

Już dziś specjalny dodatek ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI

● A w nim wielki album pełny dziecięcych uśmiechów z naszego regionu

Nr. 234 (20946)

GAZETA

WSPÓŁCZESNA

Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Środa 3.12.2025

www.wspolczesna.pl

Trwa proces Meksykanów.
Produkowali narkotyki w Orli na Podlasiu **str. 3**



Ranking podlaskich gmin. Wczoraj poznaliśmy zwycięzców tegorocznej edycji **str. 3**

Nowy koszykarz w Żubrach. To Amerykanin z Kansas. Czy uratuje I ligę dla Białegostoku? **str. 16**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



25 zastępów straży pożarnej i łącznie 118 strażaków brało udział w gaszeniu pożaru hali magazynowo-usługowej w Janówce (pow. augustowski). Pożar wybuchł w poniedziałek w godzinach wieczornych. – Zadaniem strażaków było aby ogień nie rozprzestrzenił się, ale i tak straty materialne są bardzo duże – mówi Krzysztof Waszkiewicz z KP PSP Augustów. – Nikt z osób nie ucierpiał. Akcja trwała ponad cztery godziny. (R)

Z POLICJI

Gang narkotykowy rozbity

12 osób podejrzanych o działanie w grupie przestępczej, zajmującej się handlem narkotykami zatrzymała podlaska policja. Zabezpieczyła ponad 31 kg narkotyków o czarnorynkowej wartości ponad 1,5 mln zł. Osiem osób zostało aresztowanych.

Zespół prasowy podlaskiej policji poinformował wczoraj, że na początku roku funkcjonariusze zajmujący się walką z przestępczością narkotykową wpadli na trop dużej grupy działającej w Białymstoku.

Pierwsza osoba została zatrzymana w mieszkaniu, w którym w zamrażalniku i szafkach mundurowi znaleźli blisko 420 gramów amfetaminy oraz inne niedozwolone substancje. U kolejnego zatrzymanego w mieszkaniu, pomieszczeniach gospodarczych i garażu - funkcjonariusze znaleźli już dużo więcej, bo ponad 25 kg amfetaminy, blisko 5 kg

3-CMC i inne narkotyki, również broń palną posiadaną bez zezwolenia.

Po kilku miesiącach śledztwa zatrzymano jednocześnie kolejnych dziesięć osób, przeszukano trzynaście różnych lokalizacji i samochody, zabezpieczając m.in. telefony komórkowe, laptopy, notesy, pieniądze oraz różnego rodzaju środki odurzające i substancje psychotropowe.

Wszyscy zatrzymani usłyszeli zarzuty, dotyczące wprowadzania do obrotu środków odurzających i substancji psychotropowych, w tym znacznych ich ilości oraz udziału w grupie przestępczej, w tym trzy osoby w grupie przestępczej o charakterze zbrojnym - poinformowała podlaska policja.

Podejrzany grozi do piętnastu lat więzienia. (PAP)

SAMORZĄD PRESTIŻOWY STATUS TO PLUSY, ALE TEŻ MINUSY

Czy Krynki zostaną uzdrowiskiem?

Krynki

Martyna Jurkowska

Gmina Krynki, na terenie której znajdują się tatarskie Kruszyniany, Wzgórza Sokólskie i Puszcza Knyszyńska, zamierza rozpocząć starania o uzyskanie statusu gminy uzdrowiskowej. To szansa na napływ ludności i rozwój turystyki. Ale jest też sporo minusów. To przede wszystkim duże obciążenia finansowe i rygory, które w przyszłości mogą utrudnić mieszkańcom życie.

Nie ukrywam, że bardzo bym chciała, żeby nasza gmina zyskała ten prestiż, tylko żeby ten prestiż był odzwierciedlony realnymi zyskami dla gminy i jej mieszkańców. Bo uzyskanie statusu gminy uzdrowiskowej niesie za sobą plusy, ale minusy też są. Jeżeli gmina chce uzyskać status uzdrowiska, to musi spełnić bardzo rygorystyczne i kosztowne warunki oraz poddać się określonym rygorom, które wynikają z ustawy – nie ukrywa Jolanta Gudalewska, burmistrz Krynek.

Ta gmina zamierza rozpocząć starania o uzyskanie statusu uzdrowiska. Na razie wszystko jest jeszcze w powijakach. Na początku października delegacja z Krynek gościła w Samodzielnym Publicznym Sanatorium Rehabilitacyjnym w Krasnobrodzie w województwie lubelskim. Miejscowość ta jest uzdrowiskiem od ponad 20 lat.

Burmistrz Jolanta Gudalewska przyznaje, że ta wizyta skłoniła ją do głębszego przeanalizowania minusów. Bo plusy są dość oczywiste. To przede wszystkim szeroko rozumiany rozwój gminy, głównie turystyczny, napływ ludności, a także pozyskiwanie podatków od obiektów uzdrowiskowych i opłat turystycznych.

– Mielibyśmy też możliwość pozyskania tzw. dotacji uzdrowiskowej, a także subwencję równą wpływom uzyskiwanym z opłaty uzdrowiskowej. Z tym, że z informacji, które mam np. za 2016 rok, uzdrowiskowa gmina Supraśl miała 16 tys. zł takiej opłaty i tyle też dostała rządowej subwencji. Dla mnie to są żadne zyski, absolutnie żadne. Byłaby też możliwość pozyskiwania specjalnych środków unijnych na infrastrukturę uzdrowiskową dedykowaną inwestorom. W naszym przypadku oznaczałoby to możliwość pozyskiwania pieniędzy przez powiat sokólski, który chce być inwestorem i prowadzić uzdrowisko – mówi burmistrz.

Zgodnie z założeniami, tzw. strefą A, czyli najbardziej rygorystycznym obszarem, na którym znajdowałyby się zakłady i urządzenia lecznictwa uzdrowiskowego, byłby objęty stary park podworski de Virionów. Ten teren o powierzchni 13 hektarów należy do gminy. Ale on zapewne musiałby być większy, a to oznacza, że obszar objąłby prywatne działki. Kolejne strefy: B i C, będące obwarunkami, docelowo miałyby objąć teren całego miasta.

– W strefach A, B i C nie można prowadzić żadnego przemysłu. O ile zastany przemysł będzie mógł dalej istnieć, to w strefie A nie będzie można stawiać żadnych nowych budynków, nawet mieszkalnych. Nie będzie można zbudować piekarni, lodziarni, ciastkarni. Wielkie obawy z tym związane ma prezes Wytwórni Wód Mineralnych Krynek, bo ma w planach rozbudowę wytwórni. Dlatego mówię wprost, że obecny status uzdrowiska wręcz hamuje rozwój gminy, bo jeżeli w gminie uzdrowiskowej nie można otworzyć np. piekarni, to jest to poważne utrudnienie. Blokowanie rozwoju Krynek pod kątem tzw. przemysłu jest dla nas

bardzo ryzykowne – mówi wprost Jolanta Gudalewska.

I dodaje: – Czy udźwigniemy to finansowo jako gmina? Bo w przypadku niespełnienia restrykcji nakładane są kary. Gminy zasobne poradzą sobie ze wszystkim, niestety my możemy dostać czkawki w pewnym momencie.

Zupełnie inną sprawą jest, czy Krynki spełniają w ogóle tzw. warunki klimatyczne, żeby w ogóle móc rozpocząć starania o nadanie statusu uzdrowiska. To długie i bardzo kosztowne badania, które gmina będzie musiała opłacić z budżetu. Dlatego burmistrz zamierza zlecić przeprowadzenie wstępnej analizy. Tak, żeby zdobyć rozeznanie, ale nie narażać budżetu na koszty.

Utworzenie uzdrowiska w Krynkach to inicjatywa starosty sokólskiego, której na razie z uwagą przyglądają się lokalni samorządowcy. Bo ostateczną decyzję w tej sprawie podejmą właśnie kryńscy radni. Póki co, nie widać wielkiego zapалу do tego pomysłu.

– Jak mawiał klasyk, są plusy dodatnie i minusy ujemne. Jakie znaczenie dla naszej gminy, poza splendorem miałyby uzdrowisko? Niełatwo znaleźć odpowiedź na to pytanie. Dlatego proponuję, aby wszem i wobec głosić, że nasza gmina stara się być uzdrowiskiem, że nadajemy się na uzdrowisko i że jesteśmy prawie uzdrowiskiem. W ten sposób goniąc króliczka uzyskamy to, co moglibyśmy uzyskać w razie, gdybyśmy stali się uzdrowiskiem. A jeśli przepisy się zmieniają i państwo dbając o zdrowie obywateli będzie w dużym stopniu finansowało, to wtedy przystąpmy do realizacji uzdrowiska – skwitował radny Waldemar Sieradzki.

W najbliższym czasie burmistrz Krynek zamierza spotkać się z burmistrzem Supraśla, włodarzem najbliższej położonego uzdrowiska.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Polski poeta, holenderski wojak i konkwistador Krzysztof Arciszewski to jedna z najciekawszych postaci w burzliwych dziejach dawnej Polski

Zamów prenumeratę

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

Cud medycyny perinatalnej zaczyna się od badania USG

Rozmowa
Mira Suchodolska (PAP)

z prof. Przemysławem Kosińskim, kierownikiem Oddziału Klinicznego Położnictwa, Perinatologii, Ginekologii i Rozrodczości Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Do niedawna diagnoza ciężkiej wady płodu była właściwie wyrokiem. Dziś lekarze mówią o terapii płodu jak o rewolucji. Co się zmieniło?

Jeszcze kilkanaście lat temu stwierdzenie niektórych wad rozwojowych oznaczało koniec ciąży. Dziś często jest to początek leczenia. Perinatologia - czyli medycyna zajmująca się płodem jako pacjentem - rozwija się błyskawicznie. Dzięki miniaturyzacji sprzętu, nowoczesnym aparatom USG i doświadczeniu zespołów możemy diagnozować i leczyć dzieci jeszcze przed narodzinami.

Jakie wady potraficie rozpoznać i leczyć?

Od przepukliny przeponowej przez rozszczep kręgosłupa po choroby płuc i wady układu moczowego. Część z nich nie zagraża życiu i leczy się je po porodzie, ale są też takie, które bez interwencji prenatalnej kończyłyby się śmiercią dziecka.

Najczęściej mówi się o operacjach serca płodu. Czy rzeczywiście to codzienność w Polsce?

Nie, to bardzo rzadkie zabiegi, z których korzyści będzie mieć bardzo wąska grupa pacjentów. W Polsce wykonuje się ich dosłownie kilka rocznie. Większość wad serca lepiej operować już po porodzie. W takich sytuacjach najważniejsze jest zaplanowanie porodu w ośrodku, w którym noworodek bez konieczności transportu od razu staje się pacjentem kardiologa i kardiochirurga. Prenatalnie zdecydowanie więcej robimy innych zabiegów - skuteczniejszych i bezpieczniejszych dla matki i dziecka.

Jakie to zabiegi?

Często wykonywana jest wewnątrzmaciczna implantacja drenów (tzw. shantów) - czyli małych rurek zakładanych płodowi, by odprowadzić płyn z klatki piersiowej lub pęcherza moczowego. Zabiegi te ratują życie. Jeśli płuca płodu są ucisknięte przez płyn, nie rozwijają się one prawidłowo. Wprowadzając dren między opłucną a owodnię, pozwalamy im się rozprężyć. Ostatnio w naszym szpitalu w Warszawie założyliśmy pierwszy raz innowacyjny metalowy shunt - bardzo trwały i skuteczny. Ma wiele zalet w porównaniu z klasycznymi drenami, ale niestety kosztuje ok. 7 tys. zł.

Skoro ratujecie płody jeszcze w brzuchu matki, jak duże są ich narządy?

Czasem operujemy na strukturach o średnicy centymetra lub mniejszych. Czasem nakładamy krwionośne naczynia,



FOT. WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

które mają kilka milimetrów. Taki shunt ma 2 cm długości. Balonik, który zakładamy do tchawicy w terapii przepukliny przeponowej, ma kilka milimetrów. To mikroskopijna chirurgia - precyzja, jakiej wymaga, jest niewyobrażalna.

Wspomniał pan o przepuklinie przeponowej. Jak wygląda jej leczenie w łonie matki?

W tej wadzie przez ubytek w przeponie narządy z jamy brzusznej przemieszczają się do klatki piersiowej, uciskając płuca. Dziecko po porodzie nie jest w stanie oddychać. W okolicach 26. tygodnia możemy wykonać fetoskopową okluzję tchawicy - zakładamy do tchawicy małe balon, który blokuje odpływ płynu z płuc. W efekcie płuca się rozciągają i rosną. To zwiększa dwukrotnie szansę przeżycia dziecka. Kilka tygodni później balon trzeba usunąć - też fetoskopowo, jeszcze przed porodem.

Fetoskopia brzmi jak coś z science fiction. Co to dokładnie za technika?

To rodzaj operacji endoskopowej. Przez brzuch matki do jamy owodniowej wprowadzamy bardzo cienki instrument chirurgiczny z kamerą - fetoskop. Dzięki niemu możemy obserwować płód i wykonać mikrozabiegi, np. założyć balon do tchawicy albo zamknąć laserem naczynia na powierzchni łożyska.

Mówi pan o laserze. To zabieg dla bliźniąt?

Tak. W ciąży z jednokosmówkowymi, gdy oba płody dzielą jedno łożysko, może dojść do tzw. zespołu przetoczenia między bliźniętami (tzw. zespół TTTS). Wtedy jedno dziecko oddaje krew drugiemu. Bez leczenia obumierają obydwa płody. Fetoskopowo wprowadzamy włókno laserowe i zamykamy naczynia, które łączą ich krążenie. Dzięki temu w dwóch trzecich przypadków udaje się uratować przynajmniej jedno z bliźniąt, a w jednej trzeciej - oboje.

Operacje rozszczepu kręgosłupa też są możliwe przed narodzinami?

Tak. To jedna z najbardziej spektakularnych procedur. Dawniej operowano klasycznie - otwierając macicę jak przy cięciu cesarskim. Dziś wykonujemy te zabiegi fetoskopowo, czyli małoinwazyjnie. Przez trzy drobne nacięcia w powłokach brzusznych wprowadzamy narzędzia i zamykamy ubytek w kręgosłupie.

pie płodu. Nie wyleczymy wady całkowicie, ale znacząco poprawiamy jakość życia. Wiele dzieci po takiej operacji chodzi samodzielnie i nie wymaga cewnikowania.

Czy to prawda, że można leczyć konflikt serologiczny jeszcze w czasie ciąży?

Oczywiście. To jeden z największych sukcesów terapii płodu XX w. Potrafimy zarówno zapobiegać konfliktowi, podając kobietom w ciąży immunoglobulinę anty-D, jak też leczyć jego skutki. Gdy płód cierpi na ciężką anemię, wykonujemy transfuzję wewnątrzmaciczną - podajemy mu bezpośrednio do żyły pępowinowej specjalnie przygotowany koncentrat krwinek czerwonych. W ten sposób ratujemy praktycznie wszystkie dzieci z tą chorobą.

Jak często potrzebne są takie operacje?

To wciąż medycyna niszowa, ale niezwykle ważna. Przepuklina przeponowa - raz na cztery tysiące porodów, rozszczep kręgosłupa - raz na dwa tysiące. W naszym szpitalu rocznie rodzi się ok. 40 dzieci z wrodzoną przepukliną przeponową. Nie wszystkie wymagają terapii prenatalnej. To być może niewiele w skali kraju, ale dla tych rodzin - cały świat.

Wszystko brzmi jak cud, ale to także ogromne ryzyko dla matki.

Rzeczywiście, każdy zabieg prenatalny wykonujemy

u zwykle zdrowej kobiety - pacjentem jest tak naprawdę płód, ale igłę wkłuwamy przez ciało matki. Dlatego decyzja o zabiegu musi być bardzo rozważna. Korzyść dla dziecka musi być większa niż ryzyko dla matki. Całe szczęście zaawansowane metody terapii płodu pozwalają na maksymalne zminimalizowanie ryzyka tego rodzaju zabiegów dla matki. Najczęściej szacuje się, że ryzyko powikłań matczyńskich wynosi zwykle kilka procent. Oczywiście zależy to od rodzaju zabiegu.

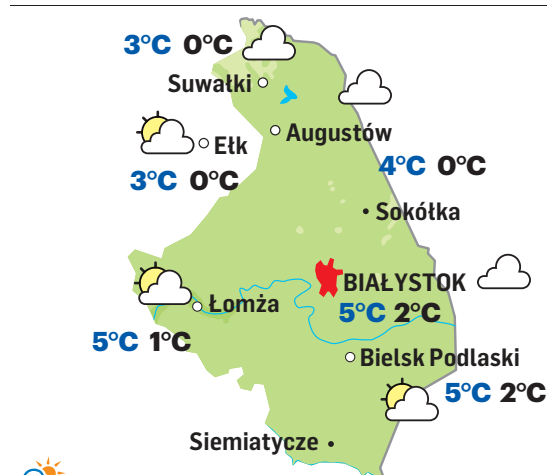
Jak wygląda przyszłość terapii płodu?

Przyszłość to fetoskopia i coraz precyzyjniejsze techniki mikrochirurgiczne. Miniaturyzacja sprzętu daje nam możliwości, o jakich 20 lat temu nawet nie marzyliśmy. Ale kluczem jest wciąż jedno - diagnostyka prenatalna. Bo żeby leczyć, trzeba najpierw rozpoznać.

Czyli badania USG to nie luksus, lecz konieczność.

Absolutnie. Diagnostyka prenatalna to fundament. Tylko dzięki niej możemy wcześniej wykrywać wady i zaplanować leczenie. USG jest bezpieczne - dla matki, dziecka i lekarza. Każda kobieta w ciąży powinna je mieć wykonane regularnie - co najmniej trzy razy w ciąży. Czasem to jedno badanie decyduje o tym, czy dziecko będzie żyło. I proszę pamiętać - cud medycyny perinatalnej zaczyna się od badania ultrasonograficznego.

Pogoda w regionie



meteo prog Źródło: meteo prog.pl

3 GRUDNIA 2025

Dziś 337. dzień roku
Do sylwestra pozostało 28 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.22, zachód o godzinie 15.13. Dzień będzie trwał 7 godzin i 50 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 9 godzin i 6 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 17 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Franciszek, Ksawery

KALENDARIUM

1901

Amerikanin King Camp Gillette (na zdjęciu) złożył wniosek o opatentowanie maszynki do golenia o wymiennych ostrzach.

