Niska płodność to globalna zmiana, a nie kryzys czy katastrofa – mówi prof. Irena E. Kotowska **str. 2**

FOT. SGH

● Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem ● Jak przygotować się do honorowego oddania krwi str. 10-11

STRONA ZDROWIA

Kurier Poranny

Środa 10.06.2026

www.poranny.pl

Nr 110 (10758)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 0866-9511 Nr indeksu 350354

Zapadły wyroki skazujące w sprawie przemytu papierosów balonami meteorologicznymi **str. 3**

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

Maja Chwalińska: Nowa rzeczywistość jest dla mnie zupełnym zaskoczeniem **str. 15**

Ponowny proces kierowcy oskarżonego w związku ze śmiertelnym wypadkiem na Towarowej **str. 3**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

KADRY

Ireneusz Gliniecki będzie od września nowym dyrektorem Teatru Dramatycznego im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku. Dotychczas był pełniącym obowiązki. Będzie zarządzał instytucją przez pięć sezonów artystycznych **str. 3**

Z POLICJI

Nietrzeźwy poniedziałek na drogach Białegostoku i powiatu

W poniedziałek policjanci z białostockiej drogówki skontrolowali trzeźwość blisko 1900 kierowców. Czterech wsiadło za kierownicę na „podwójnym gazie". Jednym z nich był 36-latek, który miał ponad promil alkoholu w organizmie.

Policjanci z drogówki od wczesnych godzin rannych sprawdzali trzeźwość kierowców. Blisko 50 funkcjonariuszy wyposażonych w przenośne urządzenia do badania stanu trzeźwości kontrolowało kierowców na terenie Białegostoku i powiatu. Spośród blisko 1900 przebadanych, czterech kierowało na „podwójnym gazie". Pierwszy z nich wpadł po godz. 6 w Białymstoku na ulicy Mickiewicza. Wówczas policjanci zatrzymali 53-letniego kierowcę Peugota. Jak się okazało miał ponad pół promila alkoholu. Niespełna godzinę później, w Śródlesiu, wpadł 36-letni kierowca ciężarowego Mercedesa, który wsiadł za kierownicę mając ponad promil alkoholu w organizmie. Dodatkowo tego dnia policjanci zatrzymali dwóch kierowców po użyciu alkoholu.

Wszyscy zatrzymani tego dnia kierowcy, którzy jechali po spożyciu alkoholu, stracili prawa jazdy. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. (R)

BIAŁYSTOK CENTRUM PIELĘGNIARSTWA TO MA BYĆ NOWA JAKOŚĆ

W mieście powstało nowoczesne centrum

Ochrona zdrowia
Magda Ciasnowska

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku zrealizował olbrzymią inwestycję, na którą środki otrzymał z KPO. To Centrum Pielęgniarstwa, które powstało w kompleksie Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego przy ul. Żurawiej w Białymstoku.

Ten nowoczesny obiekt ma służyć m.in. dydaktyce i lepszemu kształceniu przyszłych pielęgniarek, pielęgniarzy i położnych. Skorzystają z niego oczywiście pacjenci, którzy będą mogli liczyć na poprawę diagnostyki i jakości leczenia.

Zdaniem UMB to najnowocześniejsze i najbardziej rozbudowane takie uczelniane centrum pielęgniarskie w Polsce. Jego koszt, razem z wyposażeniem, to ponad 50 mln zł, z czego 41 mln zł to środki z KPO, a reszta to wkład uczelni.

UMB z Krajowego Planu Odbudowy otrzymał w sumie około 318 mln zł. Oprócz Centrum Pielęgniarstwa, środki zostały wykorzystane m.in. na Centrum Dydaktyczno-Egzaminacyjne pod nazwą Abecadło Medycyny, zbudowane w kompleksie Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego przy ul. Skłodowskiej (107 mln zł). 122 mln zł z KPO poszło na zakupy sprzętu medycznego, który ma wesprzeć onkologię (80 mln zł), kardiologię (30 mln zł), a także na cyberbezpieczeństwo w USK w Białymstoku.

Środki z Krajowego Planu Odbudowy wspierają również samych studentów. Blisko 170 osób kształcących się na kierunkach medycznych otrzymało stypendia motywacyjne, które mają zachęcać do kontynuowania nauki i podejmowania pracy w zawodach szczególnie potrzebnych systemowi ochrony zdrowia.

Więcej na str. 3

OGRODNICZKI

Funkcjonariusze w terenówkach opanowali żwirownię

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Podlascy mundurowi trenowali wczoraj ekstremalną jazdę w trudnym terenie str. 4

eprasa.pl efc58202e7

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Marszałkowie Związku Radzieckiego tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

Prof. Irena E. Kotowska: Niska płodność to nie katastrofa, a globalna zmiana

Rozmowa
Katarzyna Nocuń/ PAP

Niska i bardzo niska płodność to globalna zmiana, dlatego nazywanie jej katastrofą to nieporozumienie - mówi prof. Irena E. Kotowska z Instytutu Statystyki i Demografii SGH. Dodaje, że Polska jest w stanie nieco podnieść płodność, ale liczba urodzeń będzie spadać.

Współczynnik dzietności znów spadł i wyniósł w ubiegłym roku 1,068. Systematycznie spada też liczba urodzeń. Mówimy o katastrofie demograficznej?
Niska płodność to tylko jeden z elementów obecnego etapu rozwoju demograficznego, nie tylko w Polsce, ale także w rosnącej liczbie krajów. Ten etap jest określany jako post-tranzycyjny, bowiem wystąpił po przejściu od tradycyjnej reprodukcji ludności z wysoką płodnością i umieralnością do reprodukcji nowoczesnej, w której żyjemy coraz dłużej, ale dzieci rodzi się mniej. Jeszcze w latach 70. ubiegłego wieku demografowie oczekiwali, że nowoczesną reprodukcję ludności będzie charakteryzować płodność ze współczynnikiem dzietności wahającym się wokół wartości 2,1, gwarantującej odtwarzanie pokoleń. Tak się nie stało - w 2024 roku ponad połowa krajów, prawie dwie trzecie populacji świata, miała współczynnik dzietności poniżej 2,1. Z utrwalaniem się płodności poniżej zastępowalności pokoleń mamy więc do czynienia od lat 70-tych ubiegłego wieku, w Polsce od lat 90. Co więcej, w rosnącej liczbie krajów występuje niska płodność, czyli współczynnik dzietności nie przekracza 1,5, lub bardzo niska płodność, czyli współczynnik poniżej 1,3. Niska i bardzo niska płodność to doświadczenie ostatnich trzech dekad, dotyczy to także Polski. Nieporozumieniem jest nazywanie tej zmiany katastrofą. To globalna zmiana płodności, a nie kryzys czy katastrofa.

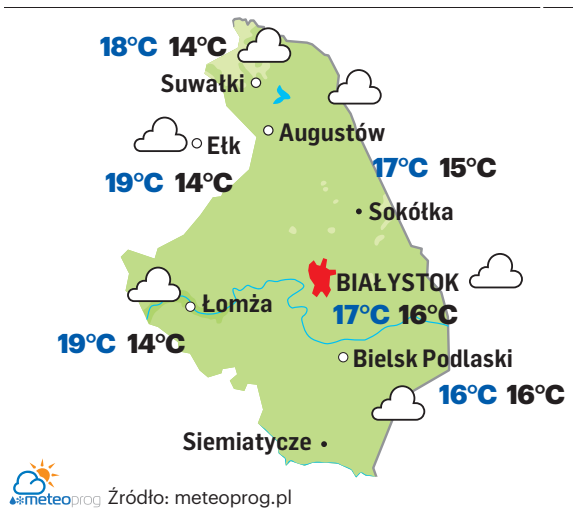
„Wymieramy" - to niektóre komentarze pod danymi GUS-u.
Nie wymieramy, ale jest nas mniej. Spada liczba ludności, czyli mamy do czynienia z depopulacją. Wynika to przede wszystkim z utrzymywania się niskiej płodności od końca lat 90. Powoduje to głębokie zmiany struktury wieku ludności. Coraz więcej jest osób w wieku 65 lat i starszych, a coraz mniej osób młodych, w tym także osób w wieku rozrodczym, czyli 15-49 lat. Zmniejsza się liczba osób w wieku 20-64 lata. To prowadzi do utrwalania się nadwyżki zgonów nad urodzeniami. Liczba ludności będzie spadać, nawet gdyby udało nam się znacząco podnieść płodność. Dlatego nie powinniśmy skupiać się co roku na spadku liczby urodzeń, tego trendu nie można odwrócić w najbliższych kilku dekadach, ale przede wszystkim rozmawiać o tym, co zrobić, żeby ten spadek był wolniejszy. Mnie spadek liczby urodzeń w kolejnych latach nie dziwi. Wolałabym komentować to, ile dzieci urodziło się dzięki programowi in vitro, czyli w jakim stopniu udało się spowolnić tendencję spadkową.

FOT. SGH

Według rządu dzięki centralnemu finansowaniu tej procedury urodziło się 15 tys. dzieci. W debacie społecznej, politycznej jako możliwe przyczyny niskiej dzietności wymieniane są brak dostępności mieszkań, tempo życia, brak stabilizacji w pracy, zmiany kulturowe. Czy badania odpowiadają na pytanie, dlaczego spada dzietność?
Czynniki takie jak dostęp do mieszkań, stabilność pracy czy partnerstwo w rodzinie mają znaczenie potwierdzone w badaniach. Natomiast ich rola jest różna w zależności od oczekiwań ludzi wobec swojego życia, partnera i rodziny. Wyobrażenia o tym, jak ma wyglądać rodzina i relacje z parterem zmieniają się. Państwo nie odpowiada za to, czy relacje te są trwałe i szczęśliwe. Nie chcę usprawiedliwiać niedostatku działań państwa wobec rodziny, ale nawet jeśli wprowadza regulacje jak najpierw urlop ojcowski, a potem urlop rodzicielski, nie oznacza to jeszcze, że ojcowie szeroko z niego skorzystają. Rośnie co prawda wykorzystanie tych uprawnień przez ojców, ale nadal niesymetryczny podział obowiązków i odpowiedzialności w rodzinie między kobiety i mężczyzn jest ważnym czynnikiem ograniczającym decyzje o dziecku. Z kolei bezpieczeństwo pracy, jej stabilność to nie tylko odpowiedzialność państwa, ale też pracodawcy, czy organizacji związkowych. Mam do związków pretensje, że nie wywiązują się ze swoich zadań.
Natomiast są jeszcze dwa bardzo ważne elementy w dyskusji o dzietności, która ma wspierać autonomiczne wybory dotyczące rodzicielstwa. Rodziny w sytuacji przewlekłej choroby lub nagłego zdarzenia nie czują wsparcia systemowego. Dłuższe urlopy rodziców wcześniaków to za mało. Bezpieczeństwo rodzin zmagających się z trudnościami związanymi z chorobą dorosłych i dzieci musi być elementem polityki rodzinnej. Drugi element to zdrowie reprodukcyjne. To temat w Polsce upolityczniony. Program leczenia niepłodności wymaga nie tylko stabilnego i zwiększonego finansowania. Wymaga też rzetelnej edukacji zarówno osób dorosłych jak i młodszych pokoleń. Nadal niejednokrotnie osoby, które starają się o pierwsze lub kolejne dziecko z wykorzystaniem procedury in vitro, ukrywają to. Tymczasem niepłodność jest chorobą, która może dotyczyć naszych najbliższych, a przede wszystkim dotyczy coraz większej liczby osób. Międzynarodowe badanie Generations and Gender Survey - przeprowadzone latach 2020-2023 w 10 krajach - pokazuje, że niepłodność była istotną barierą prokreacji dla znaczącej grupy kobiet i mężczyzn w wieku 42-50 lat, którzy nie mają dzieci, choć chcieli albo mają mniej dzieci, niż chcieli. W grupie osób mających mniej dzieci niż chciało 22,5 proc. mężczyzn i aż 32,3 proc. kobiet doświadczyło niepłodności. Spośród bezdzietnych osób, które nie zrealizowały swych planów rodzicielskich, 18,1 proc. mężczyzn i aż 32 proc. kobiet doświadczyło niepłodności. Wśród rodziców jednego dziecka, którzy nie spełnili swych planów, aż 29,5 proc. mężczyzn i aż 36,8 proc. kobiet doświadczyło niepłodności.

To efekt późnej decyzji o poczęciu dziecka?
Opóźnienie prokreacji jest czynnikiem, który może wpłynąć na lukę płodności, czyli posiadanie mniejszej liczby dzieci, niż ta zamierzona. Przy czym chodzi nie tylko o to, że wraz z wiekiem kobiet zmniejsza się szansa poczęcia dziecka. Chodzi także o to, że wcześniej podejmowane próby zajścia w ciążę sprawiłyby, że kobieta wcześniej dowiedziałaby się o tym, że ma problem z zajściem w ciążę, a to umożliwiłoby wcześniejsze zdiagnozowanie niepłodności i jej leczenie. Jako przyczyny niepłodności wymienia się styl życia, zatrucie środowiska, w tym także mikroplastikiem wchłanianym przez organizm. Wskazuje się, że populacja ma mniejszy potencjał rozrodczy także dzięki postępowi medycyny, gdyż przeżywają osoby o gorszych parametrach zdrowotnych. Do tego dochodzą choroby przewlekłe, otyłość, czy choroby nowotworowe, na które coraz częściej zapadają młode osoby, a to może ograniczać możliwości poczęcia dziecka. Jako społeczeństwo nie mamy wystarczającej świadomości tych wyzwań, co zresztą potwierdzają badania. Dlatego w każdym swoim wystąpieniu podkreślam, że polityka wspierania decyzji rodzicielskich powinna zawierać edukację zdrowotną od najmłodszych lat.

Pogoda w regionie



meteoprog Źródło: meteoprog.pl

10 CZERWCA 2026

Dziś 161. dzień roku
Do sylwestra pozostało 204 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 4.01, zachód o godzinie 20.52. Dzień będzie trwać 16 godzin i 51 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 5 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 9 godzin i 18 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Bogumił, Bogumiła, Cecylia

KALENDARIUM

1577
Król Polski Stefan Batory zatwierdził w Malborku Excepta mazowieckie (wyjątki zastrzeżone przez szlachtę przyjmującą prawo obowiązujące w Koronie).

1837
W Pawlikowicach, w wyniku secesji ze Stowarzyszenia Ludu Polskiego działaczy krakowskiego Zboru Głównego, powstała Konfederacja Powszechna Narodu Polskiego.

FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

1991
Premiera modelu FSO Polonez Caro. Produkowany był do 22 kwietnia 2002 roku. Powstał jako następca Polskiego Fiata 125p.

1999
W trakcie Pielgrzymki do Polski Papież Jan Paweł II odwiedził Siedlce i Drohiczyn

2010
Marek Belka (na zdjęciu) – ekonomista i polityk, profesor nauk ekonomicznych, nauczyciel akademicki i urzędnik w międzynarodowych instytucjach finansowych – został wybrany przez Sejm RP na stanowisko prezesa NBP.

eprasa.pl efc58202e7

To będzie nowoczesne centrum, z którego skorzystają wszyscy

Ochrona zdrowia
Magda Ciasnowska

Aż 318 mln zł – tyle pieniędzy Uniwersytet Medyczny w Białymstoku wraz z podległymi sobie szpitalami pozyskał z Krajowego Planu Odbudowy. Jednym z obiektów, który powstał dzięki dofinansowaniu, jest Centrum Pielęgniarstwa UMB.

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Centrum powstało w kompleksie USK przy ul. Żurawiej w Białymstoku. Nowoczesny obiekt będzie służył dydaktyce przyszłych pielęgniarek, pielęgniarzy i położnych

Nowy obiekt znajduje się na terenie kampusu szpitalnego przy ul. Żurawiej. To właśnie tam skupione zostaną wszystkie jednostki odpowiedzialne za kształcenie pielęgniarek i pielęgniarzy, które obecnie funkcjonują w różnych częściach uczelni. Dzięki temu studenci będą mogli korzystać z jednej, kompleksowej przestrzeni dydaktycznej wyposażonej w najnowsze rozwiązania technologiczne.

Sercem trzypiętrowego budynku stanie się centrum symulacji medycznych. Przyszli pielęgniarze będą mogli doskonalić swoje umiejętności w warunkach odwzorowujących prawdziwe sytuacje kliniczne. Ćwiczenia z wykorzystaniem zaawansowanych fantomów i nowoczesnego sprzętu pozwolą zdobywać doświadczenie jeszcze przed kontaktem z pacjentem.

– Tak rozbudowanego i tak ultranowoczesnego centrum na innych polskich uczelniach medycznych i tych, które kształcą na kierunku pielęgniarstwo, właściwie nie ma. Jesteśmy najlepsi w kraju. Spełniamy wszystkie standardy akredytacyjne Krajowej Rady Akredytacyjnej, jeżeli chodzi o wyposażenie w sprzęt, a mamy nawet więcej, niż wskazują jej zalecenia – podkreśla prof. Mateusz Cybulski, prodziekan wydziału nauk o zdrowiu. – Na pewno umożliwi to zdecydowaną poprawę jakości kształcenia na kierunku pielęgniarstwo.

W obiekcie znalazła się również aula wykładowa na 150 osób oraz sale seminaryjne. Koszt inwestycji to około 50 mln zł (dofinansowanie z KPO – 41 mln zł).

Centrum Pielęgniarstwa jest częścią znacznie większego programu modernizacji uczelni – składa się na niego aż 14 różnych przedsięwzięć.

