługi w całym województwie. Oferują kompleksowe usługi budowlane: budowę domów od fundamentów, roboty ziemne oraz profesjonalny transport HDS. Realizują inwestycje w miejscowościach: Białystok, Supraśl, Zaścianki, Grabówka, Sowlany, Zabłudów, Choroszcz i całym regionie. Specjalnością przedsiębiorstwa, którym zarządza, jest budowa stanu surowego, przygotowanie terenu pod inwestycje oraz roboty ziemne. Nasz zwycięzca stawia na solidność, terminowość i własny sprzęt. Dzięki doświadczeniu, nowoczesnemu zapleczu technicznemu i indywidualnemu podejściu do każdego zlecenia firma oraz Jej szef cieszą się zaufaniem klientów, czego dowodem jest to wyróżnienie w plebiscycie.

**MIEJSCE II****Marek  
Żukowski**

O jakości pracy szefa najlepiej świadczy sukces firmy, którą zarządza. A w przypadku Remontdom S.C., Białystok ten jest niezaprzeczalny. Pierwsze miejsce i tytuł Firmy Remontowo-Budowlanej Roku to nic innego, jak potwierdzenie, że codzienna praca Marka Żukowskiego przynosi wymierne rezultaty. Jak wspomina nasz laureat, od początku działalności stawia na solidność, terminowość oraz wysoką jakość wykonania: - Tworzymy zgrany zespół specjalistów, który z pełnym zaangażowaniem realizuje zarówno duże inwestycje publiczne, jak i projekty dla klientów indywidualnych.

**MIEJSCE III****Damian  
Praczuk**

Trzecie miejsce w kategorii Szef Firmy Remontowo-Budowlanej Roku zajmuje właściciel firmy Usługi budowlane Damian Praczuk z Białegostoku. To niewątpliwy sukces, ponieważ pokazuje, że Jego zaangażowanie i podejście do pracy i prowadzenia działalności są nie tylko dostrzegane, ale i doceniane. W opiniach o firmie możemy znaleźć głosy, że wyróżniają ją profesjonalne podejście, bardzo dobra, szybka realizacja oraz ceny, które nie są wygórowane. Na takie komentarze składa się jednak mnóstwo zaangażowania i serca, które pan Damian zostawia w każdej realizacji.

**FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA MIEJSCE I****Remontdom S.C.**

Zwycięska Remontdom S.C. to firma budowlana działająca na rynku Białegostoku i okolic nieprzerwanie od 2007 roku. Od początku działalności stawiają na solidność, terminowość oraz wysoką jakość wykonania. Tworzą zgrany zespół specjalistów, który z pełnym zaangażowaniem realizuje zarówno duże inwestycje publiczne, które są Ich specjalnością, jak

i projekty dla klientów indywidualnych, a także domy jednorodzinne. - Nieustannie się rozwijamy, inwestujemy w sprzęt oraz kompetencje zespołu, dostosowując się do rosnących wymagań rynku. Łączymy doświadczenie zdobyte przy realizacji przetargów publicznych z indywidualnym podejściem do każdego klienta - opisuje zwycięską firmę Marek Żukowski.

**MIEJSCE II****GTG-Glazurnik**

GTG - Glazurnik z Grajewa powstało z prostego założenia: prace wykończeniowe mogą być wykonywane solidnie, estetycznie i z pełnym szacunkiem do klienta. Od początku działalności stawiają na rzetelność, przejrzystość i jakość, która broni się sama.

- GTG Glazurnik to firma, która łączy rzemieślniczą dokładność z nowoczesnym podejściem do usług. Działamy lokalnie, ale myślimy długofalowo, budując markę opartą na zaufaniu, jakości i partnerskich relacjach z klientami - zaznacza Sebastian Huszcza.

**MIEJSCE III****Robię Remont  
Patrik Tomczak**

- Specjalizujemy się w kompleksowym wykańczaniu wnętrz „od A do Z”, ze szczególnym uwzględnieniem naszej wielkiej pasji, nowoczesnych i funkcjonalnych łazienek - opisuje Patrik Tomczak. Robię Remont z Suwałk wyróżnia kompleksowość bez kompromisów; łazienki, z których każda jest Ich wizytówką oraz partnerstwo z klientem. W codziennej pracy najważniejsza jest dla Nich rzetelność - robią tak, jak wykonałoby u siebie. Największą nagrodą jest uśmiech klienta, który wchodzi do nowego mieszkania i mówi: „Właśnie tak to sobie wymarzyłem”.



PROMOCJA

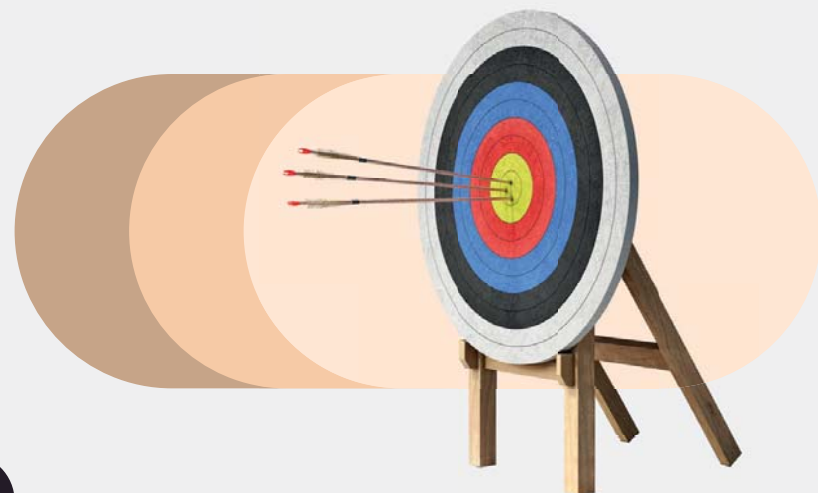
Q604966364A

Polecamy →

**strefa  
BIZNESU.pl**

**Know-how  
w dobrym biznesie**

**strefabiznesu.pl**



## LAUREACI PLEBICYTU MISTRZOWIE BUDOWNICTWA 2026

## HYDRAULIK ROKU

Białystok	<b>Łukasz Kuźmicki</b> , Giro Developement, Białystok
powiat augustowski	<b>Maciej Koniecko</b> , Augustowskie TBS Kodrem, Augustów
powiat białostocki	<b>Michał Purwin</b> , Usługi Hydrauliczne Michał Purwin, Ciasne
powiat grajewski	<b>Marcin Tarnacki</b> , Usługi Hydrauliczne Tarnacki, Grajewo
powiat hajnowski	<b>Marcin Pleskiewicz</b> , Hajnówka
Suwałki i powiat suwalski	<b>Emil Milewski</b> , Złota Rączka - Emil Milewski, Suwałki

## BUDOWLANIEC ROKU

Białystok	<b>Piotr Sadowski</b> , Wi-Dach, Białystok
powiat augustowski	<b>Jacek Bronakowski</b> , Prace wykończeniowe, Augustów
powiat białostocki	<b>Jarosław Sieńko</b> , Jaros Jarosław Sieńko, Karakule
powiat bielski	<b>Daniel Jokisz</b> , DantBud, Bielsk Podlaski
powiat hajnowski	<b>Grzegorz Małaszkiwicz</b> , BUD DACH, Hajnówka
powiat moniecki	<b>Mateusz Lewandowski</b> , Tynki Tradycyjne Mateusz Lewandowski, Osowiec-Twierdza
powiat sokółski	<b>Tomasz Trypuć</b> , Nikodag, Sokółka
powiat wysokomazowiecki	<b>Paweł Konarzewski</b> , Stary Kamień
powiat zambrowski	<b>Daniel Rostkowski</b> , Usługi wykończeniowe Daniel Rostkowski, Zambrów

## ELEKTRYK ROKU

Białystok	<b>Michał Andruszkiewicz</b> , Spiećie, Białystok
Łomża i powiat łomżyński	<b>Krzysztof Orłowski</b> , Krys-Tech Krystian Orłowski, Piątnica Poduchowna
powiat białostocki	<b>Piotr Janucik</b> , El-home Piotr Janucik, Księżyno
powiat hajnowski	<b>Przemysław Wasiljew</b> , IS CRA Usługi Elektryczne Przemysław Wasiljew, Hajnówka
powiat sokółski	<b>Józef Sarosiek</b> , El-Serwis Józef Sarosiek, Sokółka
powiat wysokomazowiecki	<b>Jan Grzeszczuk</b> , Jan Grzeszczuk Pomiary Ochronne, Usza Mała
powiat zambrowski	<b>Jakub Pruszkowski</b> , VITA POWER Usługi elektryczne, Zambrów
Suwałki i powiat suwalski	<b>Stanisław Kruk</b> , Electro Kruk, Suwałki

## FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA ROKU

Białystok	<b>Remontdom S.C.</b> , Białystok
powiat augustowski	<b>DoMpro - Remonty i Wykończenia wnętrz</b> , Augustów
powiat białostocki	<b>JAROS Jarosław Sieńko</b> , Karakule, Zagumienna 8
powiat grajewski	<b>GTG-Glazurnik</b> , Grajewo
powiat hajnowski	<b>BUD DACH</b> , Hajnówka
powiat zambrowski	<b>HUB-REM</b> , Zambrów
Suwałki i powiat suwalski	<b>Robię Remont Patryk Tomczak</b> , Suwałki

## SZEF FIRMY REMONTOWO-BUDOWLANEJ ROKU

1. miejsce	<b>Jarosław Sieńko</b> , JAROS Jarosław Sieńko, Karakule
2. miejsce	<b>Marek Żukowski</b> , Remontdom S.C., Białystok
3. miejsce	<b>Damian Praczuk</b> , Usługi budowlane Damian Praczuk, Białystok

## PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU

1. miejsce	<b>Justyna Leszczyńska</b> , OLIV-Design Projektowanie Wnętrz, Augustów
2. miejsce	<b>Patrycja Konopko</b> , Polot Studio Projektowe, Białystok
3. miejsce	<b>Marta Godun</b> , MG Interior Art, Białystok

## GEODETA ROKU

1. miejsce	<b>Adrian Kasprzyk</b> , NAVIGEO Geodezja SP z o.o., Białystok
2. miejsce	<b>Paweł Samborski</b> , Usługi Geodezyjne Geokart Paweł Samborski, Białystok
3. miejsce	<b>Piotr Stepaniuk</b> , Geo-Step, Bielsk Podlaski

## STOLARZ ROKU

1. miejsce	<b>Damian Motybel</b> , Na Wymiar Białystok, Choroszcz
2. miejsce	<b>Arkadiusz Rzepnicki</b> , Kubar meble Arkadiusz Rzepnicki, Łomża
3. miejsce	<b>Grzegorz Łachmacki</b> , Meble na wymiar Best Mebel, Białystok

AUTOREKLAMA

Q604965542A

**Cała  
budowlanka  
w jednym  
miejscu**

 **e-Budownictwo.pl**

serwis dla profesjonalistów



# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### Ranking 11 najlepszych sanatoriów dla reumatyków

Pogoda wreszcie sprzyja tur-  
nusom w sanatoriach. Jeśli  
zmagasz się z chorobą reuma-

tyczną i odczuwasz stały dys-  
komfort, wybranie odpo-  
wiedniego sanatorium jest  
kluczowe, by wreszcie zaznać  
ulgi. Dlatego przygotowali-  
śmy ranking 11 najlepszych  
sanatoriów w całej Polsce dla  
osób chorujących na reuma-  
tyzm.

## ZA TYDZIEŃ:

- Najlepsze polskie owoce dla cukrzyka. Czego po-  
winny unikać osoby z cu-  
krzycą?
- Jak wygląda zdrowie  
w wersji 2.0? Wizyta u leka-  
rza się zmienia...



FOT. LISA FOTIOS / PEXELS

# Osteoporoza rozwija się latami. Pierwsze objawy mogą zaskoczyć

Anna Rokicka-Żuk  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań. Przez długi czas może przebiegać bezobjawowo.**

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

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

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



**Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwi jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań**

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

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną

zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Ta najczęstsza choroba kości dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo - często do czasu, aż zanik masy kostnej osłabi je na tyle, by doszło do złamania. Są jednak pewne symptomy, które mogą zwiastować przyszłe problemy.

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości

**Densytometria jest zalecana osobom po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała w rodzinie, kobietom po 50. r.ż. i mężczyznom po 55. r.ż.**

i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzestotnienia kości.

### Pierwsze symptomy osteoporozy

#### ● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów.

#### ● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie.

#### ● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich

ważnym składnikiem jest tak samo wapń.

#### ● Zmniejszenie wzrostu

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

#### ● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgow stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

#### ● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań

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

#### ● Złamanie kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwi jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią.



FOT. WIRESTOCK, GETTY IMAGES

Drżenie rąk to objaw m.in. choroby Minora. Nie ma na nią lekarstwa, ale można sobie pomóc

## Niewinny objaw oznaką tajemniczej choroby

Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

**Coraz trudniej ci utrzymać długopis albo widelec, bo ręce drżą ci nawet wtedy, gdy nie jesteś zdenerwowana albo zmęczona? To może być objaw choroby.**

Każdemu czasem drżą ręce. To naturalny objaw zdenerwowania i silnego stresu, albo wyjątkowego zmęczenia.

Czasem jednak drżenie rąk staje się tak intensywne, że zaczyna przeszkadzać nam w wykonywaniu codziennych czynności. Coraz trudniej nam pisać (na klawiaturze komputera, telefonu lub długopisem na papierze), wiązać sznurówki i krawaty, robić makijaż, a nawet jeść sztućcami.

W takim przypadku koniecznie należy skonsultować się z lekarzem, najpierw POZ, a potem neurologiem. Drżenie rąk może być bowiem objawem kilku bardzo poważnych chorób, takich jak:

- choroba Parkinsona - występuje drżenie spoczynkowe (przy rozluźnionych mięśniach),
- choroba Wilsona - gromadzenie miedzi w obszarach mózgu odpowiedzialnych m.in. za ruch powoduje drżenie spoczynkowe,
- stwardnienie rozsiane - cechuje je drżenie zamiarowe, czyli pojawiające się przy wykonywaniu celowych ruchów.

Drżenie rąk pojawia się także przy:

- nadczynności tarczycy,
- hipoglikemii,
- niedoborze magnezu, potasu, wapnia lub witamin z grupy B.

### Tajemnicza choroba Minora

Drżenie rąk może też być chorobą samą w sobie. To tzw. choroba Minora, czyli drżenie samoistne obejmujące najczęściej ręce, ale też twarz, wargi, język, całą głowę (ruchy jak przy potakiwaniu lub przeczeniu), a w zaawansowanym stadium także nogi.

Drżenie samoistne to dość tajemnicze schorzenie, nie dlatego, że jest rzadkie (występuje ok. 10 razy częściej niż choroba Parkinsona, w Polsce zdiagnozowano je u ok. 30 tys. pacjentów), lecz dlatego, że medycyna słabo rozumie jego przyczyny.

Wiadomo, że choroba Minora ma podłoże neurologiczne, często jest dziedziczna, choć nie wiemy, który gen za nią odpowiada, i postępuje. Najczęściej dotyka osób po 40. roku życia.

Na drżenie samoistne nie ma w tej chwili lekarstwa ani nie da się prowadzić skutecznej profilaktyki tej choroby. Są jednak sposoby na złagodzenie jej objawów i ułatwienie życia chorzy.

Jeśli podejrzewasz u siebie drżenie samoistne, musisz skonsultować się z neurologiem, by wykluczyć inne możliwe choroby, którym towarzyszy drżenie rąk. Następnie lekarz wskaże ci najlepszy sposób na złagodzenie objawów:

- Zmiana stylu życia: to chyba najprostszy sposób na złagodzenie drżenia rąk. Choroba Minora nasila się u osób przesadzających z kawą i alkoholem, więc najlepiej usunąć je ze swojej diety. Drżenie wzmacnia też silny stres i nieleczone stany lękowe, więc warto nauczyć się technik relaksacji i radzenia sobie z napięciem, jak medytacja czy automasaż.
- Farmakologia: w łagodzeniu drżenia rąk używa się leków zawierających substancje takie jak propranolol i prymidon.
- Neurochirurgia.
- Ultradźwięki.
- Przystosowania: można także zastosować kilka sprytnych sposobów, które ułatwiają wykonywanie codziennych czynności nawet przy silnym drżeniu rąk. Specjaliści polecają np. stosowanie obciążników na nadgarstki, a także korzystanie z większych, cięższych naczyń, sztućców i przyborów do pisania. Pomaga też technologia: zamiast męczyć się z wystukiwaniem SMS-a, możesz po prostu użyć funkcji dyktarstwa w telefonie.

# Ranking najlepszych polskich sanatoriów dla chorych na reumatyzm

Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

**Pogoda wreszcie sprzyja turnusom w sanatoriach. Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe.**

Wiele Polek i Polaków zmagają się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekłe postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i huszczycowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczianowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowskiej.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawiązałem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na Narodowy Fundusz Zdrowia.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowaliśmy napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyliśmy ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak



FOT. ELIZA CIEPILEWSKA

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną, odpowiednie sanatorium jest kluczowe

faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Nasz ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależy od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Punkty liczymy mnożąc średnią ocen przez liczbę recenzji.

Sanatoria ze średnią ocen 4,5 lub wyższą otrzymują bonus +500 punktów, a te ze średnią 4,0 lub niższą dostają karę -500 punktów.

### WARTO WIEDZIEĆ

**Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różne formy:**

- Hydroterapia i balneoterapia w postaci kąpeli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masażu wodnych
- Fizykoterapia: krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami
- Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Cel leczenia jest ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

### Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm

#### ● Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

Średnia ocen: 4,9  
Liczba recenzji: 85  
Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt

#### ● Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

Średnia ocen: 3,8  
Liczba recenzji: 389  
Punktacja: 1478,2 - 500 = 978,2 pkt

#### ● Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak” w Horyńcu-Zdroju

Średnia ocen: 4,5  
Liczba recenzji: 158  
Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

#### ● Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój

Średnia ocen: 4,0  
Liczba recenzji: 435  
Punktacja: 1740 - 500 = 1240 pkt

#### ● Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowskowe Dedal w Polańcu

Średnia ocen: 4,3  
Liczba recenzji: 291  
Punktacja: 1251,3 pkt

#### ● Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

Średnia ocen: 4,1  
Liczba recenzji: 357  
Punktacja: 1463,7 pkt

#### ● Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój

Średnia ocen: 4,4  
Liczba recenzji: 460

#### ● Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowskowe Krystynka w Ciechocinku

Średnia ocen: 4,6  
Liczba recenzji: 513  
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

#### ● Miejsce 3: Uzdrowsko Ustroń, sanatorium Równica

Średnia ocen: 4,1  
Liczba recenzji: 811  
Punktacja: 3325,1 pkt

Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

#### ● Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowskowe Augustów Medical SPA

Średnia ocen: 4,6  
Liczba recenzji: 693  
Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki BiaVita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

#### ● Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

Średnia ocen: 4,2  
Liczba recenzji: 942  
Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy.

Według naszych wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.