1950

Przeprowadzony został pierwszy po II wojnie światowej spis powszechny ludności w Polsce; liczba mieszkańców wynosiła 25 milionów, 61 proc. z nich mieszkało na wsi.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1984

Uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych we Włoszczowie rozpoczęli trwający dwa tygodnie strajk okupacyjny w obrobie krzyży, które usunięto z klas na polecenie dyrekcji.

1992

Wysłano pierwszy SMS. Neil Papworth, pracownik Vodafone, składał w nim życzenia z okazji Świąt Bożego Narodzenia swoim kolegom.

Świadkowie zeznawali w procesie Meksykanów

Z sądu
Agnieszka Domanowska

Przed Sądem Okręgowym w Białymstoku toczy się proces czterech obywateli Meksyku, oskarżonych o produkcję narkotyków na zlecenie kartelu narkotykowego Sina Loa. Mężczyzn w wieku od 42 do 50 lat zatrzymano we wrześniu 2024 roku w wynajętym domu na obrzeżach wsi Orla, nie daleko Bielska Podlaskiego.

Podczas zatrzymania policja zabezpieczyła blisko 120 litrów metamfetaminy oraz pełną aparaturę do jej wytwarzania. Czarnorynkowa wartość narkotyków przekraczała 7 mln zł.

- Być może myśleli, że jest to koniec Europy, być może błędnie ocenili, że uda im się bez trudu ukryć w niewielkiej miejscowości. Zapomnieli, że to jest Podlaskie, gdzie każdy każdego zna. I już po kilku dniach cała wieś wiedziała o ich obecności, zastanawiano się, po co przyjechali i co robią w wynajętym domu - mówił podczas pierwszej rozprawy prokurator Grzegorz Giedrys.

Na trop działalności narkotykowej prowadzonej w Podlaskiem wpadli policjanci z łódzkiego oddziału CBŚP. Najpierw obserwowali miejsce, a następnie wraz z funkcjonariuszami z Bielska Podlaskiego przeprowadzili akcję. Trzech Meksykanów zatrzymano na gorącym



Przed białostockim sądem odbyła się kolejna rozprawa Meksykanów, oskarżonych o produkcję narkotyków

uczynku, czwartego po krótkim pościgu.

Prokuratura zarzuca oskarżonym nie tylko produkcję narkotyków, ale też działanie w zorganizowanej grupie przestępczej wraz z innymi, nieustalonymi osobami. Śledczy nie wykluczają, że Meksykanie współpracowali z kimś z Polski. Produkcja miała trafić na lokalny rynek.

Jak wynika z ustaleń śledztwa, sprzęt użyty w laboratorium oraz odczynniki chemiczne zostały kupione w sklepach stacjonarnych i internetowych. Posesję wynajęto za pośrednictwem serwisu internetowego, bez bezpośredniego kontaktu z właścicielem.

Wczoraj zeznawali świadkowie, w tym współwłaścicielka firmy wynajmującej bezobsługowe magazyny, w jednym z których oskarżeni przechowywali narkotyki.

- Pamiętam, że przyszedł do nas jeden z oskarżonych wraz z Polakiem, podpisałam z nim

umowę. Wynajął na dwa, może trzy miesiące. Przed upływem tego okresu zadzwonili do mnie z policji, prosili o otwarcie kontenera. Nie było takiej możliwości - wyjaśniała świadek. - Według umowy, my nie mamy dostępu do wynajmowanych powierzchni, ale w umowach są zapisy o tym, czego przechowywać tam nie można, między innymi substancji niebezpiecznych, narkotyków.

Przed sądem zeznawał również pracownik firmy wypożyczającej samochody oraz mężczyzna zajmujący się krótkoterminowym wynajmem nieruchomości. Oskarżeni zarówno wynajmowali pojazdy, jak i mieszkania.

Oskarżeni od ponad roku przebywają w areszcie tymczasowym. Po postawieniu zarzutów nie zaprzeczali, że brali udział w procederze, ale umniejszali swój udział, a niektórzy twierdzili, że zostali do tego zmuszeni. Grozi im do 20 lat pozbawienia wolności.

Poznaliśmy najlepsze gminy woj. podlaskiego

Samorządy
Magda Ciasnowska

Poznaliśmy wyniki tegorocznego Rankingu Gmin Województwa Podlaskiego. Ocenie poddawane były m.in. dochody własne i poziom zadłużenia gmin, wydatki na kulturę i ochronę środowiska, liczba podmiotów gospodarczych czy miejsc w żłobkach.

Ranking Gmin Województwa Podlaskiego to zestawienie przygotowywane przez Podlaskie Centrum Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Regulskiego we współpracy z Urzędem Statystycznym. Jego założeniem jest wyłonienie i promowanie gmin wyróżniających się pod względem rozwoju społeczno-gospodarczego oraz najlepszych praktyk przez nie stosowanych.

- Wyróżniamy najbardziej prężnie rozwijające się podlaskie gminy. Oceniamy je pod względem 25 różnych wskaźników. To m.in. wydatki inwestycyjne, średnie roczne dochody własne budżetu gminy na jednego mieszkańca, środki z Unii Europejskiej, przyrost naturalny, wydatki na kulturę czy liczba kilometrów ścieżek rowerowych - wymienia Agnieszka Żelazna z Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej.

Uroczyste podsumowanie tegorocznej odsłony rankingu odbyło się wczoraj w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim.

W tegorocznej edycji, podobnie jak w poprzednich latach, oceniane były wszystkie gminy województwa - z wyłączeniem miast na prawach powiatu. Podczas gali wręczono nagrody zarówno najlepszym samorządom w skali całego województwa, jak i liderom poszczególnych powiatów oraz gminom różnych typów: miejskich, wiejskich i miejsko-wiejskich.

Liderem Województwa Podlaskiego oraz zwycięzcą w kategorii Gmina Miejsko-Wiejska została gmina Choroszcz.

- Ta nagroda w dobitny sposób pokazuje, że działania które prowadzimy na rzecz naszej lokalnej społeczności są doceniane także na zewnątrz - mówi Robert Wardziński, burmistrz Choroszczy. - Nie skupiamy się na jednej rzeczy. Wybudowaliśmy żłobek, rozbudowaliśmy szkołę i przedszkole. Dużo też

zainwestowaliśmy w infrastrukturę. Dlatego dzisiaj nasi mieszkańcy chcą tu mieszkać, a wzrost ludności pokazuje, że także osoby spoza Choroszczy chcą przeprowadzić się do naszej gminy.

Liderem w kategorii Gmin Miejskich zajęła gmina Wysokie Mazowieckie. W zestawieniu Gmin Wiejskich najwyższe miejsce zajęła Turośń Kościelna.

- Województwo podlaskie to miejsce ludzi ambitnych, pracowitych, odpowiedzialnych i kreatywnych. Taki jest nasz region i tacy jesteście wy - lokalni liderzy. Dzięki waszej codziennej służbie budujecie swoje małe ojczyzny realizując te wszystkie zadania, które wynikają z przepisów prawa ale i z waszej odpowiedzialności za lokalną społeczność - zwracał się do samorządowców Jacek Brzozowski, wojewoda podlaski.



Liderzy podlaskich gmin to: Choroszcz, Wysokie Mazowieckie oraz Turośń Kościelna

Rok więzienia za napaść na Białorusina. Sąd oddalił apelację obrony

Z sądu
Agnieszka Domanowska

Sąd Apelacyjny w Białymstoku utrzymał w mocy wyrok roku pozbawienia wolności dla mężczyzny, który zaatakował lekarza z Białorusi w centrum Suwałk. Obrona przekonywała, że kara jest zbyt surowa, a identyfikacja sprawcy budziła wątpliwości. Prokuratura argumentowała, że był to typowy czyn chuligański.

Według ustaleń Sądu Okręgowego, zdarzenie miało miejsce w Suwałkach 29 stycznia 2025 roku około godziny 17.30. Doszło do niego w miejscu publicznym w centrum miasta. Oskarżony Jacek G. bez żadnego powodu miał zaatakować pokrzywdzonego, uderzając go lewą ręką w twarz. Napastnik spowodował u ofiary rozcięcie skóry, zasinienie i opuchnięcie prawego oka, a potem groził mu dalszą krzywdą. Sąd stwierdził, że powodem ataku była

narodowość osoby pokrzywdzonej.

Sąd Okręgowy w Suwałkach uznał oskarżonego za winnego stosowania przemocy i groźby bezprawnej z pobudek narodowościowych. Wymierzył mu karę roku pozbawienia wolności oraz orzekł nawiązkę w wysokości tysiąca złotych na rzecz pokrzywdzonego. Dodatkowo przez trzy lata obowiązuje go zakaz kontaktowania się i zbliżania do pokrzywdzonego na odległość nie mniejszą niż 30 metrów.

Od wyroku apelację złożył obrońca oskarżonego.

- Poszkodowany nie potrafił samodzielnie wskazać napastnika, zrobił to dopiero po wskazaniu przez funkcjonariusza policji. Świadkiem zdarzenia była jeszcze jedna osoba, która nie została przesłuchana i oddaliła się z miejsca zdarzenia - argumentowała adwokat Adrianna Sańczyk, obrońca Jacka G.

Podniosła również, że zasądzona kara pieniężna była zbyt surowa.

- Oskarżony nie ma stałego zatrudnienia i kwota tysiąca złotych jest dla niego za wysoka - dodała.

Prokurator Krystyna Ciwoniuk broniła wyroku sądu pierwszej instancji.

- Był to czyn chuligański i nie sposób zgodzić się z linią obrony, że poszkodowany samodzielnie nie rozpoznał oskarżonego, tylko zrobił to po okazaniu przez policjanta. Takie są procedury. Trudno sobie wyobrazić, że pobity, zakrwawiony mężczyzna będzie

biegał po mieście i szukał swego oprawcy - od tego jest policja - przekonywała prokurator.

Odnosnie nawiązkę w wysokości tysiąca złotych dodała:

- Tysiąc złotych to nie jest jakaś wygórowana kwota. Gdyby oskarżony zajął się pracą, na pewno nie byłaby to kwota zaporowa - argumentowała prokurator.

Sąd Apelacyjny w Białymstoku po rozpoznaniu sprawy utrzymał w mocy wyrok Sądu Okręgowego w Suwałkach.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434802



SPOTKANIE

To ja. Andrzej Duda



FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Andrzej Duda odwiedził wczoraj Białystok. Były prezydent promował swoją autobiografię „To ja. Andrzej Duda”. Uczestnicy spotkania mogli porozmawiać z autorem, zrobić zdjęcia i zdobyć autograf. W wydarzeniu wziął udział także Piotr Duda, przewodniczący Komisji

Krajowej NSZZ „Solidarność” ponieważ książkę wzbogacił o rozdział dotyczący Solidarności. Obaj goście podczas spotkania w Centrum Wystawieniczo-Konferencyjnym Archidiecezji Białostockiej podsumowali swoją dotychczasową współpracę. (MC)

JUBILEUSZ

75-lat AZS. Gala już w piątek



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Przed 75 laty w Akademii Medycznej z inicjatywy dwóch studentów medycyny – Ryszarda Kinałskiego i Mieczysława Rukata powstało pierwsze w Białymstoku koło AZS. Organizacja Środowiskowa AZS Białystok jest pośrednią jednostką łączącą Zarząd Główny AZS z klubami uczelnianymi. Zajmuje się organizacją między innymi Akademickich Mistrzostw Polski. W Białymstoku prezesem ZS AZS jest dr hab. inż. Marta Kosior-Kazberuk, prof. PB, rektor Politechniki Białostockiej.

– Gala wienięcy całoroczne obchody pięćdziesiątego jubileuszu AZS. Będzie wspomnieniowa, ale będzie też dużo o teraźniejszości, bo bazując na dotychczasowych osiągnięciach organizacji środowiskowej AZS,

chcemy rozwijać sport tutaj na Podlasiu, integrować środowiska akademickie naszych uczelni białostockich, zapraszać uczelnie z regionu i włączyć do działań sportowych – mówi prof. Kosior-Kazberuk.

– Spodziewamy się podczas piątkowego jubileuszu około 200 gości. Wiem, że skrzyknęło się około 50 siatekarek, które na przestrzeni tych wielu lat z sukcesami reprezentowały AZS Białystok – zapowiada dr Piotr Klimowicz, dyrektor organizacji środowiskowej AZS w Białymstoku.

Gala jubileuszowa z okazji 75-lecia AZS w województwie podlaskim rozpocznie się w Auli Dużej przy Wydziale Elektrycznym Politechniki Białostockiej w piątek, 5 grudnia, o godz. 18.

Mali pacjenci z leśnikami stworzyli ekologiczne ozdoby choinkowe

Inicjatywa
Magda Ciasnowska

W białostockim Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalu Klinicznym dzieci przygotowały z leśnikami naturalne ozdoby – jednocześnie pokarm dla ptaków. Warsztaty „Choinki dla skrzydlatych gości” połączyły edukację, świąteczny nastrój i pomoc naturze.

Wczoraj teren UDSK zamienił się w małe leśne warsztaty. To za sprawą akcji zorganizowanej przez Regionalną Dyрекcję Lasów Państwowych w Białymstoku we współpracy z personelem szpitala. Inicjatywa pod hasłem „Choinki dla skrzydlatych gości – leśnicy z pacjentami DSK dokarmiają ptaki” połączyła edukację przyrodniczą, świąteczną atmosferę i wspólne działanie na rzecz natury.

– Zrobiliśmy razem z dziećmi wyjątkowe ozdoby choinkowe – ozdoby, które będą służyć ptakom. Pacjenci UDSK przyczynili się do ich ochrony, a dodatkowo teraz będą mogli podziwiać ptaki



FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Wczoraj teren UDSK zamienił się w małe leśne warsztaty. Na kolejne tego typu wydarzenie leśnicy zapraszają wszystkich białostoczan 13 grudnia do siedziby RDLP

i obserwować ich zachowania – mówi Ewelina Szklarzewska z RDLP w Białymstoku.

Dzieci hospitalizowane w UDSK, pod okiem leśników, własnoręcznie przygotowały ozdoby będące jednocześnie pokarmem. Powstały tusz-czowe szyszki oraz pomarańcze pełne odżywczych nasion. Wspólna praca była dobrą oka-

zją do poznania, jakich składników potrzebują ptaki, by przetrwać najbliższe miesiące.

– Mamy tutaj między innymi siemę lniane, czarnuszkę czy płatki owsiane – to są oleiste, wysokobiałkowe nasiona, bogate w witaminy i błonnik. I właśnie tego potrzebują ptaki, by dobrze przeżyć zimę – tłumaczy Ewelina Szklarzewska.

– Ważne jest regularne karmienie i czysty karmnik, zawieszony w bezpiecznym miejscu, by nie miały do niego na przykład dostępu koty.

Przy okazji warsztatów na teren szpitala trafiły cztery choinki z Nadleśnictwa Żednia. To m.in. na nich zawisły stworzone podczas warsztatów naturalne „bombki”.

Leśnicy zapraszają białostoczan na kolejne tego typu wydarzenie. Już 13 grudnia w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku (ul. Lipowa 51) odbędą się otwarte warsztaty dla wszystkich mieszkańców. Podczas nich każdy chętny będzie mógł nauczyć się przygotowywać odpowiedzialny i zdrowy pokarm dla zimujących ptaków.

– Będziemy też mówić o tym jak na co dzień dbamy o ptaki, tworząc im optymalne warunki do bytowania – m.in. zostawiając drzewa z gniazdami czy kępy ekologiczne, a także tworząc lasy różnowiekowe – opowiada Ewelina Szklarzewska.

Spotkania zaplanowano na godziny 12 i 14.

Kierowcy mają pomysł na odkorkowanie ronda

Drogi
Andrzej Kłopotowski

Skoro w najbliższym czasie rondo Jagiellonii Białystok nie zamieni się w dwupoziomowy węzeł, kierowcy podsuwają miastu pomysł na rozładowanie korków na lewostronach.

Rondo Jagiellonii Białystok to niewrażliwe skrzyżowanie w zachodniej części Białego stoku. Położone jest na przecięciu wylotówki na Warszawę z zachodnią przelotówką przez miasto. Czyli w miejscu, gdzie krzyżują się aleja Jana Pawła II z trasą Niepodległości przechodzącą w ulicę Narodowych Sił Zbrojnych. Ruch tu jest znaczny.

Rondo Jagiellonii Białystok było jednym z elementów zbudowanej właściwie od zera trasy Niepodległości. Zaczyna się w rejonie Kleosina, by przez Nowe

Miasto, Zielone Wzgórza, Leśną Dolinę dotrzeć w rejon Bacieczek. Na trasie nie brakuje dwupoziomowych węzłów. Taki też węzeł planowano i w tym miejscu. Niestety, gdy miasto musiało zacząć ciąć koszty inwestycji, stanęło, że powstanie tu rondo. Bez tunelu pod aleją Jana Pawła II. Przez to przejechanie samochodem na wprost trasą zaczęło kolidować z tymi, którzy chcą na krzyżowce skręcić.

W godzinach szczytu porannego i popołudniowego tworzą się tu korki. Od strony TBS-ów sięgają często aż ulicy Komisji Edukacji Narodowej i wjazdu do centrum handlowego. Z kolei od Leśnej Doliny zdarza się, że samochody stoją już na wysokości lasu Bacieczki. Wszystko przez zapchane lewoskręty i stojące na nich samochody, blokujące przejazd na wprost – skarżą się kierowcy. I zauważają. – W najbliższym czasie nie ma co

liczyć na to, że pod rondem powstanie tunel w ciągu trasy Niepodległości. Dlaczego więc nie dobudować przynajmniej dodatkowych lewoskrętów na rondzie, kosztem szerokiego pasa zieleni na trasie i samym rondzie? – podsuwają pomysł.

Temat korków na rondzie poruszała też jedna z radnych – Agnieszka Rzeszewska (PiS). Teraz, po kolejnym sygnale i propozycji, jaka pojawiła się w internecie, zapytaliśmy miasto, czy z rondem rzeczywiście nic nie da się zrobić?