– Naszym celem jest poprawa jakości kształcenia przyszłych kadr medyków, którzy już za chwilę zajmą się naszym zdrowiem. Dążymy do poprawy procesów diagnostycznych i terapeutycznych, szczególnie w obliczu tej olbrzymiej fali chorób cywilizacyjnych, z którą na co dzień mierzymy się w naszych szpitalach klinicznych – mówi prof. Marcin Moniuszko, rektor UMB.

W ramach programu powstaje także Centrum Dydaktyczno-Egzaminacyjne „Abecadło Medycyny". To nowoczesny kompleks przeznaczony do prowadzenia zajęć i egzaminów praktycznych dla studentów różnych kierunków medycznych. Już 2 października tego roku odbędzie się tam uroczysta inauguracja nowego roku akademickiego UMB.

Korzyści z realizowanych projektów odczują także pacjenci. Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku pozyskał ponad 120 milionów złotych na rozwój diagnostyki, leczenia oraz cyfryzacji. Dzięki tym środkom do placówki trafia nowoczesna aparatura medyczna, rozwijane są oddziały onkologiczne i kardiologiczne, a także wdrażane rozwiązania wykorzystujące sztuczną inteligencję.

Ireneusz Gliniecki nowym dyrektorem Teatru Dramatycznego

Kadry
PAP

Ireneusz Gliniecki, który dotychczas był pełniącym obowiązki dyrektora, będzie od września nowym dyrektorem Teatru Dramatycznego im. A. Węgierki w Białymstoku – zdecydował wczoraj zarząd województwa podlaskiego. Wcześniej kandydaturę Glinieckiego rekomendowała zarządowi komisja konkursowa.

Zarząd województwa podlaskiego przyjął kandydaturę komisji konkursowej, która na dyrektora Teatru Dramatycznego im. A. Węgierki w Białymstoku wyłoniła pana Ireneusza Glinieckiego – poinformowała wczoraj PAP po spotkaniu zarządu rzeczniczka marszałka województwa podlaskiego Małgorzata Półtorak.

Konkurs na dyrektora ogłoszono w marcu; o stanowisko ubiegały się trzy osoby, a jednym z etapów była rozmowa z kandydatami. Komisja konkursowa większością głosów rekomendowała na to stanowisko Ireneusza Glinieckiego, który jest obecnie pełniącym obowiązki szefa tej instytucji – można przeczytać w protokole końcowym z obrad komisji zamieszczonym w Biuletynie Informacji Publicznej podlaskiego urzędu marszałkowskiego.

W informacji zamieszczonej na stronie internetowej urzędu podkreślono, że Gliniecki za swoje najważniejsze zadanie uważa zakończenie modernizacji siedziby instytucji i przywrócenie jej działalności w tym miejscu. Zgodnie z zapisami konkursowymi nowy dyrektor będzie zarządzał instytucją od 1 września tego roku przez pięć sezonów artystycznych.

Konkurs na dyrektora Teatru Dramatycznego im. A. Węgierki w Białymstoku został ogłoszony, kiedy w lutym ubiegłego roku odwołano dotychczasowego dyrektora Piotra Półtoraka. Obecny zarząd województwa podlaskiego chciał odwołania dyrektora przede wszystkim w związku z przedłużającym się remontem zabytkowej siedziby teatru (modernizacja miała się zakończyć w 2023 roku). Wtedy pełniącym obowiązki dyrektora został zastępca dyrektora, Ireneusz Gliniecki, a jego zastępcą – aktor teatru Marek Tyszkiewicz.

Siedziba Teatru Dramatycznego to zabytkowy budynek wybudowany w latach 30. XX wieku. Teatr, jako Teatr Wojewódzki, rozpoczął tam działalność w 1944 roku.

Prace modernizacyjne rozpoczęto w lipcu 2021 roku; miały się zakończyć w grudniu 2022, a teatr miał być otwarty dla widzów w 2023 roku. Jednak w związku z dodatkowymi pracami, które wyniknęły już podczas remontu, termin ten jest przesuwany. Obecnie ocenia się, że teatr zostanie oddany do użytku w 2027 roku.

Tragiczny wypadek wrócił na wokandę

Z sądu
PAP

Przed Sądem Rejonowym w Białymstoku rozpoczął się wczoraj ponowny proces kierowcy w związku ze śmiertelnym wypadkiem sprzed ponad pięciu lat. Pasażerką jego auta była dziewczyna, która w tym wypadku doznała śmiertelnych obrażeń.

Do wypadku doszło w marcu 2021 r. na ulicy Towarowej w Białymstoku. Przed BMW wyjechał z ulicy podporządkowanej kierowca Opla. BMW odbiło się od boku tego auta, zostało odrzucone na drugi pas i uderzyło w jadący z naprzeciwka autobus miejski. 23-letnia pasażerka BMW w stanie bardzo poważnym trafiła do szpitala. Zmarła dwa miesiące później.

Prokuratura postawiła zarzuty wszystkim trzem kierowcom. Kierującemu Oplem zarzucił, że nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu kierowcy BMW, doprowadzając do wypadku. Kierowca BMW został oskarżony o to, że jechał zbyt szybko (według oceny biegłych powołanych w śledztwie z prędkością blisko 100 km/h, według biegłego powołanego przez sąd rejonowy – 72 km/h), co doprowadziło do zderzenia z Oplem i do skutków wypadku. Kierowca autobusu odpowiadał za to, że nie zachował szczególnej ostrożności i nieuważnie obserwował, co się dzieje na drodze, bo używał w tym czasie telefonu komórkowego.

Jesienią 2024 r. Sąd Rejonowy w Białymstoku nieprawomocnie skazał kierowcę Opla, uznając, że jego zachowanie było bezpośrednią przyczyną wypadku – na rok więzienia w zawieszeniu i roczny zakaz kierowania pojazdami, a w dwóch pozostałych przypadkach umorzył sprawę, oceniając, że doszło do popełnienia wykroczeń, których karalność uległa przedawnieniu.

Sąd odwoławczy utrzymał wyrok wobec kierowcy Opla, podwyższając do trzech lat zakaz prowadzenia pojazdów. Zachowanie kierowcy autobusu uznał za wykroczenie (postępowanie zostało umorzone). Sąd odwoławczy ocenił, że także kierowca BMW rażąco złamał przepisy, bo przekroczył prędkość (dozwolona wynosiła 50 km/h) i nie był w stanie wykonać manewru obronnego, gdy z ulicy podporządkowanej wyjechał Opel. Umorzenie postępowania w tym zakresie uchylił i sprawę przekazał do ponownego rozpoznania sądowi pierwszej instancji.

Wczoraj rozpoczął się ponowny proces kierowcy BMW. Sąd przesłuchał matkę zmarłej 23-latki oraz kierowcę autobusu – odczytywał ich zeznania z pierwszego procesu. Na kolejnej rozprawie zeznawać ma w charakterze świadka kierowca Opla.

Skazani za „balonowy" przemyt

Z sądu
PAP

2,5 roku więzienia to najsurowszy wyrok Sądu Okręgowego w Białymstoku w procesie trzech mężczyzn oskarżonych o udział w przemycie papierosów z Białorusi do Polski przy użyciu balonów meteorologicznych. Wobec dwóch pozostałych to kary więzienia w zawieszeniu. Sąd orzekł też wysokie grzywny.

Ogłoszone wczoraj wyroki nie są prawomocne.

Oskarżeni to młodzi Polacy, mają 22-26 lat, mieszkają w strefie przygranicznej. Według prokuratury przynajmniej kilka razy uczestniczyli w przerzutach papierosów z użyciem balonów.

W październiku 2025 r. Straż Graniczna i policja we wspólnej akcji zatrzymały w przygranicznej gminie Kuźnica mężczyzn podejrzanych o taki przemyt papierosów. W ich miejscach zamieszkania zabezpieczono przedmioty stanowiące dowody w sprawie, m.in. telefony, karty SIM i urządzenia służące do lokalizacji wysyłanych balonów.

Sprawę nadzorowała Prokuratura Okręgowa w Białymstoku, w której w jednym śledztwie połączone zostały wszystkie ujawnione w tym czasie przypadki przemytów przy użyciu balonów. Łącznie zarzuty objęły okres od września 2024 r. do kwietnia 2025 r. i przemyt 11,5 tys. paczek papierosów.

W ocenie śledczych wszyscy trzej mężczyźni działali w zorganizowanej grupie przestępczej. Ich zadaniem był odbiór papierosów po kontakcie z osobami, które balony wysyłały, a potem przekazywały lokalizację, gdzie spadną po polskiej stronie. Głównemu oskarżonemu zarzucono też m.in. to, że dwa razy nie zatrzymał się do kontroli drogowej SG i policji oraz uciekał z przemytem. W przypadku dwóch oskarżonych zarzuty dotyczyły też naruszenia tzw. ustawy sankcyjnej, czyli o szczególnych rozwiązaniach w zakresie przeciwdziałania wspieraniu agresji na Ukrainę oraz służących ochronie bezpieczeństwa narodowego.

Sąd Okręgowy w Białymstoku nieprawomocnie skazał całą trójkę; uznał za zasadny zarzut działania w zorganizowanej grupie przestępczej.

W przypadku tego z mężczyzn, który miał na koncie najwięcej odbiorów papierosów i ucieczki przed patrolami, gdy przewoził przemyt, to kara łączna 2,5 roku więzienia, 5-letni zakaz prowadzenia pojazdów, 60 tys. zł grzywny i 5 tys. zł na cel społeczny. Pozostałe kary to rok więzienia w zawieszeniu oraz 7 miesięcy w zawieszeniu i grzywny, odpowiednio: 60 i 10 tys. zł.

Oskarżeni mają też pokryć koszty sądowe.

eprasa.pl efc58202e7

Obrońcy zabytków idą do sądu. W sprawie domów na Dojlidach

Zabytki
Andrzej Kłopotowski

Białostocka prokuratura rejonowa odmówiła wszczęcia śledztwa dotyczącego zniszczenia zabytkowych domów z kolonii przyfabrycznej Hasbachów. Przedstawiciele Towarzystwa Opieki nad Zabytkami zapowiadają, że idą do sądu.

To drugie postanowienie wydane przez białostocką prokuraturę. W grudniu 2025 śledczy nie dopatrzyli się znamion czynu zabronionego w zburzeniu dwóch wpisanych do rejestru zabytków domów z Dojlid, jakie stały przy ul. Suchowolca 25 i 25a. Prokurator mówił wtedy, że był to demontaż, a w planach jest odbudowa z wykorzystaniem - na ile będzie to możliwe - oryginalnego materiału.

Towarzystwo Opieki nad Zabytkami wystąpiło do prokuratury ponownie. Rozszerzając zastrzeżenia. Prócz zburzenia zabytkowych domów przy Suchowolca 25 i 25a dołączyli też wcześniejsze zniszczenie również wpisanego do rejestru zabytków domu nr 25d (w jego miejscu stanął budynek z nowego materiału). Towarzystwo Opieki nad Zabytkami miało też zastrzeżenia do konserwatora wojewódzkiego (jako urzędu), który mając siedzibę po sąsiedzku nie reagował na doprowadzanie zabytków - przez brak opieki, pozbawienie wentylacji, ciepła i światła - do stanu stanowiącego pretekst do rozbiórki.

- Prokurator podaje, że zrujnowanie budynków przez odcięcie wentylacji, zaciemnienie i wybicie kominów oraz pozostawienie w dachach dziur nie stanowi niszczenia zabytków. Bo to tylko zaniechanie. Pytam: Jak szereg czynności można nazwać zaniechaniem - mówi Maciej Rowiński-Jabłokow, społecznik z Dojlid, który pierwszy poinformował o zburzeniu domów.

Prokurator w odmowie wszczęcia śledztwa podaje, że sprawę domów nr 25 i 25a już badał - i śledztwo umorzył - zaś w przypadku budynku nr 25d podaje, że „zakres prac wynikał ze stanu budynku, oparty był o ekspertyzy i projekt oraz zastany stan. Zamiarem ani skutkiem robót nie było zniszczenie czy uszkodzenie zabytku, a odbudowanie go". Prokurator nie uznał też, że konserwator wojewódzki powinien kontrolować miejskiego. Z kolei miejski prowadził kontrolę stanu zachowania domów w roku 2019.

Barbara Tomecka z białostockiego Towarzystwa Opieki nad Zabytkami mówi, że na tę decyzję prokuratury składają zażalenie do sądu rejonowego.

- Wnioskujemy też o to, by sprawę przejęła inna prokuratura, z innego województwa - mówi Barbara Tomecka. I dodaje: - Faktem jest, że domy przez lata były zaniedbywane, a finalnie wpisane do rejestru zabytków domy przy Suchowolca 25 i 25a - a wcześniej też 25d - zostały zburzone bez wykreślenia ich z rejestru. W tej chwili powstają ich atrapy z nowego materiału. W dodatku odbudowywane są niezgodnie z ciesielskim kunsztem. Wystarczy spojrzeć, jak łączone są belki w narożnikach. Nie wiem co to jest, ale na pewno nie jest to narożnik wykonany w technice zrębowej, na tzw. jaskółczy ogon. Podsumowując zaś - są to atrapy zabytków, ponieważ zabytek nie jest odnawialny.

Funkcjonariusze ćwiczyli terenówkami na żwirowni w Ogrodniczkach

Ćwiczenia
Tomasz Maleta

Defender, rangers, rubikon, i nie tylko. Terenowymi pojazdami funkcjonariusze podlaskich służb mundurowych opanowali wczoraj teren żwirowni w Ogrodniczkach. Tutaj doskonalili swoje umiejętności w prowadzeniu samochodów z napędem 4x4 w trudnych warunkach.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Podlascy mundurowi trenowali wczoraj ekstremalną jazdę w bardzo trudnym terenie

Ćwiczenia w doskonaleniu kierowania pojazdami w ekstremalnych warunkach zorganizował Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Białymstoku.

- Nie zawsze funkcjonariusze będą jeździć po asfalcie. Nasze szkolenie pokazuje jak sobie radzić w trudnym, piaszczystym terenie - mówił Tomasz Fiłończuk, dyrektor WORD w Białymstoku. - Jak zjechać z górki, żeby nie wywrócić pojazdu. Ponadto takie szkolenie to także forma integracji i współpracy służb.

Zostało zorganizowane po raz pierwszy. Uczestniczyło w nim 28 funkcjonariuszy, którzy reprezentowali: Białostocki Pułk Rozpoznawczy, Wojska Obrony Terytorialnej, Straż Graniczną, Policję, Służbę Ochronę Kolei.

W czasie szkolenia mundurowi ćwiczyli pokonywanie różnorodnych przeszkód terenowych, jazdę na podjazdach i zjazdach, poruszanie się po niestabilnym podłożu oraz manewrowanie pojazdem w wymagających warunkach terenowych. Jednym z elementów szkolenia było również zapoznanie uczestników z zasadami bezpiecznego wykorzystania wyciągarki oraz podstawowego sprzętu stosowanego podczas działań terenowych.

Jazdę trialową mundurowi ćwiczyli pod okiem kierowcy rajdowego Jarosława Kazberuka, wielokrotnego uczestnika rajdu Dakar.

Jak mówił jeden z funkcjonariuszy Służby Ochrony Kolei po przejechaniu rundy po żwirowni takie szkolenie na pewno przyda się w pełnieniu służby.

- Nieraz zdarza się tak, że musimy dotrzeć w trudno dostępne miejsca. Z drugiej strony nie brakuje u nas także takich sytuacji, gdy z jednej strony jest normalna, utwardzona droga, a z drugiej podmokły teren. Dlatego trzeba wiedzieć, jak się zachować prowadząc auto w ekstremalnych warunkach - mówił funkcjonariusz SOK.

Tomasz Fiłończuk zapowiedział, że WORD planuje zrobić szkolenia z jazdy off-roadowej także dla mieszkańców.

- Z tym że na pewno będą one odpłatne, bo wiąże się to z kosztami - zaznaczył.

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO 0011535804

Jak ograniczyć działalność nielegalnych kasyn online i chronić dochody państwa i konsumentów?

Rynek hazardu internetowego liczony jest w miliardach złotych i dynamicznie rośnie. Problemem jest działalność nielegalnych platform reklamujących się w Internecie. Totalizator Sportowy wspólnie z instytucjami finansowymi i nadzoru podejmuje działania zaradcze i edukacyjne, aby ograniczyć nielegalny hazard, który może być niebezpieczny dla graczy.

W Polsce obowiązuje monopol na większość kategorii gier hazardowych. Graczom dostarcza je Totalizator Sportowy. Rocznie jego działalność generuje 6 mld zł wpływów podatkowych do budżetu, 9 mld wartości dodanej w gospodarce i 1,1 mld zł dochodów netto dla pracowników spółki oraz innych przedsiębiorstw. Totalizator Sportowy odpowiada za ponad 50 proc. finansowania państwowych programów w zakresie kultury fizycznej oraz ponad 70 proc. w zakresie kultury – wynika z raportu Szkoły Głównej Handlowej, którego wstępne wyniki przedstawiono w trakcie debaty „Zabezpieczenie sektora finansowego i konsumentów przed działalnością nielegalnych operatorów hazardowych w sieci" podczas Europejskiego Kongresu Finansowego.

Współpraca wielu instytucji

Udział nielegalnych kasyn w krajowym rynku hazardu online to 20-30 proc. To poważny problem rodzący wiele zagrożeń, jak pranie pieniędzy, finansowanie nielegalnej działalności czy najzwyczajniej wyłudzanie pieniędzy do graczy. Podejmowane są działania, aby ukrócić ten proceder.