# To już plaga. Powoduje zawał serca i zbiera żniwo wśród pięćdziesięciolatków



Jedną z głównych przyczyn wzrostu liczby zawałów serca jest choroba otyłościowa, z którą zmagają się coraz większa część społeczeństwa – w Polsce i na świecie

oprac. Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Choroby sercowo-naczyniowe coraz częściej dotykają osób w średnim wieku. Eksperci zauważają niepokojący wzrost zgonów w grupie wiekowej 50-54 lata.**

Otyłość coraz bardziej wpływa na światowe trendy chorób serca, prowadząc do przedwczesnych zgonów wśród ludzi w średnim wieku oraz mieszkańców krajów rozwijających się. To zjawisko, które wcześniej było kojarzone głównie z bogatszymi regionami świata, teraz staje się problemem globalnym.

Podczas konferencji ENDO 2026, która odbyła się w dniach 13-16 czerwca w Chicago, naukowcy przedstawili wyniki badań dotyczących wpływu otyłości na choroby sercowo-naczyniowe. Analiza obejmowała dane z 204 krajów i terytoriów zebrane w latach 1990-2023. Wyniki wskazują, że choroby sercowo-naczyniowe związane z otyłością coraz częściej dotykają ludzi w średnim wieku, a największy wzrost liczby zgonów obserwowany jest w grupie wiekowej 50-54 lata.

Jeśli obecny trend się utrzyma, do 2050 roku otyłość będzie odpowiadać za ponad 1,37 miliona przedwczesnych zgonów rocznie z przyczyn kar-

diologicznych. To alarmujące dane, które pokazują, jak poważnym problemem staje się otyłość na całym świecie.

Największy wzrost problemu otyłości i związanych z nią chorób serca odnotowano w Azji Południowej oraz krajach o niskich dochodach, takich jak Afryka Subsaharyjska. Liczba przedwczesnych zgonów związanych z otyłością rosła tam ponad trzykrotnie szybciej niż średnia światowa. To pokazuje, że problem ten nie ogranicza się już tylko do krajów bogatych.

Hardik Dineshbhai Desai, współautor badania, podkreślił: „Nasze wyniki to sygnał ostrzegawczy dla świata. Choroby układu krążenia związane z otyłością nie są już problemem bogatych krajów i nie ograniczają się do jednego regionu. (...) Jest to wspólne wyzwanie dla nas wszystkich, wymagające wspólnej reakcji. Jego przyczyny są wieloczynnikowe, a zapobieganie jest o wiele tańsze niż leczenie”.

Otyłość to nie tylko problem zdrowotny, ale również gospodarczy. Według szacunków Światowej Federacji ds. Otyłości, globalne koszty związane z tą chorobą mogą do 2035 roku sięgnąć 4,32 biliona dolarów rocznie. Najbardziej dotknięte będą kraje o niskich i średnich dochodach, które już teraz zmagają się z rosnącą liczbą zachorowań i zgonów.

Otyłość to poważna choroba metaboliczna, która wpływa na przetwarzanie cukrów i tłuszczów oraz regulację stanów zapalnych w organizmie. Zmiany te kumulują się przez lata, stopniowo zwiększając ryzyko chorób układu krążenia. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować działania zapobiegawcze.

## WARTO WIEDZIEĆ

### Coraz młodszy Polacy umierają na zawał serca

Jedną z konsekwencji otyłości jest zawał serca. W Polsce co roku dochodzi do ok. 70-80 tys. zawałów, a śmiercią kończy się 12-15 tys. z nich. Lekarze alarmują, że granica wieku systematycznie się obniża – coraz częściej incydenty sercowe występują już po 50. roku życia, a nawet wcześniej. Specjaliści podkreślają, że nawet 90 proc. ryzyka zawału jest związane ze stylem życia – w tym dietą, aktywnością fizyczną i masą ciała. Otyłość znacząco zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych, a jej rosnąca skala może w najbliższych latach przełożyć się na dalszy wzrost liczby zachorowań.

W zapobieganiu otyłości kluczowe znaczenie mają zdrowa dieta, odpowiednia ilość ruchu, dobry sen oraz stworzenie środowiska sprzyjającego zdrowym wyborom żywieniowym i aktywności fizycznej. To działania, które każdy z nas może podjąć, aby zmniejszyć ryzyko związane z otyłością i chorobami serca.

Otyłość staje się jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia – głównej przyczyny zgonów Polaków. Eksperci podkreślają, że nadmierna masa ciała sprzyja rozwojowi miażdżycy, nadciśnienia i cukrzycy, a w konsekwencji zwiększa ryzyko zawału serca.

Z danych epidemiologicznych wynika, że z otyłością zmagają się już ok. 9 mln Polaków, a ponad połowa dorosłych ma nadwagę lub otyłość.

To problem o skali populacyjnej, który bezpośrednio przekłada się na zdrowie serca – aż 74 proc. badanych łączy otyłość z niewydolnością serca, a jeszcze więcej wskazuje jej związek z nadciśnieniem i cukrzycą.

Choroby sercowo-naczyniowe pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Odpowiadają za ok. 37 proc. wszystkich śmierci, co oznacza setki tysięcy przypadków rocznie. Szacuje się, że w 2021 roku z ich powodu zmarło ponad 168 tys. osób.

## Tyle zarabiają lekarze. Niektóre kwoty mogą przyprawić o zawrót głowy

oprac. Agnieszka Kamińska  
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

**Mediana miesięcznych wynagrodzeń lekarzy w przypadku kontraktów to 25 595 zł brutto, a ponad 1 proc. wypłat na podstawie tych umów przekroczyło 100 tys. zł.**

Rząd przyjął i skierował do Sejmu projekt ustawy, która umożliwi zbieranie danych o zarobkach medyków w powiązaniu z numerem PESEL lub numerem prawa wykonywania zawodu. Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty chce, aby głosowanie nad rządowym projektem odbyło się jeszcze podczas bieżącego posiedzenia izby. Obecnie Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji nie ma możliwości przypisania zarobków wynikających z różnych umów do jednej osoby.

### 73 proc. lekarzy specjalistów jest na kontraktach

Na majowym posiedzeniu Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia działającego przy Ministerstwie Zdrowia przedstawiono materiał roboczy AOTMiT z lutego 2026 r. o zarobkach kadr medycznych. Z danych Agencji wynika, że 73 proc. lekarzy specjalistów wykonuje świadczenia na podstawie kontraktów.

Lekarz „na kontrakcie” jest niezależnym wykonawcą prowadzącym własną działalność gospodarczą, a nie pracownikiem. Jako firma wystawia szpitalowi faktury za wykonane usługi. Szpitale rozliczają się z lekarzami kontraktowymi w różny sposób, w zależności od wynegocjowanych warunków. Z danych AOTMiT wynika, że 51 proc. lekarzy ze specjalizacją na kontrakcie rozlicza się z pracodawcą godzin, a 34 proc. z wykonanych procedur, co oznacza, że otrzymują oni procent kwoty, którą za świadczenie płaci Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).

### Kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie

Mediana miesięcznych wynagrodzeń brutto wypłacanych na podstawie kontraktu to 25 595 zł brutto. Ponad 20 proc. kontraktów lekarzy ze specjalizacją przekłada się na wynagrodzenie w wysokości od 10 do 15 tys. zł. Natomiast 1,2 proc. kontraktów, czyli 625, opiewało na kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie – wynika z danych AOTMiT.

Najwyższe wynagrodzenia mogą negocjować specjaliści najwyższej wycenianych przez NFZ procedur, o których szpitale konkurują. Ponadto lekarz

może mieć kilka kontraktów podpisanych z różnymi szpitalami. Obecnie AOTMiT nie wie, jak wartość kontraktu wyglądałaby w przeliczeniu na etat. Agencja zaznacza, że nie ma obowiązku i praktyki ewidencjonowania czasu pracy w ramach umów kontraktowych.

### Od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie

Mediana wynagrodzenia lekarza specjalisty na umowie o pracę to 23 666 zł brutto miesięcznie. Blisko 37 proc. lekarzy zarabia od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie, a zarobki jedynie 0,2 proc. sięgają miesięcznie ponad 100 tys. zł brutto – wynika z danych AOTMiT.

Kształcenie lekarza specjalisty to minimum 12 lat. Na ten okres składają się sześcioladne studia, 13-miesięczny staż i kilkuletnie szkolenie specjalizacyjne. Najmniej zarabiają lekarze na początku drogi zawodowej. Od lipca minimalne wynagrodzenie lekarza bez specjalizacji wyniesie 10 595 zł brutto, a lekarza stażysty 8458 zł brutto. Do wynagrodzenia zasadniczego należy doliczyć dodatki, m.in. za dyżury w nocy, w niedziele i święta, a także wynagrodzenie za nadgodziny.

Media w ostatnich dniach nagłośniły sprawę lekarza w trakcie specjalizacji Dawida Kacprzyka, który w 2025 roku zarobił 1,6 mln zł. Lekarz, który był jednocześnie radnym Koalicji Obywatelskiej w dzielnicy Ursus, był zatrudniony m.in. w Warszawskim Szpitalu Południowym. Po nagłośnieniu sprawy Kacprzyk złożył rezygnację z członkostwa w KO.

Ministerstwo Zdrowia już od kilku miesięcy procuje nad projektem przepisów, które umożliwiłyby zbieranie danych o wynagrodzeniach medyków w powiązaniu z PESEL-em lub prawem wykonywania zawodu. W ramach Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia przy Ministerstwie Zdrowia dyskutowane były rozwiązania zakładające m.in., aby szpital nie mógł zawierać kontraktów określających zarobki jako procent od procedury. Proponowano także, aby lekarz na kontrakcie pracował w jednym podstawowym szpitalu, a główny pracodawca udzielałby mu zgody na pracę w innym. W kwietniowym wywiadzie dla PAP minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda powiedziała z kolei, że dyskutowane jest wprowadzenie limitu w budżecie szpitala, który może być przeznaczony na wynagrodzenia. Resort zdrowia proponuje, by to było 60-70 procent.