– Dobudowanie dodatkowych pasów do lewoskrętów na rondzie Jagiellonii nie jest możliwe przy obecnych parametrach skrzyżowania. Sprawdzimy jednak możliwości wprowadzenia zmian w organizacji ruchu w obecnych szerokościach jezdni, w szczególności oznakowania poziomego i programu sygnalizacji świetlnej. Bę-

dziemy obserwować warunki ruchu na tym rondzie – mówi nam wiceprezydent Tomasz Klim, który odpowiada m.in. za miejskie inwestycje.

Zauważa, że drobne korki na rondzie tworzą się jedynie w godzinach szczytu. Dodaje też, że w planach miasta jest tu docelowo budowa dwupoziomowego skrzyżowania – jak pierwotnie zakładano. Na ten moment jednak nie ma na ten cel funduszy z budżecie Białego stoku.

Przypomnijmy, że w ostatnich miesiącach miasto zmieniło już organizację ruchu na dwóch innych rondach na przelotówkach. Pierwsze to rondo prof. Andrzeja Łapko na przecięciu ulicy Ciołkowskiego i trasy generalskiej. Drugie – rondo Andrzeja Meyera na przecięciu ulicy Ciołkowskiego z Nowowarszawską. Pomogło to usprawnić ruch w tych miejscach.



Skazany za zabójstwo chce być uniewinniony

Z sądu
opr. PAP

Konieczne jest dodatkowe przesłuchanie biegłego z zakresu medycyny sądowej - zdecydował wczoraj Sąd Apelacyjny w Białymstoku i nie ogłosił wyroku w procesie odwoławczym 70-latką nieprawomocnie skazanego na 10 lat więzienia za zabójstwo 80-letniego sąsiada.

Prokuratura chciała przed sądem pierwszej instancji kary 15 lat więzienia. Oceniała jednak wyrok jako słuszny i apelacji nie składała. Obrona w apelacji chce przede wszystkim uniewinnienia przy założeniu, że oskarżony działał w warunkach obrony koniecznej lub przekroczył jej granice.

Do zbrodni doszło w marcu 2023 r. w Czartajewie (Podlaskie). Tłem miał być konflikt o wycięte drzewa na miedzy. Zwłoki 80-letniego mężczyzny znalazły w lesie wracający z prac w polu inny mieszkaniec Czartajewa. Obok ciała leżała piła spaliniowa, a okoliczności wskazywały, że mogło dojść do nieszczęśliwego wypadku przy wycinaniu drzew.

Pełna opinia biegłych z medycyny sądowej wykazała jednak, że obrażenia powstały nie od piły, lecz wskutek pobicia, prawdopodobnie z użyciem twardego przedmiotu, np. kija. Po kilku miesiącach śledztwa Prokuratury Okręgowej w Bia-



Sąd apelacyjny nie ogłosił wczoraj wyroku

łymstoku pojawiły się wątki sędzijskich nieporozumień. Udało się odtworzyć przebieg wydarzeń z dnia zbrodni i wytypować podejrzanego o jej dokonanie.

Okazało się, że gdy 80-letni mieszkaniec Czartajewa poszedł ścinać drzewo rosnące na jego działce, zauważył to sąsiad i poszedł za nim. Obaj byli skonfliktowani od kilkunastu lat. Poszło wtedy o drzewa wycięte na miedzy sąsiadujących działek i konflikt trwał, co jakiś czas wybuchały kłótnie, padały wyzwiska.

Prokuratura postawiła 70-latkowi zarzut zabójstwa z zamiarem bezpośrednim. Po uzyskaniu opinii biegłych z psychiatrii i psychologii oceniła, że sprawca działał w stanie ograniczonej w znacznym stopniu poczytalności, co było skutkiem silnego wzburzenia.

70-latek nie przyznał się do zabójstwa. W procesie przed Sądem Okręgowym w Białymstoku twierdził, że to on został zaatakowany piłą spaliniową, wtedy chwycił co miał pod ręką i kijem bronił się przed tym atakiem. Zapewniał, że gdy odchodził z tego miejsca, sąsiad stał na własnych nogach i nie miał obrażeń.

Sąd okręgowy nieprawomocnie skazał 70-latką na 10 lat więzienia. Skazany ma też zapłacić 100 tys. zł zadośćuczynienia synowi ofiary.

Sąd pierwszej instancji ocenił, że nie ma mowy o tym, by sprawca działał w warunkach obrony koniecznej. Uznał, że co prawda są w sprawie okoliczności łagodzące, ale nie takie, które pozwoliłyby nadzwyczajnie złagodzić karę.

Proces odwoławczy będzie kontynuowany w styczniu.

Świąteczne dekoracje w wykonaniu mieszkańców

Suwałki
opr. (AG)

Miasto Suwałki ponownie zapłonie świątecznym blaskiem. Prezydent Suwałk ogłosił konkurs na najpiękniej udekorowane domy i balkony.

Święta Bożego Narodzenia to czas radości, bliskości i tradycji, a także moment, w którym Suwałki mienią się kolorami lampki i zimowych dekoracji. Aby podkreślić ten wyjątkowy okres, prezydent miasta ogłosił konkurs na najpiękniej udekorowane domy i balkony. Rywalizacja ma zachęcić mieszkańców do twórczego upiększania otoczenia oraz podtrzymać tradycję świątecznego zdobienia.

Konkurs prowadzony jest w dwóch kategoriach, dzięki czemu każdy, niezależnie od typu zamieszkania, może pokazać swoją świąteczną fantazję. Oceniane będą zewnętrzne dekoracje domów jednorodzinnych oraz balkonów w budynkach wielorodzinnych.

Zgłoszenia przyjmowane są do 22 grudnia 2025 roku, a dokumenty konkursowe można pobrać w Urzędzie Miejskim. W konkursie nie mogą brać udziału posesje pracowników urzędu oraz członków komisji konkursowej. Wyłączono również laureatów dwóch poprzednich edycji – z 2021 i 2024 roku, aby szansę na wyróżnienie mieli nowi uczestnicy.

Miały być kulturalne „Wyjścia z klasą”, będą koncerty Oskara Cymśa

Sokółka
Martyna Jurkowska

Powiat pozyskał niemal 300 tys. zł w ramach ministerialnego programu „Wyjście z klasą”, który zakładał zorganizowanie jednodniowych wyjść uczniów do instytucji kultury. Ale zamiast wycieczek, uczniowie będą uczestniczyć w koncertach Oskara Cymśa, który przyjedzie do Sokółki. Takie rozwiązanie nie wszystkim się podoba.

To świetny pomysł, który jednocześnie inspirowa i otwiera przed uczniami możliwość uczestniczenia w prawdziwym koncercie. Szczególnie ważne jest to, że przedsięwzięcie będzie dostępne dla wszystkich uczniów bez wyjątków, a nie wybranej grupy – tak o organizacji koncertów napisała w mediach społecznościowych dyrektorka sokólskiego ogólniaka Anetta Zubrzycka.

„Wyjście z klasą” to inicjatywa Ministerstwa Edukacji Narodowej, która ma wspierać organizację jednodniowych wyjść uczniów do instytucji kultury oraz centrów nauki. W założeniach przewidziano m.in. spektakle czy wizyty w muzeach.

W Sokółce jednak uczniowie nigdzie nie pojadą. Starosta zdecydował o organizacji dwóch koncertów Oskara Cymśa, które odbędą się na hali LO.

– Samych uczniów ze szkół średnich jest 1500, drugie tyle to

uczniowie szkół podstawowych. Nie jestem w stanie dla wszystkich zorganizować wycieczki do Warszawy do teatru, muzeum czy opery za pozyskane niemal 300 tys. zł – tłumaczy starosta sokólski Piotr Recko.

Za organizację koncertu odpowiadać będzie Powiatowy Dom Kultury w Sokółce. Dzięki temu, jak tłumaczy starosta, rozliczenie dotacji będzie łatwiejsze niż wtedy, gdyby każda ze szkół realizowała projekt sama. I, że nie każda szkoła mogłaby skorzystać z dotacji MEN ze względu na zbyt małe dofinansowanie, a koncert będzie otwarty dla wszystkich. Taka argumentacja nie przemawia jednak do radnej powiatu Ewy Puszeko.

– Wszystkich uczniów w powiecie jest około 3,5-4 tysiące, a na koncert przyjdą 2 tysiące, więc wcale wszyscy nie skorzystają. Może trzeba było za część pieniędzy zorganizować jeden koncert dla uczniów szkół ponadpodstawowych, a pozostałą część środków dać gminom na to, co chciały, a nie narzucać szkołom podstawowym to, co powiat wymyślił. Gmina Sokółka złożyła np. wnioski na 60 tys. zł, w planie były kina, teatry, wartościowe rzeczy – mówiła.

Nie kryje swojego rozczarowania choćby tym, że ze względu na kryteria wiekowe w koncercie najprawdopodobniej nie wezmą udziału uczniowie z klas I-III. A na wycieczkę takie dzieci mogłyby pojechać.

AUTOREKLAMA
0011430402

Jesień

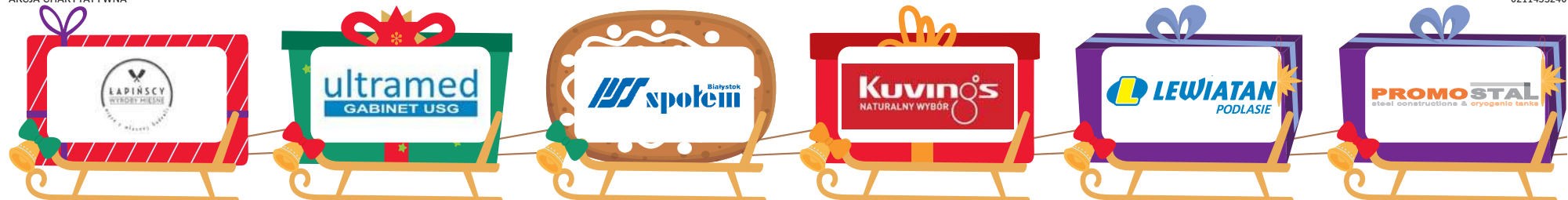
to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435240



KRÓTKO

EDUKACJA

Rząd chce chronić małe szkoły

Małe szkoły będą mogły służyć też lokalnej społeczności, np. jako miejsce realizacji polityki senioralnej – zakłada projekt nowej ustawy Prawo oświatowe, którym we wtorek ma się zająć rząd. To odpowiedź na zmiany demograficzne. Przepisy mają być alternatywą dla likwidacji małych szkół podstawowych. Mają pozwolić na dostosowanie edukacji na poziomie szkół podstawowych do zmian demograficznych, chroniąc przy tym – tam, gdzie jest to możliwe – sytuowane blisko domu rodzinnego, bezpieczne miejsca edu-

kacji dzieci – szkoły podstawowe.

Resort zwrócił uwagę w uzasadnieniu do proponowanych zmian, że – jak wskazuje prognoza ludności Głównego Urzędu Statystycznego na lata 2023–2060 – liczba ludności Polski będzie systematycznie spadać. Do 2060 r. ma się ona zmniejszyć się do 30,9 miliona, co oznacza ubytek o 6,7 miliona ludzi (około 22 proc.). Kluczowym powodem tego stanu jest ujemny przyrost naturalny oraz starzenie się polskiego społeczeństwa. PAP

DRAMAT

Zginął w tragicznym wypadku

Nie żyje Nikodem Marecki – młodziutki 11-letni aktor znany z filmów „Biała odwaga”, „Zołza” oraz serialu „Szpital św. Anny”. O jego śmierci poinformował w poniedziałek reżyser Marcin Koszałka. 11-letni chłopiec zginął w wyniku potrącenia przez samochód, gdy wysiadł z autobusu szkolnego i wbiegł na jezdnię



POZNAŃ

Sąd uchylił wyrok uniewinniający

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Mirosława R. ps. Ryba i Dariusza L. ps. Lala, oskarżonych o uprowadzenie, pozbawienie wolności i pomocnictwo w zabójstwie poznańskiego dziennikarza Jarosława Ziętary. Sprawę ponownie rozpozna poznański sąd okręgowy.

W uzasadnieniu wyroku sędzia Maciej Świergosz podkreślił, że „dla sądu apelacyjnego, w tym składzie, ten materiał jest już dzisiaj wystarczający do skazania”.

Sędzia zaznaczył, że w ocenie sądu „oczywiste jest, że 1 września 1992 roku Jarosław Ziętara został uprowadzony, a następnie »zginął, bo był dziennikarzem«”. PAP

GOSPODARKA

– Rada Polityki Pieniężnej na grudniowym posiedzeniu obniży stopy procentowe o 25 pkt bazowych – powiedział PAP ekonomista ING Banku Śląskiego Adam Antoniak. Dodał, że kolejna obniżka może nastąpić już w styczniu. – Mielśmy taką prognozę już wcześniej, ale po danych o inflacji w listopadzie zauważyłem, że obecnie zdecydowana większość banków prognozuje obniżkę stóp w grudniu – dodał

Tusk i Merz: Nowa deklaracja

Oprac. Karolina Wrońska
Berlin

Bezpieczeństwo, infrastruktura, polityka pamięci oraz wsparcie dla Ukrainy zdominowały polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe w Berlinie.

W poniedziałek w Berlinie odbyły się 17. polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe z udziałem premiera RP Donalda Tuska, kanclerza RFN Friedricha Merza oraz szefów kilku najważniejszych resortów obu państw.

Premier Tusk poinformował, że kwestia Ukrainy była pierwszą poruszoną w trakcie jego rozmów z kanclerzem Niemiec. Merz oświadczył z kolei podczas konferencji prasowej, że Niemcy niewzruszenie stoją po stronie Polski.

Merz podkreślił, że nowa, wspólna, polsko-niemiecka deklaracja, która będzie fundamentem współpracy na kolejne miesiące i lata, obejmuje trzy priorytety: bezpieczeństwo i obronę, usieciowienie i infrastrukturę oraz pamięć i upamiętnienie.

Szef niemieckiego rządu wypowiedział się też o upamiętnie-



Kanclerz Niemiec Friedrich Merz i polski premier Donald Tusk podają sobie ręce po konferencji prasowej

niu. – Nie możemy i nie chcemy unikać przeszłości, musimy podtrzymywać pamięć, także tę bolesną pamięć. (...) Dzisiaj dajemy impuls do utworzenia trwałego pomnika polskich obywateli, ofiar II wojny światowej i niemieckiej tyranii 1939–45. Niebawem zaczną się po niemieckiej stronie odpowiednie przetargi – oznajmił Merz.

Przekazał również, że znaczną część rozmowy z Tuskiem zdominował temat Ukrainy. – Stoimy tutaj ramię w ramię – zadeklarował. Podkreślił w tym

”

Uczniowie zapewne przeżyją szok związany z tym, że to, czego dawniej się uczyli, jest już nieaktualne

Paulina Mikuła popularyzatorka wiedzy o języku polskim, twórczyni profilu „Mówiąc inaczej”

kontekście m.in. konieczność utrzymania spójności wspólnoty transatlantyckiej.

Kanclerz RFN powiedział, że nie może dojść do żadnej decyzji bez udziału Ukrainy i Polski. Uznał także, że celem jest utrzymanie jedności Europy, przestrzegając przed próbami wbicia klina między Polskę i Niemcy. Wskazał na konieczność wywierania presji na Rosję, a także podkreślił, że należy doprowadzić do wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów na rzecz wsparcia Ukrainy.

Premier Tusk podkreślił z kolei wagę współpracy z Niemcami w sprawie zabezpieczenia wschodniej granicy Polski, która jest też wschodnią granicą UE i NATO.

Szef polskiego rządu wyraził zadowolenie, że w sprawach kluczowych takich, jak bezpieczeństwo, inwestycje w infrastrukturę oraz wsparcie Ukrainy, Polska i Niemcy idą „ręka w rękę”.

Premier podziękował Merzowi za zaangażowanie na rzecz powstania w Berlinie stałego pomnika upamiętniającego polskie ofiary niemieckiej agresji i okupacji.

Tusk był też pytany, czy Polska nie czuje się wykluc-

zona z rozmów na temat zakończenia wojny w Ukrainie. Premier odparł, że europejscy liderzy nie mają wątpliwości co do potrzeby obecności Polski w najważniejszych formatach ds. pokoju na Ukrainie.

Tusk poinformował, że konsultacjom międzyrządowym towarzyszy deklaracja, w której Polska i Niemcy mówią jednym głosem o potrzebie uniezależnienia w 100 proc. swoich krajów, a także całej Europy od dostaw surowców energetycznych z Rosji.

Premier zapewnił, że Polska jest gotowa rozmawiać o konkretnych przedsięwzięciach dotyczących infrastruktury drogowej, kolejowej czy sieci energetycznych. Jak dodał, chodzi m.in. o nowe ropociągi, które mogą zabezpieczyć Polskę na wypadek ataku Rosji czy nowe połączenia drogowe i mosty na Odrze.

Konsultacjom obu rządów towarzyszyło przekazanie Polsce przez Niemcy polsko-krzyżackich archiwów zrabowanych podczas II wojny światowej oraz głowy świętego Jakuba Starszego – fragmentu rzeźby z XIV w. – skradzionej po wojnie. PAP

Prezydent zawetował ustawę o rynku kryptoaktywów. Jest reakcja ministra finansów i gospodarki

Marcin Koziestański
Warszawa

O decyzji prezydenta poinformował w poniedziałek jego rzecznik Rafał Leśkiewicz. Jak dodał, przepisy zagrażają wolnościom Polaków, ich majątkowi i stabilności państwa.