- W ostatnich latach wykonaliśmy ogromną pracę dla wyeliminowania nielegalnych kasyn zarejestrowanych poza granicami kraju, a oferowanych na terytorium Polski. Potrzebne jest kilka elementów, które eliminowałyby promowanie i dostęp do nielegalnych kasyn, często będących tylko narzędziem do wyłudzania danych czy pieniędzy – powiedział Mariusz Kaczmarek, Dyrektor Zarządzający Pionem Technologicznym w Totalizatorze Sportowym.

Uczestnicy rozmowy zwracali uwagę, że potrzebne są rozwiązania prawne uszczelniające system.

- Rejestr nielegalnych domen hazardowych powinien gromadzić i udostępniać informacje o właścicielach tych domen. Przełożyłoby się to na większą skuteczność blokowania płatności. Taki kształt rejestru zawierającego dane dotyczące podmiotów funkcjonuje w kilku krajach, jak na przykład na Słowacji czy Norwegii – mówił Paweł Szulik, radca prawny z Zespołu Bezpieczeństwa Banków, Związek Banków Polskich.

- Rozwiązaniem przez nas wdrażanym jest weryfikacja, kto jest faktycznym odbiorcą przelewu. Wiedza ta pozwoli zdecydować osobie wpłacającej pieniądze czy chce kontynuować transakcję. Mamy doświadczenie w budowaniu takich rozwiązań sektorowych. Współpraca z Totalizatorem Sportowym i Związkiem Banków Polskich pozwala wypracować mechanizmy i procesy, które będziemy mogli przełożyć na technologię – powiedział Wojciech Pantkowski, wiceprezes zarządu Krajowej Izby Rozliczeniowej.

Podnosić świadomość graczy

Równie ważne jak działania regulacyjne i nadzorcze jest budowanie świadomości. Wiele osób jest przekonanych, że jeżeli coś jest dostępne w Internecie, jeżeli za coś można zapłacić kartą czy przelewem, to musi być legalne.

- Otóż w przypadku kasyn nie jest legalne. Nie wszyscy mają świadomość, że jedyne legalne w Polsce kasyno w Internecie jest prowadzone przez Totalizator Sportowy. Tę świadomość trzeba budować. Po drugie, w przypadku nielegalnych kasyn często wygrana nie jest wypłacana. Pieniądze przepadają. Po trzecie, nasza rola w dostarczaniu gier kasynowych online jako monopolu, polega na umożliwianiu dostępu do nich wyłącznie osobom pełnoletnim. Przeprowadzamy kilkuetapową weryfikację, aby mieć pewność, że po drugiej stronie jest osoba dorosła, która może z tej rozrywki korzystać w sposób odpowiedzialny – mówi Mariusz Kaczmarek z Totalizatora Sportowego. *– Zdajemy sobie sprawę, że hazard to emocje, które mogą przerodzić się w niebezpieczne uzależnienie sprowadzające na graczy kłopoty finansowe. Mamy narzędzia i procedury monitorujące, ile środków przeznacza, ile czasu dany gracz spędza w tym świecie. Jeżeli zaobserwujemy coś niepokojącego, możemy nawet się skontaktować z tą osobą, aby się upewnić, że nic niepokojącego się nie dzieje. Nadrzędna dla nas jest odpowiedzialna i świadoma gra.*

Podczas debaty wybrzmiała podstawowa kwestia, o której każdy gracz powinien pamiętać. Samo przystąpienie do gry u operatorów zagranicznych kasyn, nielegalnych z punktu widzenia polskiego prawa, jest również działaniem nielegalnym.

- Niestety, wielu klientów nie ma tej wiedzy. Dla organów państwa, dla nas, dla banków jest jeszcze duża rola do odegrania w uzmysławianiu faktu, że w internetowych grach kasynowych jedyną legalną platformą jest Totalizator Sportowy – dodaje Mariusz Kaczmarek.

eprasa.pl efc58202e7

Wmurowano akt erekcyjny pod budowę suwalskiej spalarni

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Przy ulicy Przemysłowej w Suwałkach odbyła się uroczystość wmurowania kamienia węgielnego pod budowę Instalacji Termicznego Przekształcania Wstępnie Przetworzonych Odpadów Komunalnych. To jedna z najważniejszych inwestycji w mieście w zakresie gospodarki odpadami i energetyki, która pozwoli zmniejszyć ilość spalanego węgla, ograniczyć emisję CO oraz produkować energię elektryczną i cieplną dla mieszkańców.

FOT. A. GRYZA-ANESZKO

Instalacja Termicznego Przekształcania Wstępnie Przetworzonych Odpadów Komunalnych powstaje przy ulicy Przemysłowej w Suwałkach. To jedna z najważniejszych inwestycji w mieście w zakresie gospodarki odpadami i energetyki

Spalarnia powstaje w sąsiedztwie Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej. Jego zadaniem będzie przetwarzanie frakcji energetycznej odpadów komunalnych, których nie można poddać recyklingowi. Instalacja pozwoli nie tylko zagospodarować odpady na miejscu, ale także produkować energię elektryczną i ciepło wykorzystywane w miejskim systemie ciepłowniczym.

Jak podkreślał prezydent Suwałk Czesław Renkiewicz, przygotowania do realizacji przedsięwzięcia trwały od kilku lat. Celem inwestycji jest połączenie miejskiej gospodarki odpadami z systemem energetycznym, a także ograniczenie kosztów związanych z wywozem odpadów do innych części kraju.

– Ta inwestycja ma zintegrować gospodarkę odpadami naszego miasta z miejskim systemem energetycznym. Zaopatrujemy w energię elektryczną wszystkie nasze miejskie jednostki organizacyjne, łącznie ze spółkami komunalnymi. Teraz będziemy mieli jeszcze więcej, ponieważ moc zainstalowana w tym obiekcie będzie wykorzystywana do produkcji ciepła, które zasili budynki miejskie i nie tylko. Mam nadzieję, że budowa tej spalarni przyczyni się to do utrzymania opłat za odbiór i zagospodarowanie odpadów komunalnych na stabilnym, możliwie niskim poziomie – mówił włodarz.

Leszek Cieślik, prezes zarządu PGO poinformował, że budowa spalarni przebiega zgodnie z harmonogramem, a prace wykonane są na poziomie 25 proc. Jak zaznaczył, uruchomienie instalacji pozwoli ograniczyć wydatki związane z transportem i zagospodarowaniem frakcji energetycznej odpadów poza regionem.

– Koszty związane z gospodarką odpadami w naszym mieście prawdopodobnie się ustabilizują, ponieważ nie będziemy musieli wywozić frakcji energetycznej do innych miejsc w Polsce i ponosić kosztów jej zagospodarowania. Obecnie, przy przychodach na poziomie około 30 mln zł, koszt zagospodarowania tej frakcji przekracza 10 mln zł. Oznacza to, że niemal jedną trzecią przychodów przeznaczamy na jej spalanie. Tutaj natomiast będziemy mogli spalać odpady na miejscu i jednocześnie produkować energię, co przełoży się na tańszą energię dla mieszkańców Suwałk – podkreślił Cieślik.

Generalnym wykonawcą inwestycji jest firma Instal Warszawa S.A. Wartość przedsięwzięcia przekracza 220 mln zł. Projekt otrzymał wsparcie finansowe z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w formie dotacji oraz pożyczki. Zakończenie budowy planowane jest na drugie półrocze 2027 roku.

Łomża szykuje się na powrót kolei do miasta. To już w ten weekend

Łomża
Aneta Topczewska

To wielkie wydarzenie i dla mieszkańców, i dla całego regionu. Po ponad 30 latach pociągi wracają do Łomży. Już 13 czerwca zaplanowano specjalny inauguracyjny przejazd, a regularne kursy pojadą od 14 czerwca.

Wraz z wejściem w życie (14.06) letniej korekty rozkładu jazdy, po 33 latach przerwy na kolejową mapę Polski wróci Łomża. Polregio zapewni połączenia z Białegostoku do nowej stacji.

– Uruchomienie połączeń pasażerskich do Łomży to przykład na walkę z wykluczeniem komunikacyjnym. Kolej wraca tam, gdzie jest naprawdę potrzebna – mówi Andrzej Pawłowski, prezes Polregio i dodaje: – Zachęcam mieszkańców regionu oraz turystów do korzystania z tego połączenia i podziwiania uroków Podlasia.

Od 14 czerwca regularne połączenia kolejowe z Łomży. Pierwszy pociąg odjedzie o godz. 5:39 z Łomży do Białegostoku, dojedzie o godz. 7:20.

W dni robocze na trasie z Białegostoku do Łomży kursować będą 4 pary pociągów przewoźnika, a w weekendy – 3 pary. Dwa z tych kursów zostaną wydłużone, zapewniając bezpośredni dojazd z Białegostoku do Ostrołęki.

Składy do Łomży będą odjeżdżały z Białegostoku o godz. 5:40 (tylko w dni robocze), 11:05, 16:05 i 19:50. Warto mieć na uwadze, że pierwsze trzy z nich ominą przystanki na odcinku Białystok Zielone Wzgórza – Łapy. Z kolei pociągi z godz. 11:05 i 16:05 pozwolą na dotarcie do Ostrołęki, skąd pasażerowie mogą kontynuować podróż w kierunku Olsztyna. Na reaktywowanej trasie zaczną funkcjonować nowe przystanki: Łomża, Konarzyce oraz Koziki, które zostaną objęte promocyjną ofertą „Taryfa Podlaska".

Dzień przed korektą rozkładu, 13 czerwca, o godz. 10:00 Polregio organizuje inauguracyjny przejazd na trasie Ostrołęka – Łomża.

Bilety na to połączenie będą kosztować symboliczną złotówkę. Można je nabyć od 10 czerwca, tylko za pośrednictwem systemu sprzedażowego Polregio (przez aplikację i stronę bilety.polregio.pl) oraz w pociągu. W przypadku tego przejazdu, liczba wolnych miejsc będzie ograniczona do 140.

Podróżni korzystający z połączenia w tym dniu będą mieli okazję odwiedzić stoiska Polregio oraz innych kolejowych spółek na rynku w Łomży. Od godz. 10.00 dostępna będzie specjalna strefa relaksu i liczne atrakcje dla całych rodzin.

Kurs z Łomży do Ostrołęki zaplanowano na godz. 13:30. Bilety będą dostępne w systemie sprzedażowym Polregio oraz na pokładzie pociągu, a za ich zakup pasażerowie zapłacą złotówkę.

Na wiosnę Centrum Zdrowia Psychicznego w Hajnówce zyska całkiem nowy wygląd

Hajnówka
Martyna Jurkowska

Dyrektor Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Hajnówce podpisał umowę na realizację projektu grantowego, dzięki któremu hajnowskie Centrum Zdrowia Psychicznego przejdzie ogromną metamorfozę. Wartość dofinansowania to ponad 819 tysięcy złotych.

FOT. SP ZOZ HAJNÓWKA

Hajnowskie Centrum Zdrowia Psychicznego przejdzie ogromną metamorfozę

Na modernizację Centrum Zdrowia Psychicznego, hajnowski szpital pozyskał dotację z funduszy europejskich. Co zmieni się dzięki tym środkom?

– W planie jest modernizacja wnętrz, zostaną przeprowadzone prace remontowe na stacjonarnym Oddziale Psychiatrycznym. Zmieni się też otoczenie i zieleń. Zagospodarujemy teren wokół oddziału, w tym nowe nasadzenia przy wejściu do Poradni Zdrowia Psychicznego – wylicza Grzegorz Tomaszuk, dyrektor hajnowskiego szpitala.

To jednak nie wszystko, bo pacjenci oddziału i poradni zyskają także komfortowe wnętrza. Szpital zakupi meble i niezbędne wyposażenie oddziału, a ponadto, także wyroby medyczne, narzędzia diagnostyczne oraz specjalistyczny sprzęt medyczny.

W ramach dotacji placówka przejdzie też etap cyfryzacji. Oddział zostanie wyposażony bowiem w nowy sprzęt informatyczny, który usprawni komunikację z pacjentami.

– Wpłynie to pozytywnie na warunki leczenia pacjentów – nie ma wątpliwości dyrektor. – Nowoczesny sprzęt, większe bezpieczeństwo i lepsza dostępność usług to tylko część planowanych zmian, które mają realnie wpłynąć na jakość opieki i komfort terapii.

Cały projekt ma się zakończyć w czerwcu 2027 roku.

Augustów stawia na mieszkania komunalne

Augustów
Anna Gryza-Aneszko

56 nowych mieszkań komunalnych powstanie w Augustowie. Miasto podpisało już umowę z wykonawcą inwestycji, która ma kosztować 16 milionów złotych. Większość środków pochodzi z bezzwrotnego dofinansowania Banku Gospodarstwa Krajowego.

Burmistrz Augustowa Mirosław Karolczuk podpisał umowę na budowę nowego bloku komunalnego przy ulicy Tytoniowej. Inwestycję zrealizuje lokalna firma, a pierwsze prace mają rozpocząć się w ciągu najbliższych dwóch tygodni.

Nowy budynek powstanie w miejscu starego obiektu komunalnego, znanego mieszkańcom jako „Podkowa". W czterokondygnacyjnym bloku znajdzie się 56 mieszkań przeznaczonych dla rodzin oczekujących na lokale komunalne. Jak podkreśla burmistrz Mirosław Karolczuk, to ważna odpowiedź na rosnące potrzeby mieszkaniowe mieszkańców miasta.

Inwestycja będzie kosztować około 16 milionów złotych. Aż 14 milionów stanowi bezzwrotne dofinansowanie z Funduszu Dopłat Banku Gospodarstwa Krajowego.

Nowoczesny budynek zostanie wyposażony w windy, a także w rowerownię i wózkownię. Wokół powstaną parking, plac zabaw oraz zagospodarowana przestrzeń rekreacyjna.

Budowa ma zakończyć się za dwa lata. Po jej ukończeniu miasto rozpocznie nabór przyszłych lokatorów.

eprasa.pl efc58202e7

POLSKA *i* ŚWIAT

WZROST ZACHOROWAŃ NA BORELIOZĘ Z LYME

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy opublikował dane o przyroście w całym kraju zachorowań na boreliozę z Lyme. Od końca kwietnia do końca maja 2026 r. zanotowano 2939 nowych przypadków. To wzrost o 65,2 proc. w ciągu miesiąca. Od początku roku było 7448 chorych. Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna wywoływana przez bakterie (krętki z rodzaju Borrelia).

Głos Episkopatu nie ma wpływu na kształt podstawy programowej z edukacji zdrowotnej

Barbara Nowacka, minister edukacji

KRÓTKO

PROKURATURA

Zarzuty dla Macierewicza

Prokuratura Regionalna w Warszawie ogłosiła wczoraj Antoniemu Macierewiczowi zarzuty publicznego znieważenia kierownictwa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, gen. Jarosława Stróżyka oraz jego zastępców: płk. Krzysztofa Duszę i płk. Artura Pluto, i pomówienia o zachowanie mogące poniżyć te osoby w opinii publicznej. Chodzi o słowa posła PiS o „agentach rosyjskich".

Prokuratura zarzuca Macierewiczowi dwa czyny: jeden zagrożony karą pozbawienia wolności do lat 3, a drugi karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Zawiadomienie w tej sprawie złożyło kierownictwo SKW. Rzecznik prokuratury regionalnej, prok. Mateusz Martyniuk, podał, że Macierewicz nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i odmówił składania wyjaśnień.

Sejm uchylił Macierewiczowi immunitet w tej sprawie pod koniec kwietnia tego roku.

POSIEDZENIE RZĄDU

Radzili o minimalnej płacy

FOT. PAWEŁ SUPERNAK/PAP

Wczoraj zebrała się Rada Ministrów, która zajmowała się m.in. propozycjami dotyczącymi wysokości minimalnego wynagrodzenia, minimalnej stawki godzinowej oraz wskaźnika waloryzacji emerytur i rent w 2027 roku. Ministrowie zapoznali się też z informacją o prognozowanych wielkościach makroekonomicznych na 2027 r.

EUROPEJSKI ORDER ZASŁUGI

Chcą uhonorowania prezydenta

Przed wczorajszym posiedzeniem Sejmu marszałek Włodzimierz Czarzasty poinformował, że prezydium Sejmu podjęło decyzję o wystąpieniu do przewodniczącej PE Roberty Metsoli o rozpatrzenie możliwości uhonorowania byłego prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego tytułem Wybitnego Członka Europejskiego Orderu Zasługi. – Ten order w Polsce Polakom już był przyznawany, m.in. dostał go pan prezydent Lech Wałęsa oraz pan premier Jerzy Buzek – przypomniał Czarzasty.

19 maja w Parlamencie Europejskim w Strasburgu odbyła się pierwsza w historii ceremonia wręczenia Europejskiego Orderu Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej.

W Hucie Pieniackiej szukają masowych dołów śmierci

Oprac. Alina Mazurska
Huta Pieniacka

W Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim rozpoczęły się we wtorek pierwsze wykopy w miejscach, gdzie mogą znajdować się masowe mogiły Polaków zabitych w lutym 1944 roku.

Huta Pieniacka to symbol martyrologii Polaków zamordowanych na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej.

– Poszukujemy tutaj przynajmniej dwóch masowych dołów śmierci. Mamy je wstępnie zlokalizowane na postawie relacji świadków oraz według zdjęć i topografii tego miejsca – powiedział PAP ks. Tomasz Trzaska z Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN.