ŹRÓDŁO: PAP

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### WAŻNA WITAMINA B12

#### Czym jest witamina B12 i dlaczego jest tak ważna?

Witamina B12, znana naukowo jako kobalamina, jest rozpuszczalną w wodzie witaminą z grupy B. Jest wyjątkowa z kilku powodów:

- Jest witaminą o najbardziej złożonej strukturze chemicznej spośród wszystkich znanych witamin.
- Zawiera w swojej strukturze kobalt (stąd nazwa „kobalamina”) – pierwiastek rzadko występujący w żywności.
- W przeciwieństwie do innych witamin z grupy B jest gromadzona w wątrobie przez miesiące, a nawet lata, co oznacza, że niedobór może rozwijać się powoli i po cichu, bez natychmiastowych, wyraźnych objawów.

B12 bierze udział w kluczowych procesach dla naszego codzien-

nego samopoczucia. Oto, co konkretnie robi:

- Przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego w komórkach: witamina B12 uczestniczy w procesach metabolicznych zachodzących w mitochondriach – strukturach komórkowych odpowiedzialnych za wytwarzanie energii, czyli „silnikach” naszych komórek. Jej niedobór może zmniejszyć wydajność metabolizmu energetycznego i wiązać się z uczuciem zmęczenia i znużenia.
- Chroni układ nerwowy: jest niezbędna do tworzenia mieliny, „otuliny izolacyjnej” otaczającej nerwy. Bez mieliny przewodzenie impulsów nerwowych zwalnia – jak w przypadku przewodu elektrycznego bez izolacji.
- Tworzy krwinki czerwone: współdziała z kwasem foliowym w produkcji zdrowych erytrocytów. Niedobór prowa-

dzi do niedokrwistości megaloblastycznej, z krwinkami czerwonymi zbyt dużymi i mało funkcjonalnymi.

- Reguluje homocysteinę: w synergii z folianami i witaminą B6 przyczynia się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Wysokie poziomy homocysteiny wiązane z zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym.
- Wspiera układ odpornościowy: przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mechanizmów obronnych organizmu.
- Sprzyja podziałom komórkowym: jest niezbędna do syntezy DNA.
- Pomaga osobom przeżywającym okresy stresu: stres może zaburzać funkcjonowanie

układu trawiennego i barierę jelitową, czyli czynniki zaangażowane w procesy wchłaniania składników odżywczych.

#### Gdzie występuje witamina B12?

Witamina B12 ma cechę, która odróżnia ją od niemal wszystkich innych witamin: w naturze nie występuje w roślinach. Jest wytwarzana wyłącznie przez bakterie i archeony (mikroorganizmy), a do nas trafia poprzez łańcuch pokarmowy pochodzenia zwierzęcego:

- Wątroba i podroby: wątroba wołowa: 60-70 g na 100 g – kilkadziesiąt razy więcej niż dzienne zapotrzebowanie.
- Małże i mięczaki: małże zajmują absolutnie pierwsze miej-

sce, zawierając około 98 g na 100 g. Ostrygi są również doskonałym naturalnym źródłem B12.

- Ryby: sardynki, makrela, łosoś, tuńczyk i pstrąg to świetne źródła. Porcja 150 g sardynek dostarcza około 8-10 g.
- Czerwone mięso: wołowina, cielęcina i jagnięcina zawierają średnio 2-3 g na 100 g.
- Jaja: żółtko jest najbogatszą częścią. Dwa jaja dostarczają około 1-1,5 g.
- Nabiał: sery dojrzewające są bardziej skoncentrowane niż świeże.
- Kurczak i indyk: zawierają mniej niż czerwone mięso, ale nadal są wartościowymi źródłami.

#### Jakie jest zapotrzebowanie na witaminę B12?

Unia Europejska ustaliła Referencyjną Wartość Spożycia (RWS) dla witaminy B12 na po-

ziomie 2,5 mikrograma (g) dziennie dla zdrowej osoby dorosłej.

#### Witamina B12 a diety bezmięsne

Fizjologia jest tu prosta: jeśli nie je się produktów pochodzenia zwierzęcego, nie dostarcza się z dietą witaminy B12.

Jako alternatywne źródła roślinne często wymienia się: algi, tempeh, miso, drożdże nieaktywne, spirulinę – jednak większość dostępnych badań sugeruje, że B12 zawarta w tych produktach występuje głównie w postaci nieaktywnych analogów, częściej strukturalnie podobnych do prawdziwej kobalaminy, ale pozbawionych jej biologicznych funkcji. W niektórych przypadkach mogą one wręcz konkurować z prawdziwą B12 o receptory jelitowe.

# Tak wpadasz w błędne koło lęku

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

**Palpitacje serca, zimne poty, strach przed utratą kontroli. Napad paniki, znany też jako atak paniki, może mieć wiele twarzy. Często zaskakuje nas w najmniej spodziewanym momencie.**

Skąd się bierze ten problem i jak wyrwać się z błędnego koła lęku? O tym rozmawialiśmy z ekspertem, Sebastianem Sitowskim, psychoterapeutą TSR w procesie kształcenia, coachem, nauczycielem, trenerem i facylitatorem. Członkiem Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Autorem książki „Jak radzić sobie z lękiem”.

**Katarzyna Waś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Jakie objawy najczęściej towarzyszą napadom paniki?**

Sebastian Sitowski: Przede wszystkim na początku warto wspomnieć o tym, że napad paniki może pojawić się w dowolnym momencie i czasie, niezależnie od pory dnia, sytuacji czy okoliczności zewnętrznych. Często pojawia się w chwilach, kiedy jesteśmy wypoczęci i zrelaksowani, bo to są te momenty, kiedy puszczaamy kontrolę i nasz układ nerwowy ma szansę dojść do głosu i dać nam znać, że się przeciążamy, że coś jest nie tak. Mówię o tym, dlatego że to często ludzi zaskakuje. Wydaje się to niezrozumiałe, że



FOT. GETTY IMAGES / SEBASTIAN SITOWSKI

w stresie i napięciu nie mamy napadów paniki, a przychodzą one wtedy, gdy mamy chwilę na luz i odpoczynek i powinniśmy być spokojni. Napadom paniki towarzyszą objawy psychiczne i somatyczne. Najczęściej są to odczucia niepokoju, oszołomienia, odrealnienia, lęku przed utratą kontroli czy myśl, że właśnie umieramy, co pociąga za sobą bardzo silne reakcje fizjologiczne. Palpitacje serca, zimne poty lub uderzenia gorąca i palący żar zalewający nas błyskawicznie od środka, mdłości lub uczucie omdlenia, dreszcze, drżenie całego ciała lub tylko kończyn, drętwienie lub mrowienie, duszności, ból w klatce piersiowej, ucisk w gardle,

bóle i zawroty głowy. Nie da się wymienić wszystkich, bo one mogą zależeć też od chorób współistniejących, ale tych objawów jest naprawdę wiele i każdy może ten stan przechodzić i odczuwać na swój sposób.

**Czy istnieją grupy osób szczególnie narażonych na ten problem?**

Na pojawienie się zaburzeń lękowych wpływa kilka czynników, w tym oczywiście te genetyczno-środowiskowe, nasze życiowe doświadczenia, ale też neurobiologia, choroby przewlekłe czy uwarunkowania psychologiczne. Szczególnie narażone są te osoby, które doświadczają na co dzień chronicznego

stresu, przekraczającego ich okno tolerancji, osoby, które nie miały bezpiecznego środowiska domowego, co przełożyło się na rozwój ich mózgu, ci, którzy mają tendencję do zamartwiania się, negatywnego myślenia i wyszukiwania zagrożeń, a także perfekjoniści czy osoby z zaniżoną samooceną.

**Osoby zmagające się z lękiem często podejmują różne działania, które mają dać im poczucie bezpieczeństwa i chwilową ulgę. Paradoksalnie jednak wiele z tych zachowań może z czasem wzmocniać sam lęk. Dlaczego tak się dzieje i jakie zachowania najczęściej wpędzają ludzi w takie błędne koło?**

Niestety tak jest, ponieważ jedną z najczęstszych strategii radzenia sobie z lękiem jest unikanie lub wspieranie się innymi osobami. Mówiąc o wspieraniu, mam na myśli taką sytuację, kiedy ktoś mówi, np. „mogę pójść do galerii handlowej, ale w przyjacielką, bo czuję się bezpiecznie”. To asekuracja, która staje się przymusem, a więc jest szkodliwa. Natomiast unikanie staje się bardzo szerokie. To unikanie wszelkich działań, sytuacji czy miejsc, które mogłyby znów wywołać te wszystkie nieprzyjemne odczucia z ciała. Finalem jest jedynie umacnianie lęku, bo tracimy szansę weryfikacji swojego „lęku przed lękiem”, boimy się robić coraz więcej zycznych rzeczy i tracimy wiarę w naszą siłę, sprawczość i możliwości. A kiedy się temu mimochodem poddamy i zaczniemy rezygnować z różnych rzeczy, to ten lęk, który i tak wciąż z nami jest, będzie musiał przejąć kontrolę nad kolejnymi działaniami, miejscami czy sytuacjami. Czy chcemy, czy nie, on musi się uzewnętrznić. I będzie szukać na to swoich sposobów. I tak właśnie powstaje błędne koło lęku, które się szybko zamyka. Ogarnia nas „lęk przed lękiem”. W skrajnych przypadkach ludzie przestają zupełnie wychodzić z domu, gdyż dom staje się jedynym bezpiecznym miejscem, w którym czują się jako tako, choć napady paniki w domu też wy-

stępują. Tutaj jednak jest je trochę łatwiej znośić.