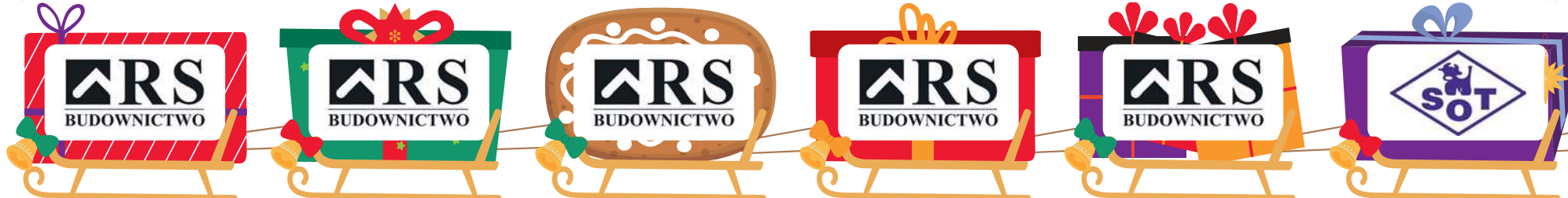
W informacji na platformie X Leśkiewicz napisał, że zawetowana ustawa przewiduje możliwość wyłączania przez rząd

stron internetowych firm działających na rynku kryptoaktywów jednym kliknięciem. W jego opinii przepisy dotyczące blokowania domen są nieprzejrzyste i mogą prowadzić do nadużyć. Dodał, że w większości państw Unii Europejskiej stosuje się prostą listę ostrzeżeń, która chroni konsumentów bez blokowania całych serwisów.

Drugim problemem, który wpłynął na decyzję prezydenta – jak pisał Leśkiewicz – jest

rozmiar i brak przejrzystości w przyjętych rozwiązaniach. Wskazał też, że np. Czechy, Słowacja czy Węgry wdrożyły przepisy, które mają kilka lub kilkanaście stron, natomiast polska ustawa ma ich ponad sto. Według Leśkiewicza trzecią przyczyną weta jest wysokość opłat nadzorczych, ustalonych – jak ocenił – na poziomie, który uniemożliwi rozwój małym firmom i startupom, a faworyzuje zagraniczne korporacje i banki.

Na decyzję prezydenta zareagował minister finansów i gospodarki Andrzej Domański. Na platformie X napisał: „Kolejna zawetowana ustawa. Tym razem wbrew klientom i inwestorom rynku kryptoaktywów oraz polskim podmiotom. Już teraz 20 proc. klientów traci swoje pieniądze w wyniku nadużyć na tym rynku. Chcielibyśmy ich chronić, Prezydent wybrał chaos i bierze pełną odpowiedzialność za swoje działania”. PAP



Witkoff z nowym planem na Kremlu. Co powie Putin?

Marcin Koziestański
Rosja

Negocjacje pokojowe w Ukrainie zbliżają się do decydującego momentu. Wczoraj specjalny przedstawiciel Donalda Trumpa Steve Witkoff spotkał się w Moskwie z Władimirem Putinem.

Witkoff spotkał się z Putinem we wtorek po południu. Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow wcześniej przekazał, że na poniedziałek Putin miał zaplanowanych „kilka niepublicznych spotkań w ramach przygotowań do kontaktów rosyjsko-amerykańskich”.

Po wtorkowym spotkaniu strony mogą wydać wspólne oświadczenie – powiedział Pieskow. Do Moskwy wraz z Witkoffem poleciał również zięć Trumpa Jared Kushner, który aktywnie uczestniczył w opracowaniu 28-punktowego planu pokojowego, a wcześniej w negocjacjach dotyczących zawieszenia broni w Strefie Gazy. Pieskow nie powiedział jednak nic na temat udziału Kushnera w spotkaniu z Putinem.



FOT. PAP/EP

Jakie stanowisko zajmie Putin w rozmowach ze specjalnym przedstawicielem Trumpa – Witkoffem?

W niedzielę ukraińska delegacja pod przewodnictwem sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umerowa przeprowadziła rozmowy z Witkoffem, Kushnerem i sekretarzem stanu Marco Rubio. Negocjacje odbyły się w klubie golfowym Witkoffa w Miami. Strony próbowały uzgodnić punkty pozostałe po poprzed-

niej rundzie rozmów w Genewie, ale w rzeczywistości omawiano tylko kwestię powojennych granic – pisze Axios.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział później, że kwestia terytorialna była omawiana przez 6,5 godziny. W poniedziałek po południu Zełenski rozmawiał z Witkoffem w towarzystwie liderów europejskiej „koalicji chętnych” – Emmanuela Macrona i Keira Starmera. Szczegółów rozmów nie podano.

Oficjalnie zarówno Amerykanie, jak i Ukraińcy nazywają negocjacje sukcesem. Rzeczniczka Trumpa Karoline Leavitt oświadczyła, że w Białym Domu panuje optymizm, a Zełenski napisał kolejny, wyraźnie uprzejmy post z podziękowaniami dla Trumpa.

Nieoficjalnie ukraińscy urzędnicy mówią, że negocjacje „były intensywne, ale nie zakończyły się niepowodzeniem”. – Naszym stanowiskiem jest zrobić wszystko, aby przyczynić się do sukcesu USA [w negocjacjach], ale nie stracić naszego kraju i zapobiec nowej agresji – wyjaśnił Axios jeden z ukraiń-

skich urzędników po spotkaniu. Źródło ABC powiedziało, że Ukraińcy nadal odmawiają oddania zajętych przez Rosję terytoriów, co zresztą było do przewidzenia.

Mowa o około 20% terytorium obwodu donieckiego z umocnionymi obszarami wokół Słowiańska i Kramatorska, które do tej pory nie zostały zajęte przez armię rosyjską. W zeszłym tygodniu podczas wizyty w Kirgistanie Władimir Putin oświadczył, że jego główny warunek zakończenia działań wojennych pozostaje niezmienny: ukraińskie wojska muszą „wycofać się z okupowanych terytoriów”.

Formalnie może to oznaczać terytoria wszystkich czterech obwodów, które Rosja uważa za swoje – przynajmniej takie są oficjalne żądania Putina, sformułowane jeszcze rok temu. Jednak na poprzednim etapie negocjacji – latem tego roku – Kreml dał do zrozumienia Witkoffowi, że zadowolili się Donbasem, a pozostałe powojenne granice mogą przebiegać wzdłuż linii kontaktu. PAP

Papież zakończył wizytę w Bejrucie. Apelował o pokój dla Bliskiego Wschodu

Oprac. Anna Nagel
Liban

Papież Leon XIV zakończył we wtorek wizytę w Libanie. Na lotnisku w Bejrucie pożegnali go prezydent kraju Joseph Aoun i premier Nawaf Salam.

Wyjazd jest trudniejszy od przyjazdu. Byliśmy razem, a w Libanie bycie razem jest „zaraźliwe”: spotkałem tu ludzi, którzy nie lubią odosobnienia, ale lubią spotkanie – wyznał papież podczas pożegnania na bejruckim lotnisku. – Mam nadzieję, że w ducha braterstwa i poświęcenia dla pokoju zaangażujemy cały Bliski Wschód, nawet tych, którzy dziś uważają się za wrogów – podkreślił Leon XIV. Dodał, że poruszyła go wizyta w miejscu katastrofalnej eksplozji w Bejrucie z 2020 roku. – Modliłem się za wszystkie ofiary i noszę w sercu ból oraz pragnienie prawdy i sprawiedliwości wielu rodzin, jak i całego kraju – zapewnił.



FOT. PAP/EP

Papież Leon XIV przed przylotem do Libanu przebywał kilka dni w Turcji

Wcześniej na zakończenie mszy papież zaapelował o pokój, pojednanie i odrzucenie przemocy na Bliskim Wschodzie, by pokonać polityczne, społeczne i religijne różnice. Podkreślił, że to ziemia naznaczona przez niestabilność, wojny i cierpienie.

Podczas całej trzydniowej wizyty w Libanie Leona XIV pozdrawiali wszędzie na drogach i ulicach tysiące ludzi. PAP

Australijska policja rozbiła siatkę pedofilów w Sydney. Satanizm i okultyzm w filmach

Grzegorz Kuczyński
Australia

Australijska policja postawiła zarzuty czterem mężczyznom z przedmieść Sydney. Chodzi o rozpowszechnianie zdjęć przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci z motywami satanistycznymi.

Detektywi poinformowali, że 27 listopada przeprowadzili sześć przeszukań w Waterloo, Ultimo i Malabar. Według szefa wydziału ds. przestępstw seksualnych policji Nowej Południowej Walii (NSW) czterech mężczyzn komunikowało się ze sobą i udostępniało „wyraźne” materiały przedstawiające wykorzystywanie dzieci za pośrednictwem międzynarodowej strony internetowej. Wszystkim czterem mężczyznom odmówiono zwolnienia za kaucją.



FOT. POLICJA NOWEJ POŁUDNIOWEJ WALII

Na czele grupy pedofilów-satanistów stał 26-latek

Pod adresem w Waterloo policja aresztowała 26-letniego mężczyznę, który według policji odgrywał wiodącą rolę w grupie. Został on oskarżony o kilka przestępstw, w tym udostępnianie materiałów przedstawiających wykorzystywanie

dzieci i posiadanie takich materiałów. Został również oskarżony o rozpowszechnianie i posiadanie materiałów przedstawiających zoofilię, poinformowała policja.

Trzech mężczyzn w wieku 46, 42 i 39 lat zostało aresztowanych w związku z tą samą siecią wykorzystywania dzieci. Zostały im postawione zarzuty związane z posiadaniem lub rozpowszechnianiem materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci.

Detektyw nadinspektor Jayne Doherty, szefowa oddziału ds. przestępstw seksualnych w Nowej Południowej Walii, powiedziała, że czterech mężczyzn rzekomo udostępniało „odrażające” treści w międzynarodowej sieci, przedstawiające dzieci w wieku od niepełnoletniości do 12 lat, a także zwierzęta.

Doherty stwierdziła, że policja skonfiskowała wiele urządzeń elektronicznych, odkrywając tysiące filmów. – Policja będzie twierdzić w sądzie, że ta międzynarodowa grupa prowadziła rozmowy i udostępniała materiały przedstawiające wykorzystywanie i torturowanie dzieci, zawierające symbole i rytuały związane z satanizmem i okultyzmem – powiedziała. – Wśród tych obrazów znalazły się również filmy przedstawiające wykorzystywanie seksualne zwierząt – dodała.

Śledztwo zostało przeprowadzone przez wydział ds. przestępstw seksualnych policji stanu Nowa Południowa Walia w ramach operacji Strike Force Constantine, rozpoczętej w kwietniu, której celem jest zbadanie internetowej dystrybucji materiałów przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci o charakterze rytualnym lub satanistycznym. W listopadzie policja dowiedziała się o grupie mężczyzn w Sydney.

Rośnie liczba ofiar śmiertelnych na Sumatrze

Oprac. Anna Nagel
Indonezja

Bilans ofiar śmiertelnych powodzi i osunięć ziemi na indonezyjskiej Sumatrze wzrósł do 631 osób – poinformowała we wtorek krajowa agencja ds. katastrof.

Ewakuowano około miliona mieszkańców. Indonezja jest krajem najbardziej dotkniętym przez kataklizmy, który w całej Azji Południowo-Wschodniej pochłonął już blisko 1,2 tys. ofiar.

Poprzedni bilans mówił o 502 ofiarach śmiertelnych.

Skala zniszczeń w Indonezji jest ogromna. W trzech prowincjach Sumatry za zaginione nadal uznaje się 472 osoby, a ponad 2,6 tys. zostało rannych. Według oficjalnych danych żywioł dotknął bezpośrednio po-

nad 3,3 mln mieszkańców. Rząd Indonezji ogłosił wysłanie do najbardziej zniszczonych regionów 34 tys. ton ryżu i 6,8 mln litrów oleju.

Trwa wyścig z czasem, by dostarczyć pomoc humanitarną do odizolowanych rejonów, do których można dotrzeć tylko drogą morską lub powietrzną. Organizacje pomocowe ostrzegają przed ryzykiem głodu w prowincji Aceh z powodu przerwanych łańcuchów dostaw i gwałtownie rosnących cen żywności.

Katastrofa, wywołana przez deszcze monsunowe i cyklony tropikalne, zdewastowała również Sri Lankę, gdzie zginęło co najmniej 390 osób, a 352 są uważane za zaginione – podała agencja AFP. Powodzie na mniejszą skalę odnotowano także w Tajlandii i Malezji. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0211439642



PLEBISCYT SPORTOWY W każdej historii ukryte są talent, radość, ambicja i przykład, który może zachwycić

Trwa Plebiscyt Sportowy - pełen dobrych emocji, radości i wielkiej pasji. Poznawanie historii uczestników to jak otwieranie kolejnych okienek w adwentowym kalendarzu. Za każdym kryje się wyjątkowa historia!

W ramach akcji wspólnie z naszymi Czytelnikami nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają się dynamicznie, rywalizacja bywa na

prawdę bardzo, bardzo zacięta. Nie każdy może ją wygrać, ale każdy jest naszym lokalnym bohaterem - wartym pochwały, uwagi, a także napisania o nim. Za każdym uczestnikiem naszego Plebiscytu Sportowego kryje się bowiem jego wyjątkowa opowieść. Są to historie z różnymi dyscyplinami w roli głównej, ale zawsze są wypełnione codzienną wyteżoną pracą, zaangażowaniem i ogromnym sercem wkładanym w to, co się robi.

Bohaterowie plebiscytu mogą inspirować innych, dlatego chcemy pokazywać ich

naszym Czytelnikom - a szczególnie młode talenty, które mogły się jeszcze nie dać poznać tak szerokiej publiczności, jak dorośli.

To dlatego dziś znów możecie poznać bliżej jednego młodego uczestnika Plebiscytu Sportowego, który ma w sobie sportową magię. A już wkrótce na naszej stronie internetowej znajdziecie sylwetki innych młodych zawodników i zawodniczek, którzy dopiero zaczynają swoje sportowe przygody, ale już sprawiają, że świat chce im kibicować. To dzieci, które biegną szybciej, skaczą

wyżej, walczą odważnie nie dlatego, że muszą, lecz dlatego, że kochają to robić! Poznać ich pasję - iskrę w oku, kiedy opowiadają o swojej dyscyplinie. Poznać ich zaangażowanie - codzienne treningi, podczas których uczą się również wytrwałości. Czasami poznacie również ich marzenia - te wielkie jak olimpijski medal i te małe, jak kolejny udany występ. Warto więc zaglądać na naszą stronę - również po to, by poznać aktualne wyniki w Plebiscycie Sportowym i wspierać uczestników swoimi głosami.



PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu w pozostałych kategoriach plebiscytu

Po treningu opowiada każdą akcję, w której brał udział

Aleksander Domaradzki (piłka nożna, Akademia Wigry Suwałki) jako przedszkolak bardzo garnął się do starszego brata, który jakiś czas trenował piłkę nożną. Gdy Dawid oglądał mecze, robił to i Aleksander. Kiedy starszy brat brał się za piłkę w domu, robił to i Aleksander. - Zauważyliśmy, że ma dryg - wspomina Agnieszka Dąbrowska. Jakiś czas był w innym klubie, gdzie trenowano piłkę i tam szybko wyszło, że nasz uczestnik ma wa-

runki, chęci i determinację. Jest żywym i wesołym dzieckiem. - Utrzymanie go w miejscu graniczy z cudem - słyszemy. W domu ma różnego rodzaju piłki, które są w ciągłym obiegu i non stop ogląda mecze. Rano sam sprawdza skróty i ogląda bramki. Każdy trening to dla niego wyzwanie. Nie może się doczekać! Analizuje każdą porażkę, każde dotknięcie piłki. Zawsze po treningu opowiada każdą akcję, w której brał udział, ale przede wszyst-



kim radość sprawia mu strzelona bramka. W szkole jest z kolei dzieckiem spokojnym, uważnym i bardzo lubi matematykę.

Pani Agnieszka uważa, że warto obserwować, co ma w sobie dziecko, co ono lubi, a nie rodzice, by nie spełniać swoich ambicji jego kosztem: - Dziecko samo zrozumie, że sport, zwłaszcza piłka nożna, jest sportem grupowym. Raz jest lepiej, raz jest gorzej, raz jest lepszy trening, raz jest gorszy...

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



Magdalena Bielawska, pływanie zimowe, Suwałki i powiat suwalski



Magdalena Warakomska, kettlebell hardstyle, Akademia Sprawności, Białystok



Zuzanna Rapczyńska, siatkówka, Sejneńska Akademia Siatkówki, powiat sejneński

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI



Jakub Jan Posacki, Boks, Karate Kyokushin, powiat wysokomazowiecki



Piotr Kownacki, łucznictwo, Łucznictwo Tradycyjne Wschodnie, powiat hajnowski



Szymon Hołowacz, piłka nożna, Turośnianka Turośń Kościelna, powiat białostocki

TRENER ROKU



Dariusz Tasior, kolarstwo mtb, Klub Rowerowy MTB Suwałki, Suwałki i powiat suwalski



Karol Lewocz, piłka nożna, Batalion Jaświły, powiat moniecki



Sławomir Romaniuk, piłka nożna, Kolejarz Czeremcha, powiat hajnowski

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Magdalena Warakomska**, kettlebell hardstyle, Akademia Sprawności, Białystok
2. **Magdalena Bielawska**, pływanie zimowe, Suwałki i powiat suwalski
3. **Patrycja Panasewicz**, siatkówka, TPS Bielsk Podlaski, powiat bielski
4. **Zuzanna Rapczyńska**, siatkówka, Sejneńska Akademia Siatkówki, powiat sejneński
5. **Róża Kościelniczek**, boks, UKS Unia Hajnówka, powiat hajnowski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI

1. **Wojciech Wyszyński**, MMA, Grand Fight Club Białystok, Białystok
2. **Konrad Chaberek**, MMA, Fight Club Łomża, Łomża i powiat łomżyński
3. **Paweł Doroszczyk**, piłka nożna, Jagiellonia Białystok, powiat sokółski
4. **Szymon Hołowacz**, piłka nożna, Turośnianka Turośń Kościelna, powiat białostocki
5. **Jakub Błaszczewicz**, Kajakarstwo, Sparta Augustów, powiat augustowski

TRENER ROKU

1. **Sławomir Romaniuk**, piłka nożna, Kolejarz Czeremcha, powiat hajnowski
2. **Aliaksandr Yakutovich**, rugby, Rugby Białystok, Białystok
3. **Dariusz Tasior**, kolarstwo mtb, Klub Rowerowy MTB Suwałki, Suwałki i powiat suwalski
4. **Karol Lewocz**, piłka nożna, Batalion Jaświły, powiat moniecki
5. **Zbigniew Dziekoński**, piłka nożna, Znicz Radziłów, powiat grajewski

DRUŻYNA ROKU

1. **UKS Unia Hajnówka**, boks, powiat hajnowski
2. **Batalion Jaświły**, piłka nożna, powiat moniecki
3. **Ratowo Piotrowo 2019**, piłka nożna, Łomża i powiat łomżyński
4. **LYNX AUGUSTÓW**, sporty walki, powiat augustowski
5. **Kyokushin Team Wasilków**, karate kyokushin, powiat białostocki

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:

www.poranny.pl/plebiscyt-sportowy
i www.wspolczesna.pl/plebiscyt-sportowy

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatny pobyt w sanatorium

Pobyt w sanatorium może być całkowicie darmowy. Są sytuacje, w których Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapłaci za wszystkie koszty leczenia,

zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. Kwalifikacja do sanatorium w tym przypadku odbywa się szybciej niż w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

ZA TYDZIEŃ:

- Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?
- Pobudza krążenie i wzmacnia odporność. Teraz jest idealny moment na morsowanie.