Prace prowadzone są na terenie wokół nieistniejących kaplicy i kościoła. Na miejscu pracuje mała koparka, która zdejmuje wierzchnią warstwę ziemi. Następnie wykopy badane są przez archeologów.

– Zdejmujemy wierzchnią warstwę ziemi i sprawdzamy, czy nie ma zarysu jamy grobowej – wyjaśnił ks. Trzaska.

Pytany, szczątków ilu osób dotyczą poszukiwania, przedstawiciel IPN poinformował, że są to dwie liczby: „szacunkowa i konkretna".

Jak mówił, jeżeli chodzi o liczbę konkretną są to 634 osoby, ale wiadomo, że ta liczba już wzrosła i to jest lista imienna, przygotowana przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji w IPN.

– Natomiast całkowitą liczbę ofiar szacujemy na między 800 a 1000 – powiedział.

Wyjaśnił, że ta rozpiętość wynika z tego, iż w Hucie Pieniackiej zginęli nie tylko jej mieszkańcy, ale również ludzie, którzy uciekali przed mordami z innych okolicznych wsi.

Ks. Trzaska przypomniał, że zgodnie z obowiązującymi w Ukrainie procedurami, ekshumacje mogą nastąpić dopiero po pracach poszukiwawczych, czyli ujawnieniu miejsc pochówków.

– Tutaj nic się nie zmienia. Sposób pracy jest taki sam. Odkrywamy w pierwszym etapie ziemię i patrzymy, czy tam znajdują się mogiły. Odsłaniamy niewielką ilość szczątków, a następnie zabezpieczamy te szczątki w oczekiwaniu na ekshumacje – podkreślił przedstawiciel IPN.

Prace w nieistniejącej dziś wsi Huta Pieniacka Instytut Pamięci Narodowej będzie prowadził do 19 czerwca. Ze strony ukraińskiej uczestniczy w nich partner IPN – wyspecjalizowane przedsiębiorstwo Wołyńskie Starożytności. Na miejscu obecni są przedstawiciele Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Stowarzyszenia Huta Pieniacka.

FOT. WIKIMEDIA

Ruszają prace poszukiwawcze w Hucie Pieniackiej. Ukraińcy zamordowali tu około 850 Polaków

Według historyków 28 lutego 1944 r. w tej wsi w obwodzie lwowskim jej polscy mieszkańcy zostali zamordowani przez ukraińskich żołnierzy 4. Galicyjskiego Pułku Ochotniczego SS – Policyjnego (wydzielonego z 14. Dywizji Waffen SS „Galizien") pod dowództwem niemieckim, przy udziale oddziału UPA i oddziału paramilitarnego ukraińskich nacjonalistów pod dowództwem Włodzimierza Czerniawskiego.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciw Narodowi Polskiemu w Krakowie, w Hucie Pieniackiej zamordowano około 850 osób, a wieś została zrównana z ziemią. Zbrodnia ta stanowi jedną z wielu popełnionych w ramach zbrodni wołyńskiej.

Od wiosny 2017 r. trwał spór wokół zakazu poszukiwań i ekshumacji szczątków polskich ofiar wojen i konfliktów na terytorium Ukrainy, wprowadzonego przez ukraiński IPN. Zakaz został wydany po zdemontowaniu pomnika UPA w Hruszowicach w województwie podkarpackim w kwietniu 2017 r.

Decyzja o zniesieniu obowiązującego od 2017 r. moratorium na poszukiwania i ekshumacje szczątków polskich ofiar zbrodni wołyńskiej została ogłoszona pod koniec listopada 2024 r. PAP

Wicepremier Kosiniak-Kamysz jednoznacznie na temat fake newsów: Żaden sprzęt z SAFE nie trafi do Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zapewnił wczoraj w Sejmie, że wbrew fake newsom żaden sprzęt kupiony z SAFE nie trafi do Ukrainy.

Kosiniak-Kamysz zabrał głos ws. SAFE na początku posiedzenia Sejmu. Jak mówił, realizacja programu to absolutny priorytet dla rządu, a pod koniec maja udało się w ciągu trzech dni zawrzeć 63 umowy z polskim przemysłem obronnym na kwotę ok. 120 mld zł. Teraz rząd przechodzi do drugiej fazy programu SAFE, tj. wspólnych zakupów z innymi państwami, wśród których szef MON wskazał m.in. zakup powietrznych tankowców w kooperacji z Hiszpanią oraz nowych śmigłowców szkolnych. Szef MON zarzucił też opozycji, że szerzy fake newsy o programie SAFE, m.in. o tym, że pieniądze z programu miałyby trafić do niemieckiego przemysłu. – To program Polski, wymyślony w Polsce i zaakceptowany w Komisji Europejskiej – powiedział, podkreślając, że lista zakupów dla Polski powstała „pod dyktando Sztabu Generalnego Wojska Polskiego". Jak mówił, najnowszy fake news mówi, jakoby zamówiony przez Polskę sprzęt miał trafić do ukraińskich sił zbrojnych.

– Żaden sprzęt nie trafi do Ukrainy – zapewnił. Jak podkreślił, zgodnie z ustawą Fundusz Wsparcia Sił Zbrojnych, za pomocą którego realizowane są zakupy z SAFE, służy tylko do finansowania modernizacji Wojska Polskiego. – Tak jest w ustawie i tak to będzie realizowane – zapewnił.

Unijny program SAFE przewiduje ok. 43,7 mld euro dla Polski w formie europejskich pożyczek, które mogą zostać wydane na inwestycje w obronność, przede wszystkim na sprzęt dla Wojska Polskiego. PAP

eprasa.pl efc58202e7

Trump: Porozumienie z Iranem możliwe w ciągu 2-3 dni

Oprac. Karolina Wrońska
USA

Prezydent USA Donald Trump powiedział dziennikarzom, że istnieje duża szansa na podpisanie porozumienia z Iranem w ciągu dwóch-trzech najbliższych dni. Dziennikarze policzyli, że to już 37 razy padają takie zapewnienia.

– Mamy duże szanse na podpisanie umowy w ciągu dwóch lub trzech dni – powiedział Trump w poniedziałek wieczorem po finałowym meczu NBA w Nowym Jorku. – Jesteśmy bardzo blisko zawarcia bardzo, bardzo dobrej, silnej, potężnej umowy.

– Gdybyśmy ich zbombardowali – co moglibyśmy zrobić z łatwością – gdybyśmy bombardowali ich przez kolejne dwa lub trzy tygodnie, nie zostałoby im nic. Ale cieśnina (Ormuz – PAP) nie zostałaby otwarta przez całe miesiące. Zginęłoby bardzo wielu ludzi – powiedział Trump.

FOT. PAP/EPA

Od początku wojny, 28 lutego, prezydent Trump już 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem

Nie podał żadnych konkretów

Prezydent nie ujawnił żadnych szczegółów na temat porozumienia z Iranem, nie wyjaśnił też powodów swojej optymistycznej oceny – zauważyła AP.

Mediatorzy, wśród których prym wiedzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem

Stacja CNN wyliczyła, że od początku wojny 28 lutego do poniedziałku włącznie Trump 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem.

Mediatorzy, wśród których prym wiedzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem, która zakończyłaby obecny konflikt. Zarówno Teheran, jak i Waszyngton zajęły jednak twarde stanowiska – przypomniała AP.

Oczekiwanie stron są odmienne

Stany Zjednoczone chcą, by Iran zrezygnował ze swoich zapasów wysoko wzbogaconego uranu, czego Iran odmawia, domagając się ze swojej strony złagodzenia sankcji. Żąda też od USA uwolnienia swoich zamrożonych aktywów jeszcze przed zawarciem ostatecznego porozumienia kończącego wojnę, na co z kolei nie zgadza się Trump. Iran dąży też do przejęcia na stałe kontroli nad Cieśniną Ormuz, która stanowi ważny szlak dla eksportu paliw z Zatoki Perskiej, i zamierza pobierać opłaty od statków pokonujących tę trasę.

Wygwiadany w Nowym Jorku

Donald Trump został wygwizdany w poniedziałek w hali sportowej przed rozpoczęciem 3. meczu finałowego NBA w Nowym Jorku.

Prezydent nie cieszy się popularnością w mieście zdominowanym przez wyborców Demokratów. PAP

Papież otrzyma pastorał inspirowany dziełem Antonia Gaudiego

Wojciech Rogacin
Vatican News

Rzeźbiarz i jubiler Joan Serramià podczas mszy św. w bazylice Sagrada Familia w Barcelonie przekaże papieżowi papieski pastorał, który sam wykonał. Dzieło to nawiązuje do twórczości wybitnego architekta Antonia Gaudíego.

10 czerwca papież Leon XIV poświęci najwyższą wieżę bazyliki Sagrada Familia – wieżę Jezusa Chrystusa.

W pastorale, który zostanie podarowany Leonowi XIV z okazji jego podróży apostolskiej do Barcelony, znajduje się fragment tysiącletniego drzewa oliwnego z Katalonii. Jest tam również afrykańskie drewno hebanowe, a także fragmenty drewna sprowadzanego z Azji, Ameryki i Australii. Poza tym można tam znaleźć małe kamyczki zebrane w rodzinnych stronach Antonia Gaudíego. Jeszcze zanim pastorał zostanie ukończony, już zdaje się opowiadać o lokalnej kulturze, głęboko zakorzenionej w swoich tradycjach.

Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, powiedział: – Nie chciałem, żeby to był przedmiot dekoracyjny. Gaudí nigdy nie używał piękna jako pustej ozdoby.

– Nie zarabiam nic na tej pracy. Robię to dla przyjemności – dodał. Również dlatego pastorał nosi w sobie coś z katalońskiej pobożności ludowej, konkretnej wiary, która wyrażana jest bardziej czynami niż słowami.

Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, pracował nad pastorałem przez wiele tygodni

REKLAMA 0011537029

Burmistrz Miasta Augustowa **10.06.2026 r.**

OBWIESZCZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Augustowa zwanej „Sajenek" i przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670) zawiadamiam o:

1) podjęciu przez Radę Miejską w Augustowie Uchwały Nr II/25/24 w dniu 23 maja 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Augustowa zwanej „Sajenek", obejmującego obszar wskazany na załączniku nr 1;
2) przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dotyczącej ww. sporządzanego planu.

Przedmiotem planu miejscowego będzie ustalenie przeznaczenia terenów oraz określenie zasad i parametrów ich zabudowy i zagospodarowania.

W ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko sporządzona zostanie prognoza oddziaływania na środowisko.

Stosownie do art. 39 ust. 1 pkt 2 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, informuję o możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie przy ul. Młyńskiej 35, pok. nr 312, 313.
Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. projektu planu miejscowego.

Zgodnie z art. 29, w nawiązaniu do art. 54 ust. 2 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy ma prawo do składania wniosków w postępowaniu wymagającym udziału społeczeństwa w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający wniosek do projektu planu miejscowego jest zobowiązany podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazać czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Wnioski należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Augustowie: https://bip.um.augustow.pl/architektura_i_planowanie_przestrzenne/formularze/wzor-formularza-pisma-dotyczacego-aktow-planowania-przestrzennego.html.

Ww. formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego dostępny jest również w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie, w pokoju nr 312, 313.
Wnioski do projektu planu miejscowego można składać:

- w postaci papierowej bezpośrednio w Biurze Obsługi Klienta w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie lub za pośrednictwem poczty na adres: Urząd Miejski w Augustowie, ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów,
- w formie dokumentu elektronicznego za pomocą: poczty elektronicznej na adres wydzial.architektury@urzad.augustow.pl lub systemu e-Doręczenia na adres AE:PL-35988-93894-AIEST-25.

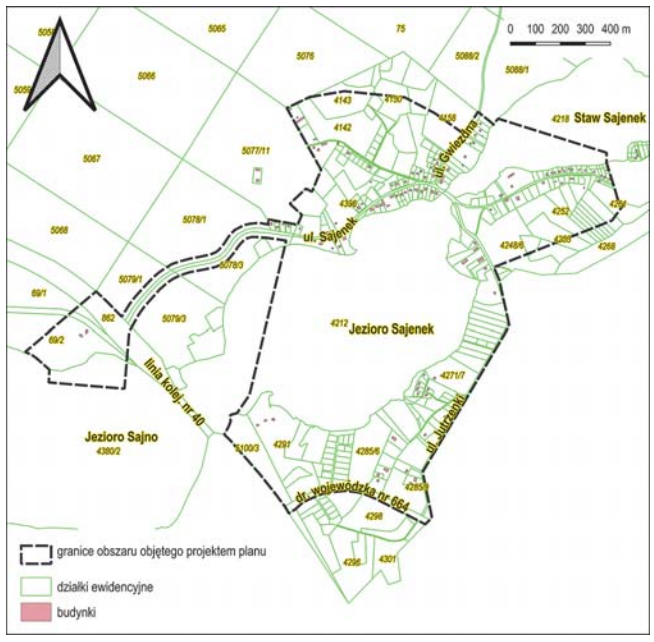
Pozostałe wnioski (dotyczące strategicznej oceny oddziaływania na środowisko – inne niż do projektu planu miejscowego) można składać:

- w formie pisemnej w Biurze Obsługi Klienta w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie lub za pośrednictwem poczty na adres: Urząd Miejski w Augustowie, ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym poprzez: pocztę elektroniczną na adres wydzial.architektury@urzad.augustow.pl lub system e-Doręczenia na adres AE:PL-35988-93894-AIEST-25,
- ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie, w pokoju nr 312, 313.

Wnioski należy składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 1 lipca 2026 r.
Wnioski zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Miasta Augustowa.

Z up. BURMISTRZA
Zastępca Burmistrza
Sławomir Sieczkowski

Załącznik nr 1.



Wypełniając obowiązek prawny uregulowany zapisami art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych, w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE. z dnia 4.05.2016 r. L 119/1), zwanego dalej RODO, informuję, że:
1) Administratorem Państwa danych osobowych przetwarzanych w Urzędzie Miejskim w Augustowie jest Burmistrz Miasta Augustowa (dalej jako Administrator). Kontakt z Administratorem jest możliwy bezpośrednio w siedzibie urzędu przy ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów, pod numerem telefonu 87 643 80 53 lub za pomocą poczty elektronicznej: urzad.miejski@urzad.augustow.pl; 2) Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych, e-mail: iod@urzad.augustow.pl; 3) Dane osobowe przetwarzane są w celu przeprowadzenia procedury sporządzenia i uchwalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (dalej plan) wraz ze strategiczną oceną oddziaływania na środowisko; 4) Podstawą prawną przetwarzania jest art. 6 ust. 1 lit. c RODO zgodnie z ustawą z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym i ustawą z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko; 5) W przypadku wniosków dotyczących planu podanie danych osobowych jest obowiązkowe, w związku z wymogami ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, a ich niepodanie lub podanie niepełnych danych osobowych będzie skutkować brakiem podstaw do rozpatrzenia wniosku; 6) Administrator udostępni Państwa dane osobowe następującym podmiotom: operatorom pocztowym, firmom informatycznym, których aplikacje są wykorzystywane przez Administratora, Administrator udostępni również Państwa dane osobowe innym odbiorcom wyłącznie na podstawie przepisów prawa, w ramach przysługującego mu uprawnienia bądź w związku z koniecznością spełnienia ciążącego na nim obowiązku prawnego; 7) Administrator przetwarza Państwa dane osobowe przez okres wynikający z przepisów prawa dotyczących archiwizacji, narodowego zasobu archiwalnego i archiwów; 8) Osobie, której dane są przetwarzane przysługuje prawo: a) dostępu do treści swoich danych osobowych, żądania ich sprostowania lub usunięcia, na zasadach określonych w art. 15 – 17 RODO; b) ograniczenia przetwarzania, w przypadkach określonych w art. 18 RODO; c) przenoszenia danych, w przypadkach określonych w art. 20 RODO; d) wniesienia sprzeciwu, w przypadkach określonych w art. 21 RODO; e) wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa); W celu skorzystania z praw należy skontaktować się z Administratorem lub Inspektorem Ochrony Danych, korzystając ze wskazanych wyżej danych kontaktowych; 9) Jeżeli dane osobowe nie zostały zebrane od osoby, której dane dotyczą, prawo do uzyskania wszelkich dostępnych informacji o ich źródle przysługuje, jeżeli nie wpłynie to na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano; 10) Państwa dane osobowe nie podlegają zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu; 11) Administrator nie przekazuje danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.

eprasa.pl efc58202e7

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Od „muszę coś zrobić dla siebie” czasem się zaczyna

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Chcemy zacząć żyć aktywniej, lepiej się czuć, znaleźć czas dla siebie w codziennym biegu... Właśnie wtedy na naszej drodze pojawiają się trenerzy i masażyści.

Coś nam strzyka w kolanie, coś trzeszczy w kościach, plecy bolą po całym dniu siedzenia przy komputerze albo nie jesteśmy w stanie wejść po schodach bez zadyszki... Wielu z nas właśnie w takich momentach życia trafia do masażystów, trenerów personalnych, instruktorów fitness, jogi czy pilatesu. Czasami jest to decyzja odkładana latami - bo praca, bo dom, bo wywiadówki, bo coraz dłuższa lista codziennych spraw do załatwienia. A czasami jest to decyzja podjęta z dnia na dzień, pod wpływem impulsu i myśli: „O nie, muszę wreszcie zrobić coś dla siebie, bo dłużej tak nie wytrzymam”.