**Jakie metody pracy z lękiem przynoszą najlepsze efekty?**

Te, które są stosowane regularnie i konsekwentnie, a nie tylko doraźnie, w momencie napadu lęku. Najlepiej na początek wybrać takie, którymi idziemy od ciała do umysłu, a nie odwrotnie, co może też zaskakiwać. Będą to zatem oddech, uważność, medytacja, wizualizacja, ruch, sport, stymulacja nerwu błędnego, wytrząsanie emocji i inne. Nie mamy tu miejsca, bym o nich opowiedział więcej, ale te i wiele innych dokładnie opisuję w swojej książce. W przypadku pracy z lękiem kluczowa jest bowiem profilaktyka i uspokajanie swojego nadaktywnego ciała migdałowatego w mózgu, a więc codzienne dbanie o swój dobrostan psychofizyczny oraz o to, by po dniu pełnym stresu umieć wrócić do spokoju. I mamy na to naprawdę ogrom metod, prostych, bezpłatnych i do tego szalenie przyjemnych, trzeba tylko po nie sięgnąć i spróbować. Najtrudniej jednak nam uwierzyć w ich skuteczność i po prostu zacząć, bo wydają nam się zbyt proste, by mogły coś zdziałać. A mogą! I to o wiele więcej niż myślimy. 10 minut kojąco-rytmicznego oddechu ukoi ciało tak, że po kilku dniach takiego rytuału na lęk nie będzie już tyle miejsca, bo więcej go zacznie zajmować spokój.

# Tajemnica 117 lat życia Marii Branyas

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Historia Marii Branyas - kobiety, która dożyła 117 lat - może zmienić sposób, w jaki myślimy o starzeniu się. Nowe badanie pokazuje bowiem coś zaskakującego.**

Maria Branyas Morera była do niedawna najstarszą potwierdzoną żyjącą osobą na świecie. Przeżyła dwa konflikty światowe, pandemię grypy hiszpańskiej, wojnę domową w Hiszpanii i pandemię COVID-19. Zmarła w 2024 roku w wieku 117 lat i 168 dni.

Jej wyjątkowa długowieczność sprawiła, że stała się obiektem jednego z najbardziej szczegółowych badań medycznych, jakie kiedykolwiek przeprowadzono u tak zwanych superstulatków, czyli osób mających ponad 110 lat.

Zespół naukowców kierowany przez Manelę Estellera, profesora genetyki na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Barcelonie, przeanalizował praktycznie wszystkie najważniejsze elementy jej biologii. Badacze przyjrzyli się m.in. genomowi (czyli materiałowi genetycznemu), epigenomowi (me-



**Naukowcy podkreślają, że tak długie życie to efekt rzadkiej kombinacji genów, stylu życia, środowiska i przypadku**

chanizmom regulującym działanie genów), mikrobiomowi jelitowemu, a także białkom i metabolizmowi.

Najważniejsze odkrycie badania nie polegało na tym, że Maria Branyas Morera „nie starzała się”. Wręcz przeciwnie: jej organizm nosił wyraźne ślady zaawansowanego wieku. Jednocześnie jednak wykazywał cechy typowe dla zdrowego starzenia.

Naukowcy opisali to jako swoistą podwójność - jednocześnie występowanie sygnałów głębokiego starzenia i dobrej kondycji biologicznej.

To ważny wniosek dla pacjentów: starzenie się organizmu i choroby związane z wiekiem nie zawsze muszą iść w parze.

Analizy wykazały, że organizm kobiety miał wiele klasycznych cech starzenia, takich jak:

- bardzo krótkie telomery, czyli fragmenty DNA chroniące chromosomy;
- układ odpornościowy o cechach przewlekłego stanu zapalnego;
- „postarzałe” komórki odpornościowe (limfocyty B);

● tzw. klonalna hematopoeza, czyli mutacje w komórkach krwi typowe dla starszego wieku.

Takie zmiany zwykle wiążą się z wyższym ryzykiem poważnych chorób, w tym nowotworów krwi, chorób serca czy zaburzeń hematologicznych.

Jednak w przypadku tej pacjentki nie doszło ani do rozwoju raka, ani demencji, ani poważnych chorób sercowo-naczyniowych. To jeden z najbardziej zaskakujących wniosków badania.

Mimo zaawansowanego wieku biologicznego, organizm Marii Branyas wykazywał wiele cech ochronnych. Naukowcy znaleźli u niej rzadkie warianty genetyczne związane z dobrą kondycją układu odpornościowego, ochroną mózgu, serca i mitochondriów (czyli „elektrowni” komórkowych odpowiedzialnych za energię).

Jej wyniki krwi wskazywały także na bardzo korzystny metabolizm tłuszczów:

- niski poziom „złych” tłuszczów (VLDL i trójglicerydów);
- wysoki poziom „dobrego” cholesterolu HDL.

Co równie ważne, w jej organizmie stwierdzono bardzo niski poziom przewlekłego stanu

zapalnego, który dziś uznaje się za jedną z głównych przyczyn chorób związanych z wiekiem.

Szczególną uwagę naukowców zwrócił mikrobiom jelitowy, czyli bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym.

U Marii Branyas Morera dominowały bakterie z rodzaju Bifidobacterium, które:

- wspierają odporność;
- działają przeciwzapalnie;
- poprawiają metabolizm.

To o tyle ciekawe, że zwykle ich liczba spada wraz z wiekiem. Tymczasem u niej była wyjątkowo wysoka.

Badacze zwrócili uwagę na jeden szczególnie istotny element stylu życia: przez około 20 lat spożywała codziennie kilka jogurtów. Nie można jednoznacznie stwierdzić, że właśnie to odpowiada za skład mikrobiomu, ale może mieć znaczenie.

Najbardziej zaskakujące wyniki dotyczyły tzw. wieku biologicznego. Naukowcy wykorzystali tzw. zegary epigenetyczne, które na podstawie zmian chemicznych w DNA pozwalają oszacować rzeczywisty wiek organizmu.

W przypadku Marii Branyas okazało się, że jej komórki były biologicznie młodsze niż wskazywał na to wiek metrykalny.

W jednej z przeprowadzonych analiz różnica wyniosła ponad 20 lat.

Oznacza to, że choć kobieta miała ponad 117 lat, jej organizm pod pewnymi względami funkcjonował jak u znacznie młodszej osoby. Badanie nie daje prostego przepisu na długowieczność. Naukowcy podkreślają, że tak długie życie to efekt rzadkiej kombinacji genów, stylu życia, środowiska i zwykłego przypadku.

Jednak z punktu widzenia pacjenta najważniejsze są inne wnioski:

- starzenie się musi automatycznie oznaczać ciężkiej choroby;
- organizm może jednocześnie wykazywać oznaki starości i dobrej kondycji;
- kluczową rolę mogą odgrywać niski stan zapalny, metabolizm oraz mikrobiom jelitowy;
- zdrowe nawyki, nawet proste, mogą wspierać organizm przez lata.

Historia Marii Branyas pokazuje, że granice starzenia nie są tak sztywne, jak długo powszechnie sądzono. A nauka dopiero zaczyna rozumieć, dlaczego niektórzy ludzie starzeją się wolniej i zdrowiej.

## DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: [ogloszenia.bialystok@polskapress.pl](mailto:ogloszenia.bialystok@polskapress.pl)

### Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1  
Tel. 85 748 96 02  
e-mail: [ogloszenia.bialystok@polskapress.pl](mailto:ogloszenia.bialystok@polskapress.pl)

### Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1  
[reklama.bialystok@polskapress.pl](mailto:reklama.bialystok@polskapress.pl)

REKLAMA 0011543691

#### WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Sejny ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Miasta Sejny składającej się z działki o numerze: 965/28 (pow. 0,9461 ha, KW SU1N/00009103/4). Cena wywoławcza dla nieruchomości to 652.800,00 zł netto, a wadium 65.280,00 zł. Przeznaczenie działki w MPZP: tereny zabudowy produkcyjnej. Przetarg odbędzie się dnia 24 sierpnia 2026 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miasta Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach w pokoju nr 11. Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń przed siedzibą UM Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach, opublikowano na stronie internetowej <http://www.um.sejny.pl/> oraz na BIP <http://bip.um.sejny.wrotapodlasia.pl/>. Szczegółowe informacje pod nr telefonu 877313208 lub w siedzibie UM Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach, pok. nr 8, w godz. 7-15.

REKLAMA 0011543692

#### WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Sejny ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Miasta Sejny, składającej się z działki o numerze: 965/29 (pow. 0,7852 ha, KW SU1N/00009103/4). Cena wywoławcza dla nieruchomości to 541.790,00 zł netto, a wadium 54.000,00 zł. Przeznaczenie działki w MPZP: tereny zabudowy produkcyjnej. Przetarg odbędzie się dnia 24 sierpnia 2026 r. o godz. 8.00 w Urzędzie Miasta Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach w pokoju nr 11. Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń przed siedzibą UM Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach, opublikowano na stronie internetowej <http://www.um.sejny.pl/> oraz na BIP <http://bip.um.sejny.wrotapodlasia.pl/>. Szczegółowe informacje pod nr telefonu 87 731 32 08 lub w siedzibie UM Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach, pok. nr 8, w godz. 7-15.