FOT. 123RF

Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Unikaj tego błędu

Gabriela Fedyk

redakcja@stronazdrowia.pl

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady to błąd - ostrzegają eksperci.

Codienne otwieranie kolejnego okienka w kalendarzu adwentowym umila i osładza czas oczekiwania na Boże Narodzenie. Jednak ten słodki rytuał odliczania dni adwentu niesie ze sobą też niebezpieczeństwa. Ekspert mówi, jaki jest największy błąd i podpowiada, jak cieszyć się świątecznymi smakołykami bez uszkadzania zębów.

Kalendarz adwentowy może szkodzić twoim zębom

Jeżeli jesteś jedną z tych osób, które przedświąteczny czas umilają sobie czekoladkami z kalendarza adwentowego, to ten tekst jest dla ciebie. Okazuje się, że te niewinne słodkie małeństwa mogą uszkodzić twoje zęby. Jak uniknąć błędów? Radzi ekspert stomatologiczny Barty Walsh z Ordo.

Ekspert ostrzega, że największym problemem związanym z jedzeniem czekoladowego kalendarza adwentowego jest... mycie zębów tuż po spożyciu czekoladki.

- Należy odczekać co najmniej pół godziny przed szczotkowaniem zębów po zjedzeniu czegokolwiek zawierającego kwasy lub cukier, aby zachować mocne szkliwo - mówi specjalista dla dziennika „Mirror”.

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady może uszkodzić szkliwo, które jest tymczasowo zmięk-



FOT. FREEPIK.COM

Czekoladki z kalendarza adwentowego mogą szkodzić naszym zębom. Dentyści radzą, jakich błędów unikać

czane przez kwasy pochodzące z cukru.

Jaki kalendarz adwentowy wybrać?

Ekspert zaleca też odpowiedni wybór kalendarza adwentowego. Ten, na jaki najlepiej się zdecydować, powinien być z ciemną czekoladą. W porównaniu z czekoladą mleczną ma ona więcej korzyści zdrowotnych.

- Pomaga również zwalczać bakterie, które powodują, że cukry zamieniają się w kwas, i zawiera silne środki przeciwbakteryjne - dodaje ekspert. - Im ciemniejsza, tym lepsza, jeśli chodzi o wybór ciemnej czekolady, a nawet pomaga zapo-

biegać nieświeżemu oddechowi, więc jest to wszechstronny ulubiony przysmak dentyстів - dodaje.

Specjalista odradza też kupowanie czekolad z dodatkową zawartością cukru, takich jak karmel. Zamiast tego poleca wybierać składniki, które mogą korzystnie wpłynąć na zęby, takie jak orzechy i mięta.

Zdaniem eksperta największym problemem w jedzeniu czekolady jest mycie zębów tuż po jej zjedzeniu

- Nie zapominaj o piciu dużej ilości wody, aby wypłukać jamę ustną - dodaje. - Przestrzeganie tych prostych rutynowych kroków oznacza, że możesz oddać się świątecznej tradycji i zachować zdrowe zęby.

Jak podaje National Health Service (NHS), dzieci w wieku od 4 do 6 lat mogą spożywać maksymalnie pięć kostek cukru (19 g) dziennie, podczas gdy dzieci w wieku od 7 do 10 lat mogą spożywać do 24 g cukru. Typowa czekoladka z kalendarza adwentowego zawiera 2,1 g, więc można włączyć ten słodki przysmak bez powodowania szkód dla zdrowia, ale pamiętaj o umiarze.

Co sprawia, że czekolada tak bardzo nam smakuje?

Na to, jak odbieramy smak czekolady, wpływa kilka czynników. Zależy to zarówno od jej składników, jak i składu naszej śliny oraz sposobu, w jaki słodczy rozpuszcza się w naszych ustach.

Kluczową rolę na początku tego procesu odgrywa tłuszcz, który znajduje się w czekoladzie. Kiedy bierzemy do ust kostkę, pokrywa ona wnętrze jamy ustnej tłustym filmem. Następnie pierwsze skrzypce grają cząsteczki kakao.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Leeds. Wyniki ich badań zostały opublikowane w czasopi-

śmie naukowym „ACS Applied Materials and Interface”. Badacze przeprowadzili testy z użyciem luksusowej marki ciemnej czekolady na sztucznej powierzchni 3D przypominającej ludzki język.

Naukowcy wykorzystali techniki analityczne z dziedziny inżynierii zwanej trybologią. Bada ona interakcje powierzchni i płynów, poziomów tarcia między nimi i roli właściwości smarnych. Wszystkie te procesy odbywają się w naszych ustach, gdy sięgamy po kostkę czekolady.

Anwasha Sarkar, profesor ze School of Food Science and Nutrition w Leeds, mówi, że nauka o właściwościach smarnych daje wgląd w to, jak faktycznie odbieramy smak żywności.

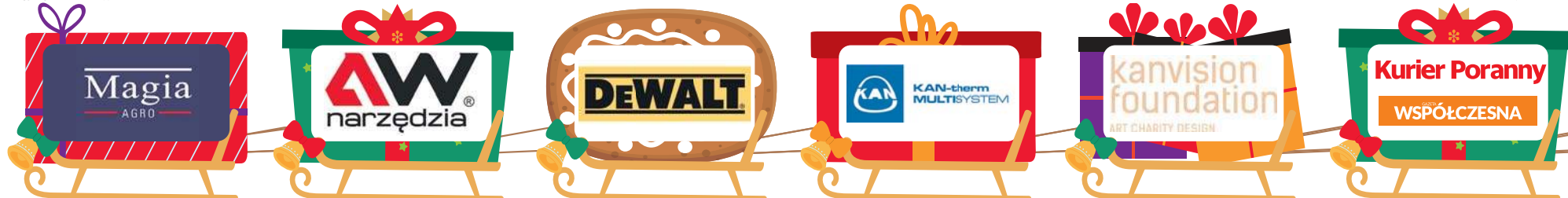
- Można wykorzystać tę wiedzę do projektowania żywności o lepszym smaku, konsystencji lub o większych korzyściach zdrowotnych - tłumaczy. - Nie ma znaczenia, czy czekolada ma 5 proc. tłuszczu, czy 50 proc., ponieważ nadal będzie zachowywać się w ustach tak samo. Znaczenie ma natomiast lokalizacja tłuszczu. Wyniki naszych badań pokazują, że musi się on znajdować w zewnętrznej warstwie czekolady - dodaje.

Naukowcy mają nadzieję, że dzięki swoim badaniom doprowadzą do opracowania nowej generacji luksusowych czekoladek, które będą miały taką samą teksturę i podobne walory smakowe, ale będą zdrowsze.

- Nasze badania otwierają nowe możliwości. Producenci mogą dzięki nim projektować ciemną czekoladę tak, aby zmniejszyć w niej zawartość tłuszczu - mówi naukowiec.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211441277





FOT. GETTY IMAGES

Jak powinno wyglądać jesienne pływanie bez podrażnień? Skorzystaj z tych rad

Korzystasz z basenów jesienią? Mamy kilka rad

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

Kontakt z wodą chlorowaną może wysuszać i podrażniać skórę. Jak chronić mikrobiom skóry i uniknąć nieprzyjemnych skutków? Wyjaśnia kosmetyk Dorota Łogin.

1. Uważaj na chlor

Chlor odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu czystości wody i ochronie użytkowników basenu. Skutecznie neutralizuje bakterie oraz wirusy, dzięki czemu pływanie odbywa się w bezpiecznych warunkach.

Kłopot zaczyna się dopiero wtedy, gdy reaguje z lipidami i białkami obecnymi w skórze, tworząc tzw. chloraminy, substancje o właściwościach drażniących. Osłabiają one naturalną warstwę hydrolipidową i mikrobiom skóry, co może skutkować mikrouszkodzeniami, zaczerwienieniem i świądem.

2. Weź prysznic po kąpieli

Prysznic po wyjściu z basenu to nie tylko element higieny, ale też klucz do zachowania zdrowej skóry. Sama woda czy zwykłe mydło nie zneutralizują pozostałości chloru i chloramin.

Do ich skutecznego usunięcia, potrzebne są odpowiednie preparaty, które jednocześnie odbudowują warstwę lipidową. Warto wybierać kosmetyki zawierające aloes, prowitaminę B5 czy rumianek, bo składniki te koją, nawilżają i wspomagają regenerację skóry po kąpieli.

3. Użyj odpowiednich kosmetyków

Skóra po basenie potrzebuje oczyszczenia, ale przede wszystkim odbudowy bariery ochronnej. To kluczowy etap, który często pomijamy. Jest to bardzo istotne, ponieważ oprócz pocucia czystości i podstawowej higieny, zmywamy ze skóry związki chloru. Aby zapewnić sobie pełen komfort i skuteczność, warto sięgnąć po kosmetyki, które neutralizują chlor i jego zapach. Dzięki nim skutecznie usuwamy drażniące substancje, a jednocześnie pielęgnujemy i odżywiamy skórę oraz włosy.

Te proste rytuały po wyjściu z basenu to skuteczna tarcza przed podrażnieniami, przesuszeniem oraz osłabieniem mikrobiomu skóry, a więc również przed spadkiem odporności. To właśnie naruszenie bariery ochronnej naskórka, a nie „wyziębienie po basenie” bywa przyczyną powtarzających się infekcji po pływaniu.



FOT. PIXABAY.COM

Kontakt z wodą chlorowaną może podrażniać i wysuszać skórę

Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Test na HIV jest dostępny bez skierowania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Główną drogą zakażenia HIV są kontakty seksualne. Potencjalne ryzyko stanowi też transfuzja krwi.

Co najmniej połowa osób z HIV w Polsce zaczyna leczenie zbyt późno, a 16 procent nie rozpoczyna go wcale. Zakażenie prowadzi do AIDS i jest śmiertelne, podczas gdy z wirusem można żyć równie długo, co bez niego. Te liczby powinny skłonić do wykonania testu, który jest darmowy, anonimowy i bez skierowania.

Po czym poznać, że ktoś ma HIV?

Zarażenie wirusem HIV można rozpoznać tylko i wyłącznie na podstawie testu z krwi, który w wielu miejscach można wykonać nieodpłatnie. Warto mieć pewność, że jest się wolnym od wirusa, zwłaszcza w przypadku ryzykownych zachowań. W takiej sytuacji ze zrobieniem badania zaleca się poczekać co najmniej 6 tygodni.

W niektórych miejscach można jednocześnie wykonać test w kierunku WZW-C, czyli wirusa HCV, a także bakterii kiły.

- Jeśli jeszcze nigdy wcześniej nie robiłeś/nie robiłaś sobie badania w kierunku HIV, warto o tym pomyśleć. W Polsce takie testy można zrobić bezpłatnie i anonimowo - jest to możliwe w tzw. punktach konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), które znajdują się w ponad 20 największych miastach. Na badanie nie trzeba



FOT. PIXABAY.COM

Test wykonywany w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym poprzedza rozmowa

przychodzić na czczo, niepotrzebne jest skierowanie ani dokument tożsamości - mówi Robert Łukasik z PKD w Warszawie.

Badanie w kierunku obecności wirusa HIV (nabytego niedoboru odporności) powinna wykonać każda osoba, która:

- miała co najmniej jeden kontakt seksualny niezabezpieczony prezerwatywą,
- nawet raz korzystała z niesterylnych igieł i/lub strzykawek,
- miała bezpośredni kontakt z krwią innej osoby.

- Podczas badania pobierana jest krew żylna, zwykle ze zgięcia w ramieniu. Wynik jest do odbioru najczęściej na drugi dzień roboczy po badaniu, ewentualnie kilka dni później - mówi prowadzący PKD. - W niektórych punktach wykonuje się tzw. szybkie testy. Krew pobierana jest z palca, zakrapla się nią specjalną płytkę i wynik jest po 15 minutach.

Szybkie testy dają wiarygodną informację po 12 tygodniach od ryzyka.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

- Test na HIV wykonywany w PKD poprzedzony jest rozmową, która ma na celu oszacowanie ryzyka zakażenia i określenie, czy badanie można już wykonać - wyjaśnia Łukasik. - Rozmowa dotyczyć będzie możliwych dróg zakażenia - czyli życia seksualnego i/lub używania substancji psy-

choaktywnych (narkotyków). W jej trakcie można zadawać pytania dotyczące HIV, samego badania, profilaktyki, miejsc, gdzie można otrzymać pomoc i wsparcie.

Test na HIV można też wykonać prywatnie. Jest dostępny w każdym laboratorium diagnostycznym, ale nie anonimowy. Cena wynosi od 50-60 złotych.

Niestety, choć zagrożenie wirusem HIV rośnie, wciąż niewiele osób chce w ogóle dowiedzieć się, czy jest zakażonym (czyli seropozytywnym), czy nie.

- Informacja o zakażeniu jest jedną z tych, które wywracają świat do góry nogami. Wszystko jest inne, niż do tej pory. Pojawia się masa pytań, mnóstwo niepokoju, często lęku - tłumaczy ekspert. - Jest kilka rzeczy, o których warto wiedzieć, bo one pomogą przemyśleć ważne kwestie i zadbać o siebie najbardziej, jak to jest możliwe. Ważne jest, aby jak najszybciej zgłosić się do poradni leczenia zaburzeń odporności. Dzięki badaniom i konsultacjom zakażenie będzie „pod kontrolą”.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

Psychologiczną przeszkodą w wykonaniu testu na HIV jest najczęściej lęk przed chorobą. Rzeczywiście, nieleczone zakażenie HIV prowadzi do wyniszczającego AIDS i śmierci. Trzeba jednak wiedzieć, że nowoczesne i bardzo sku-

teczne leki przeciw HIV są dostępne w Polsce bezpłatnie.

- Zakażenie HIV i choroba AIDS wciąż kojarzy się negatywnie. To zrozumiałe - każda choroba, zwłaszcza przewlekła, niepokoi i martwi. Ale trzeba pamiętać o tym, że zakażenie HIV nie jest dziś śmiertelne, ma charakter przewlekły - to znaczy, że można z nim żyć i realizować się w różnych sferach życia: rodzinnej i rodzicielskiej, zawodowej, seksualnej - mówi Robert Łukasik, który prowadzi Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny w Warszawie.

Wsparcie dla osób z HIV

Wiele osób zastanawia się, co będzie, jeżeli otrzymają pozytywny wynik badania.

- Gdy wynik w kierunku HIV wyszedł dodatni, a badanie było zrobione w PKD, to można je odkodować - to znaczy oznaczyć badanie anonimowe danymi osoby, do której wynik należy - wyjaśnia prowadzący PKD. - Doradca dysponuje specjalnym dokumentem, na którym wpisze dane z paszportu bądź dowodu osobistego i na tej podstawie będzie można szybko zgłosić się do poradni. Doradca powie także, gdzie się należy zgłosić i wyjaśni, jak wygląda leczenie.

Jest też wiele organizacji, osób i instytucji, które wspierają ludzi zakażonych. Są grupy wsparcia, zajęcia rozwojowe, pomoc psychologiczna - warto z tego korzystać.

Pobyty w sanatorium może być za darmo. Kiedy to ZUS zapłaci za twój turnus?



ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci wydatki na dojazd najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do sanatorium

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Do sanatorium możesz wyjechać nie tylko w ramach świadczenia z NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki.

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Leczenie uzdrowiskowe jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium, musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt.

Dla kogo sanatorium w ramach ZUS?

Możesz skorzystać także z sanatorium opłaconego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W tym przypadku ma na celu rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej. Może więc z niego skorzystać osoba ubezpieczona, której z powodów zdrowotnych grozi częściowa lub całkowita niezdolność do pracy. Musi jednak istnieć szansa na powrót do zdrowia i aktywności zawodowej po rehabilitacji.

Taki wyjazd nie jest więc dla każdego i możesz z niego skorzystać pod warunkiem, że:

- jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy,

- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę,
- jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Pobyt w sanatorium z ZUS jest darmowy

Sanatorium na NFZ przysługuje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt trwa nie mniej niż 21 dni. Odbывается w ramach urlopu wypoczynkowego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdrożej jest w okresie letnim, czyli od maja do września.

Natomiast z leczenia rehabilitacyjnego w sanatorium skorzystasz zupełnie za darmo. ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. W zależności od postępów rehabilitacji lub ich braku i pogarszania się stanu zdrowia może on być skrócony lub wydłużony.

Ile czeka się na sanatorium i jak złożyć wniosek?

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (wnio-

sek PR-4) wniosek należy złożyć w dowolnej placówce ZUS. Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

Następnie wyznaczany jest termin badania u lekarza orzecznika. Pamiętaj, żeby na wizytę zabrać ze sobą dokumentację z leczenia. Na rozpatrzenie decyzji i przyznanie wyjazdu do sanatorium z ZUS czeka się 1-2 miesiące.

WARTO WIEDZIEĆ

Uzdrowiska w Polsce

W kraju mamy 47 miejscowości, które mogą posługiwać się mianem „uzdrowisko”. Aby używać tego określenia, trzeba spełniać określone warunki. Najważniejszym z nich jest posiadanie złóż naturalnych surowców leczniczych oraz klimat o potwierdzonych właściwościach prozdrowotnych.