I oddajemy się, czasami dosłownie, w ręce ekspertów, idąc do nich na trening czy masaż, aby w końcu lepiej się poczuć, mieć więcej chęci do życia, obudzić się rano bez bólu. Aby odzyskać sprawność, lekkość, dobre samopoczucie albo po prostu własne ciało.

Za decyzją o pierwszym treningu czy masażu stoją różne powody. W gabinecie czy sali treningowej spotykają się bardzo różne historie, ale niemal wszystkie mają wspólny mianownik: troskę o zdrowie i lepszą jakość życia, w ramach której wyruszamy w drogę, na której naszymi przewodnikami są specjaliści.

- W akcji Mistrzowie Urody od miesiąca prezentujemy osoby, które każdego dnia pomagają nam poczuć się lepiej we własnym ciele. Tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii związanych z treningiem i masażem, by opowiedzieli nam więcej o sobie. Jak trafili do swoich zawodów? Co daje im największą satysfakcję? Jakie historie klientów zapamiętali najbardziej? Przeczytajcie! Podzielili się z nami różnymi wspomnieniami i opowiedzieli coś o sobie, bo przecież za każdym zawodem stoi konkretny człowiek, który też ma swoją opowieść wartą pokazania i wysłuchania - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Klienci już docenili tych wyjątkowych ekspertów, nominując ich do Mistrzów Urody i głosując na nich, by zdobyli tytuły i nagrody będące swojego rodzaju podziękowaniem. Bo za każdą wizytą i każdym treningiem stoi coś więcej niż plan ćwiczeń czy konkretny zabieg. Stoją też rozmowy, poznawanie ludzi i towarzyszenie im w różnych momentach życia, często bardzo bolesnych.

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

Krystsina Paloska, Soft Touch by Kris Black, Białystok

Kategoria: Masażysta Roku

Krystsina Paloska to doświadczona masażystka, która swoją zawodową drogę związała z pracą z ciałem i poprawą samopoczucia innych ludzi. Na co dzień prowadzi gabinet Soft Touch w Glam Look Studio, gdzie wykorzystuje wiedzę, umiejętności i wieloletnie doświadczenie zdobywane zarówno w Polsce, jak i wcześniej na Białorusi. Specjalizuje się w różnych technikach masażu, w tym masażach relaksacyjnych, limfatycznych, antycellulitowych, modelujących oraz masażach twarzy. W swojej pracy szczególną uwagę poświęca indywidualnemu podejściu do każdej osoby, dostosowując techniki do jej potrzeb i oczekiwań.

Rok 2024 okazał się dla Niej wyjątkowy, bo zdobyła tytuł Masażystki Roku w województwie podlaskim. To wyróżnienie było potwierdzeniem profesjonalizmu oraz zaangażowania, które od lat towarzyszą jej codziennej pracy. Dotychczas zaufało Jej już ponad 5000 klientów, co stanowi najlepszy dowód zaufania, jakim obdarzają Ją osoby korzystające z Jej usług. Masaż jest dla Niej czymś znacznie więcej niż wykonywanym zawodem. To świadoma praca z człowiekiem, oparta na uwadze, doświadczeniu i szacunku dla indywidualnych potrzeb każdego klienta.

Paulina Wasilewska, Strefa Spa Hotelu Szyszko, Suwałki

Kategoria: Masażysta Roku

Paulina Wasilewska jest wykwalifikowaną masażystką, która z pasją i pełnym zaangażowaniem dba o komfort oraz dobre samopoczucie swoich gości w Strefie SPA Hotelu Szyszko w Suwałkach. Nasza nominowana specjalizuje się w masażach relaksacyjnych i klasycznych. Wykonuje także masaże twarzy oraz zabiegi pielęgnacyjne, które wspierają regenerację ciała i odprężenie umysłu. Każdy rytuał wykonuje z dbałością o detale, w atmosferze sprzyjającej wyciszeniu i głębokiemu relaksowi.

Pani Paulina swoje umiejętności nieustannie doskonali, w ostatnim czasie miała przyjemność uczestniczyć w prestiżowych szkoleniach z masażu relaksacyjnego oraz modelującego, prowadzonych przez mistrzynię Polski i świata w masażu. Zdobyte doświadczenie pozwala Jej łączyć najwyższe standardy pracy z nowoczesnymi technikami, tworząc wyjątkowe, dopracowane w każdym detalu rytuały. W swojej pracy szczególną uwagę poświęca uwadze i indywidualnemu podejściu do drugiego człowieka, traktując każdy zabieg jako okazję do stworzenia przestrzeni sprzyjającej regeneracji i odpoczynkowi.

Dorota Krzewska, Yoga Shala, Białystok

Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku

Joga to Jej wielka pasja i jednocześnie sposób na życie, którym dzieli się z radością każdego dnia. Praca pani Doroty to przede wszystkim spotkanie z drugim człowiekiem, dlatego marzyła o stworzeniu szkoły, która będzie azylem, miejscem, gdzie każdy poczuje się zadbany, bezpieczny i w pełni zaopiekowany.

Na swoich zajęciach stawia na siłę, sprawność, zdrowy kręgosłup i „wyciszenie głowy” po intensywnym dniu. Widok zmian i małych cudów, które dzieją się w ciałach i umysłach uczestników Jej zajęć, to dla Doroty Krzewskiej najpiękniejsza nagroda i ogromna dawka energii. Głęboko wierzy, że w dzisiejszym świecie chwila oddechu i głęboki relaks to rzecz niezbędna. Zaprasza więc do wspólnej praktyki, gdzie pasja łączy się z troską o ciało i spokój ducha. Nieustannie rozwija swoje kompetencje, poszukując nowych inspiracji i metod pracy, które pomagają uczestnikom jeszcze lepiej poznawać możliwości własnego ciała. Jej zaangażowanie, otwartość i autentyczność sprawiają, że wokół tworzonych przez Nią zajęć powstaje społeczność osób, które odnajdują w jodze nie tylko aktywność fizyczną, ale także przestrzeń do rozwoju i równowagi.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU
1. **Mariola Łuckiewicz,** Fryzjer Mobilny Mariola Łuckiewicz, Białystok
2. **Michał Sadowski,** Salon Fryzjerski Michał Sadowski, Zambrów
3. **Łukasz Zieliński,** Usługi Fryzjerskie Łukasz Zieliński, Augustów

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

KOSMETYCZKA ROKU
1. **Kamila Dąbrowska,** Ambasada Piękna, Łomża
2. **Magdalena Wasilewska,** Atelier Urody Magdalena Wasilewska, Białystok
3. **Eryka Boguszewska,** Eryka Beauty, Kleszczele

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

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU
1. **Julia Zysk,** ABA Studio, Łomża
2. **Joanna Gwardiak,** JG Mobile Studio, Wysokie Mazowieckie
3. **Emilia Boratyńska,** Nails by Em - Stylizacja Paznokci, Siemiatycze

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU
1. **Wiktoria Czerwińska,** Czerwińska lashes, Kolno
2. **Izabela Zajkowska,** Izabela Lash&Makeup Studio, Białystok
3. **Joanna Czochańska,** RZĘS MA SENS, Kołaki Kościelne

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

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

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU
1. **Ewelina Czaplejewicz,** 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. **Krystsina Paloska,** Soft Touch by Kris Black, Białystok
3. **Artur Sobolewski,** Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU
1. **Dorota Krzewska,** Yoga Shala, Białystok
2. **Paulina Kozłowska,** Studio Ruchu Inself, Białystok
3. **Adam Kurczyński,** Strefa Napięcia EMS, Białystok

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

SALON FRYZJERSKI ROKU
1. **Salon Fryzjerski Michał Sadowski,** Zambrów, Wojska Polskiego 46A
2. **Alena Luxe Studio,** Białystok, Świętego Rocha 5/8
3. **Studio Fryzjersko-Kosmetyczne Amelia,** Łomża, al. Legionów 12

STUDIO URODY ROKU
1. **ABA Studio,** Łomża, Małachowskiego 1 lok. 2
2. **Studio WIZAŻU I STYLIZACJI,** Białystok, Hetmańska 21
3. **Daria Ohajm - Medycyna Estetyczna & Makijaż Permanentny,** Sokółka, Grodzieńska 10

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem

eprasa.pl efc58202e7

UŚMIECH DZIECKA trwa dłużej niż Dzień Dziecka. Ta akcja go przedłuża. Zobacz najpiękniejszą galerię - pełną tak szczerej radości

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Ze zdjęć nadesłanych do nas przez dumnych rodziców powstaje w czerwcu wyjątkowa galeria małych buziek i uśmiechów, które rozjaśniają każdy dzień. Dziś prezentujemy pierwszych liderów tej radosnej akcji.

Jest w dziecięcym uśmiechu coś wyjątkowego. Taki od ucha do ucha, szczery i spontaniczny, potrafi poprawić humor nawet w pochmurny dzień. Ma moc wywoływania dobrych emocji, dlatego od lat, tradycyjnie, z ogromną przyjemnością zapraszamy do udziału w akcji Uśmiech Dziecka i tworzenia galerii pełnej najpiękniejszych emocji. Dziś prezentujemy fotografie najmłodszych mieszkańców naszego regionu, którzy już uczestniczą w akcji. Ciągle można się do niej zgłaszać - jeszcze do 15 czerwca. Warto, bo czekają fantastyczne nagrody, m.in. zabawki i fotoksiążki, rodzinne wyjazdy do Suntago i Disneylandu, a także 40 tys. zł na spełnienie marzeń dziecka i jego rodziny! Każde zdjęcie nadesłane do Uśmiechu Dziecka to osobna historia, wyjątkowy moment zatrzymany w kadrze - wielkie przygody, chwile beztroskiej zabawy, rodzinne spacery i codzienne sytuacje, które warto zachować na pamiątkę. Tak powstaje pełna ciepła galeria, przypominająca o tym, jak wiele radości można znaleźć w prostym, szczerym uśmiechu dziecka. - Zapraszamy do oglądania i życzymy wielu powodów do uśmiechu - nie tylko najmłodszym, ale także wszystkim, którzy będą podziwiać te rozpromienione buzie - mówi Katarzyna Adamczyk, która zajmuje się akcją od strony redakcyjnej. Poniżej prezentujemy zdjęcia pierwszych liderów głosowania, a za tydzień w gazecie znajdziecie pełne uśmiechu historie naszych małych uczestników! Więcej o akcji na: **poranny.pl/usmiech** oraz **wspolczesna.pl/usmiech**

MALUSZKI do lat 2

Oliwka Zdancewicz, Suwałki i powiat suwalski

Hanna Dąbrowska, Łomża i powiat łomżyński

Franciszek Niewiarowski, powiaty: bielski, hajnowski i siemiatycki

Seweryn Szlachta, Białystok

Nikodem Gavryk, powiat wysokomazowiecki

Leon Rydzewski, powiaty: augustowski i sejneński

Klara Ciukaj, powiat białostocki

Dominik Nietupski, powiaty: grajewski, kolneński i moniecki

Klara Sierota, powiat zambrowski

Edward Gudewicz, powiat sokólski

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Miłosz Moździerski, powiat sokólski

Anastazja Swinfield-Smith, Białystok

Julia Zajkowska, powiat białostocki

Oliwia Piszczatowska, powiat wysokomazowiecki

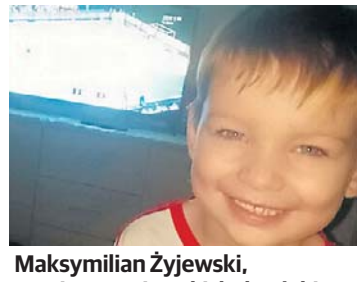
Vladyslava Meretiuk, powiaty: bielski, hajnowski isiemiatycki

Anetka Niewiadomska, Suwałki i powiat suwalski

Natan Cichy, Łomża i powiat łomżyński

Ignacy Jasiński, powiaty: augustowski i sejneński

Laura Rucińska, powiaty: grajewski, kolneński i moniecki


Maksymilian Żyjewski, powiaty: grajewski, kolneński i moniecki

eprasa.pl efc58202e7

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:
Rehabilitacja
W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa. Prezentujemy najlepsze sanatoria w na problemy z kręgosłupem.

Kolano gospodyni
Popularna w mediach psycholożka Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolanem gospodyni". Co to jest?

ZA TYDZIEŃ:
- Rak nerki występuje stosunkowo rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Te sygnały wysyła nasze ciało
- Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca

FOT. 123RF

Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj cennego daru

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Niestety, krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek.

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zasoby krwi w ponad połowie państw są wystarczające, a ok. 37 proc. mieszkańców Starego Kontynentu co najmniej raz w życiu oddało krew. W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie ok. 25 proc. osób. Niechęć Polaków do krwiodawstwa wynika przede wszystkim z niewiedzy.

FOT. GETTY IMAGES

W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie 25 proc. dorosłych. Niechęć do krwiodawstwa wynika głównie z niewiedzy

Kto może oddać krew?

Krew może oddać każda osoba dorosła w wieku 18-65 lat, która waży powyżej 50 kg i nie przyjmuje leków na stałe. Dodatkowo w ciągu ostatnich 6 miesięcy u osoby, która chce zostać krwiodawcą nie mogą być wykonywane zabiegi takie jak akupunktura, tatuaż, przekłucia uszu lub innych części ciała oraz zabiegi operacyjne, endoskopowe i inne diagnostyczne badania (np. gastroskopia, panendoskopia, artroskopia, laparoskopia). Przyszły krwiodawca w tym czasie nie może też być leczony krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi nie można być przeziębionym lub mieć innego rodzaju infekcji, nie należy również brać żadnych leków. Trzeba natomiast się wyspać i kilka dni wcześniej dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli wypijać co najmniej 2 litry wody. Nie można również spożywać alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, ani palić papierosów w ciągu 24 godzin poprzedzających oddanie krwi.

Jak przebiega procedura?

Krew można oddać w najbliższym Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (RCKiK).

Na wizytę należy wziąć dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty.

Zarówno w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa, jak i w punkcie mobilnym konieczne jest udzielenie lekarzowi szczegółowych poufnych informacji o stanie zdrowia oraz oddanie próbki krwi do analizy przed właściwym pobraniem. Wynik wywiadu i badania laboratoryjnego decyduje o tym, czy osoba chętna może zostać dawcą.

Wizyta w centrum krwiodawstwa składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest rejestracja i wypełnienie ankiety.

Następnie dochodzi do pobrania krwi i badania poziomu hemoglobiny – w tym czasie dawca zwykle przebywa w gabinecie lekarskim, gdzie odbywa się wywiad dotyczący stanu zdrowia.

Samo pobranie krwi trwa od 6 minut (krew pełna) do godziny (płytki krwi). Następnie dawca odpoczywa i odbiera posiłek regeneracyjny.

Zalecana dieta przed oddaniem krwi

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie zleca, aby unikać tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed oddaniem krwi.

Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa, zjeść lekki posiłek, który sprawi, że krew nie będzie zbyt lipemiczna (przetłuszczona).

Krew może oddać każdy dorosły pomiędzy 18. a 65. rokiem życia, który waży powyżej 50 kg i spełnia dodatkowe warunki

Produkty zalecane w diecie to:
- chudy nabiał,
- ryby,
- wędliny o niskiej zawartości tłuszczu,
- warzywa i owoce,
- pieczywo pełnoziarniste,
- soki owocowe,
- chude mięso.

Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?

Nie istnieją schorzenia wynikające z regularnego oddawania krwi. 450 ml krwi pełnej to zaledwie 8-9 proc. ogólnej objętości krwi w naszym ciele. Organizm regeneruje tę stratę bardzo szybko.

U niektórych krwiodawców może pojawić się czasami siniec w miejscu ukłucia, a u 1-3% dawców występują przejściowe, drobne dolegliwości żołądkowe lub zasłabnięcia.

Po oddaniu krwi zaleca się wypoczynek i wypicie wody, herbaty, soku. Sprzyja temu dzień wolny, ustawowo przysługujący każdemu w dniu oddania krwi.

Oddawanie krwi, osocza i płytek krwi

Choć w większości przypadków dawca oddaje właśnie krew, warto wiedzieć, że szpitale i oddziały ratunkowe potrzebują też osocza, płytek krwi i innych jej składników.

W zależności od metody (konwencjonalna metoda pobierania krwi pełnej lub aferezy, w wyniku której krew zostaje zubożona o konkretny składnik i powraca do organizmu dawcy) można pobrać lub wyizolować:
- krew pełną (ok. 450 ml),
- koncentrat krwinek płytkowych,
- koncentrat krwinek czerwonych,
- osocze do użytku klinicznego,
- osocze, z którego wyizolowane zostaną albuminy, immunoglobuliny oraz koncentraty czynników krzepnięcia,
- koncentrat białych krwinek.

Oddawanie krwi, osocza czy płytek krwi ma w Polsce charakter honorowy, dobrowolny i bezpłatny. Oznacza to, że dawca krwi nie otrzymuje za nią pieniędzy. Może jednak uzyskać pewne przywileje w dniu pobrania oraz na stałe.

Każdemu, kto choć raz oddał krew lub jej składniki, przysługuje tytuł i legitymacja Honorowego Dawcy Krwi (HDK). Po kolejnych pobraniach dawca krwi może liczyć na dalsze przywileje, a także tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi.

eprasa.pl efc58202e7

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz z nich zadowolony

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa.