REKLAMA 0011543683

#### WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Sejny ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej stanowiącej własność Miasta Sejny, składającej się z działki o numerze: 965/21 (pow. 0,2000 ha, KW SU1N/00009103/4). Cena wywoławcza dla nieruchomości to 142.480,00 zł netto, a wadium 14.250,00 zł. Przeznaczenie działki w MPZP: tereny zabudowy produkcyjnej. Przetarg odbędzie się dnia 24 lipca 2026 r. o godz. 8.00 w Urzędzie Miasta Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach w pokoju nr 11. Ogłoszenie o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń przed siedzibą UM Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach, opublikowano na stronie internetowej <http://www.um.sejny.pl/> oraz na BIP <http://bip.um.sejny.wrotapodlasia.pl/>. Szczegółowe informacje pod nr telefonu 87 731 32 08 lub w siedzibie UM Sejny przy ul. Wileńskiej 10 w Sejnach, pok. nr 8, w godz. 7-15.

REKLAMA 0011543664

Wyrazy głębokiego współczucia  
Radcy prawnemu  
Małgorzacie Ruśkowskiej

z powodu śmierci

Mamy

składa

Dziekan, Rada i Członkowie  
Okręgowej Izby Radców Prawnych  
w Białymstoku

REKLAMA 0011543664

#### WÓJT GMINY SZUMOWO

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r.  
o gospodarce nieruchomościami,

podaje do publicznej wiadomości,

że w siedzibie Urzędu Gminy Szumowo wywieszony został na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej.  
Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie urzędu /pok. nr 3/, tel. 86 476 80 11 wew. 142 oraz na stronie internetowej: [www.szumowo.pl](http://www.szumowo.pl)

## Nieruchomości

### MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

**BIAŁYSTOK**, os. Białostoczek, 50m<sup>2</sup>, dwóm osobom, 2400zł 780-021-546

### LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

**SOCHONIE**, budynek 500m<sup>2</sup> lub mniejszą powierzchnią, na każdą działalność. 780-021-546

## Usługi

### BUDOWLANO-REMONTOWE

**CIĘKNĄCE** rynny, dachy, kominy, tarasy -naprawy, 797-513-715.

**CYKLINOWANIE** bezpyłowe, 506-786-678

### INSTALACYJNE

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

**HYDRAULIK** -solidnie, tel. 668-18-36-66

**HYDRAULIK**, montaż sanitarny -tanie. 666-936-055

### PORZĄDKOWE

**PRANIE** tapicerki i dywanów. Czyszczenie u klienta. Tel. 518-786-343

## Różne

**ANTYKWARIAT** naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

**ZŁOM** kupię, wywożę. 508-127-829, 85/653-79-24

# Mój mąż to mój najlepszy przyjaciel. Partnerstwo jest dla nas ważne

Magdalena Lamparska na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



## Z ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

## KRZYŻÓWKA NR 95

### Sandra Kubicka usiadła za kierownicą

Celebrytka i Adam Zaorski wybrali się w romantyczną podróż do Włoch, co sumiennie relacjonują na Instagramie. Na jednym ze zdjęć widać, jak ukochany trzyma Kubicką za udo, prowadząc sportowy kabriolet. Przy okazji modelka pochwaliła się, że Adam „chyba ją kocha”, bo pozwolił jej usiąść za kierownicą.



### Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB

Polsat, 20:00

Rozgrywki Ligi Narodów FIVB mężczyzn 2026 przenoszą się do Gliwic, gdzie mecze będą rozgrywane od 24 do 28 czerwca. W środę Polacy, zesłoroczni triumfatorzy ligi, zagrają z Bułgarią, dzień później z Turcją, a w weekend kolejno z Niemcami i Argentyną.

### Ostatni bastion

Stopklatka, 20:00

Weteran wojny w Wietnamie, generał Eugene Irwin (Robert Redford), trafia do więzienia o zaostrzonym rygorze. Przypomina innym osadzonym, że są żołnierzami i powinni domagać się swoich praw. Niebawem wybucha bunt.

### Wspomnienie lata

TVP Kultura, 21:05

Dwunastoletni Piotrek spędza lato z mamą. Piękny czas pełen nowych wrażeń i silnych uczuć kończy się odejściem zdradzonego przez żonę ojca. Chłopiec ma poczucie, że również zawiódł jego zaufanie.

### Ania

TVP 2, 23:00

Film dokumentalny o historii życia aktorki Anny Przybylskiej. Film oparty na nieopublikowanych do tej pory prywatnych materiałach zdjęciowych. Oprócz rodziny i przyjaciół zmarłej artystki, opowiadają o niej również znani twórcy filmowi. Aktorka odeszła po ciężkiej chorobie w 2014 r.



### Poziomo:

- 1) Jean, fiński kompozytor,
- 5) ułańska pomysłowość,
- 9) drapieżny kot, lew górski,
- 10) stolica i największe miasto Łotwy,
- 12) młody, bardzo tłusty śledź,
- 14) anielskie na choince,
- 15) Isabelle, aktorka z filmu „Królowa Margot”,
- 17) gromada żyraf lub antylop,
- 18) budynek gospodarczy,
- 21) między ustami a przelykiem,
- 23) „... w Srebrnym Jeziorze”, powieść Karola Maya,
- 28) dzielnica administracyjna Gdańska,
- 29) srebrozostary, miękki metal o symbolu Sr,
- 32) barwny ptak łowny,
- 36) gładka powierzchnia wody,
- 37) daje początek strumieniowi,
- 38) ryba z rodziny karpowatych,
- 39) dawna gra rekreacyjna,
- 40) rozciągliwy plaster z opatrunkiem.

### Pionowo:

- 1) komplet naczyń stołowych,
- 2) ssak naczelnny, szympanś kartowaty,
- 3) jeden z rodzajów literackich,
- 4) owoc pod jabłonią,
- 5) rzymskie bóstwo lasów, opiekun pasterzy,
- 6) duży stan w USA z Austin,
- 7) pierwsza, druga i trzecia w fabryce,
- 8) dawniej nieskrępowanie, tupet,
- 11) „... Olsena jedzie do Jutlandii”,

1		2		3		4	■	■	5		6		7		8	
	■		■		■	9			■	■		■		■		
	■		■	10		11		■	■	12	13		■		■	
14					■	15		16				■	17			
	■		■		■		■	■	■		■		■		■	
18	19		20		■	21			22		■	23	24		25	
■	■		■		■	26	■	■	■		■	27	■		■	
28																
■	■		■									■		■	■	
29		30		31								32	33		34	35
	■		■		■							■		■		■
36												37				
	■		■		■							■		■		■
38												■	39			
	■		■		40											

AUTOPROMOCJA 0110987265

**Tvoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem**

☎ 85 875 07 30

## ROZWIĄZANIE NR 94

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

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji – dzięki temu pojawi się cenna okazja do działania.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by w relacjach postawić na szczerłość i cierpliwość.

### Baran (21.03 - 19.04)

Czeka Cię inspirująca rozmowa. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nowe pomysły mogą otworzyć drogę do ciekawych zmian.

### Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że drobny gest życzliwości poprawi nastrój Tobie oraz Twoim bliskim.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze – dzięki temu uda Ci się osiągnąć ważny cel. **Rak (22.06 - 22.07)** Dobra organizacja pomoże uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wieczór sprzyja odpoczynkowi oraz refleksji.

### Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach będzie dziś kluczowa. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać pośpiechu przy ważnych decyzjach. **Panna (23.08 - 22.09)** Możesz odkryć coś istotnego. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by zachować czujność i nie ignorować subtelnych sygnałów. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja planowaniu podróży oraz nowych projektów. Horoskop dzienny na środę wróży, że optymizm będzie Twoim atutem.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zrażać się przeszkodami – sukces oraz satysfakcja są blisko. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem z innymi osobami. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by znaleźć chwilę dla siebie i zadbać o wewnętrzny spokój.

# Lionel Messi przejął koronę króla strzelców mundialu

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA Dwa gole przeciwko Austrii w drugiej rundzie fazy grupowej mistrzostw świata uczyniły 38-letniego Lionela Messiego najlepszym strzelcem w historii mundialu.**

Kapitan reprezentacji Argentyny strzelił dwa gole, zapewniając swojej drużynie zwycięstwo nad Austrią 2:0.

Te dwa gole były 17. i 18. trafieniami Leo Messiego na mistrzostwach świata, co zapewniło „Mesjaszowi” pierwsze miejsce na liście najskuteczniejszych strzelców mundialu. Przed tym meczem rekord należał do Mirosława Klose, niemieckiego napastnika polskiego pochodzenia, który przez wiele lat dzierżył ten rekord z 16 golami.

Sam „Miro” odniósł się do wyczynu Messiego, gratulując mu osiągnięcia tego kamienia milowego. „Zawsze mówiłem, że Messi nie jest taki zły! Lionel Messi to dla mnie najlepszy piłkarz wszech czasów! Gratulacje, mistrzu!” - zacytował Klosego „Süddeutsche Zeitung”.

A Leo, w swoim typowym stylu, przemawiał skromnie i podkreślał wagę zwycięstwa swojej drużyny, choć przyznał, że dla niego ważne było zdobycie bramki po nieudanej akcji na początku meczu. - Cieszę się tą chwilą i nie mogę się doczekać, aż zobaczę, jak daleko zajdziemy



**Messi pobił rekord zdobytych bramek w historii mundialu, a przed nim kolejne kamienie milowe mistrzostw świata**

jako drużyna w tym turnieju. Może gdybym wykorzystał rzut karny, nie strzeliłbym reszty goli. Szczególnie mówiąc, jestem bardzo zadowolony z tego zwycięstwa, zwłaszcza że to tak ważne zwycięstwo, ciężko wywalczony i w pełni zasłużony. Daje nam pewność siebie przed tym, co nas czeka. To mistrzostwa

świata. To był bardzo wyrównany, bardzo napięty mecz i cieszymy się, że zdobyliśmy sześć punktów i awansowaliśmy z grupy - wyznał Messi.