Według danych za 2024 r. polskie sanatoria przyjęły ponad 884 tys. kuracjuszy, w tym 799 tys. leczonych stacjonarnie. Najwięcej osób korzysta z placówek na terenie województwa zachodniopomorskiego (ponad 210 tys. osób), woj. kujawsko-pomorskiego (blisko 166 tys. osób), dolnośląskiego (ok. 95 tys.).

Jakie choroby kwalifikują się do sanatorium z ZUS?

Warto wiedzieć, że nie każda choroba kwalifikuje do skorzystania z takiej formy rehabilitacji. Wyjazd do sanatorium z ZUS otrzymasz w przypadku schorzeń:

- narządu ruchu (także po wypadku),
- układu oddechowego,
- układu krążenia,
- psychosomatycznych,
- onkologicznych po operacji raka piersi
- narządu głosu.

Pacjent nie ma wpływu na to, do którego sanatorium pojedzie.

To orzecznik ZUS, który kwalifikuje do leczenia uzdrowiskowego, wybiera miejsce leczenia.

Lekarz orzecznik może skierować na rehabilitację w systemie stacjonarnym (z pobytem całodobowym) albo ambulatoryjnym, wymagającym codziennych dojazdów.

Nie musisz płacić za poradę czy jadłospis. Jak umówić się na darmową wizytę u dietetyka?

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

Z bezpłatnych konsultacji w Centrum Dietetycznym Online mogą skorzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Centrum finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia.

Centrum Dietetyczne Online (DCO) to internetowa poradnia, która oferuje konsultacje dietetyczne dostępne dla dorosłych oraz całych rodzin. Wystarczy dostęp do Internetu, by skorzystać z usług, które oferuje poradnia dietetyczna online. Inicjatywa realizowana jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

Zespół konsultantów Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz psychologa-psychodietetyka.

Dzięki temu pacjenci mogą liczyć na kompleksowe wsparcie nie tylko w zakresie doboru odpowiedniej diety, ale także w kontekście psychologicznym, co jest kluczowe dla trwałego wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Aby umówić się z dietetykiem z Centrum Dietetycznego Online, wykonaj poniższe kroki:

- Załóż konto na platformie CDO.
- Zarejestruj się na stronie cdo.pzh.gov.pl. Rejestracja jest szybka i wymaga podania podstawowych danych.
- Wypełnij ankietę. Po zalogowaniu wypełnij prostą ankietę, w której podasz informacje o swoich nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej i stanie zdrowia.

● Wybierz dogodny termin konsultacji.

W kalendarzu na swoim profilu wybierz dzień i godzinę, które ci odpowiadają. Terminy są przystępne, więc kon-

sultację możesz umówić nawet na drugi dzień (w zależności od porady, jakiej potrzebujesz: z dietetykiem, psychodietetykiem czy dotyczącej aktywności fizycznej).

● Rozpocznij rozmowę. W dniu konsultacji kliknij przycisk „Połącz”, aby rozpocząć rozmowę online z dietetykiem.

Zarówno pierwsze, jak i kolejne spotkania z ekspertami są całkowicie bezpłatne. To doskonała okazja, by uzyskać fachową pomoc bez konieczności ponoszenia kosztów, co jest istotnym wsparciem dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie.

Tym bardziej że wizyta u dietetyka w prywatnym gabinecie może kosztować ponad 250 zł, a sporządzenie jadłospisu nawet 500 złotych.

Pacjenci mogą skorzystać z pomocy specjalistów w komfortowych warunkach, bez konieczności wychodzenia z domu.

To wygodne rozwiązanie pozwala na łatwiejszy dostęp do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w przypadku osób o ograniczonej mobilności.

Konsultacje online to wygodna opcja, która zapewnia dostępność porad dietetycznych o dowolnej porze i z dowolnego miejsca.

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie często schodzi na dalszy plan. Centrum Dietetyczne Online zapewnia szeroki zakres usług, które wspierają pacjentów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i żywieniowych.

Osoby zainteresowane mogą liczyć na profesjonalne wsparcie ze strony dietetyków, psychodietetyków oraz ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną.

W ramach konsultacji otrzymasz praktyczne wskazówki żywieniowe, które pomogą wprowadzić zdrowsze nawyki i wspierać redukcję masy ciała.



Do dietetyka możesz się umówić przez internet i to za darmo. Sprawdź Centrum Dietetyczne Online

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DZIŚ O TŁUSZCZACH

Czy tłuszcze mogą być zdrowe?

Zdrowe tłuszcze to kluczowe składniki odżywcze, których organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Tłuszcze dzielimy na nienasycone (zdrowe tłuszcze) i nasycone kwasy tłuszczowe.

W przypadku tych pierwszych mowa o jednonienasyconych i wielonienasyconych kwasach tłuszczowych. Tłuszcze jednonienasycone nasz organizm jest w stanie sam produkować. Tego rodzaju tłuszcze występują m.in. w oliwie z oliwek czy w oleju rzepakowym. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe należy z kolei dostarczyć organizmowi wraz z dietą lub wspomóc codzienne odżywianie odpowiednią suplementacją.

Do tego typu kwasów tłuszczowych, które nazywane są również niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT), zaliczamy kwasy z grupy omega-3, omega-6, kwasy tłuszczowe CLA.

Jak wprowadzić zdrowe tłuszcze do codziennej diety?

Na początku zacznij od małych zmian. Zamiast smażenia na głębokim tłuszczu – wybierz duszenie, pieczenie lub gotowanie na parze. Tradycyjne masło zamieniaj stopniowo na oliwę z oliwek lub olej rzepakowy. Dodawaj tłuszcze roślinne w naturalnej postaci, a garść orzechów wrzuć do sałatki lub owsianki.

Siemię lniane lub chia dodawaj do jogurtu, koktajli czy zup. Staraj się jeść ryby minimum dwa razy w tygo-

dniu. To najlepsze źródło naturalnych omega-3. Od czasu do czasu sięgaj po awokado. Pokrojone do sałatki, jako pasta na kanapkę, a nawet element smotherie to solidna dawka jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Pamiętaj, żeby nie usuwać tłuszczu całkowicie z diety, ale wybierać go świadomie i w najmniej przetworzonej formie.

Czym są tłuszcze nasycone?

Tłuszcze nasycone występują głównie w produktach zwierzęcych: maśle, serach i tłustym mięsie. Narodowe Centrum Edukacji Żywności podkreśla, że tłuszcze nasycone powinny być spo-

żywane w umiarkowanych ilościach, jako element urozmaiconej diety.

Ogólnie przyjęte zalecenia dietetyczne dotyczące spożycia tłuszczów nasyconych w roku 2024 wynoszą do 10 procent dziennej dawki kalorii.

Zaleca się, aby nie więcej niż 25-30 proc. dziennej dawki kalorii pochodziło z tłuszczów ogółem.

Zatem średnie dzienne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych odpowiada: dla mężczyzn – nie więcej niż 30 gramów tłuszczów nasyconych dziennie, a dla kobiet – nie więcej niż 20 gramów tłuszczów nasyconych dziennie.



Ile tłuszczu powinno się spożywać codziennie?

Podaż tłuszczu w codziennej diecie jest mocno uzależniona od indywidualnych potrzeb. Przeciętnie w diecie na masę dobową ilość spożywanego tłuszczu powinna wynosić od 25 do 30% całkowitego bilansu energetycznego.

Natomiast w trakcie odchudzania zazwyczaj jest to od 15 do 20%. Niemniej jednak są to orientacyjne ilości, które w praktyce mogą być zgoła odmienne w określonych przypadkach. Zbilansowana dieta powinna zawierać zdrowe kwasy tłuszczowe.

To obok białka i węglowodanów kluczowe makroskładniki, których rola w utrzymaniu optymalnego stanu zdrowia jest nieoceniona. To właśnie zdrowe tłuszcze od-

powiadają za prawidłową pracą serca, wspierają w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowego widzenia.

Jak może wyglądać menu ze zdrowym tłuszczem?

Zacznij od śniadania w postaci owsianki z orzechami włoskimi i łyżeczką siemienia lnianego. Na drugie śniadanie zjadaj sałatkę z awokado i oliwą z oliwek.

Na obiad podaj pieczonego łososa z warzywami. Na kolację zjedz kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z pastą z ciecierzycy i oliwą. W ramach przekąski zjedz kilka migdałów.

Zdrowe tłuszcze mogą wzmacniać organizm, poprawiać odporność i chronić układ krążenia.

Kawa, która doda energii i urody

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Kawa z tym dodatkiem zadba o urodę, młody wygląd, a nawet zdrowie kości i stawów. Kawa z kolagenem to prosty sposób, żeby przemyć ten suplement do swojej diety.

Kolagen stał się ostatnio bardzo modnym suplementem diety szczególnie w postaci sproszkowanej. Wystarczy więc wymieszać kolagen w proszku z wodą, sokiem, mlekiem, jogurtem czy koktajlem, aby otrzymać napój, który wzmacnia nasze kości, skórę i stawy. Niektóre osoby dodają go także do porannej kawy. To łatwy i wygodny sposób, pozwalający pamiętać o zażywaniu go każdego dnia, bo tylko regularnie i długotrwale stosowany zapewnia wiele cennych dla zdrowia korzyści.

Kolagen połączony z kawą

Kolagen można bezpiecznie łączyć z kawą. W badaniach nie wykazano negatywnego wpływu kofeiny zawartej w kawie na wiązania białkowe w kolagenie.

To prawda, że niszczy je wysoka temperatura, ale musi ona przekraczać co najmniej 150 st. C, w takiej temperaturze kolagen rozpada się i staje się bezużyteczny. Jednak temperatura nawet świeżo zaparzonej kawy nie przekracza 100 st. C, więc nie wpływa ona na działanie suplementu.



Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu. Tylko długotrwale i regularne stosowanie go daje zamierzone efekty

Aby przygotować kawę z kolagenem, wystarczy do swojej kawy zaparzonej tak jak lubisz (w ekspresie, po turecku czy w kawiarni) dosypać 20 g bezsmakowego kolagenu w proszku i dokładnie wymieszać. Temperatura wody podczas parzenia kawy nie powinna przekraczać 90 st. C.

Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu, ponieważ tylko długotrwale stosowanie go daje zamierzone

efekty. Kolagen do picia przyjmowany raz na jakiś czas nic nie da. Należy go przyjmować minimum 1-2 miesiące, aby zacząć zauważać pozytywne efekty suplementacji, a najlepiej 4-5 miesięcy.

Korzyści z picia kawy z kolagenem

Dodanie kolagenu do porannej kawy sprawi, że będziesz o nim pamiętać codziennie. Taka kawa dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację, wzmacnia

uwagę, a także usprawnia trawienie i reguluje pracę serca. Natomiast regularne picie kawy z kolagenem to korzyści takie jak:

- poprawa zdrowia kości i stawów – przyjmowanie suplementów kolagenowych może zwiększyć gęstość kości, poprawia też ruchomość stawów oraz łagodzi ich ból i sztywność, zwiększa ich wytrzymałość i ułatwia regenerację,
- odmłodzenie i poprawa wyglądu skóry – przyjmowanie kolagenu poprawia wygląd

skóry i hamuje procesy starzenia. Przywraca więc młody, piękny wygląd skóry, paznokci i włosów. Spłyca zmarszczki, zwiększa elastyczność i jędrność skóry, zmniejsza łamliwość paznokci i włosów,

- wsparcie układu krążenia – kolagen wzmacnia ściany żył i tętnic, obniża ciśnienie krwi oraz reguluje przepływ krwi, rozluźniając naczynia krwionośne i rozszerzając tętnice,
- poprawa pracy jelit – kolagen buduje tkankę łączną jelit, dzięki temu zapewnia uszczelnienie ścian jelit. Wspiera więc układ trawienny i poprawia działanie jelit,
- pomaga w odchudzaniu – zawarta w kolagenie arginina usprawnia przemianę materii, dzięki czemu przyspiesza trawienie, zapobiega zaparciom i ułatwia wypróżnianie. Szybsze i sprawniejsze trawienie wspiera także utratę zbędnych kilogramów i zadbanie o zgrabną sylwetkę.

Te osoby powinny unikać kawy z kolagenem

Kawy z kolagenem nie powinni natomiast pić:

- alergicy,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią,
- osoby chorujące na łuszczycę i tocznię rumieniowatą układową,
- osoby chorujące na zapalenia stawów i naczyń krwionośnych.

Naturalne źródła kolagenu w diecie to głównie produkty

pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso, a szczególnie wieprzowina, wołowina, ryby, a także owoce morza.

Aby naturalnie zwiększyć produkcję kolagenu w organizmie, warto sięgać po zielone warzywa liściaste, cytrusy, jajka, jagody, pomidory, kapustę, pestki dyni, awokado czy czosnek. Produkcję kolagenu oraz wchłanianie się białek kolagenowych z diety wspiera również witamina C. Pijąc kawę, pamiętaj o piciu wody.

WAŻNE

Czym jest kolagen?

Kolagen to białko, które jest głównym budulcem tkanki łącznej, a nasz organizm składa się z niego w aż 30 procentach. Znajduje się on w naszych kościach, skórze, chrząstkach, stawach, narządach, rogówce oka i włosach. Z czasem jego produkcja w organizmie maleje, a dzieje się to już po mniej więcej 25. roku życia. Spadek produkcji kolagenu sprawia, że nasze stawy nie pracują tak sprawnie jak wcześniej, kości stają się słabsze, włosy i paznokcie bardziej łamliwe, a skóra wiotczeje, staje się cienka i widać na niej zmarszczki. Utrata kolagenu wraz z wiekiem sprawia więc, że się starzejemy.

Czuliśmy się, jakby ktoś nas wykopał z pędzącego pociągu

Agnieszka Kaczorowska w Radiu Złote Przeboje o swoim udziale w „Tańcu z gwiazdami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Katarzyna Zillman lubi wyzwania

Polska wioślarka była w pięcioletnim związku z Julią Walczak. Niedawno sportsmenka rozstała się z partnerką i wyprowadziła do osobnego mieszkania. – Potrzebuję nowych inspiracji. Wiem, że nie będzie łatwo. (...) To jest ogromne wyzwanie. A ja lubię wyzwania – powiedziała w nagraniu na Instagramie.

Paweł Deląg ubrał się podobnie

Popularny aktor zakochał się w psychoterapeutce i coraz chętniej pokazuje ją swoim fanom. Ostatnio para, którą dzieli 20 lat różnicy, wybrała się w niedzielę na miasto. Nie obyło się bez pamiątkowych fotek. Zakochani pokusili się o „partner look” – szare płaszcze i fikuśne nakrycia głowy.

Natalia Kukulska pochwaliła się sukcesem

Córka słynnej piosenkarki, Anna, ma 20 lat i w ubiegłym roku rozpoczęła studia musicalowe w Londynie. Ostatnio wzięła udział w Ogólnopolskim Festiwalu Wokalnym im. Marii Stankowej, który przyciąga uczniów szkół muzycznych z całego kraju. Anna, reprezentując Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. F. Chopina w Warszawie, zdobyła pierwsze miejsce. Sławna mama początkującej artystki pochwaliła się na Instagramie sukcesem córki. „Zuch dziewczyna” – napisała Kukulska. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Reagan

Canal+ Premium, 18:25
Pełna humoru i słynnych anegdot, jednocześnie bardzo poważna opowieść o zmaganiu dobra ze złem w globalnej skali. To także inspirująca historia człowieka, który miał siłę zrealizować jasno wytyczony wielki cel.

Noc, której obudził się Laurier

Ale Kino+ HD, 20:15
W niewielkim miasteczku kanadyjskiego Quebecu umiera nestorka rodziny Larouche. A nad rodziną wisi widmo ponurych zdarzeń sprzed lat, które wstrząsnęły lokalną społecznością.

Jackie

TVP Historia, 21:05
Fabuła koncentruje się wokół przeżyć Jacqueline Kennedy po zamachu na jej męża Johna F. Kennedy'ego w 1963 roku. W głównej roli Natalie Portman.

Na wodach północy

TVP Kultura, 21:45
Były chirurg wojskowy okrutuje się na statku wielorybniczym i staje się członkiem wyprawy do Arktyki. Poznaj tam harpunnika, z którym – kiedy stanie się jasne, co jest prawdziwym celem wyprawy – stanie do konfrontacji.

Ten inny Bond

Planete+ HD, 21:50
Film ukazuje fenomen postaci Jamesa Bonda na przykładzie ludzi nazywających się tak samo jak fikcyjny as wywiadu. Co czują mężczyźni noszący to samo imię i nazwisko?

KRZYŻÓWKA NR 186

Poziomo:

- 3) powieść Gustave'a Flauberta,
- 10) zwój tapety lub filmu,
- 11) porozumienie stron, układ,
- 12) staropolska zupa z krwi zwierzęcej,
- 14) plakat na słupie ogłoszeniowym,
- 15) stużłotowy – z portretem króla Władysława II Jagiełły,
- 16) część maszyny włókienniczej,
- 19) kolor ciemnoczerwony, szkarłat,
- 23) marynarka plus spodnie,
- 27) druga co do wielkości rzeka w Polsce,
- 28) bohater francuskiej komedii kryminalnej,
- 29) krótka laseczka używana przez oficerów,
- 30) zrzut wojska na tyły wroga,
- 33) „... większa niż życie”,
- 37) żartobliwe o zdradzonym mężu,
- 38) opłata za postój nierozładowanego wagonu,
- 39) „Ostatni ... filmowy”,
- 40) jeden z rodzajów literackich,
- 41) polski dramat historyczny w reżyserii Filipa Bajona.

Pionowo:

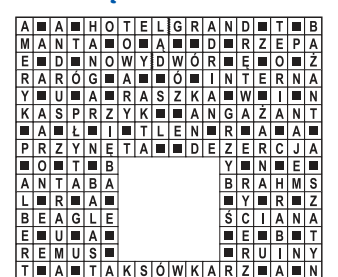
- 1) przenikliwy, głośny krzyk,
- 2) afrykańska stolica nad Morzem Śródziemnym,
- 3) dostarczana przez kuriera,
- 4) dramat Leona Kruckowskiego,
- 5) kupon na deficytowy towar,
- 6) mieszkanka Ammanu lub Damaszku,



- 7) „herbaciana” prowincja Chin,
- 8) nakrycie głowy zakonnic,
- 9) punkt wymiany walut,
- 13) niewiadoma w równaniu,
- 17) zbaczanie statku z kursu,
- 18) kamień, którego dwubarwną odmianą jest opal,
- 20) ucztą pierwszych chrześcijan,
- 21) oznaka godności biskupiej,
- 22) zakłócenie porządku, zamieszanie,

- 24) nieduża mała wąskonosą,
- 25) wyspa w Balearach jak auto,
- 26) pionowa ściana grani,
- 30) kary koń z domieszką białych włosów,
- 31) umowny gest informacyjny,
- 32) presja wywierana na kogoś,
- 34) opiekacz do grzanek,
- 35) surowiec na szczotki i pędzle,
- 36) dawniej dokument, załącznik.