FOT. 123RF
Przy wyborze sanatorium warto sprawdzić, jaką bazą zabiegową dysponuje

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:
- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych" sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska według rankingów i rekomendacji

- Busko-Zdrój, sanatorium Włókniarz - jedno z najwyżej ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.
- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.
- Kołobrzeg, Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk specjalizuje się w leczeniu zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, stanów po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce).
- Ciechocinek - cenione są tu „Promień", „Chemik", „Orion".
- Wieniec-Zdrój, skorzystasz tu z kąpieli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:
- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),
- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Eksperci podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia - nie istnieje jeden „najlepszy zabieg" dla wszystkich.

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą.

Wybór ośrodka powinien być świadomy - nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:
- profil leczenia - czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- baza zabiegowa - dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- kadra medyczna - doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- lokalizacja - góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- opinie pacjentów i rankingi,
- dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ). W praktyce najważniejszy jest nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

Jak wyjechać do sanatorium na NFZ i prywatnie?

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia.

Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa.

Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy.

Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku: nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie.

Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu, a nie tylko jego popularności czy lokalizacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Razem z małżonkiem
Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia, na które dana osoba została zakwalifikowana, oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania. Takie wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia. Aby ubiegać się o wspólny wyjazd do sanatorium, należy przygotować odpowiednie dokumenty.

FOT. 123RF
Popularna w mediach psycholożka przyznała, że cierpi na dolegliwość, która często występuje u działkowców

„Kolano gospodyni". Co to za schorzenie?

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

Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolanem gospodyni".

Dorota Zawadzka, psycholożka, znana przede wszystkim z programu telewizyjnego Superniania, poinformowała swoich obserwatorów o problemach zdrowotnych. Ujawniła, że cierpi na dolegliwość określaną potocznie mianem „kolana gospodyni".

- Człowiek idzie do lekarza z kolanem, a wychodzi z całym spisem zawodów, sportów i ról społecznych. I wszystkie bolą! Bo okazuje się, że medycyna ma swoje poczucie humoru. I to całkiem niezłe. Myślałam, że mam po prostu kolano. Jedno. W dodatku własne. Może trochę zmęczone, takie, które w ostatnim czasie postanowiło przypomnieć mi, że nie jestem już dziewczęciem. A tu proszę. Kolano gospodyni. Brzmi jak tytuł przedwojennej powieści. Albo jak odpowiedzialna funkcja w KGW - napisała na swoim Facebooku.

„Kolano gospodyni", czyli zapalenie kaletki przedrzepkowej, to dość częsta dolegliwość związana z przeciążeniem lub podrażnieniem struktur znajdujących się przed rzepką kolana.

Ten problem zdrowotny może objawiać się obrzękiem przedniej części kolana, bólem i dyskomfortem podczas klękania, poruszania czy zginania kończyny, ograniczoną ruchomością, zaczerwienieniem i ociepleniem skóry.

Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach, zawodowych lub hobbystycznych, regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

Szczególnie dotyczy to pracowników fizycznych i rzemieślników, takich jak hydraulicy, parkieciarze, glazurnicy, malarze czy robotnicy budowlani. Problem często pojawia się również u ogrodników i działkowców, którzy wiele czasu spędzają na pielęgnacji roślin w pozycji klęczącej.

Narażone są także kobiety intensywnie wykonujące prace domowe oraz osoby aktywne fizycznie. Zwłaszcza sportowcy, m.in. tenisiści i piłkarze, u których stawy kolanowe są stale poddawane dużym obciążeniom.

FOT. 123RF
Na uciążliwy ból kolana skarżą się także osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe

eprasa.pl efc58202e7

REKLAMA 0011537030

Burmistrz Miasta Augustowa **10-06-2026 r.**

OBWIESZCZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Augustowa dla terenu położonego między linią kolejową nr 40 a ul. Turystyczną w rejonie skrzyżowania z drogą krajową nr 16, zwanego „Silikaty" i przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670) zawiadamiam o:

1) podjęciu przez Radę Miejską w Augustowie Uchwały Nr XXIII/249/26 w dniu 30 kwietnia 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Augustowa dla terenu położonego między linią kolejową nr 40 a ul. Turystyczną w rejonie skrzyżowania z drogą krajową nr 16, zwanego „Silikaty", obejmującego obszar wskazany na załączniku nr 1;
2) przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dotyczącej ww. sporządzanego planu.

Przedmiotem planu miejscowego będzie ustalenie przeznaczenia terenów oraz określenie zasad i parametrów ich zabudowy i zagospodarowania.

W ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko sporządzona zostanie prognoza oddziaływania na środowisko.

Stosownie do art. 39 ust. 1 pkt 2 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, informuję o możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie przy ul. Młyńskiej 35, pok. nr 312, 313.
Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. projektu planu miejscowego.

Zgodnie z art. 29, w nawiązaniu do art. 54 ust. 2 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy ma prawo do składania wniosków w postępowaniu wymagającym udziału społeczeństwa w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający wniosek do projektu planu miejscowego jest zobowiązany podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazać czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Wnioski należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Augustowie: https://bip.um.augustow.pl/architektura_i_planowanie_przestrzenne/formularze/wzor-formularza-pisma-dotyczacego-aktow-planowania-przestrzennego.html.

Ww. formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego dostępny jest również w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie, w pokoju nr 312, 313.
Wnioski do projektu planu miejscowego można składać:

- w postaci papierowej bezpośrednio w Biurze Obsługi Klienta w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie lub za pośrednictwem poczty na adres: Urząd Miejski w Augustowie, ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów,
- w formie dokumentu elektronicznego za pomocą: poczty elektronicznej na adres wydzial.architektury@urzad.augustow.pl lub systemu e-Doręczenia na adres AE:PL-35988-93894-AIEST-25.

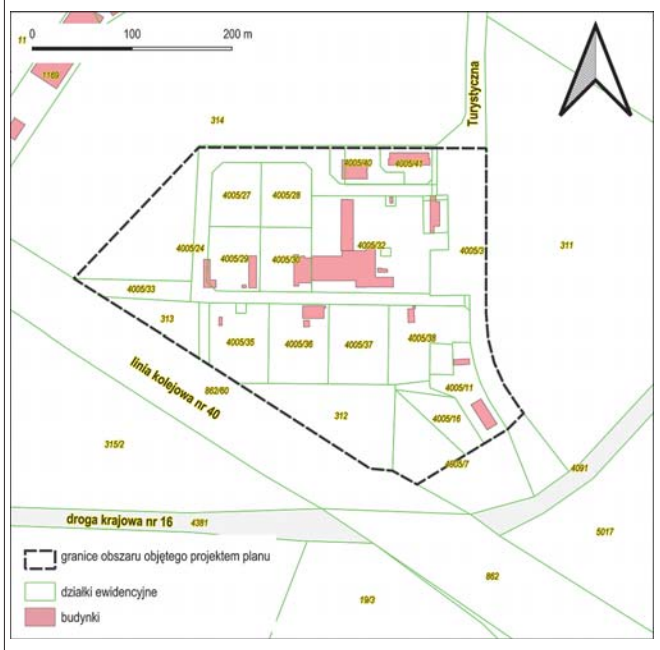
Pozostałe wnioski (dotyczące strategicznej oceny oddziaływania na środowisko – inne niż do projektu planu miejscowego) można składać:

- w formie pisemnej w Biurze Obsługi Klienta w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie lub za pośrednictwem poczty na adres: Urząd Miejski w Augustowie, ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym poprzez: pocztę elektroniczną na adres wydzial.architektury@urzad.augustow.pl lub system e-Doręczenia na adres AE:PL-35988-93894-AIEST-25,
- ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie, w pokoju nr 312, 313.

Wnioski należy składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 1 lipca 2026 r.
Wnioski zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Miasta Augustowa.

Z up. BURMISTRZA
Zastępca Burmistrza
Sławomir Sieczkowski

Załącznik nr 1.



Wypełniając obowiązek prawny uregulowany zapisami art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych, w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE. z dnia 04.05.2016 r. L 119/1), zwanego dalej RODO, informuję, że:
1) Administratorem Państwa danych osobowych przetwarzanych w Urzędzie Miejskim w Augustowie jest Burmistrz Miasta Augustowa (dalej jako Administrator). Kontakt z Administratorem jest możliwy bezpośrednio w siedzibie urzędu przy ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów, pod numerem telefonu 87 643 80 53 lub za pomocą poczty elektronicznej: urzad.miejski@urzad.augustow.pl; 2) Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych, email: iod@urzad.augustow.pl; 3) Dane osobowe przetwarzane są w celu przeprowadzenia procedury sporządzenia i uchwalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (dalej plan) wraz ze strategiczną oceną oddziaływania na środowisko; 4) Podstawą prawną przetwarzania jest art. 6 ust. 1 lit. c RODO zgodnie z ustawą z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym i ustawą z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko; 5) W przypadku wniosków dotyczących planu podanie danych osobowych jest obowiązkowe, w związku z wymogami ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, a ich niepodanie lub podanie niepełnych danych osobowych będzie skutkować brakiem podstaw do rozpatrzenia wniosku; 6) Administrator udostępni Państwa dane osobowe następującym podmiotom: operatorom pocztowym, firmom informatycznym, których aplikacje są wykorzystywane przez Administratora, Administrator udostępni również Państwa dane osobowe innym odbiorcom wyłącznie na podstawie przepisów prawa, w ramach przysługującego mu uprawnienia bądź w związku z koniecznością spełnienia ciążącego na nim obowiązku prawnego; 7) Administrator przetwarza Państwa dane osobowe przez okres wynikający z przepisów prawa dotyczących archiwizacji, narodowego zasobu archiwalnego i archiwów; 8) Osobie, której dane są przetwarzane przysługuje prawo: a) dostępu do treści swoich danych osobowych, żądania ich sprostowania lub usunięcia, na zasadach określonych w art. 15 – 17 RODO; b) ograniczenia przetwarzania, w przypadkach określonych w art. 18 RODO; c) przenoszenia danych, w przypadkach określonych w art. 20 RODO; d) wniesienia sprzeciwu, w przypadkach określonych w art. 21 RODO; e) wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa); W celu skorzystania z praw należy skontaktować się z Administratorem lub Inspektorem Ochrony Danych, korzystając ze wskazanych wyżej danych kontaktowych; 9) Jeżeli dane osobowe nie zostały zebrane od osoby, której dane dotyczą, prawo do uzyskania wszelkich dostępnych informacji o ich źródle przysługuje, jeżeli nie wpłynie to na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano; 10) Państwa dane osobowe nie podlegają zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu; 11) Administrator nie przekazuje danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.

REKLAMA 0011537031

Burmistrz Miasta Augustowa **10-06-2026 r.**

OBWIESZCZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Augustowa dla terenu położonego między ulicą Rajgrodzką a drogą krajową nr 8, zwanego „Ślepsk - stocznia" i przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670) zawiadamiam o:

1) podjęciu przez Radę Miejską w Augustowie Uchwały Nr XXIII/248/26 w dniu 30 kwietnia 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Augustowa dla terenu położonego między ulicą Rajgrodzką a drogą krajową nr 8, zwanego „Ślepsk - stocznia", obejmującego obszar wskazany na załączniku nr 1;
2) przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dotyczącej ww. sporządzanego planu.

Przedmiotem planu miejscowego będzie ustalenie przeznaczenia terenów oraz określenie zasad i parametrów ich zabudowy i zagospodarowania.

W ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko sporządzona zostanie prognoza oddziaływania na środowisko.

Stosownie do art. 39 ust. 1 pkt 2 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, informuję o możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie przy ul. Młyńskiej 35, pok. nr 312, 313.
Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. projektu planu miejscowego.

Zgodnie z art. 29, w nawiązaniu do art. 54 ust. 2 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy ma prawo do składania wniosków w postępowaniu wymagającym udziału społeczeństwa w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający wniosek do projektu planu miejscowego jest zobowiązany podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazać czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Wnioski należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Augustowie: https://bip.um.augustow.pl/architektura_i_planowanie_przestrzenne/formularze/wzor-formularza-pisma-dotyczacego-aktow-planowania-przestrzennego.html.

Ww. formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego dostępny jest również w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie, w pokoju nr 312, 313.
Wnioski do projektu planu miejscowego można składać:

- w postaci papierowej bezpośrednio w Biurze Obsługi Klienta w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie lub za pośrednictwem poczty na adres: Urząd Miejski w Augustowie, ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów,
- w formie dokumentu elektronicznego za pomocą: poczty elektronicznej na adres wydzial.architektury@urzad.augustow.pl lub systemu e-Doręczenia na adres AE:PL-35988-93894-AIEST-25.

Pozostałe wnioski (dotyczące strategicznej oceny oddziaływania na środowisko – inne niż do projektu planu miejscowego) można składać:

- w formie pisemnej w Biurze Obsługi Klienta w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie lub za pośrednictwem poczty na adres: Urząd Miejski w Augustowie, ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym poprzez: pocztę elektroniczną na adres wydzial.architektury@urzad.augustow.pl lub system e-Doręczenia na adres AE:PL-35988-93894-AIEST-25,
- ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie, w pokoju nr 312, 313.

Wnioski należy składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 1 lipca 2026 r.
Wnioski zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Miasta Augustowa.

Z up. BURMISTRZA
Zastępca Burmistrza
Sławomir Sieczkowski

Załącznik nr 1.

Wypełniając obowiązek prawny uregulowany zapisami art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych, w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE. z dnia 04.05.2016 r. L 119/1), zwanego dalej RODO, informuję, że:
1) Administratorem Państwa danych osobowych przetwarzanych w Urzędzie Miejskim w Augustowie jest Burmistrz Miasta Augustowa (dalej jako Administrator). Kontakt z Administratorem jest możliwy bezpośrednio w siedzibie urzędu przy ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów, pod numerem telefonu 87 643 80 53 lub za pomocą poczty elektronicznej: urzad.miejski@urzad.augustow.pl; 2) Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych, email: iod@urzad.augustow.pl; 3) Dane osobowe przetwarzane są w celu przeprowadzenia procedury sporządzenia i uchwalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (dalej plan) wraz ze strategiczną oceną oddziaływania na środowisko; 4) Podstawą prawną przetwarzania jest art. 6 ust. 1 lit. c RODO zgodnie z ustawą z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym i ustawą z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko; 5) W przypadku wniosków dotyczących planu podanie danych osobowych jest obowiązkowe, w związku z wymogami ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, a ich niepodanie lub podanie niepełnych danych osobowych będzie skutkować brakiem podstaw do rozpatrzenia wniosku; 6) Administrator udostępni Państwa dane osobowe następującym podmiotom: operatorom pocztowym, firmom informatycznym, których aplikacje są wykorzystywane przez Administratora, Administrator udostępni również Państwa dane osobowe innym odbiorcom wyłącznie na podstawie przepisów prawa, w ramach przysługującego mu uprawnienia bądź w związku z koniecznością spełnienia ciążącego na nim obowiązku prawnego; 7) Administrator przetwarza Państwa dane osobowe przez okres wynikający z przepisów prawa dotyczących archiwizacji, narodowego zasobu archiwalnego i archiwów; 8) Osobie, której dane są przetwarzane przysługuje prawo: a) dostępu do treści swoich danych osobowych, żądania ich sprostowania lub usunięcia, na zasadach określonych w art. 15 – 17 RODO; b) ograniczenia przetwarzania, w przypadkach określonych w art. 18 RODO; c) przenoszenia danych, w przypadkach określonych w art. 20 RODO; d) wniesienia sprzeciwu, w przypadkach określonych w art. 21 RODO; e) wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa); W celu skorzystania z praw należy skontaktować się z Administratorem lub Inspektorem Ochrony Danych, korzystając ze wskazanych wyżej danych kontaktowych; 9) Jeżeli dane osobowe nie zostały zebrane od osoby, której dane dotyczą, prawo do uzyskania wszelkich dostępnych informacji o ich źródle przysługuje, jeżeli nie wpłynie to na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano; 10) Państwa dane osobowe nie podlegają zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu; 11) Administrator nie przekazuje danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.

eprasa.pl efc58202e7

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
Tel. 85 748 96 02
e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

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

HANDLOWE
- AGD
- RTV
- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

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

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

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

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE
- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA 0011536751

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 tj.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.)

Starosta Suwalski

zawiadamia, że w dniu 9.06.2026 r. na wniosek Wójta Gminy Rutka-Tartak, ul. 3 Maja 13, 16-406 Rutka-Tartak, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej przebudowę i rozbudowę drogi gminnej nr 101568B Kupowo – Trzcianka na działkach nr ew.:19/2, 27, 20/3, 13/4, 28/1, 18/1, 26/3, 26/5, 36/1, obręb 0010 Kupowo, gmina Rutka-Tartak, na działkach nr ew.: 84, 86/1, 78/2, 25/1, 78/3, 27/1, 94, 7/3, 9/1, 10/1, 11/1, 14/1, 15/1, 14/2, 92/1, 20/1, 18/1, 26/1, 24/3, obręb 0023 Trzcianka, gm. Rutka-Tartak.

Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 15 można zapoznać się ze zgromadzonym materiałem dowodowym dotyczącym tego postępowania oraz wnieść ewentualne uwagi i wyjaśnienia w terminie 14 dni od daty podania ww. informacji do publicznej wiadomości.

Data publicznego ogłoszenia obwieszczenia: 10 czerwca 2026 r.