18 bramek to tylko jedno z wielu osiągnięć Leo. Messi jest też mistrzem świata wszech czasów pod kilkoma kluczowymi względami.

Po pierwsze, dzieli z Cristiano Ronaldo pierwsze miejsce pod względem liczby rozegranych turniejów: obaj mają ich na koncie sześć (2006, 2010, 2014, 2018, 2022 i 2026).

Jednak Leo prowadzi w turnieju z ogromną przewagą pod względem rozegranych meczów - spotkanie z Austrią było jego 28. meczem. Legendarny niemiecki pomocnik Lothar Matthäus (25) jest drugi, a Klose (24) trzeci. Spośród aktywnych zawodników największe szanse na dogonienie Messiego mają Cristiano Ronaldo (23), niemiecki bramkarz Manuel Neuer (21) i chorwacki pomocnik Luka Modrić (20).

Argentyńczyk jest również rekordzistą pod względem liczby rozegranych minut (2400+), meczów w roli kapitana (21) i czasu między pierwszym a ostatnim golem na mistrzostwach świata - wynosi on ponad 20 lat.

Messi może też pobić inne rekordy. Po pierwsze, najlepszego asystującego: na koncie ma obecnie 8 asyst, dorównując dorobkowi Diego Maradony. Po drugie, może zostać królem strzelców w jednym turnieju. Obecny rekord należy do Francuza Justa Fontaine'a, który strzelił 13 goli na mistrzostwach świata w 1958 roku. Leo ma po dwóch meczach 5 goli. Po trzecie, może minąć Kyliana Mbappe w ilości bramek w play-offach (8) lub Olega Salenka pod względem liczby bramek strzelonych w jednym meczu (5). ©

## Polacy przed własną publicznością o miejsce w finałach Ligi Narodów

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**SIATKÓWKA. Polscy siatkarze przed własną publicznością rozegrają drugi turniej Ligi Narodów. Ich celem podczas rozgrywek w Gliwicach jest zapewnienie sobie awansu do turnieju finałowego.**

Pierwszy turniej w chińskim Linyi Polacy zakończyli z bilansem dwóch zwycięstw - 3:0 nad Kubą i 3:2 nad Ukrainą oraz dwóch porażek - po 2:3 z Japonią i Słowenią.

Selekcjoner Biało-Czerwonych Nikola Grbić przed rozpoczęciem rozgrywek zapowiadał, że po zawodach w Gliwicach chciałby, żeby jego podopieczni mieli już za-

pewniony awans do turnieju finałowego, który zostanie rozegrany w Ningbo (29 lipca - 2 sierpnia). Miejsce w fazie pucharowej będzie miało siedem najwyższoklasyfikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Po czterech meczach Polacy zajmują siódme miejsce - ostatnie premiowane grą w Ningbo. Plan serbskiego szkoleniowca nieco się więc skomplikował. Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej. Do gry wracają lider zespołu, przyjujący Wilfredo Leon, atakujący Bartłomiej Boładź, libero Jakub Popiwczak i środkowy Mateusz Poręba.

Dzisiaj o 20 Polska zagra z Belgią. Transmisja w Polsacie Sport 1 i Polsacie Sport Extra 2. ©



**Selekcjoner Biało-Czerwonych Nikola Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej w Lidze Narodów w Gliwicach**

## Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Mistrzostwa świata w USA, Meksyku i Kanadzie wkraczą w 3. rundę. Znamy już pierwsze zespoły, które awansowały do 1/16 finału, oraz ekipy, które po fazie grupowej pojadą do domu.**

### GRUPA A

**Wyniki: Meksyk - RPA 2:0** (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Płd. - Czeszy 2:1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59), **Czeszy - RPA 1:1** (Sadilek 6 - Mokoena 83), **Meksyk - Korea Płd. 1:0** (Romo 50).

1. Meksyk	2	6	3-0
2. Korea Południowa	2	3	2-2
3. Czeszy	2	1	2-3
4. RPA	2	1	1-3

### GRUPA B

**Wyniki: Katar - Szwajcaria 1:1** (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1:1** (Larin 78 - Lukić 21), **Szwajcaria - Bośnia i Hercegowina 4:1** (Manzambi 74, 90, Vargas 84, Xhaka 90+7 - Mahmić 90+3), **Kanada - Ka-**

**tar 6:0** (Larin 16, David 29, 45+3, 90+2, Saliba 64, Al Mannai 75 samobójcza).

1. Kanada	2	4	7-1
2. Szwajcaria	2	4	5-2
3. Bośnia i Hercegowina	2	1	2-5
4. Katar	2	1	1-7

### GRUPA C

**Wyniki: Brazylia - Maroko 1:1** (Vincius Junior 32 - Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0:1** (McGinn 28), **Szkocja - Maroko 0:1** (Saibari 2), **Brazylia - Haiti 3:0** (Cunha 23, 36, Vincius Junior 45+3).

1. Brazylia	2	4	4-1
2. Maroko	2	4	2-1
3. Szkocja	2	3	1-1
4. Haiti	2	0	0-4

### GRUPA D

**Wyniki: USA - Paragwaj 4:1** (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Mauricio 73), **Australia - Turcja 2:0** (Irankunda 27, Matcalf 75), **USA - Australia 2:0** (Burgess 11 sam., Freeman 43), **Turcja - Paragwaj 0:1** (Galarza 2).

1. USA	2	6	6-1
2. Australia	2	3	2-2
3. Paragwaj	2	3	2-4
4. Turcja	2	0	0-3

### GRUPA E

**Wyniki: Niemcy - Curaçao 7:1** (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90), **Niemcy - Wybrzeże Kości Słoniowej 2:1** (Undav 68, 90+4 - Kessie 30), **Ekwador - Curaçao 0:0**.

1. Niemcy	2	6	9-2
2. WKS	2	3	2-2
3. Ekwador	2	1	0-1
4. Curaçao	1	1	1-7

### GRUPA F

**Wyniki: Holandia - Japonia 2:2** (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5:1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekkik 43), **Holandia - Szwecja 5:1** (Brobbey 5, 17, Gakpo 47, 54, Summerville 89 - Elanga 59), **Tunezja - Japonia 0:4** (Kamada 4, Ueda 31, 83, Ito 69).

1. Holandia	2	4	7-3
2. Japonia	2	4	6-2
3. Szwecja	2	3	6-6
4. Tunezja	2	0	1-9

### GRUPA G

**Wyniki: Belgia - Egipt 1:1** (Ashour - Hany 66 samobój), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64), **Belgia - Iran 0:0**, **Nowa Zelandia - Egipt 1:3** (Surman 15 - Ziko 58, Salah 67, Trezeguet 82).

1. Egipt	2	4	4-2
2. Iran	2	2	2-2
3. Belgia	2	2	1-1
4. Nowa Zelandia	2	1	3-5

### GRUPA H

**Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0**, **Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1** (Al-Amri 41 - Araujo 80), **Hiszpania - Arabia Saudyjska 4:0** (Yamal 10, Oyarzabal 21, 24, Al-Tambakti 49 samobój), **Urugwaj - Republika Zielonego Przylądka 2:2** (Araujo 44, Canobbio 45+6 - Lenini 21, Varela 61).

1. Hiszpania	2	4	4-0
2. Urugwaj	2	2	3-3
3. Zielony Przylądek	2	2	2-2
4. Arabia Saudyjska	2	1	1-5

### GRUPA I

**Wyniki: Francja - Senegal 3:1** (Mbappe 66, 96, Barcola 82 - Mbaye 95), **Irak - Norwegia 1:4** (Hussein 38 - Haaland 28, 42, Ostigard 75, Hussein 98 samobój), **Francja - Irak 3:0**

(Mbappe 14, 54, Dembele 66), **Norwegia - Senegal 3:2** (Pedersen 43, Haaland 48, 58 - Sarr 53, 90+3).

1. Francja	2	6	6-1
2. Norwegia	2	6	7-3
3. Senegal	2	0	3-6
4. Irak	2	0	1-7

### GRUPA J

**Wyniki: Argentyna - Algieria 3:0** (Messi 16, 60, 75), **Austria - Jordania 3:1** (Schmid 21, Al Arab 74 samobój, Amautović 100 z karnego, Olwan 49), **Argentyna - Austria 2:0** (Messi 38, 90+5), **Jordania - Algieria 1:2** (Al Rashdan 36 - Benbouali 69, Gouiri 82).

1. Argentyna	2	6	5-0
2. Austria	2	3	3-3
3. Algieria	2	3	2-4
4. Jordania	2	0	2-5

### GRUPA K

**Wyniki: Portugalia - DR Konga 1:1** (Neves 6 - Wissa 45+5), **Uzbekistan - Kolumbia 1:3** (Fayzullae 60 - Munoz 40, Diaz 65, Campaz 90+9).

1. Kolumbia	1	3	3-1
2. DR Konga	1	1	1-1
3. Portugalia	1	1	1-1
4. Uzbekistan	1	0	1-3

### GRUPA L

**Wyniki: Ghana - Panama 1:0** (Yirenkyi 90+5), **Anglia - Chorwacja 4:2** (Kane 12 z karnego, 42, Bellingham 47, Rashford 85 - Baturina 36, Musa 45+5).

1. Anglia	1	3	4-2
2. Ghana	1	3	1-0
3. Panama	1	0	0-1
4. Chorwacja	1	0	2-4

### CZOŁÓWKA STRZELCÓW

**5 goli:** Leo Messi (Argentyna); **4 gole:** Erling Haaland (Norwegia) Kylian Mbappe (Francja); **3 gole:** Jonathan David (Kanada), Deniz Undav (Niemcy).

### NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

**Bośnia i Hercegowina - Katar** (godz. 21.00, TVP Sport); **Szwajcaria - Kanada** (godz. 21.00, TVP 1); **Maroko - Haiti** (godz. 00.00, TVP Sport); **Szkocja - Brazylia** (godz. 00.00, TVP 1); **Czechy - Meksyk** (godz. 3.00, TVP 2); **Republika Południowej Afryki - Korea Południowa** (godz. 3.00, TVP Sport). ©

## SPORT

www.sportowy24.pl

## Paweł Miezianko poniżej 51 sekund. Wojciech Nowicki drugi w stolicy

Mariusz Klimaszewski  
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

**Doskonali rezultat, bijąc rekord Okręgu, uzyskał podczas Mityngu Kwalifikacyjnego w Białymstoku Paweł Miezianko. W biegu na 400 metrów przez płotki osiągnął - 50,81.**

Bieg na 400 metrów przez płotki był ozdobą Mityngu Kwalifikacyjnego, który odbył się na stadionie BOSiR w białostockim Zwierzyniu.

Paweł Miezianko uzyskał fenomenalny wynik 50,81, który jest najlepszym wynikiem na tym dystansie w Polsce w tym roku. Trenerem utalentowanego lekkoatlety jest Łukasz Nabiałek.

Dobry wynik zanotował także Oliwier Dondziło. Młody zawodnik KS Podlasie Białystok ustanowił nowy rekord życiowy w biegu na 400 metrów, osiągając czas 47,47s. Trenerem Oliwiera jest Marcin Piasecki.

Ewa Różańska, w konkursie rzutu młotem uzyskała 70,14 m, potwierdzając wysoką formę przed najważniejszymi startami sezonu.

W konkursie skoku w dal męczyzn świetnie spisał się Kamil Nowiński z KS Podlasie Białystok. Uzyskany rezultat 6,92 m jest jego nowym rekordem życiowym. Bardzo blisko granicy sześciu metrów była natomiast Gabriela Rączkowska (KS Podlasie Białystok),

która w tej samej konkurencji osiągnęła 5,98 m.

Wysoką dyspozycję zaprezentował również Mateusz Żyliński z LUKS Hańcza Suwałki. W rzucie oszczepem uzyskał najlepszy wynik sezonu - 62,34 m.

**Wojciech Nowicki drugi w Warszawie**

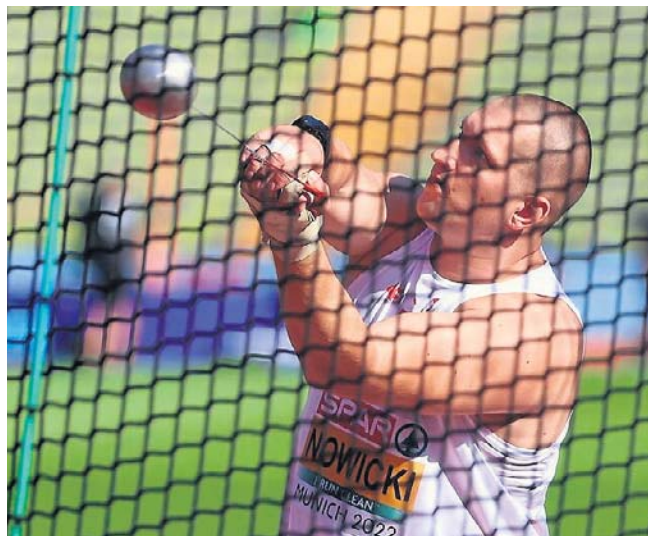
W Warszawie odbył się natomiast 1. Memoriał Jakuba Pracharczyka, w którym wystartowała czołówka polskich młociarzy. Nowicki rzucił 74,85 i zajął drugie miejsce. Wygrał Paweł Fajdek, który uzyskał 77,11 i wypełnił minimum na mistrzostwa Europy.

W konkursie kobiet wygrała Anita Włodarczyk. Trzecie miejsce zajęła Ewa Różańska (Podlasie Białystok) - 70,24.

W malowniczej scenerii Łazienek Królewskich odbył się Irena Women's Run. W ramach wydarzenia rozegrano także Mistrzostwa Polski Kobiet na 5 kilometrów. Małgorzata Karpik z KS Podlasie Białystok była piąta w czasie 16:50.

**Damian Czykier piąty w Hengelo**

W niedzielnym mityngu Fanny Blankers-Koen Games (World Athletics Continental Tour Gold) w holenderskim Hengelo. Damian Czykier (Podlasie Białystok) zajął drugie miejsce w biegu na 110 metrów przez płotki. Jego czas to 13,59. ©©



Wojciech Nowicki zajął drugie miejsce w mityngu w Warszawie uzyskując 74,85 m

### KOSZYKÓWKA

#### VII Memoriał Lecha Sawickiego

Od kilku lat rozgrywany jest Memoriał Lecha Sawickiego, w którym uczestniczą młodzi adepci basketu. W tegorocznej siódmej edycji turnieju mini koszykówki PGE Młode Żubry Basketball CUP - Memoriał Lecha Sawickiego wzięły udział cztery zespoły Vilniaus Krepsinis, Warsaw Basketball Select, SP Puńsk i Akademia Koszykówki Młode Żubry Białystok. Wygrał zespół z Wilna.



FOTOMASZ RUTKOWSKI

### DART

**Turnieje rankingowe**  
W Białymstoku odbył się już 8 turniej rankingowy Białostockiej Ligi Darta. W finale Wojciech „Wójt” Andrzejczyk pokonał Bartka Nowickiego 5:1. Trzecie miejsce zajął Jędrzek Muško.

## Trener przygląda się jagiellońskiej młodzieży

Mariusz Klimaszewski  
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Jagiellonia Białystok od poniedziałku trenuje już przygotowując się do rozpoczęcia nowego sezonu. Trener Adrian Siemieniec przygląda się m.in. młodym piłkarzom**

Piłkarze Jagiellonii od poniedziałku, na obiektach przy ul. Elewatorskiej rozpoczęli już przygotowania do nowego sezonu. Z kadrą pierwszego zespołu trenują także najzdolniejsi młodzi piłkarze Akademii Jagiellonii

- Razem z dyrektorem Przemysławem Papiernikiem wytypowaliśmy kilku piłkarzy, którym też w tym pierwszym okresie będziemy chcieli się przyjrzeć. Jest to dla mnie taki pierwszy, selekcyjny okres. Mam na myśli te dwa tygodnie, które spędzimy tutaj z tymi dwoma meczami kontrolnymi i potem podejmiemy pierwsze decyzje. Oczywiście w trakcie też można się jakichś decyzji personalnych spodziewać, ale te pierwsze takie wiążące odnośnie kadry, będą dotyczyły kadry na obóz. I tam też po tych dwóch tygodniach ocenimy sobie tych młodych piłkarzy, zobaczymy kto na to zgrupowanie uda się z nami, a kto nie - mówi trener Jagiellonii Adrian Siemieniec.

Jagiellonia w okresie przygotowań ma w planach pięć spotkań sparingowych i obóz w austriackiej miejscowości Hopfgarten-Markt. W sobotę, 17 czerwca odbędzie się „Piknik z Jagą w Narewce”, a jego najważniejszym punktem będzie towarzyski mecz Żółto-Czerwonych z drużyną województwa podlaskiego.

W sobotę, 4 lipca Jagiellonia zagra u siebie mecz kontrolny z pierwszoligową Pogonią Siedlce, a dwa dni później Żółto-Czerwoni wyruszą na obóz do Austrii. Jagiellonia rozegra tam trzy kolejne spotkania sparingowe, a ich rywalami będą: Polissia Żytomierz (9 lipca), Pafos FC (12 lipca), FC Nordsjaelland (17 lipca).

Jaga wróci ze zgrupowania 18 lipca i będzie trenować u siebie do pierwszego meczu PKO



Jesus Imaz i jego koledzy z Jagiellonii rozpoczęli od poniedziałku treningi

Ekstraklasy z Koroną Kielce (25 lipca, godz. 14.45) na Chorten Arenie

- Pierwszy tydzień naszych przygotowań będzie stał pod znakiem checkingu, testów. Chcemy zobaczyć na jakim etapie jesteśmy po urlopach. Na dzisiaj najważniejszy jest pierwszy mecz z Koroną Kielce. Musimy ułożyć pod niego przygotowania, uwzględniając ten poziom, na którym dzisiaj zawodnicy się znajdują. Z punktu widzenia motorycznego, techniczno-taktycznego, to oczywiście z grupą zawodników, z którą już pracujemy dłużej, gdzie jest ta stabilność w składzie. Będziemy przesuwać tę granicę, dokładając kolejne elementy związane z modelem gry, udoskonaląc i wprowadzając nowe rozwiązania. Wiadomo, że jeżeli będą dochodzić piłkarze, to będziemy musieli poniekąd wrócić trochę z nimi do fundamentu i budować ich od podstaw, tak żeby szybko zaadoptować ich w tym zespole i aby oni dołączyli do tej całej układanki. Pracy jest sporo, czasu się wydaje dużo, ale w praktyce mało, bo tych jednostek treningowych wcale nie ma tak wiele. W Austrii, tak naprawdę w dużej mierze wszystko oprze się wokół gier kontrolnych, co mnie akurat cieszy - twierdzi trener Adrian Siemieniec.

©©



Jagiellończycy trenowali już w koszulkach „Macron”



Swoje treningi mieli też bramkarze