ROZWIĄZANIE NR 185



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś znajdziesz odwagę do dynamicznego działania. Horoskop dzienny zapowiada, że postanowisz zrobić krok, który wiele zmieni. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój poprowadzi Cię właściwą drogą, a małe gesty dadzą wielki efekt. Horoskop na dziś wróży, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji. **Baran (21.03 - 19.04)** Pojawi się szansa na ciekawą rozmowę, która otworzy nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi do niej przygotować.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowa atmosfera doda Ci siły, a wsparcie bliskich pomoże uporządkować myśli. Horoskop dzienny zapowiada, że czeka Cię udany dzień. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie rozświecili dzień i przyciągnie ludzi gotowych współpracować. Horoskop na dziś mówi, że razem sporo osiągniecie. **Rak (22.06 - 22.07)** Intuicja podpowie Ci najlepsze rozwiązanie; zaufaj jej odważnie niż zwykle. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobny porządek w planach ułatwi skupienie i pozwoli ruszyć we właściwym rytmie. Horoskop dzienny mówi, że nie brakuje Ci determinacji. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoje rozmowy przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś wróży, że łatwo znajdziesz wspólny język z innymi osobami. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja odkrywaniu nowości i krótkim, spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny na środę mówi, że sporo osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie postęp. Horoskop dzienny radzi trzymać się przyjętego planu - szybko zauważysz efekty swoich działań. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pojawiają się spontanicznie. Horoskop na dziś to wskazówka, by je zapamiętać i wykorzystać w późniejszym terminie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nie bierz dzisiaj na swoje barki dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że nie będziesz w najwyższej formie...

Panie mają ambitny, ale realny cel na MŚ. Czy Kamil Syprzak wróci do męskiej kadry?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Rozmawiamy ze Sławomirem Szmalem, prezesem Związku Piłki Ręcznej w Polsce, byłym wybitnym bramkarzem reprezentacji Polski.

Na parkietach w Holandii i Niemczech trwają mistrzostwa świata kobiet w piłce ręcznej. Jaki cel został postawiony przed naszymi szczyptornikami?
Chcielibyśmy, aby dziewczyny awansowały do ćwierćfinału, ale zdajemy sobie sprawę, że to będzie trudne zadanie. W pierwszej fazie mierzyliśmy się z niżej notowanymi Chinami i Tunezją, ale też z Francją, która jest aktualnym mistrzem świata i jednym z głównych faworytów do wywalczenia kolejnego medalu. Ważne będzie, na kogo trafimy w drugiej fazie. Prawdopodobnie zmierzmy się w niej z gospodarzami Holenderkami. One może aktualnie nie są w gronie trzech najlepszych zespołów na świecie, ale to jest absolutna czołówka. W sporcie można zrobić bardzo dużo wiarą i chęćmi, więc liczę, że w drugiej fazie zaprezentujemy się dobrze. Przed zespołem założyliśmy realny cel, zajęcie miejsca od dziesiątego do dwudziestego.



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szmal, były wybitny bramkarz reprezentacji Polski

W marcu tego roku do sztabu reprezentacji Polski dołączyła ikona światowej piłki ręcznej, jedna z najlepszych obrotnych w historii dyscypliny Heidi Loke. Norweżka spełnia wasze oczekiwania?

W kadrze kobiet jest naprawdę bardzo dobry team spirit. Po rozmowach z zawodniczkami wiem, że jest drużynie jak najbardziej potrzebna. Jest inspiratorką, która buduje dobre relacje, ale też dzięki ogromnemu doświadczeniu daje niezbędne rady. I tego nie możemy burzyć. W sporcie najważniejsze są zaangażowanie oraz dobra atmosfera.

Przejdźmy do reprezentacji mężczyzn, bo już za nieco po-

nad miesiąc polska kadra zagra na mistrzostwach Europy, które rozegrane zostaną w Danii, Norwegii i Szwecji. Czy na Euro wystąpi Kamil Syprzak odsunięty od reprezentacji podczas ostatnich mistrzostw świata, jeszcze przez poprzedniego selekcjonera Marcina Lijewskiego?

To jest pytanie do trenera Joty Gonzaleza. To on będzie decydował o powołaniach do reprezentacji i o tym, który zawodnik jest mu potrzebny. Ze strony związku nie ma żadnych sugestii, czy Kamil ma grać, czy nie na Euro 2026 i w ogóle w kadrze. Chciałbym to wyraźnie podkreślić. Wszystkie karty w ręku ma selekcjoner.

A związek i pan jako prezes próbujecie rozmawiać z Syprzakiem na ten temat?

Rozmawiałem z Kamilem jeszcze w czasie gdy ten konflikt wybuchł i wtedy nie zgadzał się z karą na niego nałożoną. Natomiast Jota Gonzalez sam zwrócił się do nas z zapytaniem, jak wygląda sytuacja z Kamilem i powtarzam jeszcze raz, to będzie tylko i wyłącznie decyzja trenera.

Na poprzednim mundialu i Euro, ale też w wielu w ostatnim czasie meczach eliminacji mistrzostw świata czy Europy, reprezentacja Polski z różnych przyczyn nie gra w najmocniejszym składzie. W czym leży problem?

Piłka ręczna to sport bardzo kontaktowy, nierzadko zdarzają się kontuzje. I dlatego też, to wielka niewiadoma, w jakim składzie zagramy na najbliższym Euro. Sezon trwa, zarówno w Orlen Superlidze, jak i Lidze Mistrzów. Będą jeszcze mecze sparingowe kadry i wiele może się jeszcze wydarzyć.

Wydaje się, że gdyby zebrać naprawdę wszystkich najlepszych piłkarzy z polskich i europejskich klubów, siła Białoczerwonych byłaby znacznie większa.

Ważne też jest też, aby na kadrę przyjeżdżali zawodnicy, którzy naprawdę chcą dla niej

grać, dając z siebie na boisku we wszystkich spotkaniach sto procent.

Może pan zadeklarować, że na mistrzostwach Europy zobaczymy naprawdę najmocniejszą reprezentację, na jaką Polskę stać? Czy może jednak to niektórzy zawodnicy będą decydować, czy chcą grać z Orzełkiem na piersi, czy nie, a związek będzie taką sytuację tolerował?

Na ostatnim zgrupowaniu nie pojawiło się dwóch zawodników, bo mieli kontuzje. Nie rzucam żadnych obietnic, gdyż jak mówiłem, nie ja o tym decyduję. Ja zawsze przyjeżdżałem na kadrę, bo to było dla mnie duże wyróżnienie. I mam nadzieję, że takie samo podejście mają aktualni reprezentanci. I że w tej kwestii nic się nie zmieniło.

W Lidze Mistrzów więcej niż dobrze spisuje się mistrz kraju Orlen Wisła Płock, trochę gorzej wicemistrz Industria Kielce. Awans do Final Four jednej z polskich drużyn jest realnym celem w tym sezonie?

Przyzwyczailiśmy się do tego, że mamy duże oczekiwania wobec polskich zespołów z Lidze Mistrzów, a musimy zdawać sobie sprawę, że to jest bardzo trudne zadanie. Piłka ręczna to sport bardzo popularny w Europie. W Niemczech, Francji, Hiszpanii,

w krajach Skandynawii ona jest na bardzo wysokim poziomie. Uważam, że same już występy polskich drużyn w Champions League są dużym osiągnięciem. Dla mnie ważne jest, aby w naszych zespołach grało jak najwięcej Polaków. To podstawa, abyśmy mogli się rozwijać i aby zdobyte w Europie doświadczenie przekładać potem na występy chociażby właśnie w reprezentacji.

Minał rok, od kiedy jest pan sternikiem Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Z czego jest pan najbardziej zadowolony, jeśli chodzi o dotychczasowe dokonania?

Bardzo dużo spraw zostało, że tak powiem ruszonych. Zostały zmienione chociażby zasady gry w piłkę ręczną wśród najmłodszych. Informacje, które do nas docierają, są takie, że te zmiany mają pozytywny wpływ na rozwój dyscypliny w kraju. Zmiany zostały wprowadzone po obserwacjach w innych krajach, gdzie one już weszły w życie wcześniej. Drugi ważny ruch, to utworzenie Akademii Piłki Ręcznej wspólnie z Ministerstwem Sportu. Uważam, że to jest znaczący krok, dzięki któremu w najbliższych trzech latach będziemy w stanie znacznie zwiększyć liczbę zespołów w wieku juniora i juniora młodszego w Polsce. ©P

Eliminacje koszykarzy. Nasz zespół pokazał niesamowity charakter

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Polscy koszykarze pokonali w Hadze Holandię 85:83 w 2. kolejce grupy F pierwszego etapu kwalifikacji mistrzostw świata Katar 2027. To było drugie zwycięstwo Białoczerwonych.

W 15. pojedynku z Holendrami o punkty Polacy zanotowali 11. wygraną, w tym czwartą z rzędu, odnosząc sukces w niesamowitych okolicznościach i po wielkich emocjach. Prowadzili w spotkaniu w Hadze tylko dwa razy - w pierwszej (3:2) i ostatniej minucie, w sumie 83 sekundy. Wcześniej, w trzeciej kwarcie Polska przegrywała nawet 21 punktami, co oznacza, że mecz w Hadze przejdzie do historii polskiej koszykówki jako jeden z najbardziej spektakularnych „powrotów” drużyny narodowej.

Teraz pora na trochę uśmiechu

- Chciałbym podziękować kibicom, którzy przyjechali z Polski. Gratulacje dla trenera Holandii Johanna Roijakera za przygotowanie drużyny do tego okienka. Dużo szacunku należy się moim zawodnikom za to, że udało im się znaleźć energię w czwartej kwarcie, w całej drugiej połowie. Oczywiście, popełniliśmy sporo błędów, rywale mieli za dużo zbiórek w ofensywie - to nie może się powtórzyć. Na koniec liczy się jednak wynik. Dzięki wielkiej energii i zaangażowaniu w obronie mieliśmy trochę łatwiejszych akcji w ataku. To było bardzo ważne spotkanie dla nas. Nie tylko dla tego etapu kwalifikacji, ale miejmy nadzieję, że dla kolejnych faz kwalifikacji także. Jesteśmy szczęśliwi z wyniku 2-0. Teraz pora na trochę uśmiechu. Czekamy na luty! - powie-



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Zawodnicy reprezentacji Polski cieszą się po wygranym meczu mistrzostw świata koszykarzy z Holandią w Hadze

dział po spotkaniu na konferencji prasowej trener Polaków Igor Milicić.

Nie szło nam przez cały mecz

Największy wkład w zwycięstwo mieli spisujący się znakomicie w decydujących momentach czwartej kwarty

Przemysław Żołnierewicz i kapitan Mateusz Ponitka, który był bliski double-double - miał 22 punkty i 9 zbiórek oraz cztery asysty i pięć strat oraz Michał Sokołowski, który uzyskał ostatnie pięć punktów dla reprezentacji, mimo niepowodzeń w poprzednich akcjach.

- Cóż to było za spotkanie! Nie szło nam przez cały mecz, nie trzymaliśmy się naszych podstaw. Koledzy z drużyny pokazali jednak mnóstwo odporności na takie sytuacje. Walczyliśmy do końca. Wiedzieliśmy, że jak dalej będziemy walczyć, to w końcu doprowadzimy do wyrównanej sytuacji. To się udało. Jestem niesamowicie dumny z tej drużyny. Wszyscy zostawili mnóstwo serca - podsumował mecz w Hadze Jerriek Harding, dziśsiaty naturalizowany Amerykanin w polskiej reprezentacji w historii.

Udało się zrobić coś naprawdę fajnego

Polska ma na swoim koncie po pierwszym okienku eliminacji mistrzostw świata dwa zwycięstwa po tym, jak w piątek pokonała w Gdyni Austrię 90:78. Na przełomie lutego i marca 2026 roku czekają

Białoczerwonych dwa mecze z Łotwą.

- Zespół pokazał niesamowity charakter, wolę walki, ducha. Cały czas mówimy, że najważniejsze jest to, by utrzymać atmosferę w zespole, tę atmosferę rodziny, zdrowej rodziny. Myślę, że udało nam się dzisiaj naprawdę zrobić coś fajnego. Zobaczymy, jaka będzie sytuacja w lutym, kto będzie gotów, żeby nam pomóc. Dziś na pewno brakowało nam kilku zawodników, którzy stanowią o sile zespołu. Liczymy, że wrócą w lutym i będą grali z Łotwą. Holendrzy ją pokonali. Myślę, że Łotysze mają teraz trudny moment, bo zmienili trenera. Taktycznie też muszą się przyzwyczaić, a w okienkach nie ma czasu na ćwiczenia sposobów gry. My będziemy przygotowani - powiedział PAP kapitan polskiej kadry Mateusz Ponitka. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Jagiellonia wygrała ważny mecz na szczycie, a BAF Bonito na dole tabeli

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskappress.pl**FUTSAL. Białostockie zespoły Jagiellonia Futsal oraz BAF Bonito odniosły niezwykle ważne zwycięstwa w I lidze.**

Żółto-Czerwoni pokonali w meczu na szczycie 3:2 LSSS Łęborg, a beniaminek z BAF Bonito ograł 5:2 TAF Toruń i opuścił ostatnie miejsce w tabeli.

Jagiellończycy grali z Łęborgiem o umocnienie się na pozycji wicelidera i utrzymanie kontaktu z Wiarą Lecha. Początek był niefortunny, bo już w 3. minucie goście objęli prowadzenie. Po dograniu z rzutu rożnego uderzeniem z powietrza do siatki piłkę posłał Gracjan Lis. Co ciekawe, Żółto-Czerwoni w drugiej odsłonie stracili bramkę niemal w identycznych okolicznościach.

Na szczęście w tym momencie było już 3:1, bo po nieudanym początku pierwsza połowa należała do gospodarzy. Wyrównał Mateusz Łabieniec, który nawinął obrońcę i uderzył nie do obrony przy najbliższym słupku.

Jagiellonia poszła za ciosem i błyskawicznie objęła prowadzenie po tym, jak płaskim, mierzonym strzałem popisał się Piotr Skiepmko. Trzecie trafienie było efektem straty ekipy z Łęborga, którą wykorzystał Ołeksandr Kołesnykow. Po zmianie stron przyjezdni

złapali kontakt, ale do remisu nie potrafili doprowadzić.

Ogromny ciężar gatunkowy, ale w kontekście walki o uniknięcie degradacji, miał mecz BAF Bonito - TAF Toruń. Nasz beniaminek odniósł wreszcie premierowe w tym sezonie zwycięstwo i zepchnął na ostatnie miejsce pokonanych gości. Bohaterem gospodarzy był ich bramkarz Norbert Jendruczek, który popisał się rzadko spotykanym wy-czynem, strzelając dwa gole.

Nie powiodło się tylko ekipie Futbalo, która przegrała 1:6 w hali liderującej Wiary Lecha Poznań. ©©

WYNIKI 10. KOLEJKI**Jagiellonia Futsal Białystok - LSSS Łęborg****3:2 (3:1).** Bramki dla Jagiellonii: Mateusz Łabieniec, Piotr Skiepmko i Ołeksandr Kołesnykow.**BAF Bonito Białystok - TAF Toruń 5:2 (2:2).**

Bramki dla BAF Bonito: Norbert Jendruczek - dwie, Dmytrij Stepankow, Dmytro Dibrava i Szymon Żabiuk

Wiarę Lecha Poznań - Futbalo Białystok**6:1 (0:1).** Bramka dla Futbalo: Eryk Kajewski.

KS Gniezno - Red Devils Chojnice 2:2, LZS Dragon Bojano AZS UG Gdańsk 2:4, Futsal Szczecin - AZS UW Wilanów 4:1.

1. Wiara Lecha Poznań 10 28 71-20

2. Jagiellonia Białystok 10 25 61-18

3. LSSS Łęborg 10 19 47-25

4. Futbalo Białystok 10 17 36-32

5. Red Devils Chojnice 10 17 33-34

6. AZS UW Wilanów 10 15 31-33

7. Futsal Szczecin 10 14 26-36

8. AZS UG Gdańsk 10 12 36-41

9. KS Gniezno 10 11 36-47

10. LZS Dragon Bojano 10 7 30-54

11. BAF Bonito Białystok 10 4 23-49

12. TAF Toruń 10 3 17-58



Piotr Skiepmko strzelił jednego z goli w wygranym przez Jagiellonię meczu 3:2 z LSSS Łęborg

TENIS STOŁOWY**Odniosły ważne zwycięstwo mimo braku swojej liderki**

W rozegranym awansie meczu I ligi kobiet Dojlidy Białystok odniosły ważne zwycięstwo, pokonując we własnej hali Agro-Sieć Chelmno 7:3. Ogranie sąsiada w ligowej tabeli jest tym cenniejsze, że wśród gospodyń zabrakło ich liderki - Karoliny Hołdy, reprezentującej nasz kraj na mistrzostwach świata. Punkty zdobyły: Anna Pacelt 2,5; Julia Skwarek (na zdjęciu), Magdalena Gajewczyk i Maria Karczmarsz - po 1,5. **KW**



FOT. DOJLIDY BIAŁYSTOK

KOSZYKÓWKA**Porażka Batorego**

Drugoligowe koszykarki No-vaclear Batory Białystok w kolejnym meczu wyjazdowym przegrały z niepokonanym dotychczas liderem rozgrywek UKS Huragan Wołomin 29:82.

Jesień już jest bardzo udana, ale dalej trzeba równać do kapitana

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskappress.pl**PIŁKA NOŻNA. Co prawda do końca jesiennej części sezonu zostało jeszcze kilka spotkań, ale już można założyć, że będzie ona udana dla Jagiellonii Białystok.**

Jaga zapewniła sobie awans do fazy pucharowej Ligi Konferencji i ma duże szanse, by przeziimować w fotelu lidera PKO Ekstraklasy.