0011536757

Wyrazy głębokiego i szczerego współczucia
Pani **Urszuli Topczewskiej**
z powodu śmierci
Taty
składają
Członkowie Zarządu, Rady Nadzorczej oraz Pracownicy PUHP „LECH" Spółka z o.o.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, dachy, kominy, tarasy -naprawy, 797-513-715.

CYKLINOWANIE bezpyłowe, 506-786-678

INSTALACYJNE

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

PORZĄDKOWE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

AUTOREKLAMA

Nekrologi
zamówisz tutaj:
ul. Św. Mikołaja 1, 85 74 89 602
reklama.bialystok@polskapress.pl

REKLAMA 0011536979

Burmistrz Miasta Augustowa **10-06-2026 r.**

OBWIESZCZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Augustowa dla terenu położonego w rejonie oczyszczalni ścieków i przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670) zawiadamiam o:

1) podjęciu przez Radę Miejską w Augustowie Uchwały Nr LXXVI/672/2023 w dniu 20 grudnia 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części miasta Augustowa dla terenu położonego w rejonie oczyszczalni ścieków, obejmującego obszar wskazany na załączniku nr 1;
2) przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dotyczącej ww. sporządzanego planu.

Przedmiotem planu miejscowego będzie ustalenie przeznaczenia terenów oraz określenie zasad i parametrów ich zabudowy i zagospodarowania.

W ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko sporządzona zostanie prognoza oddziaływania na środowisko.

Stosownie do art. 39 ust. 1 pkt 2 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, informuję o możliwości zapoznania się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie przy ul. Młyńskiej 35, pok. nr 312, 313.
Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. projektu planu miejscowego.

Zgodnie z art. 29, w nawiązaniu do art. 54 ust. 2 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy ma prawo do składania wniosków w postępowaniu wymagającym udziału społeczeństwa w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający wniosek do projektu planu miejscowego jest zobowiązany podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazać czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Wnioski należy składać za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Augustowie: https://bip.um.augustow.pl/architektura_i_planowanie_przestrzenne/formularze/wzor-formularza-pisma-dotyczacego-aktow-planowania-przestrzennego.html.

Ww. formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego dostępny jest również w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie, w pokoju nr 312, 313.
Wnioski do projektu planu miejscowego można składać:

- w postaci papierowej bezpośrednio w Biurze Obsługi Klienta w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie lub za pośrednictwem poczty na adres: Urząd Miejski w Augustowie, ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów,
- w formie dokumentu elektronicznego za pomocą: poczty elektronicznej na adres wydzial.architektury@urzad.augustow.pl lub systemu e-Doręczenia na adres AE:PL-35988-93894-AIEST-25.

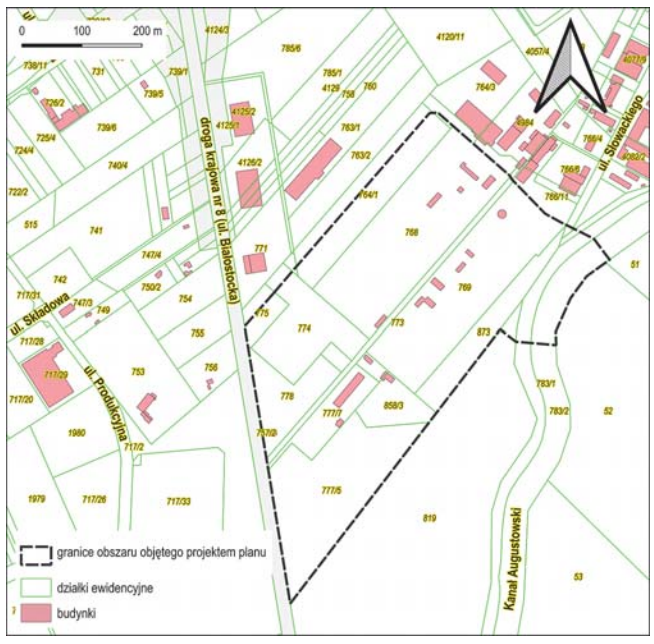
Pozostałe wnioski (dotyczące strategicznej oceny oddziaływania na środowisko – inne niż do projektu planu miejscowego) można składać:

- w formie pisemnej w Biurze Obsługi Klienta w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie lub za pośrednictwem poczty na adres: Urząd Miejski w Augustowie, ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym poprzez: pocztę elektroniczną na adres wydzial.architektury@urzad.augustow.pl lub system e-Doręczenia na adres AE:PL-35988-93894-AIEST-25,
- ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Augustowie, w pokoju nr 312, 313.

Wnioski należy składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 1 lipca 2026 r.
Wnioski zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Miasta Augustowa.

Z up. BURMISTRZA
Zastępca Burmistrza
Sławomir Sieczkowski

Załącznik nr 1.



Wypełniając obowiązek prawny uregulowany zapisami art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych, w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE. z dnia 04.05.2016 r. L 119/1), zwanego dalej RODO, informuję, że:
1) Administratorem Państwa danych osobowych przetwarzanych w Urzędzie Miejskim w Augustowie jest Burmistrz Miasta Augustowa (dalej jako Administrator). Kontakt z Administratorem jest możliwy bezpośrednio w siedzibie urzędu przy ul. Młyńska 35, 16-300 Augustów, pod numerem telefonu 87 643 80 53 lub za pomocą poczty elektronicznej: urzad.miejski@urzad.augustow.pl; 2) Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych, email: iod@urzad.augustow.pl; 3) Dane osobowe przetwarzane są w celu przeprowadzenia procedury sporządzenia i uchwalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (dalej plan) wraz ze strategiczną oceną oddziaływania na środowisko; 4) Podstawą prawną przetwarzania jest art. 6 ust. 1 lit. c RODO zgodnie z ustawą z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym i ustawą z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko; 5) W przypadku wniosków dotyczących planu podanie danych osobowych jest obowiązkowe, w związku z wymogami ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, a ich niepodanie lub podanie niepełnych danych osobowych będzie skutkować brakiem podstaw do rozpatrzenia wniosku; 6) Administrator udostępni Państwa dane osobowe następującym podmiotom: operatorom pocztowym, firmom informatycznym, których aplikacje są wykorzystywane przez Administratora, Administrator udostępni również Państwa dane osobowe innym odbiorcom wyłącznie na podstawie przepisów prawa, w ramach przysługującego mu uprawnienia bądź w związku z koniecznością spełnienia ciążącego na nim obowiązku prawnego; 7) Administrator przetwarza Państwa dane osobowe przez okres wynikający z przepisów prawa dotyczących archiwizacji, narodowego zasobu archiwalnego i archiwów; 8) Osobie, której dane są przetwarzane przysługuje prawo: a) dostępu do treści swoich danych osobowych, żądania ich sprostowania lub usunięcia, na zasadach określonych w art. 15 – 17 RODO; b) ograniczenia przetwarzania, w przypadkach określonych w art. 18 RODO; c) przenoszenia danych, w przypadkach określonych w art. 20 RODO; d) wniesienia sprzeciwu, w przypadkach określonych w art. 21 RODO; e) wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa); W celu skorzystania z praw należy skontaktować się z Administratorem lub Inspektorem Ochrony Danych, korzystając ze wskazanych wyżej danych kontaktowych; 9) Jeżeli dane osobowe nie zostały zebrane od osoby, której dane dotyczą, prawo do uzyskania wszelkich dostępnych informacji o ich źródle przysługuje, jeżeli nie wpłynie to na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano; 10) Państwa dane osobowe nie podlegają zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu; 11) Administrator nie przekazuje danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.

eprasa.pl efc58202e7

Ludzie, którzy zajmują się sztuką, nie powinni dawać się wkręcać w żadne polityczne gry

Sebastian Fabijański w Pudelku Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Dawid Podsiadło jest przeszczęśliwie zajęty
Podczas inauguracji trasy „Obrotowy Tour 2026" na Stadionie Śląskim w Chorzowie piosenkarz niespodziewanie nawiązał do swego życia prywatnego. Kiedy jedna z fanek zwróciła się do muzyka z propozycją matrymonialną, odpowiedział: Jestem przeszczęśliwie zajęty. Moja babcia się mega- ucieszyła.

Sandra Kubicka odpoczywała na sportowo
Celebrytka pochwaliła się w sieci fotką z pola golfowego, gdzie spędzała czas w towarzystwie nowego wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

Wojciech Szczęsny świętował 10. rocznicę ślubu
Piłkarz i jego żona Marina pod koniec maja świętowali 10. rocznicę ślubu, co rzecz jasna odnotowali w mediach społecznościowych. 5 czerwca wyprawili przyjęcie w Muzeum Historii Polski w Warszawie. Choć impreza była prywatna, w internecie było sporo zdjęć. Dzięki temu wiemy, że wpadli na nią między innymi Grzegorz Krychowiak z żoną Celią Jaunat, Robert i Anna Lewandowscy, Roksana Węgiel z mężem, Jessica Mercedes, Maffashion czy Julia Wieniawa.
(GZL)

W TELEWIZJI

Król Artur: Legenda miecza
TVN, 20:50
Artur dorastał na ulicy. Pewnego dnia w jego ręce trafił niezwykły miecz – Excalibur. Za jego sprawą młody mężczyzna znalazł się w więzieniu. Tam odwiedza go król. Władca wyznaje Arturowi, że jest on jego bratankiem i zarazem synem prawowitego króla. W obawie przed zemstą król decyduje się skazać młodzieńca na śmierć.

TikTok. Chińska superbroń
Planete+ HD, 20:50
Z ustaleń uzyskanych przez zachodnie służby wywiadowcze wynika, że TikTok umożliwia chińskim władzom dostęp do danych milionów użytkowników w USA i Europie. Informacje te są kluczowe w walce o wpływy, a w razie konfliktu zbrojnego mogą stanowić realną broń.

Wojownik
TV Puls, 22:05
Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta po długiej nieobecności. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki.

Wyspa strachu
TV 4, 23:05
Cliff i Cydney spędzają miesiąc miodowy na Hawajach. Od napotkanych turystów dowiadują się, że na wyspie doszło do morderstwa. Niebawem zaczyna się brutalna walka o przetrwanie.

KRZYŻÓWKA NR 87

Poziomo:
1) starogrecki szczyt rozwoju umysłowego,
6) Tadeusz, prezenter teleturnieju „Jeden z dziesięciu",
11) wypełnia przestrzeń międzygwiezdną,
12) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz",
13) na początku greckiego abecadła,
14) meldunkowe lub notarialne,
15) ssak morski podobny do foki,
17) futro z drapieżnych ssaków,
18) kobiecy wdzięk i powab,
19) spec od stawiania pieców,
20) stolica Iraku położona nad Tygrysem,
23) grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
25) brazylijski taniec,
26) twórca obrazu „Dawid i Goliat",
27) Hieronim, autor „Ogrodu rozkoszy ziemskich",
28) robotnik leśny jak ptak wodny,
31) zasiada za sterami awionetki,
34) gwara, mowa środowiskowa,
36) niedobór czerwonych ciałek krwi,
37) kwartalny w zakładzie pracy,
38) nie słuchał rad Dedala,
39) rozwidla się na dwa oskrzela główne,
40) hurma wschodnia, persymona.

Pionowo:
1) nimfa morska, córka Atlasa,
3) krakowska zabawa wielkanocna,
4) stan w USA z Salt Lake City,
5) jednostka natężenia pola magnetycznego,
6) francuski departament z Chambéry,
7) leczy choroby układu nerwowego,
8) syropowe drzewo z Kanady,
9) aktorka z filmu „Nie ma mocnych",
10) gregoriański lub juliański,
16) część nargili, fajki wodnej,
21) dolna część martena,
22) żartobliwa odmiana krzyżówki,
23) stolica Afganistanu jak sos,
24) pręty nad paleniskiem,
29) poboczna część jezdni,
30) przyrząd do pomiaru kątów,
32) narzędzie do korowania,
33) na koszulce koszykarza,
34) klasyczny styl pływacki,
35) gatunek skowronka.

ROZWIĄZANIE NR 86

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótka rozmowa przyniesie nowy pomysł i poprawi Ci nastrój.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś mówi, że wieczór sprzyja relaksowi oraz rozmowom.
Baran (21.03 - 19.04)
Niespodziewana wiadomość może zmienić plany. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zachować elastyczność i otwartość.
Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie właściwy kierunek i pomoże dokonać dobrego wyboru. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by zaufać sobie.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać odważnie, ale słuchać też, co mają do powiedzenia inni.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały sukces doda motywacji do dalszych działań.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach zdecydowanie poprawi Ci nastrój. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę na przyjemności oraz odpoczynek.
Panna (23.08 - 22.09)
Ciekawa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop na dziś wróży, że warto być uważnym na nowe możliwości, które mogą się pojawić.
Waga (23.09 - 22.10)
Determinacja pomoże osiągnąć Ci cel. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by unikaj pochopnych decyzji i zbędnych sporów.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dzień sprzyjający porządkowaniu spraw.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Podziel się pomysłami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą zyskać uznanie Twoich znajomych.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokojne podejście pomoże zachować równowagę. Horoskop dzienny na środę mówi, że przed Tobą dobry moment na refleksję i odpoczynek.

www.**poranny.pl**
www.**wspolczesna.pl**

Redaktor naczelny **Tomasz Dworzańczyk,**
Z-ca redaktora naczelnego **Dorota Naumczyk-Kruszewska,**
Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Elżbieta Dźwigaj,**
Dyrektor marketingu oddziału **Ewa Szmarowska**

Redakcja ul. Św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok,
tel. 85 74 89 610,
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl,
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26, 16-001, Ignatki

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.poranny.pl/tresci lub www.wspolczesna.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl efc58202e7

TENIS OSIEMNAŚCIE LAT GRAM I TERAZ WŁAŚNIE WSZYSTKO FAJNIE ZŁOŻYŁO SIĘ W JEDNĄ CAŁOŚĆ

Maja Chwalińska: Jestem w szoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Maja Chwalińska po przylocie do Polski spotkała się w Warszawie z dziennikarzami. Finalistka Rolanda Garrosa z właściwym sobie wdziękiem odpowiadała na pytania.

Twój sukces i awans do finału Rolanda Garrosa odbił się głośnym echem nie tylko w Polsce, ale też za granicą. Spodziewałaś się aż tak dużego zainteresowania tym, co się stało?
Będąc na turnieju w Paryżu, nie czułam skali tego, co dzieje się w Polsce. Do końca turnieju to do mnie nie dochodziło. Skupiałam się na każdym kolejnym meczu. Mierzyłam się z najlepszymi zawodniczkami na świecie i musiałam grać swój najlepszy tenis, żeby z nimi wygrać. Gdy przyleciałam do Warszawy, byłam w szoku widząc tłumy na lotnisku. Chciałabym podziękować wszystkim, dzięki którym znalazłam się w tym miejscu i którzy wspierali mnie od wielu lat. Dziękuję też za ciepłe przywitanie i ogromne wsparcie, które otrzymałam przez ostatnie trzy tygodnie. Potrzebuję teraz kilku dni, żeby wyjechać, odpocząć i zyskać nową energię na kolejne występy.

Jak odnajdujesz się w nowej rzeczywistości?
Jest ona dla mnie zupełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy wokół, ale się zaadaptuję i zrobię wszystko najlepiej jak potrafię. Przez ostatnie dwie noce nie spałam zbyt wiele i chcę to nadrobić, a także zjeść coś dobrego. Podejrzewam, że moje życie się zmieni i że będzie to dla mnie nowe doświadczenie. Potraktuję to jako nowe wyzwanie.

Dzięki sukcesowi w Paryżu awansowałaś ze 114. na 21. miejsce. Teraz wszystko będzie już łatwiejsze? Będziesz mogła brać udział we wszystkich turniejach bez kwalifikacji. W czym tkwił klucz do twojego sukcesu?
W końcu kliknęło. Osiemnaście lat gram w tenisa i tak wyszło, że teraz właśnie wszystko fajnie złożyło się w jedną całość. Ciężka praca, cierpliwość, ale się opłaciło. Emocje muszą jeszcze trochę opaść, będę potrzebowała trochę czasu, żeby to wszystko przetrawić.

Czy był jakiś mecz w kwalifikacjach, który okazał się trudniejszy od tego już w turnieju głównym?
Mecz trzeciej rundy był dla mnie piekielnie trudny, bardzo chciałam go wygrać i czułam, że wręcz muszę. Czułam wtedy dużą presję i stres. Trudno natomiast jest to wszystko porównać, bo każde spotkanie jest inne.

Wciąż nie wiadomo, czy wystąpisz na zbliżającym się Wimbledonie dzięki dzikiej karcie, czy będziesz jednak musiała zagrać w eliminacjach. Jak będą zatem wyglądać twoje przygotowania do występu w Anglii?
Ewentualna dzika karta ma duże znaczenie. Brak konieczności gry w kwalifikacjach to spore ułatwienie. Byłoby to coś fajnego, ale nie chcę wybiegać zbytnio w przyszłość. Na razie jeszcze wraz ze sztabem nie zdecydowaliśmy, gdzie będziemy się przygotowywać, w Polsce, czy za granicą.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI
Maja Chwalińska: Nowa rzeczywistość jest dla mnie zupełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy

Przeskok z nawierzchni ziemnej na trawę będzie dosyć duży. Jak podchodzisz do tej kwestii?
Ja bardzo lubię grać na trawie i myślę, że nawet mój tenis do niej pasuje. Mogę wykorzystać na tej nawierzchni dużo swojego czucia kortu, jego geometrii. Mogę też częściej zagrać slajsem czy skrótami. Będzie to duża zmiana, ale lubię grać na trawie, choć oczywiście czasu na przygotowania zbyt wiele nie będzie.

W Dąbrowie Górniczej, w której dorastałaś, powstał nawet mural przedstawiający twoją osobę.
To mnie akurat bardzo wzruszyło, bo na tamtejszych kortach spędziłam najwięcej czasu podczas swojej kariery. Dziękuję twórcy tego muralu.

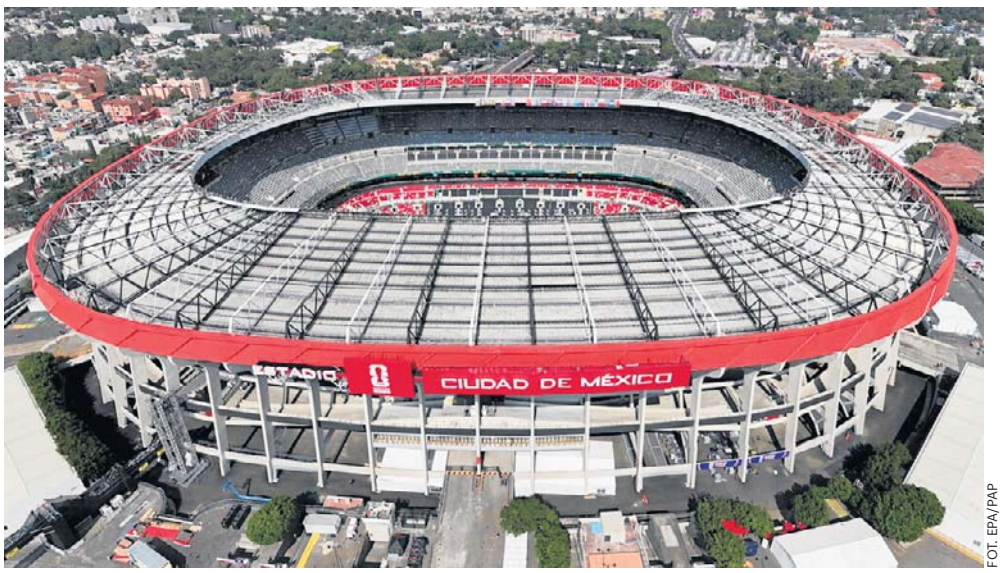
Twój sukces wzbudził ogromne zainteresowanie kibiców, mediów, ale też sponsorów. Czy ustawiła się już kolejka chętnych, aby nawiązać z tobą współpracę reklamową?
Do tej pory skupiałam się wyłącznie na grze, wszystkim innym zajmował się mój zespół, ale teraz na pewno usiądziemy i zobaczymy, jak to się ułoży. ©℗

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o mistrzostwach świata 2026

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Mistrzostwa świata 2026 zapiszą się na kartach historii FIFA, stając się najdłuższym i najliczniej odwiedzanym turniejem. Potrwa 39 dni od 11 czerwca do 19 lipca.**

Zmiana formatu mundialu wpłynęła nie tylko na skład uczestników, ale też na strukturę rozgrywek, rozmieszczenie meczów i harmonogram transmisji.



FOT. EPA/PAP
Słynny Stadion Azteca, po rewitalizacji zwany Stadionem Mexico City w stolicy Meksyku – Mexico City jest gotowy na ceremonię otwarcia mundialu 2026

Kluczowe kraje i daty

Turniej będzie najdłuższym w historii FIFA i potrwa 39 dni, podczas gdy poprzednie rekordy nie przekraczały 32 dni.

Daty: 11 czerwca - 19 lipca 2026 r.

Liczba zespołów: 48 (poprzednio 32).

Łączna liczba meczów: 104 (poprzednio 64).

Kraje gospodarze: USA (78 meczów), Kanada (13 meczów), Meksyk (13 meczów).

Najważniejsza zasada: od ćwierćfinałów wszystkie mecze będą rozgrywane wyłącznie na terytorium USA.

Nowy format play-offów

Główna zmiana wpłynęła na strukturę fazy grupowej. Zespoły zostały podzielone na 12 grup (od A do L), po cztery drużyny w każdej.

Losowanie odbyło się w Waszyngtonie.

Awans do play-offów: drużyny, które zajęły 1. i 2. miejsce (24 drużyny), a także 8 najlepszych drużyn z 3. miejsc, awansują bezpośrednio do następnego etapu.

Nowy etap: po raz pierwszy wprowadzono rundę 16, wydłużając drogę do tytułu o jeden mecz.

Przewodnik po grupach

FIFA rozszerzyła kwoty dla wszystkich konfederacji: Europa (16 miejsc), Afryka (10), Azja (9), Ameryka Płd. (6), Ameryka Płn. i Środkowa (6), Oceania (1).

Ostateczne składy grupowe:

Grupa A: Meksyk, Republika Południowej Afryki, Korea Południowa, Czechy.

Grupa B: Kanada, Bośnia i Hercegowina, Katar, Szwajcaria.

Grupa C: Brazylia, Maroko, Haiti, Szkocja.

Grupa D: Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, Paragwaj, Australia, Turcja.

Grupa E: Niemcy, Curacao, Wybrzeże Kości Słoniowej, Ekwador.

Grupa F: Holandia, Japonia, Szwecja, Tunezja.

Grupa G: Belgia, Egipt, Iran, Nowa Zelandia.

Grupa H: Hiszpania, Republika Zielonego Przylądka, Arabia Saudyjska, Urugwaj.

Grupa I: Francja, Senegal, Irak, Norwegia.

Grupa J: Argentyna, Algieria, Austria, Jordania.

Grupa K: Portugalia, DR Kongo, Uzbekistan, Kolumbia.

Grupa L: Anglia, Chorwacja, Ghana, Panama

Kalendarz etapów

Faza grupowa: 11-28 czerwca.
1/8 finału: 28 czerwca-3 lipca.
1/8 finału: 4-7 lipca.
Ćwierćfinały: 9-11 lipca
Półfinały: 14-15 lipca
Mecz o 3. miejsce: 18 lipca
Finał: 19 lipca

Ze względu na różnicę czasu (od 4 do 9 godzin) mecze na Zachodnim Wybrzeżu rozpoczynać się będą, według czasu środkowoeuropejskiego, między godziną 1.00 a 5.00.

Ceremonia otwarcia

Szesnaście miast będzie gospodarzami meczów.

W ciągu pierwszych dwóch dni odbędą się trzy ceremonie otwarcia:

11 czerwca (Meksyk): Stadion Azteca. W programie: Alejandro Fernandez, Belinda, J Balvin i Mana. Mecz: Meksyk - Republika Południowej Afryki.

12 czerwca (Toronto): BMO Field przed meczem Kanada - Bośnia i Hercegowina.

12 czerwca (Los Angeles): Stadion SoFi przed meczem USA kontra Paragwaj.

Historie i uczestnicy

Ostatni taniec

Dla 38-letniego Lionela Messiego (Argentyna), 41-letniego Cristiano Ronaldo (Portugalia).

Debiutanci

Reprezentacja Uzbekistanu (selekcjoner Fabio Cannavaro) jest pierwszą drużyną z Azji Środkowej na mundialu.

Reprezentacja Curacao (selekcjoner Dick Advokaat) jest drużyną z najmniejszego kraju.

Reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka (selekcjoner Bubista) jest pierwszą drużyną z wysp Czarnego Lądu.

Reprezentacja Jordanii (selekcjoner Jamal Sellami).

Powroty

Reprezentacja Haiti wraca po 52 latach - w 1974 grała m.in. w grupie z Polską (0:7).

Reprezentacja Demokratycznej Republiki Kongo wraca po 52 latach - w 1974 grała jako Zair i przegrała m.in. z Jugosławią 0:9.

Wielcy nieobecni

Gwiazdy, których reprezentacje nie zdołały awansować na mistrzostwa świata 2026:

Robert Lewandowski (Polska), Chwicza Kwaracchelia (Gruzja), Jan Oblak (Słowenia), Dominik Szoboszla (Węgry), Victor Osimhen(Nigeria) i reprezentacja Włoch.©℗

eprasa.pl efc58202e7

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Żubry Białystok z drugim, nowym koszykarzem
24-letni rzucający Mateusz Czempiel został nowym koszykarzem drugoligowej drużyny Żubrów Białystok. Mateusz Czempiel to mierzący 190 cm, 24-letni rzucający, który swój ostatni sezon rozegrał w pierwszoligowym Sokole Łańcut. W Sokole w 22 spotkaniach zdobył 71 punktów. Ponadto grał w Astorii Bydgoszcz, Górniku Wałbrzych, Śląsku II Wrocław.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

DART

Dwa ćwierćfinały Jędrka
Jędrzej Muśko z DART Białystok wziął udział w czterech eliminacyjnych turniejach mistrzostw świata juniorów. W Ząbkach dwukrotnie dotarł do ćwierćfinału i jest ósmy generalnym rankingu.

Hiszpan Ángel Trinidad de Haro oraz Maksymilian Granieczny w Ślepsku

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Maksymilian Granieczny oraz Hiszpan Ángel Trinidad de Haro zostali nowymni siatkarzami Ślepska Malow Suwałki**

FOT. TWITTER/JASTRZĘBSKI WĘGIEL

Powiększa się kadra Ślepska Malow Suwałki. Klub ogłosił nazwiska kolejnych zawodników, którzy wzmocnią skład zespołu występującego w PlusLidze.

Nowym libero Ślepska Malow Suwałki został utalentowany, młody siatkarz 21-letni Maksymilian Granieczny, który w wieku 15 lat w 2020 roku zadebiutował w PlusLidze (na zdjęciu).

W ostatnim sezonie grał w JSW Jastrzębskim Węglu jako podstawowy libero. W sezonie 2022/23 zdobył z Jastrzębskim mistrzostwo Polski, Superpuchar Polski oraz srebrny medal Ligi Mistrzów. Po mistrzowskim sezonie, w poszukiwaniu większej liczby szans na grę w podstawowym składzie, siatkarz przeniósł się do KGHM Cuprum Lubin, a później bronił barw Cuprum Stilon Gorzów.

Jest m.in. dwukrotnym mistrzem Polski młodzików, dwukrotnym wicemistrzem Polski kadetów oraz mistrzem Polski i brązowym medalistą Mistrzostw Polski juniorów. Regularnie powoływany był do młodzieżowych reprezentacji kraju.

W 2025 roku zadebiutował w seniorskiej reprezentacji Polski prowadzonej przez trenera Nikolę Grbicia.

- Cieszymy się, że zawodnik o takim potencjale i z tak imponującym dorobkiem zwiąże swoją przyszłość z naszymi barwami. Wierzymy, że jego doświadczenie z najwyższego poziomu, zarówno klubowego, jak i reprezentacyjnego, będzie ogromną wartością dla całej drużyny, a kibice w Suwałkach szybko pokochają jego pełen zaangażowania, nieustępliwy styl gry w obronie. - powiedział cytowany przez klubowe media Ślepska Malow Suwałki prezes Zarządu Wojciech Winnik.

Suwalski klub pozyskał także 33-letniego rozgrywającego z Hiszpanii, urodzonego w Marbelli - Ángela Trinidad de Haro.

Zanosi się na to, że nowy sezon będzie dla Jagi bardzo trudny

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jagiellonia Białystok ma za sobą trzy niezwykle udane sezony, w których najpierw zdobyła pierwsze w historii klubu mistrzostwo Polski, a potem dwukrotnie wywalczyła trzecie miejsca. Wiele wskazuje na to, że nadchodząca kampania będzie dla Żółto-Czerwonych bardzo trudna.**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Jaga trzy ostatnie sezony kończyła na podium. W nowym będzie o to bardzo trudno.

W Jadze kończy się może nie tyle epoka, co pewien okres, bo z klubem żegnają się dwie bardzo ważne w ostatnim czasie osoby - dyrektor sportowy Łukasz Masłowski i napastnik Afimico Pululu.

Nikogo nie trzeba chyba przekonywać, jak istotne dla ostatnich sukcesów Dumy Podlasia były transfery przeprowadzone Masłowskiego, bo do Białegostoku, najczęściej za darmo lub niewielkie kwoty, trafiło wielu zawodników, którzy potem stanowi o sile Jagi.

Jednym z nich był Pululu, bez którego trudno sobie aktualnie wyobrazić atak Żółto-Czerwonych i to nie tylko pod względem zdobywanych bramek i zaliczanych asyst. Drużyna grała pod „Afiego" i teraz Jagiellonia musi albo sprowadzić napastnika o podobnych parametrach i stylu gry, albo wypracować nową taktykę.

Jeśli dodać do tego medialne pogłoski o możliwym odejściu z Jagiellonii jej kolejnego filaru - trenera Adriana Siemieńca, to trudno nie mieć obaw co do zbliżającego się sezonu.

Nawet jeśli szkoleniowiec zostanie na stanowisku, to wiele w zespole się zmieni, bo oprócz Pululu klub opuściło kilku zawodników po wypożyczeniach, a nie można wykluczyć, że ktoś jeszcze zostanie wytransferowany. Przebudowa nigdy nie jest łatwa i często ma przełożenie na wyniki.

Wiele wskazuje na to, że mocniejsza i to w dużym stopniu, będzie ekstraklasa. Do drużyn, które nadawały ton rozgrywkom w minionej kampanii, dołączą kolejni kandydaci do czołowych miejsc.

Wiosna pokazała, że kryzys ma za sobą Legia Warszawa, która pod wodzą Marka Papszuna wraca na dobre tory i na pewno będzie mierzyła w mistrzostwo kraju. Poważnym graczem może też być Widzew, bo w Łodzi wszyscy liczą, że wydawanie gigantycznych pieniędzy na transfery zacznie przynosić pożądane efekty. Według mediów pomóc w tym... Łukasz Masłowski.

Przed Jagiellonią wielkie wyzwanie, by uzupełnić luki kadrowe tak, by Duma Podlasia była w stanie znów skutecznie konkurować z ekstraklasowymi rywalami w kraju, a z zagranicznymi w europejskich pucharach.

- Inne kluby się zbroją, więc my nie możemy zostać w tyle - mówi w rozmowie z naszą redakcją przewodniczący rady nadzorczej Jagi Wojciech Strzałkowski. - Chcemy co roku walczyć w pucharach europejskich i zawsze będzie nas interesowało mistrzostwo Polski - deklaruje.

Działać trzeba mądrze, ale i szybko, bo czasu jest niewiele. Nowy sezon startuje już 24 lipca. ©℗

FOT. BARTOSZ DĄBROWSKI

Warmia Grajewo (niebieskie spodenki) staje przed szansą na zapewnienie sobie drugiego miejsca w tabeli

Warmia chce dziś przyklepać drugie miejsce

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Warmia Grajewo stanie dziś przed szansą na zapewnienie sobie drugiego miejsca w IV lidze i - co za tym idzie - prawa gry w barażach o awans.**

Wilczki zmierzą się u siebie w 33. przedostatniej kolejce z KS-em Michałowo i jeśli wywiążą się z roli murowanego faworyta, to będą poza zasięgiem ścigającego je Ruchu Wysokie Mazowieckie.

Warmia, jako jedyna w stawce, u siebie nie doznała w tym sezonie porażki (13 zwycięstw i trzy remisy) i jest mało prawdopodobne, by stadion w Grajewie zdobyła ekipa z Michałowa, która na wyjazdach cieszyła się tylko z jednej wygranej. Należy jednak się spodziewać, że goście nie sprezentują rywalom kompletu punktów bez oporu, bo nie mają jeszcze bezpiecznej przewagi nad strefą spadkową i powinni powalczyć o sprawienie sensacji.

Zespół z Michałowa gonią poważnie zagrożone degradacją LZS Krynki i Orzeł Kolno, które mają jednak dziś trudnych rywali - odpowiednio Czarnych Czarna Białostocka i Pionier Brańsk. ©℗

PROGRAM 33. KOLEJKI

Dziś: Czarni Czarna Białostocka - LZS Krynki (godz. 18), Krypnianka Krypno - Wissa Szczuczyn (18), KS Śniadowo - Sparta Augustów (18), Promień Mońki - Olimpia Zambrów (18), Warmia Grajewo - KS Michałowo (18), Turośnianka Turośń Kościelna - MOSP Białystok (18), Tur Bielsk Podlaski - Hetman Skłodowscy Tykocin (18), Orzeł Kolno - Pionier Brańsk (18), Supraślanka Supraśl - Ruch Wysokie Mazowieckie (18.30).

1. Olimpia Zambrów	32	84	132-18
2. Warmia Grajewo	32	73	108-40
3. Ruch Wysokie Maz.	32	68	102-36
4. Wissa Szczuczyn	32	66	97-35
5. Pionier Brańsk	32	61	94-59
6. Tur Bielsk Podlaski	32	59	77-53
7. Czarni Czarna B.	32	58	67-55
8. Turośnianka Turośń K.	32	48	65-54
9. Hetman Tykocin	32	46	90-88
10. Promień Mońki	32	45	66-60
11. Supraślanka Supraśl	32	37	66-70
12. KS Śniadowo	32	36	55-81
13. Krypnianka Krypno	32	32	54-84
14. KS Michałowo	32	29	49-98
15. LZS Krynki	32	25	59-106
16. Orzeł Kolno	32	25	48-107
17. MOSP Białystok	32	16	40-108
18. Sparta Augustów	32	7	17-134

©℗

eprasa.pl efc58202e7