W porównaniu z poprzednimi sezonami widać, że Duma Podlasia zdobywa doświadczenia i potrafi je wykorzystać. Staje się zespołem coraz bardziej wyrachowanym, potrafiącym prze-pychać trudne mecze bez nadmiernego szarżowania. Oczywiście, wymusza to w głównej mierze przeładowany terminarz i konieczność racjonalnego dysponowania siłami. Nie ma jednak co kręcić nosem, bo piłka nożna to nie tyżwiarstwo figur-owe i nie ma punktów za wra-żenia artystyczne.

Z drugiej strony, można za-łować spadającej widowisko-wości spotkań z udziałem Ja-giellonii. Do niedawna wszy-scy obserwatorzy zgodnie twierdzili, że jest to zespół grający najbardziej atrakcyjny futbol w PKO Ekstraklasie, co teraz się zmieniło.

Ostatni występ w Lubinie przeciwko Zagłębiu był wręcz nudnawy, a zwraca uwagę szczególnie to, że Żółto-Czer-



FOT. JAGIELLONIA.PL

Taras Romanczuk rozpoczął piątą setkę występów w Jagiellonii. To również imponujące osiągnięcie, jak równa i wysoka forma kapitana Żółto-Czerwonych.

woni imponującego posiadania piłki (ponad 73 procent) kompletnie nie przełożyli na stwarzane sytuacje pod-bramkowe.

Nie można się przy tym oprzeć wrażeniu, że rosnącej solidności w defensywie, towa-rzyszy spadek formy najwa-żniejszych graczy ofensywnych - Jesusa Imaza i Afimico Pululu. Hiszpan w ostatnich występach zepsuł kilka fantastycznych okazji, co przy normalnej dyspozycji mu się nie zdarza.

„Afi” co prawda strzelił gola w wygranym 1:0 meczu z KuPS Kuopio, ale też daleki jest od tego, co pokazywał w Jadze wcześniej. Łatwo przypomnieć sobie mecze, w których piłki napastnikowi Jagi nie potrafiło odebrać dwóch, czy nawet trzech obrońców rywali. Teraz często wystarczy jeden, a Pululu zalicza dużo prostych i irytujących strat.

Na przeciwnym biegunie jest Taras Romanczuk, który właśnie obchodził jubileusz

meczu numer 400. w barwach Jagi. Osiągnięcie kapitana Żółto-Czerwonych jest również imponujące, co jego równa i wysoka dyspozycja. Trudno sobie przypomnieć spotkania, by Romanczuk zawiódł i był słabym ogniwem zespołu.

Przed białostoczanami jes-cze pięć spotkań w 2025 roku. Oby wszyscy jej piłkarze rów-nali formą do swego kapitana, a solidność w obronie została wzmocniona kreatywnością i skutecznością w ataku. ©©

Na ratunek Żubrom Amerykanin z Kansas

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskappress.pl**KOSZYKÓWKA. Amerykanin Samajae Haynes-Jones został nowym koszykarzem pierwszoligowej drużyny Żubrów Abakus Okna Białystok. Gra na pozycji rozgrywającego**

Prezes Żubrów Białystok Jacek Zaniewski wraz z nowym trenerem Kamilem Piechuckim mocno pracują nad wzmocnieniem zespołu, by włączyć się do walki o utrzymanie w I lidze.

Pierwszym krokiem działaczy było zakontraktowanie, wspomnianego, nowego szkoleniowca Kamila Piechuckiego. Drugim uzyskanie zapewnienia od władz samorządowych zwiększenia dofinansowania klubu.

Za tym poszło i pierwsze wzmocnienie. Nowym koszykarzem Żubrów został Amerykanin, pochodzący z Kansas Samajae Haynes-Jones.

Koszykarz występuje na pozycji rozgrywającego, ma 29 lat i mierzy 183 cm. W sezonie 2024/2025 grał w rezerwach



Samajae Haynes-Jones

FOT. WICHITA STATE ATHLETICS

Śląska Wrocław w Pekao S.A. I lidze. Wystąpił w 25 meczach zdobywając w nich 421 pkt.

Haynes-Jones ma także na swoim koncie występy m.in. w lidze greckiej, węgierskiej czy gruzińskiej. W rumuńskiej drużynie z Craiovej zagrał w siedmiu spotkaniach, notując średnio blisko sześć punktów na mecz. Jego rekord kariery to 36 punktów, 5 zbiórek i 8 asyst w barwach węgierskiej Veolii.

Najbliższy mecz Żubry zagrają u siebie w niedzielę, 7.12 o godz. 18 z Enea Basket Poznań.

Ś W I Ą T E C Z N E GWIAZDECZKI

Świąteczne Gwiazdeczki to dla nas zawsze wyjątkowa akcja. Z radością obserwujemy, jak rodziny dzielą się z nami opowieściami, radością i zdjęciami maluchów, na których ich oczka błyszczą bardziej niż wszystkie światełka na choince. Możemy wszyscy być blisko tych wzruszeń. Bo tu nie chodzi tylko o plebiscyt, a o rodzinne ciepło. O chwile, które łączą. O momenty, które składają się na to, co najpiękniejsze. Poznajcie uczestników tegorocznych Świątecznych Gwiazdeczek i czytajcie o akcji na poranny.pl/gwiazdeczki oraz wspolczesna.pl/gwiazdeczki





Aleksander Sokółski PWD.83



Amelia Rus PWD.1



Aurelia Pawełska PWD.82



Aurelia Rożek PWD.146



Bruno Gudel PWD.45



Calvin Dąbrowski PWD.84



Dawid Kamiński PWD.135



Emilia Wasiluk PWD.29



Fabian Kavals PWD.30



Filip Dominik Taffiński PWD.2



Franek Miskowicz-Adamowicz PWD.67



Gabriel Kiecler PWD.62



Iga Sienko PWD.31



Jakub Rutkowski PWD.3



Jaś Modzelewski PWD.140



Kacper Jan Taliński PWD.69



Klara Barszcz PWD.48



Krystian Aleksander Taliński PWD.70



Laura Jabłońska PWD.37



Lena Małgorzata Włodarska PWD.26



Lila Haman PWD.14



Maja Piluk PWD.68



Milana Yurkova PWD.49



Nadia Dakowicz PWD.4



Natalia Leonkiewicz PWD.72



Nikodem Pruszyński PWD.97



Nikodem Trochimowicz PWD.113



Nikodem Werda PWD.38



Oliwia Jurska PWD.139



Oliwia Trzeciak PWD.98



Oliwier Sieklucki PWD.147



Orest Misiuk PWD.73



Patrick Piakarski PWD.112



Patryk Pożniak PWD.44



Patryk Żywno PWD.122



Szymon Grzyb PWD.5



Szymon Kiecler PWD.63



Vanessa Emilia Stankiewicz PWD.24



Wojciech Giba PWD.74



Zofia Białucha PWD.114



Zofia Włodarska PWD.25



Zuzanna Dąbrowska PWD.60



Zuzanna Modzelewska PWD.141



Zuzanna Sokołowska PWD.148



Adam Miłosz Ołowniuk PWD.130



Amelia Bogdan PWD.115



Ignacy Cwalina PWD.127



Maja Miłun PWD.59



Marcel Ogórkis PWD.15



Mia Kamińska PWD.43



Nadia Kosiorek PWD.110



Nadia Krzyżewska PWD.119



Nikodem Wysocki PWD.86



Rozalia Sofińska PWD.78



Alan Krzewski PWD.120



Aliviya Sharupa PWD.94



Hanna Kidrycka PWD.143



Jan Bielawski PWD.87



Julia Korol PWD.16



Julia Taudul PWD.151



Lilia Piasecka PWD.17



Lucy Mia Albowicz PWD.41



Maja Kowalczuk PWD.88



Mia Anna Suszyńska PWD.108



Mikołaj Suszyński PWD.109



Nina Kazberuk PWD.50



Stanisław Krutul PWD.33



Zofia Roszkowska PWD.51



Alija Czech PWD.28



Amelia Sokołowska PWD.92



Antoni Zieliński PWD.131



Klara Kielczewska PWD.76



Maria Kurpiewska PWD.149



Natalia Czech PWD.27



Natan Bąk PWD.150



Paweł Stelmaszyński PWD.116



Wiktor Wiszowaty PWD.90



Alicja Głowa PWD.20



Antonina Woronowicz PWD.65



Marcelina Woronowicz PWD.64



Natalia Bohdan PWD.34



Oliwia Kozłowska PWD.107



Sara Kuczyńska PWD.35



Wiktoria Kuźbiciel PWD.53



Cleo Rohde PWD.118



Lena Dawidowska PWD.102



Lenka Jachimowicz PWD.9



Martyna Kryścio PWD.54



Milena Krzywicka PWD.144



Nikodem Brzezicki PWD.103



Alan Maksymilian Kalista PWD.13



Dominik Pezowicz PWD.79



Fabian Opęchowski PWD.58



Natan Lipiński PWD.42



Szymon Frąckiewicz PWD.137



Tymek Gołąbek PWD.106



Alan Rybakowicz PWD.123



Dagmara Rydzewska PWD.8



Dominika Zielonka PWD.32



Hanna Hućko PWD.75



Helena Wiszyńska PWD.46



Kaja Mitros PWD.6



Maja Poliriska PWD.136



Zofia Wasilewska PWD.121



Alicja Kozieł PWD.89



Kaja Chodakowska-Fiedoruk PWD.132



Lenka Sokołowska PWD.19



Nadia Niedźwiecka PWD.99



Zuzanna Mazurek PWD.7



Zuzanna Wawrzyniak PWD.101



Izabela Malinowska PWD.95



Julia Konopka PWD.100



Kinga Deluga PWD.138



Krystyna Zalewska PWD.52



Lena Dobrzycka PWD.129



Livia Pisarska PWD.81



Marcel Dobrzycki PWD.128



Marcel Klepacki PWD.124



Paweł Zajkowski PWD.77



Zuzanna Laszkowska PWD.85



Zuzanna Roszko PWD.18



Bartosz Wiśniewski PWD.23



Franciszek Wnorowski PWD.55



Hubert Wyszyński PWD.111



Izabela Lipińska PWD.117



Jeremi Łuniewski PWD.10



Kacper Wiśniewski PWD.21



Karolina Śliwowska PWD.61



Stanisław Raciborski PWD.56



Tymon Durzyński PWD.91



Zofia Wiśniewska PWD.22



Aleksander Bajkiewicz PWD.11



Anthony Zaremba PWD.12



Dawid Pardo PWD.126



Helena Sylwestrzuk PWD.104



Kornelia Nicewicz PWD.145



Lena Nazarko PWD.80



Liliana Uglić PWD.57



Łukasz Kozłowski PWD.133



Maja Jakuszczyńska PWD.36



Natalia Płona PWD.134



Nina Pardo PWD.125



Oskar Grajewski PWD.96



Patryk Siwik PWD.105



Alicja Żywno PWM.147



Amelka Zawadzka PWM.151



Anieli Szestowicka PWM.124



Arman Markosyan PWM.119



Bianka Bobel PWM.176



Cezary Busłowski PWM.97



Dorian Lubecki PWM.157



Dorota Dębiec PWM.180



Ewa Rusiecka PWM.69



Filip Sevastsinovich PWM.31



Filip Trochimowicz PWM.106



Gabriel Mrozowski PWM.1



Gabriel Nikodem Szczepkowski PWM.86



Gabriel Staniewski PWM.98



Henryk Pawelski PWM.33



Jagoda Markowska PWM.49



Jakub Gołębiowski PWM.50



Jakub Wawiernia PWM.34



Julia Danowska PWM.139



Kornelia Zajkowska PWM.140



Kuba Świtkowski PWM.57



Liliana Kotkiewicz PWM.169



Maja Gawryluk PWM.107



Maja Perkowska PWM.25



Maksym Sevastsinovich PWM.32



Mari Markosyan PWM.120



Mateusz Korziński PWM.166



Milena Niewiarowska PWM.159



Natan Minczewski PWM.70



Nikodem Hajduczenia PWM.152



Nikodem Nowakowski PWM.35



Nikodem Rutkowski PWM.87



Nikola Tarasewicz PWM.111



Oliwia Kalinowska PWM.2



Oliwia Niewińska PWM.112



Oliwia Parfieniuk PWM.88



Oliwia Sadujko PWM.3



Patryk Sokółski PWM.71



Paulina Piakarskaya PWM.105



Pawelek Juziuczuk PWM.113



Pola Matwiejuk PWM.99



Szymon Jądkowski PWM.5



Zuzanna Matan PWM.73



Aleksander Urbanik PWM.141



Cezary Wysocki PWM.158



Dawid Kowalewski PWM.74



Dawid Krzywicki PWM.131



Dawid Sztabiński PWM.132

Aby zagłosować, wyślij na nr 7303 SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Środa, 3.12.2025



Hanna Sobolewska PWM.6



Jan Kowalczyk PWM.51



Julian Wróblewski PWM.59



Laura Bułajewska PWM.164



Leon Baranowski PWM.37



Maciej Witkowski PWM.60



Maja Pietruszewska PWM.61



Maja Sadowska PWM.89



Maja Żukowska PWM.181



Marcel Boguszewski PWM.62



Michalina Sitko PWM.26



Mikołaj Pietruszewski PWM.122



Nadia Wasilewska PWM.96



Nikodem Laszkowski PWM.160



Nikodem Piekacz PWM.100



Tymoteusz Cwalina PWM.138



Alicja Michalska PWM.7



Barbara Gaińska PWM.76



Gabriel Kozak PWM.8



Gabriel Prochor PWM.123



Gabriel Rusel PWM.185



Henryk Kidrzycki PWM.150



Michalina Leszczyńska PWM.77



Miłosz Suszyński PWM.108



Nikodem Rolewicz PWM.9



Noe Orio PWM.115



Paulina Julia Malinowska PWM.84



Pola Zapolska PWM.72



Róża Jarząbska PWM.90



Teodor Maliszewski PWM.40



Tymon Dzienis PWM.161



Aron Cichy PWM.125



Bartosz Rakoczy PWM.11



Wojciech Bagiński PWM.162



Wojciech Sokołowski PWM.137



Alan Siwicki PWM.30



Antonina Piktel PWM.171



Filip Deputat PWM.182



Hubert Kondrat PWM.15



Julian Ciulewicz PWM.67



Lena Panasewicz PWM.163



Maja Bogusławska PWM.172



Michalina Garbaczewska PWM.173



Nikodem Gieniusz PWM.81



Robert Sawicki PWM.93



Victoria Budna PWM.145



Leon Dawidowski PWM.134



Leon Mentel PWM.118



Lilianna Krzywicka PWM.165



Natan Gref PWM.48



Oscar Kozłowski PWM.135



Tymon Cherubin PWM.55



Zuzanna Rydzewska PWM.109



Aleksander Lipiński PWM.56



Faustyna Truszkowska PWM.47



Marcelina Stefańska PWM.175



Michalina Łucja Borawska PWM.68



Mikołaj Wałkuski PWM.102



Pola Tyśkiewicz PWM.83



Aleksander Różański PWM.63



Aleksandra Krysiuk PWM.19



Antoni Poliński PWM.130



Arkadiusz Brzozowski PWM.27



Dominika Żylwi PWM.66



Franciszek Krzywicki PWM.114



Kevin Klejps PWM.64



Leon Pietrewicz PWM.170



Leon Rydzewski PWM.79



Maria Wasilewska PWM.142



Mia Dražba PWM.52



Michalina Kalisz PWM.167



Sebastian Zielonka PWM.39



Zuzanna Kalejta PWM.85



Aleksandra Kosakowska PWM.91



Amelia Grzyb PWM.13



Amelia Szatyn PWM.53



Antoni Borowik PWM.28



Franciszek Piotrowski PWM.133



Jagoda Chodakowska-Fiedoruk PWM.146



Jakub Kłosowski PWM.186



Jakub Warszycki PWM.43



Józef Miłkowski PWM.183



Malwina Wiewiórka PWM.128



Marcelina Egierd PWM.92



Mikołaj Onikiuk PWM.117



Milena Krutel PWM.168



Milenka Mierzwirska PWM.20



Nikodem Kaźmieruk PWM.65



Tymon Jurczak PWM.184



Tymoteusz Stepkowski PWM.149



Ada Maruszak PWM.41



Adrian Grelík PWM.42



Aleksander Gosiewski PWM.10



Fabian Konopka PWM.156



Filip Laszkowski PWM.127



Julian Orzechowski PWM.144

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Środa, 3.12.2025



Lena Wójcicka PWM.78



Mieczysław Tarnacki PWM.101



Mikołaj Kalinowski PWM.116



Nela Pisarska PWM.126



Piotr Głębocki PWM.153



Piotr Skutnik PWM.54



Adrian Sienicki PWM.21



Aurelia Kalinowska PWM.148



Liliana Maciuszko PWM.177



Michał Kamiński PWM.136



Miłosz Dąbrowski PWM.178



Natalia Gontarczuk PWM.44



Olivier Glodek PWM.104



Oliwier Wnorowski PWM.22



Tymoteusz Grabowski PWM.121



Wiktoria Wyszynska PWM.103



Wojciech Brzóska PWM.23



Zofia Konopka PWM.24



Aleksander Makowski PWM.174



Aleksander Malinowski PWM.179



Daniel Papież PWM.45



Filip Godlewski PWM.16



Filip Grajewski PWM.129



Julian i Jan Choinka PWM.80



Julian Miszczuk PWM.46



Lilia Rozwadowska PWM.82



Liliana Frąckiewicz PWM.154



Nadia Kamińska PWM.94



Oliwier Wakółowski PWM.17



Oskar Falkiewicz PWM.95



Oskar Kozłowski PWM.18



Teo Nawrocki PWM.189



Tymoteusz Bartoszewicz PWM.187



Kamil Zenati PWD.152



Stefan Bielecki PWD.154



Iga Koncewicz PWD.155



Marysia Fiedoruk PWD.153



Maria Bonia PWD.156

Aby oddać głos
wyślij na nr **7303** SMS
o treści wskazanej przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

AUTOREKLAMA



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl