DZIŚ SPECJALNY DODATEK
PUPIL ROKU
A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133

www.wspolczesna.pl

Nr 205 (21168) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 21.10.2026

75 lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

Teleopieka domowa to wsparcie dla seniorów

Liczba osób, które mogą sprawować opiekę nad seniorami, maleje. Dlatego coraz większego znaczenia nabierają nowoczesne rozwiązania **– Str. 3**

Z naszych stron

Dwa nowoczesne pociągi pojawią się na podlaskich torach

Każdy z pojazdów będzie miał 155 miejsc, klimatyzację i wyposażenie dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami **– Str. 3**

Nowy, 18-metrowy elektryczny autobus przegubowy dotarł do Suwałk. To 14. elektryk w suwalskiej flocie miejskiej **– Str. 5**

Rodzice boją się zajrzeć do telefonu dziecka, choć może ono doświadczać przemocy albo krzywdzić innych – mówi Daniel Dziewit, terapeuta uzależnień **– Str. 2**



FOT BARTOSZ FRYDRYCH

Drogi

Już możemy jeździć pierwszym odcinkiem ekspresowej obwodnicy Białegostoku

Tomasz Maleta

Długo to trwało, ale w końcu stało się. 65 miesięcy po podpisaniu umowy w formule projektuj i buduj kierowcy mogą korzystać z ekspresowego odcinka S19 od zachodu omijającego Białystok. Nieco ponad 10-kilometrowa droga od węzła Białystok Zachód do Krynic została udostępniona wczoraj o godz. 9.



FOT. GDDKiA/ STRONA KONTRAKTU

Po ponad 2,5 roku budowy otwarto odcinek S19 Krynice – Białystok Zachód. Na zdjęciu: największy obiekt drogowy na tej trasie

Inwestycję zrealizowało konsorcjum Porr-Unibep. Wkrótce wykonawcy mają złożyć wnioski na pozwolenie użytkowania dwóch wiaduktów nad trasą główną: w Krynicach i w Fastach w ciągu ul. Leśnej. Kierowcy będą mogli z nich korzystać prawdopodobnie jeszcze w tym miesiącu.

Wczorajsze otwarcie fragmentu podlaskiego szlaku Via Carpatia położonego najbliżej Białegostoku zgromadziło wielu polityków, samorządowców i urzędników.

– Drogi mamy lepsze niż w Niemczech. Z tego należy się cieszyć – zaznaczył prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

Jak podkreślił, otwarta wczoraj inwestycja odciąży kolejne skrzyżowania i usprawni ruch w regionie.

– Białystok jest miastem kompaktowym, a porusza się po nim około 170 tysięcy samochodów. Dlatego każdy pojazd tranzytowy, który nie będzie musiał wjeżdżać do miasta, przyczyni się do poprawy sytuacji komunikacyjnej i pomoże ograniczyć korki, z korzyścią dla naszych mieszkańców – powiedział prezydent Truskolaski.

Umowę na realizację tego odcinka podpisano w maju 2021 roku, pierwszą łopatę wbito w marcu 2024 roku. 19 października 2026 uzyskano pozwolenie na użytkowanie trasy głównej.

– To szósty odcinek drogi S19, na który uzyskaliśmy pozwolenie na użytkowanie – mówił Wojciech Borzuchowski, dyrektor białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Jak przypomniał, obecnie ukończonych jest prawie 80 km trasy S19 w Podlaskiem, a plan zakłada, że do końca 2026 roku będzie to 104,7 km.

Nowo otwarty odcinek zaczyna się tymczasowym rondem w Krynicach. Tymczasowym, bo zostanie rozebrane za dwa lata – z chwilą ukończenie pierwszego i, prawdopodobnie, ostatniego odcinka S16 od Knyszyna do Krynic. Nastąpi wtedy połączenie odcinków, czyli S16 płynnie przejdzie w S19. By wjazd na drogę ekspresową był możliwy w tym miejscu, również w tym samym roku ma zostać dostukowany w Krynicach węzeł Dobrzyniewo Północ. Po obu stronach wiaduktu, który jest pierwszym obiektem inżynieryjnym na otwartym wczoraj fragmencie S19, powstaną dwa ronda. Umożliwią one także skomunikowanie trasy ekspresowej z DK 65.

Projekt i budowa ponad 10-kilometrowego odcinka trasy S19 Krynice – Dobrzyniewo – Białystok Zachód kosztowały 405 mln zł. Konsorcjum Porr-Unibep wybudowało m.in. mosty na rzekami Supraśl i Białą, wiadukt nad DK 65 w Fastach i wiadukt w Fastach na trasą kolejową Białystok – Ełk.

W ramach budowy węzła przebudowano też S8 na długości 1,9 km.

– Węzeł Białystok Zachód jest kluczowym węzłem komunikacyjnym w regionie. Połączy kilka dróg: S8, S19 i nowe przełożenie trasy 65 – zaznaczył dyrektor Wojciech Borzuchowski. – Nastąpi przełożenie ruchu we wszystkich kierunkach w okolicach aglomeracji białostockiej.

Oddany wczoraj fragment S19 kończy się formalnie niecały kilometr za węzłem Białystok Zachód, który umożliwia komunikację z trasą S8. To, co będzie dalej, zależy od wymiaru sprawiedliwości. W Wojewódzkim Sądzie Administracyjnym na wyznaczenie trzeciego terminu rozprawy (dwa poprzednie spadły z wokandy ze względu na chorobę sędziów) czeka odwołanie organizacji ekologicznej od decyzji środowiskowej wydanej przez Generalnego Dyrektora Środowiska, dającej zielone światło do dalszej budowy S19 od węzła Białystok Zachód do Denisek (dawnej Choroszcz-Ploski) z odnogą do DK 65 w Grabówce.

eprasa.pl 76e5ddb198

POLECAMY

JUTRO: Ile komornik może zabrać z emerytury PIĄTEK: Czy oddamy AI nasze myśli i uczucia?

21.10.2026
Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

Redaktor naczelny
Tomasz Dworzańczyk
Z-ca redaktora naczelnego
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Wydawcy
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Urszula Ludwiczak
Marta Romańczuk

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

Polska Press Makroregion Wschód
Redakcja ul. Św. Mikołaja 1
15-419 Białystok, tel. 85 74 89 610
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Elżbieta Dźwigaj
Biuro reklamy oddziału
tel. 695 346 825
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26
16-001, Ignatki

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Z KALENDARZA

21 października 2026

Dziś 294. dzień roku.
Do końca roku pozostało 71 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.05, zachód o godzinie 17.18. Dzień będzie trwać 10 godzin i 12 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 6 godzin i 44 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 39 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Urszula, Jakub, Hilary

KALENDARIUM

1520
W czasie wyprawy dookoła świata Ferdynand Magellan odkrył cieśninę łącząca Ocean Spokojny z Atlantyckim nazwaną później jego imieniem.

1831
Koniec powstania listopadowego – kapitulacja twierdzy w Zamościu, ostatniego ważnego polskiego punktu oporu.

1879
Zespół badawczy pod kierownictwem Thomasa Alvy Edisona skonstruował pierwszą w pełni użyteczną żarówkę z grafitowym żarnikiem. Świeciła ona przez kilkadziesiąt godzin.

1956
W Suwałkach odnotowano polskie październikowe minimum temperatury (–14,2 °C).

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

tel. 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
15°C/12°C	15°C/12°C	14°C/11°C

ROZMOWA

Dziecko ma prawo do prywatności, ale rodzice mają je chronić, także w świecie cyfrowym

Mira Suchodolska (PAP)

Rodzice boją się zajrzeć do telefonu dziecka, choć może ono doświadczać przemocy albo krzywdzić innych – mówi Daniel Dziewit, terapeuta uzależnień.

Po doniesieniach o przemocy w szkołach pojawiają się kolejne groźby publikowane przez nastolatków. Czy młodzi ludzie inspirują się nawzajem?

Naśladownictwo jest stare jak świat. Trudno przypuszczać, żeby rodzic powiedział dziecku: „weź nóż do szkoły” albo „napisz w mediach społecznościowych, że zrobisz komuś krzywdę”. Takie inspiracje przychodzą z sieci – tam młody człowiek spotyka ludzi, o których jego rodzice nie mają pojęcia i może zostać przez nich nakłoniony do różnych zachowań.

Kilka lat temu w moim gabinecie usiedli rodzice piętnastolatka. Rozmowę rozpoczęli od pytania: „czy my jesteśmy złymi rodzicami?”. Okazało się, że ustalili PIN do telefonu syna i zajrzeli do środka. Mieli poczucie winy, że naruszyli jego prywatność.

Zapytałem, co znaleźli. Chłopiec nagrał siebie w intymnej sytuacji, zmontował film i wysłał go obcym ludziom przez Discord. Z korespondencji wynikało, że to oni go do tego nakłonili. Rodzice odkryli coś, co mogło wskazywać na zagrożenie dla ich dziecka, ale najbardziej zajmowało ich pytanie, czy wolno im było zajrzeć do telefonu.

A pan co im odpowiedział?

Zapytałem: „dlaczego uważacie państwo, że jesteście złymi rodzicami?”. Przecież ustalili coś ważnego dla bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego syna. To nie była sytuacja, którą można było sprowadzić do nadmiernego korzystania z gier czy mediów społecznościowych. W mojej ocenie wymagała



FOT. BARTOSZ FRYDRYCH

Daniel Dziewit: – Granice pokazują dziecku, że dorosły interesuje się jego życiem i nie zostawi go samego z trudnymi decyzjami.

przyjrzenia się temu, co dzieje się z chłopcem, być może także diagnozy psychiatrycznej.

Prawo do prywatności, również korespondencji, jest oczywiście ważne. Ale musimy rozmawiać także o obowiązku chronienia dziecka. Jeżeli rodzic nie wie, jakie wiadomości do niego przychodzą i co ono samo wysyła w świat, może nie dostrzec zagrożenia.

W domu dziecko jest spokojne, siedzi przy komputerze, nie wraca późno w nocy. Rodzic myśli: przynajmniej wiem, gdzie jest.

I wydaje mu się, że nic złego się nie wydarzy. Że to tylko niewinne filmiki, że jego dziecko nikt do niczego nie zwerbuje, a kontrola rodzicielska świetnie działa. To nie zawsze wynika z wygody czy z tego, że dorosłemu nie chce się interesować – czasem naprawdę jest przekonany, że jego rodziny problem nie dotyczy. Tymczasem dziecko może być aktywne na forum ekstremistycznym albo uczestniczyć w grupie, która krzywdzi innych. Sam fakt, że siedzi w swoim pokoju, nie mówi nam, z kim ma kontakt i co za chwilę może się wydarzyć.

Jestem zdecydowanie za tym, żeby rodzice interesowali się także interakcjami: wiadomościami, rozmowami, grupami. Urządzenie wręczone dziecku w prezencie nie zwalnia dorosłego z odpowiedzialności za jego bezpieczeństwo.

Czego, pana zdaniem, brakuje młodym ludziom poza ekranem?

Ruchu, wysiłku fizycznego, wymagań, podniesionej poprzeczki. Jak i docenienia w realnym świecie. Żeby ktoś powiedział: „lubię cię”, „doceniam to, co zrobiłeś”. „Pojechałeś na zawody? Pięknie. Nawet jeśli nie zająłeś miejsca na podium, podjąłeś wysiłek”.

Ekran jest atrakcyjny, daje wiele emocji. Tymczasem młody człowiek potrzebuje także powodów, żeby wyjść z domu, zaangażować się, zrobić coś dla innych. A zdarza się, że ludzie, którzy robią coś dobrego i mogliby stać się autorytetami, są w sieci miażdżeni hejtem, zazdrością, zawiścią. Nie chodzi mi o powiedzenie, że dzieci są złe albo głupie, a wszyscy dorośli zawiedli. Chodzi o powrót do podstaw: zainteresowania dzieckiem, stawiania mu granic, wymagań i szacunku dla drugiego człowieka.

Czego brakuje młodemu człowiekowi, który szuka uznania w grupie fascynującej się zabijaniem?

Moim zdaniem brakuje mu także wartości, poczucia sensu, autorytetów i granic. Potrzebuje drogowskazów: co jest dobre, co jest krzywdą, dlaczego życie drugiego człowieka zasługuje na szacunek. Jeżeli słyszy od dorosłych, że wszyscy są głupi, zakłamani albo nic niewarci, to na kim ma się oprzeć? Samo powiedzenie „myśl samodzielnie” nie wystarczy, żeby nastolatek potrafił ocenić wszystko, co podsuwa mu internet.

Autorytetem może być rodzic, nauczyciel, trener – ktoś, kto ma dla niego czas, dotrzymuje słowa i sam przestrzega zasad, których wymaga. Granice pokazują dziecku, że dorosły interesuje się jego życiem i nie zostawi go samego z trudnymi decyzjami.

eprasa.pl 76e5ddb198

SPOŁECZEŃSTWO

Teleopieka domowa to wsparcie dla seniorów

Agnieszka Domanowska

Bezpieczeństwo, większa samodzielność i możliwość jak najdłuższego pozostania we własnym domu – to główne cele programu teleopieki domowej realizowanego w województwie podlaskim. O projekcie i potrzebach starzejącego się społeczeństwa rozmawiali uczestnicy konferencji, która odbyła się wczoraj w Operze i Filharmonii Podlaskiej.



FOT. KAMIL TIMOSZUK/UMWP

Prof. Barbara Bień, wojewódzka konsultant w dziedzinie geriatrii, zwracała uwagę, że tradycyjny model opieki nad seniorami staje się coraz trudniejszy do utrzymania

– Liczba osób, które mogą sprawować opiekę nad seniorami, maleje. Dlatego coraz większego znaczenia nabierają nowoczesne rozwiązania, takie jak teleopieka, które mogą wspierać zarówno osoby starsze, jak i ich bliskich – mówiła prof. Barbara Bień, wojewódzka konsultant w dziedzinie geriatrii.

Odpowiedzią na te wyzwania jest realizowany w woj. podlaskim program teleopieki domowej. Jego głównym założeniem jest zwiększenie bezpieczeństwa i samodzielności mieszkańców oraz umożliwienie im jak najdłuższego pozostawania we własnym środowisku. Program skierowany jest do seniorów, osób z niepełnosprawnościami, a także ich rodzin i opiekunów. Jak podkreślała wicemarszałek województwa podlaskiego Wiesława Burnos, uczestnicy projektu mogą korzystać z różnych form wsparcia.

– Projekt powstał z myślą o wsparciu osób starszych, które często zmagają się z samotnością i ograniczeniem samodzielności. Oferujemy różne formy usług opiekuńczych i sąsiedzkich, a uczestnicy otrzymują m.in. opaski monitorujące stan zdrowia oraz sprzęt rehabilitacyjny. Na bieżąco rozpoznajemy ich potrzeby, aby jeszcze lepiej odpowiadać na wyzwania związane z codziennym funkcjonowaniem – mówiła Burnos.

Projekt „Program teleopieki domowej – program wsparcia polityki senioralnej oraz osób z niepełnosprawnościami" jest realizowany z Funduszy Europejskich dla Podlaskiego 2021-2027. Uczestniczy w nim blisko 35 gmin, a jego wartość wynosi niemal 45 mln zł. Realizacja przedsięwzięcia potrwa do końca 2027 r.

Podczas konferencji rozmawiano też o rozwoju usług społecznych w regionie. O rozwiązaniach wdrażanych na swoim terenie mówiła m.in. Iwona Niedźwiecka, zastępca burmistrza Stawisk.

– Wsparcie obejmuje nie tylko tradycyjne usługi opiekuńcze, ale także pomoc pielęgniarek, psychologów i fizjoterapeutów. Ważna jest również aktywizacja mieszkańców – gmina zatrudnia ich jako opiekunów, co pozwala jednocześnie odpowiadać na potrzeby seniorów i ograniczać bezrobocie – mówiła.

Z POLICJI

Grupa nastolatków odpowie przed sądem rodzinnym za podpalenie pustostanu

opr. Aneta Topczewska

Policjanci zatrzymali czterech nastolatków podejrzanych o podpalenie opuszczonego domu przy ul. Poleskiej w Białymstoku. Tuż przed pożarem świadkowie widzieli, jak chłopcy weszli do budynku, a chwilę potem stamtąd uciekli. Kilka minut później z pustostanu zaczął wydobywać się ogień.



FOT. KMP W BIAŁYMSTOKU

Tyle zostało ze spalonego pustostanu

Pożar w starym, drewnianym domu przy ul. Poleskiej wybuchł 13 października. Z pustostanu wydobywał się ogień, a zadymione były nawet sąsiednie ulice. Akcja gaśnicza trwała kilka godzin. Na szczęście nikt nie został poszkodowany.

Wyjaśnianiem przyczyn pożaru zajęli się białostoccy śledczy. Jak ustalili, tuż przed wybuchem pożaru grupa nastolatków wybiegła z pustostanu. Chwilę później z budynku zaczął wydobywać się dym i ogień. Z ustaleń policjantów wynikało, że nastolatków było czworo. Do środka weszło trzech chłopaków, a ich koleżanka została przed budynkiem. Gdy cała czwórka uciekła, budynek zaczął się palić.

Mundurowi ustalili tożsamość nastolatków. Straty oszacowano na około 800 tysięcy złotych.

Czworo nastolatków zostało już zatrzymanych przez policjantów z białostockiej prewencji i pierwszego komisariatu. Są wśród nich: 12-latek, 13-latek i dwoje 14-latków. Troje z nich mundurowi zatrzymali w szkole, a jeden został zatrzymany w mieszkaniu.

Cała czwórka usłyszała zarzuty sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób lub mieniu wielkich rozmiarów w postaci pożaru. Po przedstawieniu zarzutów nieletni zostali przekazani opiekunom. Teraz ich losem zajmie się sąd rodzinny.

TRANSPORT

Dwa odnowione pojazdy spalinowe pojawią się na podlaskich torach

Tomasz Maleta

POLREGIO podpisało z Serwisem Pojazdów Szynowych umowę na zakup dwóch jednostek spalinowych, które wzmocnią flotę spółki w Podlaskiem. Pojazdy w pomarańczowo-czerwonych barwach pojawią się na torach jeszcze w tym roku i będą kursować m.in. w okolicach Hajnówki, Czeremchy oraz Łomży.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Dwa pojazdy w pomarańczowo-czerwonych barwach pojawią się na torach jeszcze w tym roku. Wczoraj podpisano umowę w tej sprawie. Jej wartość to 26 mln zł brutto

Składy SA109 dostarczy spółka Serwis Pojazdów Szynowych, z którą przewoźnik podpisał umowę.

– Dzisiejsza umowa pozwoli nam uzupełnić dotychczasową flotę pojazdów w województwie podlaskim. Bezpośrednio przełoży się to na wyższy komfort podróży, a także większą niezawodność usług – podkreśla Andrzej Pawłowski, prezes POLREGIO.

W każdym z klimatyzowanych pojazdów w pomarańczowo-czerwonych barwach zmieści się co najmniej 155 osób, w tym 60 na miejscach siedzących. Obie jednostki będą dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami – dostępne będą miejsca dla osób na wózkach inwalidzkich, specjalnie dostosowane toalety oraz rampy ułatwiające wejście i wyjście z pojazdu.

– Dostarczane przez nas pojazdy SA109 przed przekazaniem przewoźnikowi przejdą kompleksowe przygotowanie techniczne oraz naprawy pozwalające na ich dalszą, wieloletnią eksploatację. To konstrukcja, którą bardzo dobrze znamy z wcześniejszych napraw głównych, dlatego możemy wykorzystać nasze doświadczenie zarówno przy odnowieniu kluczowych podzespołów, jak i przy dostosowaniu pojazdów do współczesnych oczekiwań pasażerów – zaznacza Monika Mieczkowska-Arcabowicz, prezes Serwisu Pojazdów Szynowych.

Kupione przez POLREGIO pojazdy ułatwią podróże rowerzystom. W każdym z nich znajdzie się bowiem przestrzeń dla sześciu jednośladów. To rozwiązanie dla osób, które będą chciały skorzystać z tras rowerowych w okolicach Hajnówki, Czeremchy czy Łomży. To m.in. w tym kierunku będą kursować nowo zakupione jednostki.

– W tym roku uruchomiliśmy nowe połączenie do Łomży, dlatego dwa kolejne pojazdy spalinowe dla Podlaskiego Zakładu POLREGIO bardzo nas cieszą. Pozwolą one mieszkańcom naszego regionu podróżować w zdecydowanie bardziej komfortowych warunkach. Dodatkowy tabor zapewni bezzakłóceniową realizację przewozów i ograniczy konieczność uruchamiania zastępczej komunikacji autobusowej – podkreśla Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego.

Obecnie na terenie województwa podlaskiego POLREGIO ma do dyspozycji 25 pojazdów, z czego ponad połowa to jednostki spalinowe.

eprasa.pl 76e5ddb198

EDUKACJA

Uroczyste czepkowanie przyszłych pielęgniarek i położnych

Agnieszka Domanowska

Białe czepki z czarnym lub czerwonym paskiem, przypinki, symboliczny lampion, przysięga. Wczoraj na UMB odbyła się uroczystość czepkowania i wręczenia dyplomów absolwentom studiów pierwszego stopnia na kierunkach pielęgniarstwo i położnictwo.

„Przyrzekam: sprawować profesjonalną opiekę nad życiem i zdrowiem ludzkim, według najlepszej wiedzy przeciwdziałać cierpieniu, zapobiegać chorobom i współuczestniczyć w procesie terapeutycznym...” – tymi słowami rozpoczęła się uroczystość. Mury Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku opuściło 29 absolwentek położnictwa oraz 142 absolwentów i absolwentek pielęgniarstwa. Po ukończeniu trzyletnich studiów licencjackich mogą zasilić szeregi pracowników ochrony zdrowia.

Nieodłącznym elementem wydarzenia było tradycyjne czepkowanie. Dawniej czepek stanowił część codziennego stroju pielęgniarskiego, dziś ma przede wszystkim wymiar symboliczny i wykorzystywany jest podczas uroczystości zawodowych. Podczas ceremonii nakładany jest kobietom, natomiast mężczyźni otrzymują przypinkę w kształcie czepka, noszoną przy fartuchu.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Podczas wczorajszej uroczystości absolwenci i absolwentki odebrali dyplomy i symboliczne czepki

INWESTYCJE

Powstanie blisko 400 mieszkań komunalnych

Magdalena Kleban

Dwa komunalne bloki, czyli 394 mieszkania i wielopoziomowy garaż przy ul. Absolwentów – to najnowsza inwestycja Miasta Białystok. Wartość robót budowlanych przekracza 110 mln zł, a dofinansowanie z Banku Gospodarstwa Krajowego obejmuje 85 proc. kosztów kwalifikowanych.



FOT. J.T. GWIAZDOWSKI/UM BIAŁYSTOK

– Chcemy zwiększać dostępność mieszkań dla mieszkańców – mówił Tadeusz Truskolaski

Część mieszkań może trafić do absolwentów uczelni wyższych, którzy zechcą swoją przyszłość związać z Białymstokiem w ramach programu „Mieszkanie dla Absolwenta” – wystarczy średnia z ukończenia studiów 4,5 oraz praca w Białymstoku. Lokale są przeznaczone na wynajem, nie będą podlegały wykupieniu.

– Dzisiaj oddajemy plac budowy pod dwa bloki: na 165 i 229 mieszkań, plus garaż na 70 miejsc. To nie jest ostatnie słowo, bo jeszcze w 2027 roku będziemy składać wniosek na kolejny blok i łącznie to byłoby 612 mieszkań – mówi Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku. – Rozwijanie miejskiego zasobu mieszkaniowego jest ważnym elementem polityki rozwoju Białegostoku. Chcemy zwiększać dostępność mieszkań dla mieszkańców i tworzyć warunki do tego, by mogli wiązać swoją przyszłość z naszym miastem. Budowa kolejnych bloków przy ulicy Absolwentów to następny krok w realizacji tego celu.

Inwestycja na osiedlu Bema zostanie zrealizowana w dwóch etapach. Pierwszy zakłada budowę budynku, w którym znajdzie się 165 mieszkań. Zgodnie z umową prace mają zakończyć się w ciągu 22 miesięcy od dnia jej podpisania. W drugim etapie powstanie budynek C, gdzie będzie 229 mieszkań oraz wolnostojący, wielopoziomowy garaż. Termin zakończenia tego etapu wynosi 30 miesięcy od dnia podpisania umowy.

Wykonawcą inwestycji jest firma ADAMIETZ SA z siedzibą w Strzelcach Opolskich, jedna z dziesięciu największych firm budowlanych w Polsce.

W zasobach komunalnych Białegostoku znajduje się obecnie około 4 tys. mieszkań. Jak przyznał wczoraj Andrzej Ostrowski, dyrektor Zarządu Mienia Komunalnego w Białymstoku obecnie lista oczekujących na mieszkanie komunalne wynosi około stu osób, a na mieszkania z czynszem socjalnym – około 300 osób.

– Na bieżąco przyjmujemy wnioski od osób, które chcą korzystać z mieszkaniowego zasobu gminy. Może nowe bloki nie rozwiążą problemu z zapotrzebowaniem na mieszkania, ale z pewnością nie ma u nas wieloletniego czekania na lokal socjalny – zapewnia Andrzej Ostrowski. – Tutaj budujemy mieszkania praktycznie pod klucz, ale od wielu lat staramy się odnawiać zasób komunalny. W tym roku nie mamy już tzw. „kopciuchów” w mieszkaniach komunalnych, gdzie występowało zagrożenie czadem. Wszystkie budynki są w stanie dobrym lub bardzo dobrym.

Po zrealizowaniu wszystkich planów przy ul. Absolwentów powstanie łącznie 612 nowych lokali mieszkalnych. Nowa zabudowa zapewni niemal 22 tys. mkw. nowoczesnej powierzchni mieszkalnej.

INICJATYWA

Srebrna edukacja, czyli warsztaty dla osób 60+

opr. red

Kolejną edycję „Srebrnej edukacji” – cyklu bezpłatnych wykładów i warsztatów dla osób 60+, organizowanych przez Centrum Aktywności Społecznej – rozpoczyna białostocki magistrat.

Spotkania będą odbywać się w środy o godz. 9 przy ul. św. Rocha 3. Wstęp jest wolny, bez konieczności wcześniejszych zapisów. Pierwsze spotkanie odbędzie się dziś i będzie poświęcone gospodarowaniu odpadami komunalnymi w Białymstoku, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb seniorów. Poprowadzą je pracownicy Biura Gospodarowania Odpadami Urzędu Miejskiego. Uczestnicy będą mogli również przekazać niepotrzebne tekstylia.

W kolejnych tygodniach eksperci z białostockich instytucji publicznych oraz członkowie Białostockiej Rady Seniorów poruszą tematy związane m.in. z bezpieczeństwem, zdrowiem i finansami. Np. za tydzień, 28 października, tematem będzie bezpieczeństwo i pierwsza pomoc przedmedyczna .

Harmonogram będzie aktualizowany co miesiąc. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie Centrum Aktywności Społecznej.

„Srebrna edukacja” to okazja do zdobywania praktycznej wiedzy, rozwijania zainteresowań i spędzania czasu w przyjaznej atmosferze.

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY i wykończenia, szpachlowanie, malowanie. 500348745

INSTALACYJNE

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

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

OSIKA 180zł/mp; brzoza 200zł/mp, w metrach, ok.Jasionówki 502-768-427

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

REKLAMA 0011601331

Starosta Suwalski

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że w dniu 21 października 2026 r. w siedzibie Starostwa Powiatowego w Suwałkach, przy ul. Świerkowej 60, na tablicy ogłoszeń wywieszony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa, położonej w gminie Suwałki w obrębie Magdalenowo i Wigry, przeznaczonej do zbycia w drodze darowizny.

REKLAMA 0011600784

OBWIESZCZENIE STAROSTY KOLNEŃSKIEGO

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11f ust. 3 i art. 12 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz. U. z 2024 r. poz. 311), zawiadamia się, że w dniu 19.10.2026 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 7/2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1881B na odc. Wykowo-Brzozowo” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe nr ewid.: 63, 74, 122, 123/2, 108 – obręb 0041 Wykowo, gmina Kolno, 250, 262 – obręb 0003 Brzozowo, gmina Kolno;

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: **66/2** (66), **109/1** (109), **123/5** (123/1), **68/4** (68/1), **68/6** (68/2), **69/4** (69/2), **70/2** (70), **71/2** (71), **72/4** (72/1), **73/2** (73), **81/2** (81), **82/2** i **82/3** (82), **116/1** (116), **117/1** (117) – obręb 0041 Wykowo, gmina Kolno, **119/4** (119/1), **120/6** (120/4), **120/8** (120/5), **126/4** (126/1), **126/7** (126/2), **121/4** (121/1), **121/7** (121/2), **122/4** (122/1), **122/7** (122/2), **123/4** (123/1), **123/7** (123/2), **124/7** (124/1), **124/9** (124/2), **125/4** (125/1), **125/7** (125/2), **127/4** (127/1), **128/10** (128/2), **128/11** (128/7), **128/13** (128/8) – obręb 0003 Brzozowo, gmina Kolno;

Działki położone poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, z których korzystanie będzie ograniczone nr ewid.: 123/2, 122, 74, 63 – obręb 0041 Wykowo, gmina Kolno; nr ewid.: 262, 122/5 (przed podziałem 122/1) – 0003 obręb Brzozowo, gmina Kolno.

Z ww. decyzją pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203, w godzinach 8:0015:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 76e5ddb198

ŁOMŻA/ WNORY-WIECHY

Ruszył proces ws. śmiertelnej bójki pod dyskoteką

PAP

Przed Sądem Okręgowym w Łomży rozpoczął się we wtorek proces związany z bójką pod dyskoteką we wsi Wnory-Wiechy. Dwaj 22-latkowie odpowiadają za udział w tej bójce, a jeden z nich również za spowodowanie obrażeń, wskutek których zmarł 18-letni chłopak.

Do bójki doszło w nocy z 26 na 27 grudnia ub. r. Jak podawała wówczas policja i prokuratura, wzięli w niej udział młodzi mężczyźni z powiatu wysokomazowieckiego i ostrołęckiego. Główny oskarżony, który jest aresztowany, odpowiada nie tylko za udział w bójce, ale przede wszystkim za spowodowanie obrażeń skutkujących śmiercią. Po ciosie i upadku na betonowe podłoże 18-letni chłopak doznał poważnych obrażeń głowy, wskutek których zmarł. Drugi z 22-latków oskarżony jest o udział w bójce.

W obu przypadkach prokuratura przyjęła również, że oskarżeni działali publicznie, bez powodu i okazali przez to rażące lekceważenie porządku prawnego, czyli odpowiadają też za czyn o charakterze chuligańskim, co miałoby również wpływ na wymiar kary.

Główny oskarżony przed sądem nie przyznał się do skutków swego działania, ale potwierdził, że 18-latka uderzył.

– Nie przyznaję się do tego, że chciałem go zabić lub zrobić poważną krzywdę – mówił. Przepraszał bliskich ofiary i składał kondolencje. – To był nieszczęśliwy wypadek, do którego nie powinno dojść. Bardzo tego żałuję i nie wyobrażam sobie tego, jak możecie się czuć, ale jest mi bardzo przykro – powiedział.

W śledztwie początkowo przyznał się, potem – w kolejnych wyjaśnieniach składanych po kilku miesiącach aresztu – już nie.

– Nie przyznaję się do tego, że chciałem zabić lub zrobić poważną krzywdę – mówił oskarżony. – To był nieszczęśliwy wypadek, do którego nie powinno dojść. Bardzo tego żałuję

W śledztwie wyjaśniał, że gdy wyszedł przed lokal, ocenił, że trwa tam przepychanka albo bójka. Miał poczuć się zagrożony tym, że też zostanie zaatakowany i – jak to ujął – odruchowo „wyciągnął rękę przed siebie". Potem uciekł do samochodu.

Wczoraj przyznał, że zadał cios w twarz. Mówił, że nie pamięta, kto go prosił o wyjście przed klub; tam zobaczył jak współoskarżony w tym procesie jego znajomy „szarpie się" z jakimiś chłopakami i jak ten współoskarżony został uderzony. Przyznał, że nie miał żadnego konfliktu z uczestnikami tego zajścia, ale obawiał się pobicia.

Drugi z oskarżonych również na rozprawie się nie przyznał, choć nie negował udziału w bójce. W śledztwie przyznał się, chciał nawet dobrowolnie poddać się karze, mówił m.in., że działał w samoobronie.

– Pomagałem temu pokrzywdzonemu, jak zobaczyłem, że leci mu krew z głowy – wyjaśniał wtedy. Przed sądem i on przepraszał bliskich ofiary.

Oskarżycielami posiłkowymi są bliscy zmarłego – rodzice i rodzeństwo.

– Powiem tylko tyle, że mój brat został po prostu zabity – mówiła jego starsza siostra.

Pytana przez sąd, jak zareagowała na przeprosiny ze strony oskarżonych, odpowiedziała, że to nic nie zmieni.

– Oni zrobili swoje, oni dalej będą żyć, ja też będę żyć. I co z tego? Mogli myśleć po prostu wcześniej, co robią – dodała.

Zapewniała, że brat nie był skłonny do agresji. Podkreśliła, że do dziś nie wie, jaki był powód zajścia przed klubem we Wnorach-Wiechach. Mówiła też, jak śmierć najmłodszego syna i brata zmieniła na zawsze życie rodziców i jego rodzeństwa.

Sąd rozpoczął wczoraj przesłuchania świadków.

Pierwszy z nich przyznał, że widział moment zadania kluczowego ciosu i upadek kolegi. Zadzwonił po pogotowie i próbował z koleżanką udzielać pomocy medycznej. Przyznał, że pomagał im drugi z oskarżonych, a pierwszy – który zadał to uderzenie – uciekał.

Kolejna rozprawa została zaplanowana na połowę listopada. Łomżyński sąd wyznaczył też kilka następnych rozpraw w terminach do marca przyszłego roku.

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA



FOT. UM DĄBROWA BIAŁOSTOCKA

Tężnia solankowa to wyjątkowe miejsce, w którym można zadbać o zdrowie, dobre samopoczucie i chwilę wytchnienia od codziennych obowiązków. Właśnie takie niezwykłe miejsce powstaje w Dąbrowie Białostockiej. Zadanie jest realizowane w ramach rewitalizacji centrum miasta.
Tężnia solankowa wytwarza specyficzny klimat, bogaty w minerały i mikroelementy. Są one wchłaniane przez skórę i błony śluzowe dróg oddechowych, co pozwala naturalnie uzupełnić ich niedobory w organizmie. Dzięki temu inhalacje solankowe stymulują układ odpornościowy, pomagają w walce z chorobami dróg oddechowych, alergią, astmą, chorobami tarczycy oraz w leczeniu nadciśnienia tętniczego krwi.
Powstająca w Dąbrowie Białostockiej tężnia solankowa to doskonałe miejsce, aby odpocząć i zrelaksować się na świeżym powietrzu, spędzić czas w otoczeniu przyrody, zadbać o dobre samopoczucie oraz połączyć chwilę odpoczynku z troską o własne zdrowie.
(MJ)

SUWAŁKI

Czternasty autobus elektryczny trafił do Suwałk

opr. red

Nowy, 18-metrowy elektryczny autobus przegubowy dotarł w poniedziałek do Suwałk. To 14. elektryk w suwalskiej flocie miejskiej.



FOT. UM W SUWAŁKACH

Autobus jest klimatyzowany i z pełnym monitoringiem

10 sztuk przyjechało jesienią 2025 r., trzy sztuki trafiły do Suwałk wiosną tego roku, a w poniedziałek dotarł nowiutki 14. pojazd. Jest to autobus przegubowy (18-metrowy) firmy Solaris Bus & Coach Sp. z o.o., dodatkowym elementem zamówienia jest ładowarka mobilna.

Autobus jest klimatyzowany, wyposażony w cztery kasowniki bezgotówkowe (tak jak w poprzednich dostawach), z pełnym monitoringiem i dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Całkowity koszt zamówienia to 4 538 700 zł, w tym ładowarka mobilna 115 005 zł. Zamówienie zrealizowano w ramach projektu pn. „Zrównoważona mobilność miejska w miejskim obszarze funkcjonalnym Suwałk – etap II".

Przybyły też kolejne nowe cztery tablice dynamicznej informacji pasażerskiej na suwalskich przystankach. Wykonawcą była firma R&G PLUS Sp. z o.o. Tablice zostały zamontowane na przystankach: Pułaskiego/Chopina, Północna/Różana, Szpitalna/Rondo, Kolejowa/Świerkowa. Wyświetlają one rozkład jazdy w czasie rzeczywistym. Wyposażone są w żółty przycisk, umożliwiający wywołanie komunikatu głosowego (odczytywany jest tekst z tablicy). Jest to udogodnienie dla osób słabowidzących i niewidomych, które w Polskim Związku Niewidomych, Koło Terenowe w Suwałkach mogą uzyskać nieodpłatnie pilot wyzwalający komunikat wyświetlany na wszystkich tablicach przystankowych w mieście.

Całkowity koszt zamówienia to 427.703,69 zł.

REKLAMA 0011600771

OBWIESZCZENIE
Starosty Wysokomazowieckiego

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) Starosta Wysokomazowiecki zawiadamia, iż na wniosek Wójta Gminy Kulesze Kościelne reprezentowanego przez pełnomocnika Marcina Macko z dnia 1.10.2026 r. zostało wszczęte postępowanie administracyjne dotyczące wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: *„Rozbudowa i przebudowa drogi gminnej nr 151174B w miejscowości Stare Wykno wraz z budową i przebudową infrastruktury technicznej"* wraz z zatwierdzeniem podziału nieruchomości i wycinki drzew.

Zakres ww. inwestycji, wg projektu zagospodarowania terenu i projektu architektoniczno-budowlanego, obejmuje: rozbudowę i przebudowę drogi gminnej nr 151174B, przebudowę i budowę zjazdów, przebudowę i budowę sieci telekomunikacyjnej w zakresie usunięcia kolizji, przebudowę i budowę sieci elektroenergetycznej w zakresie usunięcia kolizji, wycinkę drzew i zakrzaczeń.

Inwestycja realizowana będzie na terenie obejmującym działki o nr ewid.:
- Działka stanowiąca istniejący pas drogowy drogi gminnej:
  - 278 obręb Stare Wykno, gm. Kulesze Kościelne;
- Działka ulegająca podziałowi przeznaczona pod projektowany pas drogowy drogi gminnej:
  - 180/5 obręb Stare Wykno, gm. Kulesze Kościelne;
- Działka istniejąca, z której korzystanie (w całości lub w części) będzie ograniczone:
  - 180/1 obręb Stare Wykno, gm. Kulesze Kościelne.

W myśl art. 10 § 1 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego, strony postępowania mają prawo do czynnego udziału w każdym stadium postępowania oraz wypowiedzenia się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań. W związku z powyższym informuję strony postępowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości składania wniosków, uwag lub zastrzeżeń dotyczących przedmiotowej sprawy, a także o możliwości wypowiedzenia się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszonych żądań przed wydaniem decyzji kończącej postępowanie.

Z aktami sprawy można zapoznać się w Starostwie Powiatowym w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Powiatowa 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie, w pokoju nr 2.32, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.00, tel. (86) 477 02 00 wew. 232 do dnia **10.11.2026 r.**

Po upływie ww. terminu zostanie wydana decyzja kończąca postępowanie administracyjne w I instancji.

Zgodnie z art. 49 ustawy Kodeksu postępowania administracyjnego, zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia, tj. od daty ukazania się obwieszczenia na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, Urzędu Gminy w Kuleszach Kościelnych oraz w prasie lokalnej.

Dzień publicznego ogłoszenia: **21 października 2026 r.**

Z up. Starosty
mgr inż. Dorota Wyszyńska-Żebrowska
Kierownik Wydziału Rolnictwa, Budownictwa i Ochrony Środowiska

eprasa.pl 76e5ddb198

FOKUS

• **51 procent badanych** przez CBOS pozytywnie oceniło pracę prezydenta Karola Nawrockiego, a 39 proc. krytycznie

BEZPIECZEŃSTWO

Wzmocnienie wschodniej flanki NATO wspólnym priorytetem Polski i Litwy

Karol Nawrocki podkreślił we wtorek, że Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa państw regionu pozostaje agresywna polityka Rosji

oprac. Karolina Wrońska

Karol Nawrocki spotkał się w Pałacu Prezydenckim z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą. – Polskę i Litwę łączą nie tylko wielkowiekowa historia i bliskie sąsiedztwo, ale przede wszystkim wspólne interesy, strategiczne partnerstwo i odpowiedzialność za bezpieczeństwo naszej części Europy i całej wschodniej flanki NATO – powiedział Nawrocki na wspólnej konferencji z Nausedą.

Prezydent podkreślił wspólną perspektywę Polski i Litwy na sprawy międzynarodowe i kwestie bezpieczeństwa.

– Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa naszego regionu pozostaje agresywna polityka Federacji Rosyjskiej. Dlatego naszym wspólnym priorytetem musi być wzmacnianie wschodniej flanki NATO – podkreślił Nawrocki.

Jak mówił, Rosja prowadzi przeciwko państwom naszego regionu działania hybrydowe, wykorzystując cyberataki, dezinformację, sabotaż i presję na granicach. – To doświadczenie niestety dzielimy z Litwą. Odpowiedzią musi być ścisła współpraca sojusznicza i konsekwentne wzmacnianie odporności naszych państw – podkreślił Nawrocki.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Prezydent RP Karol Nawrocki i prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu w Pałacu Prezydenckim

Dodał, że „wspólnej refleksji wymaga również kwestia porozumienia Stanów Zjednoczonych z Rosją dotyczącego dostaw rosyjskiego oleju napędowe na światowe rynki". – Stabilizacja sytuacji energetycznej nie powinna prowadzić do osłabienia presji na Rosję ani podważania bezpieczeństw państw naszego regionu – dodał prezydent.

– Dziś Litwa i Polska wspólnie działają na rzecz bezpiecznej, wolnej i zjednoczonej Europy – powiedział prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu z Karolem Nawrockim.

– Po raz kolejny z satysfakcją potwierdzam, że jesteśmy nie tylko partnerami strategicznymi i sąsiadami, lecz także prawdziwymi, bliskimi przyjaciółmi – mówił Nauseda.

Nauseda poinformował, że podczas spotkania poruszono też kwestię bezpieczeństwa i obronności. Jak zauważył, oba państwa są celem ataków hybrydowych, kampanii sabotażowych, dezinformacyjnych i „powtarzających się naruszeń przestrzeni powietrznej". Nauseda podkreślił konieczność przeciwdziałania wspomnianym zagrożeniom i zwiększenia presji na Rosję przez m.in. sankcje.

Premier w sprawie incydentu z dronem

Premier Donald Tusk przekazał wczoraj przed posiedzeniem rządu, że podczas planowanego po południu spotkania z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą omówi ostatnim incydent z ukraińskim dronem.

– Chcę potwierdzić, że będziemy współpracowali bardzo blisko z Litwą i na pewno wyjaśnimy cały ten incydent z dronem, który eksplodował blisko granicy litewsko-łotewskiej – podkreślił szef rządu. Zapewnił, że zbadane zostaną wszystkie okoliczności.

Szef rządu zaznaczył, że liczy w tej sprawie na „pełną współpracę strony ukraińskiej, tak żeby naprawdę precyzyjnie wyjaśnić sobie, co się stało". Premier przekazał też, że „niezależnie od wyników tego wyjaśnienia chce podkreślić bardzo mocno, że Polska nie zezwala na prowadzenie operacji na swoim terytorium czy nad naszym terytorium bez wyraźnej zgody państwa polskiego". – I to się nie zmieni niezależnie od tego, kto te operacje miałby przeprowadzać – zaznaczył Tusk.

PAP

SEJM

Prezes NBP przed Trybunałem Stanu?

oprac. Karolina Wrońska

Głosowanie Sejmu ws. wniosku o postawienie prezesa NBP Adama Glapińskiego przed Trybunałem Stanu zaplanowane jest na drugą połowę listopada – poinformował we wtorek marszałek Sejmu.

– Planujemy to głosowanie w drugiej połowie listopada. W związku z tym do tego momentu wszystkie sprawy zostaną wyjaśniane i przedstawię na konferencji prasowej w stosownym czasie wszystkie odpowiedzi na wszystkie rodzące się pytania. (...) Pod koniec listopada wstępnie planujemy to głosowanie – powiedział Włodzimierz Czarzasty.

W październiku sejmowa Komisja Odpowiedzialności Konstytucyjnej przyjęła sprawozdanie ws. wstępnego wniosku o pociągnięcie do odpowiedzialności konstytucyjnej przed Trybunałem Stanu prezesa NBP Adama Glapińskiego.

Prezes NBP ocenił w październiku, że postępowanie komisji nie ma żadnych podstaw. **PAP**

POLITYKA

Sikorski o bazach wojsk amerykańskich

oprac. Karolina Wrońska

– Decyzja w sprawie powstania stałej bazy amerykańskiej w Polsce jest po stronie USA – powiedział szef MSZ Radosław Sikorski.

Radosław Sikorski został zapytany przez PAP, czy niepokoi go brak ostatecznej decyzji ze strony USA w sprawie powstania nowej, stałej amerykańskiej bazy w Polsce. – Decyzja w tej sprawie jest po stronie USA i wolałbym, żeby zapadła przed wyborami połówkowymi, bo wiadomo, że politycy mają większą skłonność do dawania przed wyborami. Żebyśmy nie skończyli jak Karol Rozmarek (prezes Kongresu Polonii Amerykańskiej, za sprawą którego jesienią 1944 roku zdecydowana większość Polaków mieszkających w USA zagłosowała na Roosevelta, zapewniając mu reelekcję. Prezydent, mimo wcześniejszych sugestii, nie odwdzięczył się Polonii i poparł forsowaną przez Stalina zmianę granic przedwojennej Polski – PAP) – powiedział Sikorski. **PAP**

KRÓTKO

Łódź

Trzy gigantyczne kominy zostały wyburzone

Z krajobrazu Łodzi we wtorek zniknęły trzy charakterystyczne i mierzące ponad 100 metrów kominy dawnej elektrociepłowni EC-2 przy ul. Wróblewskiego. Obiekty wyburzono przy użyciu materiałów wybuchowych. Na poprzemysłowym terenie ma powstać osiedle mieszkaniowe. – To był wielomiesięczny proces przygotowań i zaangażowania dziesiątek specjalistów. W trzech kominach zrobiono ponad 1,5 tys. odwiertów, w których umieszczono 120 kg dynamitu – powiedziała Kaja Mirgos-Kwiatkowska, prezes firmy JHM Development, do której należy teren dawnej elektrociepłowni.

Lubuskie

Najpierw sprzedał auto, a potem je ukradł

Policjanci zatrzymali 36-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem. Mężczyzna miał najpierw sprzedać swoje auto mieszkance pow. sulęcińskiego, a dwa dni później ukraść je, korzystając z zapasowego kluczyka. Zgodnie z Kodeksem karnym użycie bezprawnie zatrzymanego, oryginalnego kluczyka do zaboru auta stanowi przełamanie zabezpieczenia. Tym samym za kradzież z włamaniem grozi mu od roku do 10 lat więzienia – poinformowała policja.

Elbląg

We krwi noworodka odkryto narkotyki

Szpital w Elblągu poinformował śledczych, że 33-letnia matka urodziła dziecko, w którego krwi lekarze stwierdzili obecność narkotyków. Prokuratura wyjaśnia, czy matka naraziła dziecko na niebezpieczeństwo. Sąd rodzinny zdecyduje o dalszych losach noworodka.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Nie jest w stanie mnie obrazić pan Przemysław Czarnek. Rozumiem jego frustrację, która wynika z tego, że jest jak kamień u szyi dla Prawa i Sprawiedliwości

MIŁOSZ MOTYKA,
minister energii

eprasa.pl 76e5ddb198

KENIA

Przywódca sekty głoszącej koniec świata oskarżony o 191 morderstw

Kazimierz Sikorski

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie stanął przed sądem wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o dokonanie masakry w kenijskim lesie, w wyniku której zginęły setki ludzi.

Lider sekty głoszącej koniec świata stanął przed sądem i usłyszał zarzuty zamordowania 191 osób – po tym jak w Kenii odkryto masowe groby.

Paul Mackenzie jest sądzony wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o zmuszanie swoich wyznawców – w większości dzieci – do zagłodzenia się na śmierć, aby mogli „spotkać Jezusa".

Do tych tragicznych wydarzeń dochodziło latami na terenie jego rancza położonego w lesie Shakahola, w głębi lądu od nadmorskiego kurortu Malindi w Kenii.

Śledczy nazwali to zdarzenie „masakrą w lesie Shakahola" i podają, że od 2023 roku odnaleziono tam setki ciał. Na terenie posiadłości odkopano szczątki 191 osób; większość z nich stanowiły dzieci.

Mackenzie pojawił się w sądzie w kajdankach. Samozwańczy pastor nie przyznał się do zarzutów popełnienia 191 morderstw. Krewni ofiar przybyli do sądu, aby śledzić przebieg procesu. Jeden z nich, 62-letni Francis Wanje, przekazał, że w Shakahola stracił ośmioro członków rodziny, w tym córkę i dwoje wnucząt. – Dla mnie to niezwykle ważny dzień – powiedział przed rozpoczęciem rozprawy.

Mackenzie zainicjował i nadzorował praktykę skrajnego postu na terenie posiadłości. Stworzył „hierarchię śmierci", zgodnie z którą w pierwszej kolejności miały umierać dzieci,potem nastolatki, kobiety i mężczyźni. Dzieci zmarły na skutek głodu, uduszenia, ucisku na szyję i urazów głowy.

Obrońcy Mackenziego utrzymują, że jest on niewinny, wskazując na luki w materiale dowodowym i twierdząc, że sprawa opiera się na „poszlakach, relacjach ze słyszenia oraz niejednoznacznych wynikach badań sądowo-medycznych".



FOT. SIMON MAINA/AFP/EAST NEWS

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie podczas rozprawy w sądzie w Mombasie

SUDAN

Atak dronów na targowisko. 73 zabitych i wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 73 osoby zginęły, a 19 zostało rannych w wyniku ataku dronów na targowisko w spornym regionie Abyei na granicy Sudanu i Sudanu Południowego.

Pełniący obowiązki ministra informacji tego wspólnie administrowanego obszaru, Yohana Akol Ngor, powiadomił, że do ataku doszło w poniedziałek. O przeprowadzenie tego ostrzału oskarżył armię Sudanu, lecz nie przedstawił dowodów na poparcie swoich zarzutów.

Ministerstwo spraw zagranicznych Sudanu Południowego podało w poniedziałek późnym wieczorem, że celem ataku było targowisko położone na północ od miasta Abyei. Resort nie podał bilansu ofiar. Władze w Dżubie wezwały na rozmowę ambasadora Sudanu, wyrażając „stanowczy protest i głębokie zaniepokojenie" skutkami ataku dla bezpieczeństwa ludności cywilnej i stabilności regionu.

Organizacja pomocowa Lekarze bez Granic (MSF) poinformowała, że do pobliskiego szpitala Ameth Bek trafiło ponad 20 rannych, w tym osoby w stanie krytycznym oraz z oparzeniami.

Bogaty w ropę region Abyei pozostaje przedmiotem sporu między Sudanem i Sudanem Południowym. Obszar ten jest wspólnie administrowany przez oba państwa. Regularnie dochodzi tam do aktów przemocy, najczęściej związanych ze starciami między grupami etnicznymi lub ugrupowaniami zbrojnymi. Wojna domowa w Sudanie trwa od kwietnia 2023 r. **PAP**

USA – UKRAINA

Vance: Ukraina nie powinna wstępować do NATO

oprac. Anna Nagel

Wiceprezydent USA J. D. Vance powiedział w rozmowie z kanałem telewizyjnym 2WAY TONIGHT, że Ukraina nie powinna wstępować do NATO – przekazał we wtorek rano portal Ukrainska Prawda.

– O ile wiem, nie mamy oficjalnej umowy sojuszniczej z Ukrainą. (...) Ukraina nie powinna wstępować do NATO – oświadczył amerykański wiceprezydent. Dodał, że w pewnych kwestiach współpraca z Kijowem będzie rozwijana, ale w innych sprawach „stanowiska będą rozbieżne".

Vance powtórzył także wcześniejsze postulaty administracji w Waszyngtonie, że Ukraina „musi wstrzymać ataki na rosyjskie obiekty energetyczne".

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział w niedzielę Bloombergowi, że – według niego – administracja przywódcy USA Donalda Trumpa podjęła działania, które mają skłonić Ukrainę do kapitulacji. Zaproponował, że Ukraina przestanie atakować rafinerie w Rosji, jeśli otrzyma więcej pocisków do wyrzutni Patriot.

Ograniczenia ze strony USA są niesprawiedliwe

Zełenski udzielił wywiadu włoskiej gazecie „Corriere della Sera" tuż po poniedziałkowej rozmowie telefonicznej z papieżem Leonem XIV.

– Ograniczenia w dzieleniu się informacjami wywiadowczymi oraz zmniejszenie prędkości Starlinka to już nie tylko zwykłe groźby, ale rzeczywistość. To niesprawiedliwe wobec nas. Pozostajemy wdzięczni narodowi amerykańskiemu i drużynie (prezydenta Donalda) Trumpa, jednak między partnerami musi panować uczciwość – oznajmił Zełenski w opublikowanym we wtorek wywiadzie.

– Naród amerykański, administracje i obie partie (Demokraci i Republikanie – PAP) nas wspierały. Jestem za to wdzięczny. Zawsze chcieliśmy relacji opartych na uczciwości, sprawiedliwości i przejrzystości. Nie chcę niczego ukrywać przed amerykańskim prezydentem. Możemy mieć różne opinie i interesy, ale nasze narody mają ze sobą o wiele więcej wspólnego niż Ameryka i Rosja – ocenił ukraiński przywódca.

Rozmówca dziennika podkreślił jednak, że współpraca Ukrainy z USA wciąż jest kontynuowana.

– Otrzymujemy amerykańską broń w ramach programów finansowanych przez Europejczyków. Dziś za tę broń płacimy. Chcemy nadal utrzymywać otwarte, uczciwe i pragmatyczne relacje – zadeklarował Zełenski.

Prezydent zrelacjonował przebieg swoich rozmów z zespołem negocjacyjnym Trumpa. – Powiedziałem, że jesteśmy gotowi. Jeśli chcą rozmawiać o rokowaniach i porozumieniu pokojowym z Putinem, zawsze jesteśmy otwarci; mimo wszystko, ponieważ pokój jest priorytetem – oświadczył ukraiński polityk.

Rozmowy w Oslo

We wtorek w Oslo odbyły się rozmowy dotyczące zakończenia wojny. Gospodarzem spotkania był norweski premier Jonas Gahr Stoere. Według agencji Reutera do Norwegii przybył też specjalny wysłannik prezydenta USA Donalda Trumpa Steve Witkoff. W spotkaniu brali też udział przedstawiciele grupy E4, do której należą Polska, UE i NATO. **PAP**



FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Wołodymyr Zełenski podczas wrześniowego spotkania z Donaldem Trumpem na sesji ONZ w Nowym Jorku

AUSTRALIA

Posłanka staranowana przez auto w stanie krytycznym

oprac. Anna Nagel

Premier Australii Anthony Albanese przekazał, że deputowana Helen Haines jest w stanie krytycznym, ale stabilnym. W poniedziałek została ona celowo staranowana samochodem przed biurem w Wangaratta. Motyw ataku nie został na razie ustalony.

Albanese potwierdził, że podejrzany przebywa w areszcie, a dochodzenie prowadzą australijska policja federalna i policja stanu Wiktoria oraz wywiad.

– Pozwólmy policji przeprowadzić śledztwo. Ważne jest, aby ludzie pozwolili na ten proces, abyśmy opierali się na faktach, a nie na spekulacjach – powiedział we wtorek premier cytowany przez 7News. – Na tym etapie nie jest jasne, jaki był motyw tego ataku – dodał Albanese.

Do ataku na polityczkę doszło w poniedziałek przed biurem poselskim Haines w miejscowości Wangaratta w stanie Wiktoria na południu kraju. Kiedy zaparkowała samochód i pochyliła się nad otwartym bagażnikiem, napastnik dwukrotnie wjechał w nią samochodem, dociskając ją z impetem do jej własnego pojazdu. Następnie lokalny fryzjer wyciągnął mężczyznę z samochodu, obezwładnił go i zatrzymał do czasu przybycia policji. Albanese podziękował mu za odważną postawę.

Policja poinformowała później, że w pojeździe napastnika – zidentyfikowanego przez media jako działacz ekologiczny Brendan Nugent – znaleziono nóż. **PAP**

eprasa.pl 76e5ddb198

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Każdy nauczyciel ma swoją historię, zainteresowania i pasje

Kim są ci, którzy każdego dnia stają przed tablicą? Co sprawiło, że wybrali taki zawód? Co daje im satysfakcję? Poszukaliśmy odpowiedzi na te pytania, bo chcemy pokazać uczestników plebiscytu edukacyjnego nie tylko jako nauczycieli, ale także jako ludzi z własnymi historiami.

Dzwonek, gwar na korytarzu, ostatnie rozmowy przed wejściem do klasy, a potem lekcja. Nigdy taka sama, bo szkolna codzienność rzadko bywa przewidywalna. Wiedzą o tym doskonale nauczyciele klas IV-VIII. Ich uczniowie nie są już małymi dziećmi, ale do dorosłości mają jeszcze kawał drogi. Coraz częściej mają własne zdanie, zadają trudne pytania, sprawdzają granice... Jednego dnia zaskakują dojrzałością, drugiego potrzebują wsparcia dorosłych. Praca z nimi wymaga nie tylko wiedzy, ale też zrozumienia, cierpliwości, umiejętności słuchania, a często także poczucia humoru. W pracy nauczyciela nie brakuje wyzwań, ale jest ogrom chwil, które zostają w pamięci na lata. Radość ucznia, który wreszcie zrozumiał trudne zagadnienie. Podziękowanie za pomoc i obecność. Sukces kogoś, w kogo od początku się wierzyło. To właśnie również z takich małych, ale dużych wydarzeń składa się nauczycielska codzienność.

Kim są ludzie, którzy każdego dnia stają przed szkolną tablicą? Co sprawiło, że wybrali ten zawód? - Będziemy szukać odpowiedzi na te pytania, bo w naszym plebiscycie edukacyjnym chcemy pokazać uczestników nie tylko jako nauczycieli, ale i jako ludzi z własnymi historiami, zainteresowaniami - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. Dziś przedstawiamy uczestników kategorii Nauczyciel klas IV-VIII. To pierwsze historie, które będziemy prezentować na naszych łamach.

Więcej o akcji na: wspolczesna.pl/nauczyciel oraz poranny.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Dobry nauczyciel przede wszystkim buduje relacje



Co daje jej największą satysfakcję w pracy nauczyciela? - Szczery uśmiech uczniów, bezpośredni kontakt, zaangażowanie całym sobą. To oni nauczyli mnie pozytywnego patrzenia na świat i cieszenia się z małych sukcesów - odpowiada.

Dlaczego Iwona Bagińska (Zespół Szkół Specjalnych w Augustowie, Augustów) wybrała ten zawód? - Kolejne wyzwanie życiowe, praca z osobami potrzebującymi opieki, wsparcia i pomocy - mówi. Nauczanie to dla niej coś więcej niż zawód - jest to pasja, powołanie i możliwość towarzyszenia młodym ludziom w ich rozwoju. Chce być dla swoich uczniów przewodniczką, która pomaga im odkrywać własne możliwości i odnajdywać drogę, którą chcą podążać. Wierzy, że dobry nauczyciel nie tylko przekazuje wiedzę, ale przede wszystkim buduje relacje, inspiruje i zostawia w młodych ludziach coś, co pozostaje z nimi na długo i prowadzi przez życie.

Ich rozwój, uśmiech i zaufanie są dla mnie największą nagrodą. Wierzy, że czasem najważniejsze lekcje to te, których nie znajdziemy w podręcznikach. A po pracy? Jak najchętniej spędza czas? - Nauka języka angielskiego, czytanie książek, kino, zwiedzanie, fitness - opisuje.

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Wszystko, by usłyszeć: „Teraz już rozumiem!”



- Moja przygoda z nauczaniem zaczęła się już w szkole podstawowej. Zawsze chętnie pomagałam koleżankom i kolegom zrozumieć trudniejsze zagadnienia, tłumacząc je na różne sposoby, aż w końcu pojawiało się zrozumienie i satysfakcja. Podobnie było w szkole średniej – coraz bardziej dostrzegałam, że dzielenie się wiedzą sprawia mi ogromną radość. To właśnie wtedy zrozumiałam, że chciałabym w przyszłości uczyć innych, wspierać ich w pokonywaniu trudności i pokazywać, że nawet to, co na początku wydaje się skomplikowane, może stać się zrozumiałe. Z czasem ta szkolna pasja przerodziła się w świadomy wybór drogi zawodowej - mówi Magdalena Radziszewska (Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza, Grodzisk). Dziś, jako nauczycielka matematyki, wie, że największą nagrodą jest dla niej moment, w którym uczeń mówi: „Teraz już rozumiem!”. - Dla mnie największą nagrodą nie jest rozwiązane zadanie, lecz uczeń, który uwierzył, że potrafi je rozwiązać - tłumaczy.

Pani Magdalena jest mamą pięciorga dzieci, dlatego rodzina zajmuje szczególne miejsce w jej życiu. Wolne chwile najchętniej poświęca najbliższym. To czas pełen rozmów, wspólnych chwil i małych radości.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Marta Czech,** Niepubliczna Szkoła Podstawowa w Niewodnicy Kościelnej z Oddziałami Przedszkolnymi Bajeczka, Niewodnica Kościelna
2. **Pamela Szczerbowska,** Przedszkole Niepubliczne Omnibusek, Suwałki
3. **Marlena Jakubowicz,** Prywatne Przedszkole Artystyczno-Językowe Kids Academy, Białystok

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Alina Jakubowska,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. kpt. Władysława Wysockiego, Bielsk Podlaski
2. **Ditta Chalimoniuk,** Niepubliczna Szkoła Podstawowa Błękitna Sowa, Białystok
3. **Raisa Pietruk,** Szkoła Podstawowa nr 1 im. Księżnej Anny z Sapiehów Jabłonowskiej, Siemiatycze

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Marta Jakubiuk,** Szkoła Podstawowa nr 49 z Oddziałami Integracyjnymi im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego - Prymasa Tysiąclecia, Białystok
2. **Sylwia Łukaszewicz-Grzeszczak,** Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego nr 1, Białystok
3. **Magdalena Radziszewska,** Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza, Grodzisk

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Wojciech Kulas,** I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza, Kolno
2. **Natalia Skudzińska-Głębocka,** Zespół Szkół Zawodowych im. Stanisława Staszica, Wysokie Mazowieckie
3. **Elżbieta Wierzbicka,** Augustowskie Centrum Edukacyjne, Augustów

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr n. med. Paweł Kitlas,** Wyższa Szkoła Medyczna, Białystok
2. **dr Barbara Łupińska,** Uniwersytet w Białymstoku, Białystok
3. **dr hab. Remigiusz Kazimierczyk,** Uniwersytet Medyczny, Białystok

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

1. **Marta Żynel-Czerepuszko,** Szkoła Podstawowa Im.Kpt. Józefa Kłopotowskiego, Jacowlany
2. **Lucyna Szymańska,** Przedszkole nr 5, Sokółka
3. **Anna Todorczuk,** Zespół Szkół nr 16, Białystok

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Małgorzata Koprowska,** Szkoła Podstawowa nr 10 Z Oddziałami Integracyjnymi im. Olimpijczyków Polskich, Suwałki
2. **Dorota Orzechowska,** Przedszkole Samorządowe nr 30 im. Świętego Jana Pawła II Radosne, Białystok
3. **Patrycja Stepańczuk,** Szkoła Podstawowa nr 30 im. Błogosławionego Edmunda Bojanowskiego, Białystok

LOGOPEDA ROKU

1. **Aleksandra Sokólska,** Centrum Logopedyczne Terapia Mowy Aleksandra Sokólska, Białystok
2. **Iwona Kozłowska,** Niepubliczna Terapeutyczna Szkoła Podstawowa Bajka, Suwałki
3. **Ewa Przewodowska,** Niepubliczna Terapeutyczna Szkoła Podstawowa Bajka, Suwałki

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Niepubliczne Przedszkole Czerwone Serduszko,** Choroszcz, Bociania 2
2. **Niepubliczne Przedszkole Akademia Zdrowego Malucha,** Białystok, Mickiewicza 92
3. **Przedszkole,** Kuźnica, Jagiellońska 1

SZKOŁA ROKU

1. **Szkoła Filialna,** Sochonie, Kościelna 1
2. **Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych - Szkoła Policealna Województwa Podlaskiego w Białymstoku,** Białystok, Mickiewicza 49
3. **Szkoła Podstawowa,** Ksebki, Ksebki 38

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Cool Kids,** Czarna Białostocka, Torowa 11/4
2. **Fearless School,** Augustów, Słowackiego 8
3. **Linguo,** Łomża, Wyszyńskiego 30

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na: www.poranny.pl/nauczyciel oraz www.wspolczesna.pl/nauczyciel

eprasa.pl 76e5ddb198

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo

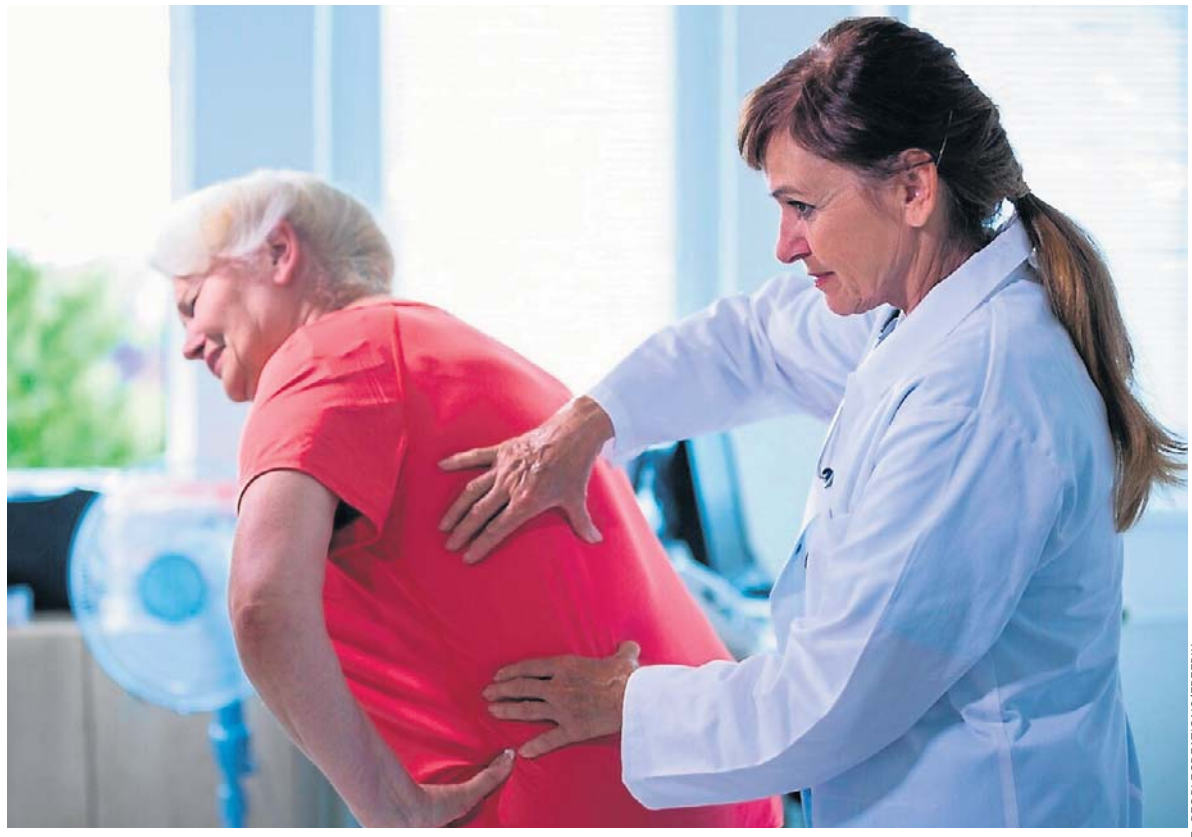
Anna Rokicka-Żuk

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

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

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

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości

Pierwsze objawy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

● Zmniejszenie wzrostu

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

● Ból pleców lub szyi

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

● Zgarbienie sylwetki

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

● Złamania kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

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

Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występuję w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl 76e5ddb198

ZATRUCIA

Te grzyby są uznane za jadalne, ale zatrucie może wystąpić nawet po latach

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zatrucia grzybami najczęściej kojarzą się z bólem brzucha, nudnościami czy wymiotami. Niektóre gatunki mogą jednak wywoływać znacznie mniej oczywiste, a przy tym bardzo groźne powikłania. Do czego może doprowadzić spożycie olszówki lub gąski zielonej?

Przez lata gąska zielonka uchodziła za jeden z najbardziej cenionych jesiennych grzybów. W wielu regionach Polski była zbierana masowo, trafiała na stoły w postaci sosów, marynat czy dań obiadowych, a doświadczeni grzybiarze traktowali ją jak pewny i wartościowy łup. Tym większe było zaskoczenie, gdy zaczęły pojawiać się doniesienia o ciężkich zatruciach związanych właśnie z tym gatunkiem.

Nie tak dawno prof. Bożena Muszyńska ujawniła, że przypadki zatruć gąską zielonką odnotowywano w krajach europejskich. Między 1992 a 2000 r. do placówki medycznej we Francji trafiło 12 osób, siedem kobiet i pięciu mężczyzn, którzy wcześniej jedli gąskę zielonkę przez kilka dni z rzędu.

Grzyby, o których mowa, pojawiały się w jadłospisie przynajmniej podczas trzech następujących po sobie posiłków. Około tygodnia później rozwinęła się ciężka rabdomioliza, czyli rozpad włókien mięśniowych.

Wyniki badań były alarmujące. U wszystkich pacjentów stwierdzono bardzo wysokie stężenie kinazy kreatynowej (CK), czyli enzymu, który pojawia się we krwi, gdy dochodzi do uszkodzenia mięśni.

Większość chorych wróciła do zdrowia w ciągu około dwóch tygodni, jednak u trzech osób zatrucie doprowadziło do niewydolności serca zakończonej zgonem.

Podobne przypadki opisano także w Polsce. Głośna była historia matki i syna, którzy przez kilka dni regularnie jedli gąskę zielonkę. W sumie spożyli od 100 do 300 gramów tych grzybów.

Dwa dni po ostatnim posiłku zaczęły pojawiać się niepokojące dolegliwości: silne osłabienie, bóle mięśni, brak apetytu, nudności i obfite poty. Lekarze wykluczyli inne możliwe przyczyny rabdomiolizy, takie jak infekcja, uraz, choroby autoimmunologiczne czy działanie leków.

Jeszcze poważniejsze konsekwencje odnotowano u czterech innych osób. Pacjenci spożywali od 100 do 400 gramów gąski zielonki w kilku kolejnych posiłkach.

U dwóch chorych stan był na tyle ciężki, że konieczne było podłączenie do respiratora. Najtragiczniej zakończył się przypadek 72-letniego mężczyzny, który zmarł już drugiego dnia hospitalizacji. Pozostali pacjenci dochodzili do siebie przez następne dwa do trzech tygodni.

Współczesna medycyna nie ma jednak wątpliwości: olszówka, czyli krowiak podwinięty, jest grzybem trującym.

O tym, jak niebezpieczny może być ten gatunek, świadczy historia niemieckiego mykologa Juliusa Schäffera. Naukowiec przez lata spożywał olszówki bez widocznych konsekwencji.

W 1944 r., po zjedzeniu kolejnego posiłku z tych grzybów, trafił jednak do szpitala i zmarł. Jego przypadek przeszedł do historii toksykologii grzybów i przyczynił się do rozpoznania zjawiska określanego dziś jako zespół Paxillusa.

Największym zagrożeniem nie są wcale nudności czy bóle brzucha. U części osób olszówka może wywołać niebezpieczną reakcję immunologiczną, w której organizm zaczyna niszczyć własne krwinki czerwone.

Dochodzi wtedy do hemolizy, czyli ich rozpadu. Skutkiem mogą być ciężka niedokrwistość, uszkodzenie nerek, a w skrajnych przypadkach niewydolność wielonarządowa.

Najbardziej zdradliwe w przypadku olszówki jest to, że przez lata może nie dawać żadnych powodów do niepokoju. Ktoś zbiera ją, gotuje i je od dawna, nie odczuwając żadnych dolegliwości.

Tymczasem zagrożenie może narastać po cichu. W pewnym momencie kolejny, pozornie niczym nieróżniący się posiłek może uruchomić gwałtowną reakcję organizmu, której skutki bywają dramatyczne.



FOT. JERZY OPIOŁA/WIKIPEDIA

Gąska zielonka wcale nie jest „niewinna"

PIENIĄDZE

Pobyt w DPS kosztuje fortunę. Kto może złożyć wniosek o zwolnienie z opłat?

Pobyt w domu opieki społecznej może kosztować prawdziwą fortunę. Ale niektórzy mogą zwolnić się z opłat, o ile złożą wniosek

Emil Hoff

Polskie społeczeństwo starzeje się, a zarazem średnia długość życia stale wzrasta. Oznacza to, że coraz więcej z nas dożywa późnej starości, co niestety wiąże się często z utratą samodzielności. W takich przypadkach rodziny często decydują się – lub bywają zmuszone – powierzyć niesamodzielnego członka rodziny do domu pomocy społecznej (DPS). To dobre rozwiązanie w wielu sytuacjach: osoba niesamodzielna, przewlekle chora fizycznie lub psychicznie, niepełnosprawna fizycznie lub intelektualnie (głównie takie trafią do DPS-ów) otrzymuje dobrą opiekę, a rodzina w tym czasie może normalnie funkcjonować.

Problemem są jednak pieniądze.

Ile kosztuje pobyt w domu opieki społecznej?

Koszty pobytu bliskiej osoby w DPS-ie mogą być niebagatelne. Aktualnie wynoszą średnio od 6 do nawet 30 tys. zł za miesiąc, w zależności od standardu, zakresu świadczonej opieki i lokalizacji.

Nic dziwnego, że perspektywa płacenia takich pieniędzy budzi grozę. Kto dokładnie płaci za pobyt w DPS-ie? Reguluje to art. 64 Ustawy o pomocy społecznej. Kolejność płatników jest taka: sam mieszkaniec DPS opłaca koszty do poziomu 70 proc. swojego dochodu dochodu. Następnie w razie potrzeby resztę opłacają małżonek, dzieci, wnuki i rodzice mieszkańca. W ostatniej kolejności dokłada się gmina.

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej obecnie aż 85 proc. kosztów pobytu w DPS-ach opłacają właśnie gminy, co oznacza, że koszty te znacząco przekraczają możliwości finansowe większości mieszkańców DPS-ów i ich rodzin.

W planach są dwie istotne zmiany prawa w tym zakresie: po pierwsze, do ustawy ma zostać dodana klauzula wskazująca, że osoby niepełnoletnie nigdy nie są zobowiązane do opłacania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie (teraz teoretycznie może dochodzić do takich sytuacji i rzeczywiście zdarzało się, że np. dziecko musiało płacić ze swojej renty za pobyt dziadka w DPS-ie). Po drugie, ma zostać dodana nowa kategoria płatników za DPS. W pierwszej kolejności po samym mieszkańcu do płacenia zobowiązani będą pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego przez tego mieszkańca, czyli osoby, które w ciągu ostatnich 10 lat przejęły jego dom lub mieszkanie. Zmiany na razie są jeszcze na etapie konsultacji i nie wiadomo, czy i kiedy mogłyby wejść w życie.



FOT. PEOPLEIMAGES12, 123RF.COM

Niektóre osoby mogą zwolnić się z opłat za opiekę nad krewnym w Domu Pomocy Społecznej

Kto jest zwolniony z płacenia za DPS?

Ustawa przewiduje wyłączenia z obowiązku pokrywania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie.

Automatycznie zwolnieni z opłat są ci, których dochód nie przekracza obecnie 3030 zł w przypadku osoby samotnej i 2469 zł w przypadku osoby w rodzinie. Wynika to z zapisu o kryterium dochodowym: jeśli twój dochód po opłaceniu pobytu w DPS nie przekroczyłby 300 proc. tego kryterium, nie musisz płacić za DPS.

Niektóre osoby mogą też zostać zwolnione z opłat na własny wniosek. Dotyczy to:

- członków Korpusu Weteranów Walki o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej,
- działaczy opozycji antykomunistycznej,
- osób represjonowanych z powodów politycznych.

Także na własny wniosek, ale po dodatkowym wywiadzie środowiskowym, z opłat za DPS mogą zostać zwolnione również:

- osoby w trudnej sytuacji życiowej, borykające się z niepełnosprawnością lub bezrobociem,
- ofiary przemocy w rodzinie – po przedstawieniu dowodów,
- osoby, które już opłacają pobyt w DPS-ie innego członka rodziny,
- kobiety w ciąży lub samotne wychowujące dziecko,
- osoby, które przedstawią wyrok sądu oddalający powództwo o alimenty na rzecz osoby kierowanej do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które wykażą rażące naruszenia obowiązku alimentacyjnego przez osobę kierowaną do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o pozbawieniu osoby kierowanej do DPS władzy rodzicielskiej nad nimi,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o skazaniu osoby kierowanej do DPS za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego na szkodę ich, ich zstępnych, ich małoletniego rodzeństwa lub ich rodziców. Także zstępni tych osób są zwolnieni z obowiązku płacenia za pobyt w DPS-ie.

eprasa.pl 76e5ddb198

DIETA



FOT. ARCHIWUM REDAKCJA POLSKA PRESS

Analiza naukowców wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą

Ten wieczorny nawyk może odbijać się na zdrowiu. Naukowcy mają nowe dowody

Naukowcy przeanalizowali dane blisko 200 tys. osób. Wykazali, że jedzenie późnym wieczorem może poważnie odbijać się na zdrowiu wątroby.

Mateusz Zelek

Spożywanie posiłków późnym wieczorem lub już po położeniu się do łóżka może zwiększać ryzyko rozwoju chorób wątroby. Takie wnioski płyną z badania opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Gastroenterology and Hepatology". Naukowcy z Oregon Health & Science University przeanalizowali dane z trzech dużych projektów badawczych prowadzonych wśród pracowników ochrony zdrowia w USA. Łącznie objęły one około 200 tysięcy osób.

Badacze sprawdzali, czy sposób odżywiania ma związek z ryzykiem występowania stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD) oraz marskości wątroby.

Analiza wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą. W tej grupie ryzyko wystąpienia chorób tego narządu było od 20 do 30 procent wyższe niż u osób unikających jedzenia po kolacji.

Zegar biologiczny może odgrywać kluczową rolę

Zdaniem autorów badania wyniki są kolejnym dowodem na znaczenie rytmu dobowego dla zdrowia.

Wcześniejsze badania wskazywały już, że jedzenie późno wieczorem może zwiększać ryzyko otyłości czy chorób serca.

Współautor pracy dr Andrew McHill zwrócił uwagę, że organizm znacznie gorzej radzi sobie z metabolizowaniem pokarmów w porach, które biologicznie są przeznaczone na odpoczynek.

– Raz po raz obserwujemy, że czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – naprawdę ma to kluczowe znaczenie. Na przykład wykazaliśmy, że spożywanie posiłków w nocy, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny sprzyja zasypianiu, ogranicza zdolność organizmu do efektywnego metabolizowania pokarmu – podkreślił badacz.

Naukowcy przypominają, że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego, co może tłumaczyć zaobserwowane zależności.

Naukowcy przypominają,

że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego.

Czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – ma kluczowe znaczenie.

Potrzebne są dalsze badania

Autorzy zastrzegają, że analizowane badania miały charakter obserwacyjny. Oznacza to, że nie dowodzą bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego, a uczestnicy samodzielnie raportowali swoje nawyki żywieniowe w ankietach.

Mimo tych ograniczeń wyniki dają podstawy do dalszych prac nad wpływem pory spożywania posiłków na zdrowie. Zespół prowadzi już kolejne badania, które mają sprawdzić, czy wcześniejsze jedzenie może poprawić parametry związane ze stłuszczeniem wątroby.

Jak podkreślił główny autor badania dr Robert Wilechansky, najważniejszy wniosek płynący z analizy jest stosunkowo prosty.

– Najważniejszy wniosek z badania jest taki, że ograniczenie spożycia kalorii do okresu na kilka godzin przed snem może przynieść korzyści zdrowotne – podsumował ekspert.

Zanim więc powędrujemy nocą do lodówki, pamiętajmy, że wiąże się to z wyższym ryzykiem stłuszczenia i marskości wątroby.

BORELIOZA

Nie tylko rumień. Zobacz, do czego może doprowadzić ukąszenie kleszcza jesienią

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Październik nie oznacza końca sezonu na kleszcze. Wręcz przeciwnie. Jeśli jednak dojdzie do ukąszenia, nie ma powodu do paniki – wcześnie wykryta borelioza dobrze reaguje na leczenie.

Sezon na kleszcze wciąż trwa. Wrzesień i październik to, obok wiosny, drugi szczyt aktywności tych pajęczaków, a wraz z nim rośnie liczba obaw o boreliozę.

Po ukąszeniu kleszcza wiele osób wpada w panikę, tymczasem kluczowe znaczenie ma szybka reakcja. Jak podkreśla prof. Joanna Zajkowska, borelioza należy do chorób, które bardzo dobrze poddają się leczeniu, zwłaszcza jeśli zostaną wcześnie rozpoznane.

– Boreliozę dosyć wdzięcznie leczy się antybiotykami. Przez lata poznaliśmy jej najczęstsze postacie i mamy duże doświadczenie w ich rozpoznawaniu oraz leczeniu – podkreśla prof. Zajkowska.

Chodzi przede wszystkim o sytuację, gdy po ukąszeniu kleszcza pojawia się charakterystyczny rumień wędrujący. W takim przypadku zwykle wystarcza jedna kuracja antybiotykowa, a zmiana skórna stopniowo ustępuje.

Nieco bardziej niepokojąco brzmią neurologiczne postacie boreliozy, ale również tutaj rokowania są zwykle dobre. Prof. Zajkowska podkreśla, że zdecydowana większość przypadków neuroboreliozy to tzw. postacie wczesne. Choroba może objawiać się porażeniem nerwu twarzowego lub bardzo silnymi bólami korzeniowymi związanymi z zajęciem układu nerwowego. Mimo to odpowiednio wdrożone leczenie daje bardzo dobre efekty.

Tak może przebiegać ciężka postać boreliozy

Prof. Joanna Zajkowska w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że do najpoważniejszych powikłań boreliozy należą zapalenia i porażenia nerwów. Najczęściej dotyczą one nerwów czaszkowych, rzadziej innych nerwów lub korzeni nerwowych. W ciężkich przypadkach może dochodzić nawet do znacznego ograniczenia sprawności. Specjalistka opowiedziała także o jednym z najtrudniejszych przypadków boreliozy, z jakimi zetknęła się w swojej praktyce klinicznej.

– Jednym z najtrudniejszych przypadków było zapalenie opon z porażeniem pasa barkowego i zanikiem mięśni. Pacjent nie był w stanie unosić kończyn. Ostatecznie, dzięki antybiotykoterapii i rehabilitacji, sytuacja chorego uległa ogromnej poprawie – przyznała lekarka.

Interaktywna mapa kleszczy

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy i gdzie zagrożenie jest największe.

Jej użytkownicy zgłaszają miejsca, w których zauważyli kleszcze: zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.



FOT. KPIXMINING/123RF.COM

Borelioza wykryta odpowiednio wcześnie bardzo dobrze poddaje się leczeniu, a w wielu przypadkach wystarcza kuracja antybiotykowa

eprasa.pl 76e5ddb198

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie błędy najczęściej popełniamy przy myciu zębów?

Stan naszych zębów ma zaskakująco szerokie przełożenie na cały nasz organizm i samopoczucie. Myślisz, że codzienne szczotkowanie załatwia sprawę? Tylko, jeśli robisz to dobrze. Dwie dentystki wskazują, jakie błędy Polacy popełniają najczęściej przy myciu zębów – i jak ich uniknąć.
– Choć mycie zębów to czynność z pozoru prosta, błędów można popełnić naprawdę wiele – mówi lek. dent. Milena Bartman z Medicover Stomatologia–Prosta.

Źle dobrana szczoteczka

Szczoteczka to nasz główny oręż w walce o czyste i zdrowe zęby. Niestety, źle dobrana może nam raczej zaszkodzić niż pomóc. Dentyści polecają używanie szczoteczek z włosiem średniej twardości. Włosia twardego w ogóle się nie zaleca.
– Natomiast szczoteczki miękkie i ich warianty warto stosować wtedy, gdy zaleci je dentysta lub higienistka, np. w określonych sytuacjach związanych ze stanem dziąseł lub po zabiegach w jamie ustnej – tłumaczy Milena Bartman.
Lek. dent. Anna Zych z enel-med stomatologia podkreśla też, jak ważne jest regularne wymienianie szczoteczki.
– Należy pamiętać o regularnej wymianie szczoteczki lub końcówki, szczególnie gdy włosie jest już zużyte lub odkształcone. Tempo zużywania się włosia jest indywidualne, dlatego poza czasem użytkowania warto zwracać uwagę przede wszystkim na jego stan.

Źle dobrana pasta

Na rynku dostępne są setki, jeśli nie tysiące rodzajów past do zębów o różnym składzie. Łatwo się w tym pogubić. Dentyści podkreślają jednak, że w profilaktyce próchnicy najważniejsze jest, by pasta zawierała fluor, najlepiej w stężeniu dobranym do wieku i naszego indywidualnego ryzyka próchnicy, które określi dla nas specjalista.
– Dobrą alternatywą są pasty z hydroksyapatytem lub fluorohydroksyapatytem – podpowiada Milena Bartman.
Z kolei do past wybielających, tak intensywnie reklamowanych, powinniśmy podchodzić ostrożnie. Ich nadużywanie to kolejny błąd:
– Może to sprzyjać nadwrażliwości, a nawet osłabieniu szkliwa, a z drugiej strony zdarza się nam, że przez długi czas stosujemy pasty przeznaczone dla zębów wrażliwych, zamiast umówić się na wizytę i sprawdzić, co właściwie powoduje dolegliwości – mówi ekspertka Medicover.

Niewłaściwe szczotkowanie

Przede wszystkim zdarza nam się szczotkować zęby za rzadko – lekarze polecają mycie zębów dwa razy dziennie przez dwie minuty. Taki czas pozwala na usunięcie płytki nazębnej. Zbyt krótkie szczotkowanie pozostawia płytkę nazębną, co zwiększa ryzyko wystąpienia zapalenia dziąseł i próchnicy. Zębów nie należy też wcale szczotkować zbyt mocno:
– Błędem jest też przekonanie, że im mocniej szczotkujemy, tym lepiej oczyszczamy zęby – mówi Anna Zych. – Nadmierny nacisk i twarde włosie zwiększają ryzyko mechanicznego urazu dziąseł. Agresywne szczotkowanie jest również wymieniane jako jeden z czynników mogących uczestniczyć w powstawaniu recesji dziąseł i niepróchnicowych ubytków przyszyjkowych.
Milena Bartman dodaje, że czasem niewłaściwie dobieramy też porę szczotkowania. Nie należy myć zębów zaraz po zjedzeniu lub wypiciu czegoś kwaśnego:
– Kwasy mogą przejściowo zmiękczać powierzchnię szkliwa i zwiększać jego podatność na mechaniczne ścieranie – ostrzega Bartman i radzi, by po spożyciu czegoś kwaśnego odczekać ok. 20-30 minut i przepłukać usta wodą, zanim zabierzemy się za szczotkowanie. Jeśli chodzi o techniki szczotkowania, tutaj nie ma jednego złotego środka:



FOT. OKSUN70, M123RF.CO

– Nie ma mocnych dowodów na to, że jedna konkretna technika szczotkowania jest najlepsza dla każdego. Ważniejsze jest dokładne i systematyczne oczyszczanie wszystkich powierzchni – mówi Anna Zych.
Co prowadzi nas do chyba najpoważniejszego błędu przy szczotkowaniu: niedokładności. Dentyści podkreślają, że Polacy często zapominają o dokładnym oczyszczaniu nie tylko zębów, ale też przestrzeni międzyzębowych, dziąseł i języka. Zwłaszcza przestrzenie międzyzębowe bywają trudno dostępne i łatwo je ominąć zwykłą szczoteczką, przez co właśnie tam, przy linii dziąseł i w tzw. kieszonkach międzyzębowych namnażają się bakterie.

Emil Hoff

DIETA

Te pokarmy działają jak magia. Włącz je do diety, jeśli masz powyżej 50 lat, i ciesz się efektami

Superfoody to produkty spożywcze, które nie wymagają przetworzenia, by dostarczyć twojemu organizmowi prawdziwą bombę witamin, składników odżywczych i minerałów, niezbędnych do odbudowy i sprawnego funkcjonowania

Emil Hoff

Jak wiadomo, najlepszym lekarstwem jest odpowiednie jedzenie. Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

Odpowiednie odżywianie jest szczególnie ważne u seniorów, których organizmy mają specyficzne potrzeby. Osoby starsze powinny dostarczać swoim organizmom w diecie odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie.

Brzmi to dość skomplikowanie. Czy utrzymanie zdrowej diety po 50. czy 60. roku życia naprawdę jest trudne? Nie, jeśli włączysz do niej tzw. superfoody. To nieprzetworzone pokarmy zawierające wyjątkowo wiele składników odżywczych, których nasze organizmy – zwłaszcza starsze – najbardziej potrzebują.

Poniżej znajdziesz gotową listę 16 rodzajów superfoodów. Oprzyj na nich swoje posiłki lub używaj ich jako dodatków, a podziękują ci twoje serce, mózg, mięśnie, kości, jelita i układ odpornościowy.



FOT. MSHMELJOV, 123RF.COM

Superpokarmy, które każdy senior powinien uwzględnić w swojej diecie. Sprawią, że poczujesz się lepiej

TOP 16 superpokarmów dla seniorów

● **Liściaste zielone warzywa**
Na przykład szpinak, kapusta warzywna włoska, rukola. Zawierają witaminy A, C, K, a także karotenoidy. Wspierają zdrowie oczu, serca i kości.

● **Warzywa krzyżowe (kapustne)**
Na przykład brokuły, brukselka, kapusta głowiasta. Zawierają szczególnie dużo błonnika i witamin.

● **Rośliny strączkowe**
Na przykład fasola, groch, bób, soczewica. Zawierają mnóstwo białka i błonnika, żelaza, potasu i magnezu. Pomagają obniżać cholesterol.

● **Marchewki**
To bogate źródło beta-karotenu, który wspiera zdrowie oczu i mózgu.

● **Tłuste ryby**
Na przykład łosoś, śledź, tuńczyk, pstrąg, makrela. Pomagają utrzymać zdrowe mięśnie, zawierają dużo kwasów omega-3, ważnych dla zdrowia serca.

● **Jajka**
Zawierają dużo białka, witamin z grupy B i D, selenu i choliny, które wspierają mięśnie i mózg.

● **Orzechy**
Na przykład włoskie, migdały, nerkowce, pekany, fistaszki. Są bogate w białko, błonnik i antyoksydanty chroniące serce i mózg.

● **Masło orzechowe**
Jest nie tylko smaczne, ale też doskonale buduje i wspomaga mięśnie. Wybieraj masło bez dodatku cukru, oleju palmowego czy syropu glukozowego.

● **Pełne ziarna**
Na przykład gryka, brązowy ryż, siemię lniane, kukurydza, jęczmień, żyto, proso, sorgo i oparte na nich produkty, np. mąki, pieczywo, kasze czy makarony.

● **Pestki dyni**
Zawierają witaminę C, beta-karoten i inne składniki wspomagające układ odpornościowy i zmniejszające ryzyko wystąpienia stanów zapalnych.

● **Borówki**
Zawierają dużo antyoksydantów i polifenoli, chroniących przed stanami zapalnymi, wspierających serce i mózg (pamięć i koncentrację).

● **Awokado**
Zawiera wyjątkowo dużo zdrowych tłuszczów, błonnika i antyoksydantów.

● **Jogurt grecki**
Najlepiej niesłodzony. Zawiera dużo wapnia, wspomagającego układ kostny, i probiotyków, usprawniających trawienie. Możesz dodać do niego jagody lub posypać ziarnami.

● **Twaróg**
Doskonałe źródło białka, wapnia i witaminy D, ważnych dla silnych kości.

● **Kurkuma**
Ma właściwości przeciwzapalne i wspomaga zdrowe trawienie. Zaleca się spożywanie jej wraz z tłuszczami i czarnym pieprzem, dla lepszego przyswojenia.

● **Woda**
To nie żart; woda reguluje wszystkie procesy w organizmie. Warto zacząć dzień od wypicia odpowiedniej ilości ciepłej wody na czczo, by rozruszać układ trawienny.

eprasa.pl 76e5ddb198

PROGRAMOWO

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert próbuje dogadać się z Lucyną, aby wykupić jej udziały w nieruchomości na Zacisznej. Seniorka stawia jednak zaporowe warunki, żądając aż miliona złotych. W tym samym czasie Emil demonstracyjnie okazuje wrogość Adamowi, otwarcie traktując lokatora jak pasożyta. Napiętą atmosferę przełamuje dopiero wspólna nauka matematyki – gdy chłopak pomaga nastolatkowi w lekcjach i szczerze opowiada o bolesnej traumie z dzieciństwa, junior ostatecznie zmienia do niego nastawienie. Karolina po raz kolejny zaskakuje Bruna zdecydowaną deklaracją: skoro mąż zmusił ją do odejścia z hotelu, zamierza jak najszybciej znaleźć nową pracę. Równolegle Małgorzata bezskutecznie próbuje nakłonić Rawiczową, by ta wyjawiła Brodzie prawdę o jego pochodzeniu. Seniorka pozostaje jednak nieugięta, uparcie twierdząc, że milczeniem chroni Cezarego.





G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Borys zarzuca Elizę papierkową robotą. Liczy, że taka taktyka wymiernie zaowocuje i dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Cały jego misterny plan obraca się w proch – i to w ekspresowym tempie. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Natomiast Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Gdy Karol, zajęty pracą, odmawia pójścia na badania, Ewa prosi Briana, zeby czuwał nad samopoczuciem szefa. Tymczasem Szymon dostaje od lekarzy niewesołe wieści. Przed Martą udaje, że nie jest źle.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lekarze próbują ratować życie Julki, która doznała zawału serca po przedawkowaniu narkotyków. Nie wiadomo, czy niedotleniony organ odzyska sprawność – po operacji dziewczyna jest wciąż nieprzytomna. Igor chce chociaż zobaczyć córkę, ale nagle w szpitalu pojawia się Leon. Chłopak chce zmasakrować kolegę Julii, który namówił ją do ucieczki z ośrodka! Nowak uświadamia mu, że czuł dokładnie taką samą wściekłość wobec niego i że nie tego teraz potrzebuje Julka... Iga znajduje w zabezpieczonych przez policję plikach pedofilskich zdjęcia małego synka Leśniewskich. Przybysz pyta zszokowanych rodziców, jak to się mogło stać. Marta i Mikołaj orientują się, że to Stefek ostatnio nieustannie fotografował brata. Tymczasem Bradecka prosi Fabiana o poparcie u szefa. Nowy gwiazdor chętnie pomoże – ale nie za darmo. Zaprasza ją do siebie... Sąsiadka Cieślików odkrywa, że ktoś włamał się do jej piwnicy i ukradł jej coś bardzo cennego. Starsza pani ma pretensje do nowych sąsiadów. Pani Janina zgłasza kradzież z włamaniem, a do Cieślików przyjeżdża aspirant Klusek.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Ewka przyjeżdża do Polignano z misją iście karkołomną. Ma zamiar bowiem pomóc Zośce pogodzić się z córką. Początkowo ani ona, ani Oliwka nie są zbyt skore do współpracy... Równolegle Zośka poznaje prawdę o sytuacji Davide. Wraz z Giulią postanawiają znaleźć dla niego bezpieczne schronienie, gdzie lęk nie będzie mu towarzyszył. Przy okazji po raz pierwszy szczerze rozmawiają o Kamilu. Tymczasem w Polignano zjawia się tajemnicza postać.



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Zuza – była pacjentka Blanki – nadal ukrywa się z Niną, traktując ją jak córkę i zbierając pieniądze, by uciec za granicę. Mario zostaje porwany przez swoich dawnych „przyjaciół" z mafii. Z kolei Wiki znów chwyta za skalpel, gdy Borys ma w pracy nagły atak bólu. Doktor Jakubek proponuje jej pracę.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Oliwia jest z córką w ośrodku dla osób w kryzysie. Anna próbuje nauczyć ją opieki nad małą. Wiktor po dyżurze chce porwać żonę na romantyczną wycieczkę, ale ich plany znów burzy jej podopieczna. Zespół doktor Reiter trafia do ratusza, gdzie zasłabł burmistrz. Alek z Romkiem muszą pomóc starszemu pacjentowi, który ma atak paraliżującego bólu i okłamuje ratowników.

eprasa.pl 76e5ddb198

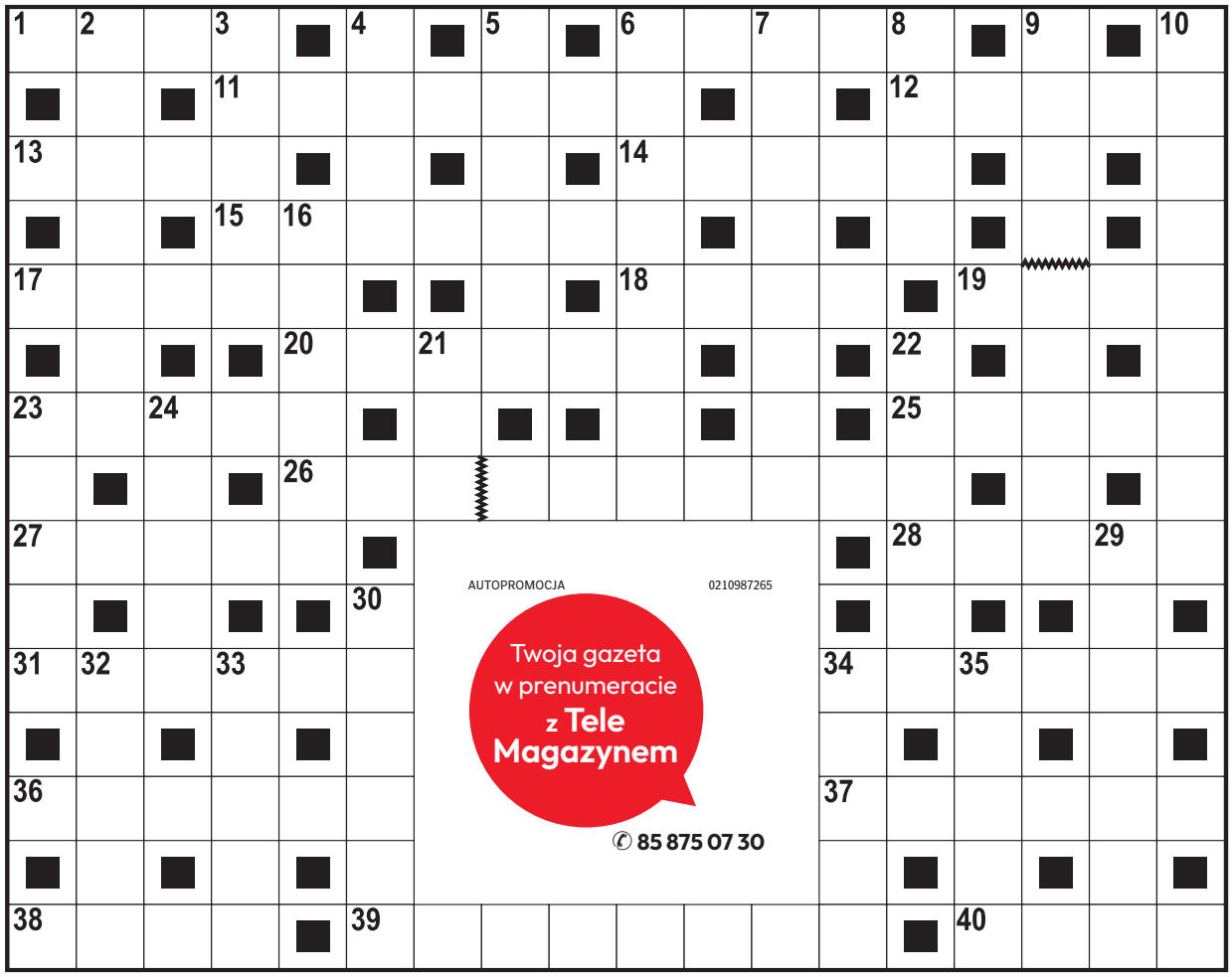
KRZYŻÓWKA NR 163

Poziomo:

1) ciastko z bitą śmietaną,
6) pas skoszonej trawy lub zboża,
11) niewielkie źródło światła,
12) … Skłodowska-Curie, dwukrotna noblistka,
13) rzecz nietykalna, świętość,
14) John, filmowa rola Sylvestra Stallone,
15) murarska lub sportowa,
17) Poncjusz …, rzymski prefekt Judei,
18) karta dań w restauracji,
19) oszklony otwór w ścianie,
20) nowa wersja starego filmu,
23) montażowa w fabryce samochodów,
25) powieść Janusza Meissnera,
26) wiązka suchych gałęzi na podpałkę,
27) antylopa z Afryki, podgatunek oryksa,
28) minerał dla przemysłu szklarskiego,
31) masa serowa z kwaśnego mleka,
34) dawna nazwa naczyń kuchennych,
36) rządy strachu i przemocy,
37) kląskający kuzyn drozda,
38) perkusyjny instrument muzyczny,
39) zamieć śnieżna, kurzawa,
40) poczucie godności osobistej.

Pionowo:

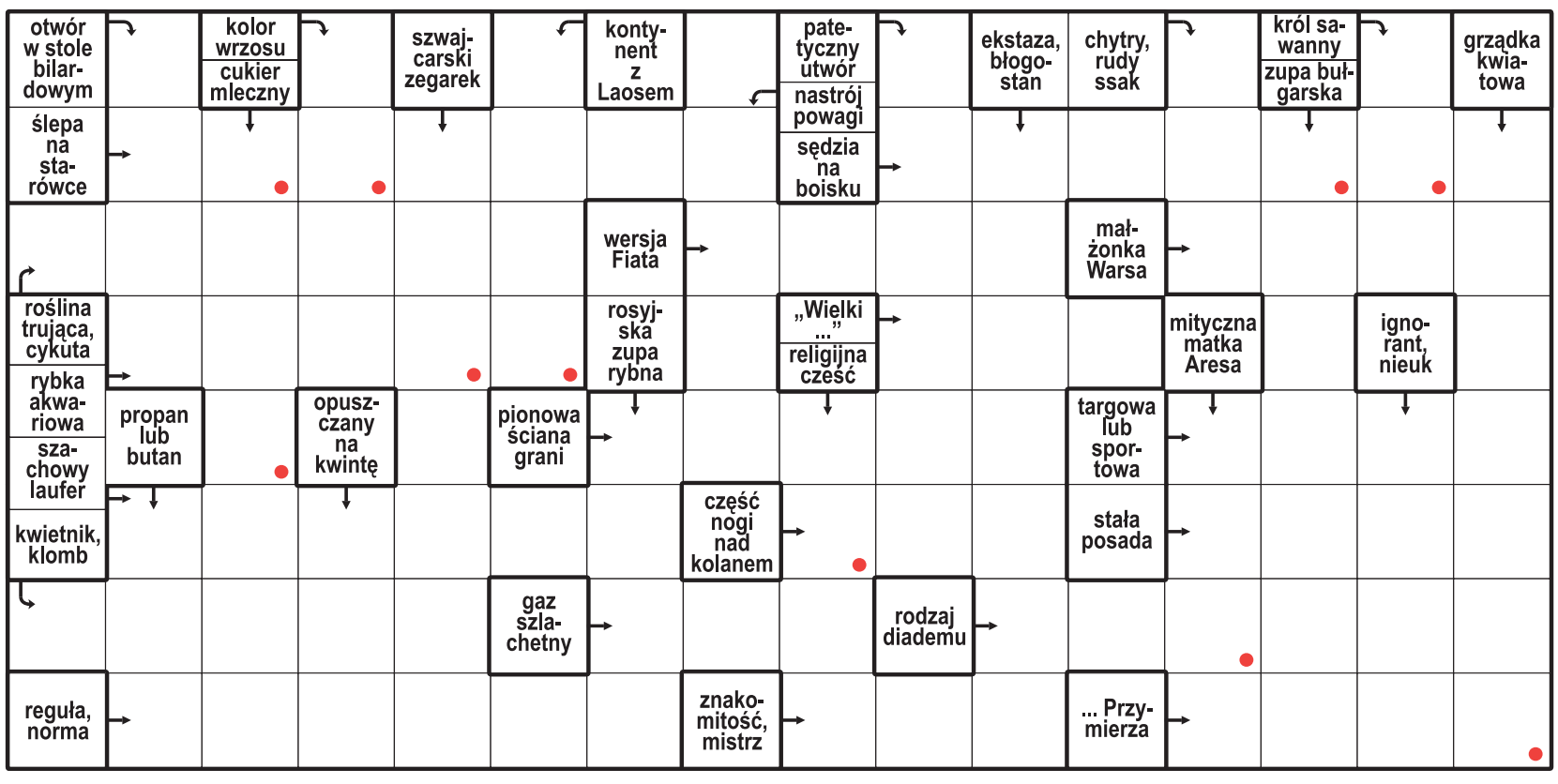
2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) reguluje przepływ wody w kanale,
4) powolny chód kasztanki,
5) zespół trzech elementów,
6) technologiczna wielkość,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) trujący opar nad New Delhi,
9) literackie określenie dawnej stolicy Polski,
10) pracownik instytucji udzielającej kredytów,
16) bywa na masce, bywa na witrynie,
21) czerwony kwiat polny,
22) sferyczny - czwarta część powierzchni kuli,
23) kraina historyczna w Azji z Lhasą,
24) towarzyszy władcy, orszak,
29) żałobny utwór muzyczny,
30) warzywo na mizerię,
32) pokrywa skrzyni lub kufra,
33) drapieżny ptak używany do polowań,
34) długotrwały okres bez opadów,
35) „muzyczny” system pracy.



ROZWIĄZANIE NR 162

S	A	M	I	S	W	O	I	■	■	B	O	L	E	S	Ł	A	W
P	■	A	■	Z	■	■	G	O	Z	O	■	■	P	■	E	■	Y
I	■	R	■	A	J	E	R	■	■	B	A	L	I	■	B	■	M
K	A	L	I	F	■	P	A	Ł	A	S	Z	■	L	I	S	T	A
E	■	O	■	K	R	O	S	■	■	L	E	G	O	■	K	■	C
R	E	N	T	A	■	S	Z	Y	B	E	R	■	G	R	O	C	H
■	L	■	Ę	■	O	■	K	■	■	J	■	G	■	O	■	Y	■
H	E	R	C	■	S	E	A	T	L	E	O	N	■	D	I	W	A
■	N	■	Z	■	Ą							O	■	O	■	I	■
B	I	L	A	R	D							M	U	S	Z	L	A
I	■	A	■	A	■							■	Ł	■	A	■	N
B	A	D	A	C	Z							D	A	E	W	O	O
U	■	A	■	Z	■							■	N	■	I	■	N
Ł	Ą	C	Z	E	■							■	K	O	Ś	C	I
A	■	O	■	K	O	M	O	R	O	W	S	K	A	■	Ć	■	M

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: LITERATURA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wsłuchaj się w serce, ale nie ignoruj rozsądku. Horoskop dzienny wróży, że czyjś czuły gest dostarczy Ci radości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop na dziś radzi wieczorem postawić na relaks.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie zapominać o potrzebach bliskich.

Byk (20.04 - 20.05)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykorzystać sprzyjającą energię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja pomoże Ci podjąć ważną decyzję. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się zmian.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja planowaniu, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie analizować wszystkiego przesadnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Waga (23.09 - 22.10)
Zadbaj o swoje emocje i relacje z otoczeniem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski okaże Ci wsparcie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny mówi, że odkryjesz szansę i chętnie z niej skorzystasz.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wróży, że wieczór przyniesie ciepło, bliskość i harmonię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość może przynieść inspirację.

eprasa.pl 76e5ddb198

TENIS

Polka chce być najlepsza na świecie

– Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem 1 na świecie. A jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem 1 w Polsce – mówi Piotr Szczypka, menedżer triumfatorki turnieju tenisowego WTA 1000 w Wuhan, Mai Chwalińskiej

Zbigniew Czyż



Czasami i Maja Chwalińska nie może uwierzyć, co się dzieje... Właśnie potwierdziła, że jest wielką tenisistką

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Maja Chwalińska wygrała pierwszy w karierze turniej rangi WTA 1000 w Wuhan, zaraz potem wycofała się z turnieju w Ningbo. Jakie są tego powody?

To był dla Mai bardzo ciężki turniej, w którym rozegrała aż sześć meczów. Kosztowało ją to wiele wysiłku, pod względem fizycznym musi dojść do siebie. Jest prawie niemożliwe, żeby za dwa dni grać w takim tempie kolejne spotkanie. Lepiej, aby przepracowała najbliższe dni z fizjoterapeutą i w pełni gotowa przystąpiła do turnieju w Tokio.

Kiedy Maja przenosi się do Tokio?

Turniej zaczyna się 26 października. Organizujemy teraz Mai transport do stolicy Japonii. Możliwe, że dotrze tam już w środę.

Co potem?

Po Tokio zakończy sezon. Planujemy spotkanie z Mają 11 grudnia w Gdańsku. Wtedy zagra z Lindą Noskovą w ramach LOTTO Tenis Show. Będzie można sobie zrobić zdjęcie, wziąć autograf, porozmawiać z Mają. Aktualnie nie gra w Polsce, nie ma takich turniejów, w których mogłaby się zaprezentować polskiej publiczności. Teraz chcemy, żeby odpoczęła, zregenerowała się i przygotowała w spokoju do nowego sezonu.

W tym roku Chwalińska zanotowała gigantyczny skok w rankingu WTA. Na początku sezonu pomyślałby pan, że to jest możliwe?

Przed sezonem zakładałem, że Maja awansuje do pierwszej setki zestawienia. Taki zresztą był jej plan. A docelowo, to marzyłem, że będzie kiedyś tak wysoko, jak jest dzisiaj, choć myślałem, że bardziej będą to stopniowe awanse, na 100., potem 50. pozycję i tak dalej. Jak wiadomo, ostatnich sezonów Maja ze względu na kontuzje nie kończyła i nie mogła pokazać swojego całego potencjału, więc z drugiej strony, jej awans byłby możliwy już znacznie wcześniej, ale nie ma co gdybać. Nadrobiła te ostatnie lata z nawiązką. Bardzo się cieszymy, że jest tam, gdzie sobie wymarzyła.

Po zwycięstwie w Wuhan zgłaszają się kolejne firmy, które są zainteresowane współpracą reklamową?

Zainteresowanie Mają jest ogromne, z czego się bardzo cieszymy. Pracujemy też nad tym codziennie. Obecnie ma podpisane umowy z dwoma sponsorami, których logo jest widoczne na jej stroju w trakcie spotkań. Rozmawiamy z innymi firmami, bo na to zasłużyła. Chcemy, aby była zabezpieczona finansowo na dłuższy czas.

Dopływ gotówki spowoduje, że sztab Mai się powiększy?

Maja inwestuje w siebie, dużym plusem jest to, że może zabierać na turnieje swoich fizjoterapeutów, którzy wykonują świetną pracę, pozwalając jej następnego dnia stanąć do rywalizacji. Mecze są długie i wyczerpujące. Poza tym, Maja ma już bardzo duży team, ten, który widać w boksie podczas meczów, ale też ten mniej widoczny. Dopływ gotówki może oczywiście ułatwić nam pracę, której jest bardzo dużo. Od strony sportowej ma wszystko, czego potrzebuje. Od strony pozasportowej, myślę, że jest tak samo.

W półfinale turnieju w Wuhan Maja pokonała Igę Świątek w dwóch setach...

Marzeniem Mai od zawsze było wygrywanie wielkich szlemów i największych turniejów, więc dalej będzie do tego dążyć. Gdy jeszcze niedawno temu mówiłem, że wkrótce znajdzie się w pierwszej setce, to niektórzy ludzie klepali się po głowie. Kariera Mai praktycznie nikogo nie interesowała. Ale nieważne, jak mnie ludzie odbierają. Ja mam swoje wizje, Maja ma swoje. W tym jesteśmy zgodni, ona chce być najlepsza na świecie i będzie robiła wszystko, żeby tak się stało.

Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem jeden na świecie, a jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem jeden w Polsce. Marzeniem Mai jest być numerem 1.

Iga Świątek będzie zatem już wkrótce musiała przełknąć gorzką pigułkę?

Iga jest wielką tenisistką, jest legendą, fantastyczną dziewczyną i to wszystko i tak, jakby nic nie powiedzieć. Wygrała sześć wielkich szlemów, jest inspiracją dla Mai, o czym sama Maja zawsze mówiła. W gorszym czasie Maja zawsze to powtarzała i wierzyła, że może grać tak jak Iga, gdy tylko będzie zdrowa. Znają się, lubią i myślę, że teraz obie będą się mogły tylko pozytywnie nakręcać. Między nimi od zawsze była tylko i wyłącznie zdrowa rywalizacja. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środowe mecze LM: sentymentalny pojedynek Michała Skórasia

Jakub Jabłoński

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów również będą ciekawe dla polskiego kibica, którego oczy zostaną zwrócone na Mediolan, gdzie Piotr Zieliński podejmie Szachtar Donieck, a także na Brugię, gdzie do byłego klubu wróci Michał Skóraś.

Największymi hitami będą pojedynki Bayernu Monachium z finalistą poprzedniej edycji rozgrywek Arsenalem oraz Realu Madryt z RB Lipsk. Oba spotkania zaplanowano na godz. 21.00. Pierwsze z nich będzie można śledzić za darmo na antenach TVP 1 oraz TVP Sport. Skomentuje legendarny Dariusz Szpakowski, a obok niego zasiądzie Grzegorz Mielcarski.

W żadnym z tych meczów nie zobaczymy oczywiście polskiego piłkarza ani sędziego. Dzień wcześniej europejska centrala doceniła jednak Szymona Marciniaka, powierzając mu spotkanie Liverpoolu z Villarrealem na Anfield. Nie oznacza to, że w pozostałych meczach zabraknie polskich akcentów. W starciu Interu Mediolan z Szachtarem Donieck powinniśmy zobaczyć Piotra Zielińskiego, który jest jednym z podstawowych wyborów trenera. Polak we włoskiej Serie A tylko raz przesiedział całe spotkanie na ławce, a raz pojawił się dopiero na końcówkę. Transmisja meczu Interu z Szachtarem w telewizji naziemnej (Canal+ 360) i za opłatą w Canal+ Sport 6 od godz. 21.00.

Do sentymentalnego pojedynku przygotowuje się natomiast inny reprezentant Polski – Michał Skóraś. Jego RC Lens wybierze się do Brugii, gdzie skrzydłowy zmierzy się z byłym klubem – Club Brugge, w którym stawiał pierwsze kroki w zagranicznej karierze. Początek meczu od godz. 21.00 wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 5. Przypomnijmy, że w Belgii 26-latek nie zawsze mógł liczyć na miejsce w składzie, ale mimo to uzbierał aż 90 występów. Sześć razy wpisywał się na listę strzelców i zanotował osiem asyst. Dwa lata później zdecydował się na przeprowadzkę do KAA Gent, a od lata broni barw francuskiego RC Lens, w którym gra regularnie.

Wymagające zadanie czeka Matty'ego Casha, którego Aston Villa podejmie debiutującego Vikinga Stavanger. Norwegowie przed tygodniem zremisowali sensacyjnie u siebie 3:3 z Bayernem. Początek już od godz. 21.00 na płatnym kanale Canal+Extra 3.

eprasa.pl 76e5ddb198

SPORT

Czech Ondrej Berka będzie sędzią głównym spotkania 3. kolejki fazy ligowej Ligi Europy Jagiellonia Białystok - RSC Anderlecht (Belgia). Mecz w czwartek, 22.10 o godz. 21 na Chorten Arenie.

PIŁKA NOŻNA - KLASA OKRĘGOWA

Nieoczekiwana zmiana miejsc na pozycji lidera. MOSP ukarany walkowerem

Mariusz Klimaszewski

MOSP Białystok i KS II Wasilków wygrały swoje mecze, ale po walkowerze jakim ukarano MOSP liderem zostały rezerwy z Wasilkowa

I mamy małe trzęsienie ziemi w klasie okręgowej. Drużynie MOSP Sokołów Białystok odebrano punkty za zwycięstwo w meczu z Jagiellonią III Białystok 1:0 w 10. kolejce spotkań. Mecz zweryfikowano na korzyść Jagi 3:0 walkowerem. W drużynie MOSP zagrał bowiem nieuprawniony piłkarz, który miał pauzować za nadmiar żółtych kartek.

Odebrane punkty zaważyły na tym, że na pozycję lidera „wskoczyli" piłkarze KS II Wasilków, którzy w ostatniej kolejce pokonali Sokół 1946 Sokółka 4:0. MOSP Sokołów Białystok także zwyciężył z Puszczą Hajnówka 4:0.

Na trzecim miejscu znajdują się piłkarze Jagiellonii III, którzy rozgromili 9:1 Narew Choroszcz.

Aż 11 goli padło w spotkaniu Sparty Augustów z Cresovią Siemiatycze. Worek z golami rozwiązał się w drugiej odsłonie meczu. Do przerwy wynik był skromny 1:0 dla Sparty i tą jedną bramką różnicy Augustowianie wygrali, ale 6:5. 10 goli w 45 minut to niezły wyczyn.

Wyniki 11. kolejki

Rudnia Zabłudów - Wigry II Suwałki 1:4 (1:3). Bramki: Kacper Majczak 11 - Oskar Jasielczuk 33, 71, Szymon Jóźwik 21, Rafał Sabuń 42.

Sparta Augustów - Cresovia Siemiatycze 6:5 (1:0). Bramki: Mikołaj Hołownia 61, Konrad Radzikowski 85, 90, Dawid Żółądkiewicz 30, 55, Michał Twardowski 89 - Szymon Mlonka 48, Krzysztof Krassowski 58, Kacper Zaziliński 50, 90, Paweł Łuba 52.

Orlęta Czyżew - Pogoń Łapy 2:4 (2:2). Bramki: Piotr Milankiewicz 39, Rafał Babul 41 - Piotr Hryniuk 51, Patryk Stypułkowski 81, 15, 22.

Jagiellonia III Białystok - Narew Choroszcz 9:1 (4:0). Bramki: Mateusz Lange 22, 53, 69, 77, 85, Olaf Gawryluk 6, Patryk Bondaruk 51, Kornel Brzózka 9, 32 - Michał Bietkał 90.

Puszcza Hajnówka - MOSP Sokołów Białystok 0:4 (0:0). Bramki: Franciszek Komosiński 71, Adrian Karankiewicz 80, Kornel Sobczak 60, Konrad Pawluczuk 58.

Orzeł Kolno - Auto-Majster CSP Unia 1976 Ciechanowiec 4:1 (2:0). Bramki: Patryk Banach 89, Karol Domurat 51, Szymon Ozarowski 24, Karol Kowalczuk 13 samobój - Jakub Judzicki 69.

KS II Wasilków - Sokół 1946 Sokółka 4:0 (2:0). Bramki: Igor Bartoszuk 51, Oskar Ostaszewski 32, 59, Damian Zubowski 13.

Sparta 1951 Szepietowo - GKS Gródek 1:1 (0:0). Bramki: Wiktor Kalinowski 90 - Jakub Bielecki 88.

1. KS II Wasilków	11	29	35-11
2. MOSP Białystok	11	27	32-12
3. Jagiellonia III Białystok	10	23	73-15
4. Wigry II Suwałki	11	22	35-14
5. Pogoń Łapy	11	20	25-17
6. Orzeł Kolno	11	19	27-23
7. Unia 1976 Ciechanowiec	11	19	25-31
8. Orlęta Czyżew	11	17	38-28
9. Cresovia Siemiatycze	11	16	22-23
10. Rudnia Zabłudów	11	13	10-20
11. Sparta Augustów	11	11	19-26
12. Sokół 1946 Sokółka	10	9	15-26
13. Sparta 1951 Szepietowo	11	7	10-28
14. Narew Choroszcz	11	6	13-40
15. GKS Gródek	11	5	6-26
16. Puszcza Hajnówka	11	5	6-51



FOT. EWELINA ZGIET

MOSP Białystok został ukarany walkowerem za mecz z Jagiellonią III Białystok

TENIS STOŁOWY - I LIGA KOBIET I MĘŻCZYZN

Najpierw Dojlidy przegrały, ale później pokonały lidera

Mariusz Klimaszewski

Ze zmiennym szczęściem kończyły swoje mecze pierwszoligowe drużyny tenisa stołowego Dojlid Białystok. O niespodziankę postarały się kobiety pokonując lidera MRKS Gdańsk 6:4.

Zespoły kobiet i mężczyzn zagrały w ostatni weekend po dwa spotkania.

Najpierw kobiety przegrały wysoko, bo 1:9 z KS AZS AWFiS Gdańsk, ale w drugim meczu postarały się o dużą niespodziankę wygrywając z liderem I ligi, innym zespołem z Gdańska MRKS 6:4.

Jedną z głównych bohaterek meczu była Julia Skwarek, która wygrała oba swoje pojedynki singlowe 3:2. W decydujących momentach zachowała zimną krew, a zwycięstwa w piątych setach 11:9 podkreśliły jej znakomitą dyspozycję. Julia dołożyła również wygraną w deblu, występując w parze z Anną Pacelt.

Świetnie zaprezentowały się juniorki. Gabriela Bożyk zwyciężyła w grze pojedynczej, a następnie wspólnie ze swoją zmienniczką, Emilią Pszczołowską, wygrała debla. Emilia dołożyła również punkt w singlu, pokonując Liliannę Wollschlaeger.

Męska drużyna Dojlid pokonała UKS Top Solec Kujawski 6:4 i przegrała z Baltą AZS AWFiS Gdańsk II 3:7.

I liga kobiet

Dojlidy Białystok - MRKS Gdańsk 6:4

Anna Pacelt - Wiktoria Wróbel 0:3
Gabriela Bożyk - Beata Traczyk-Kępa 3:1
Julia Skwarek - Agnieszka Kaczmarek 3:2
Lilianna Kaleta - Sylwia Rajkowska 0:3
Pacelt / Skwarek - Kaczmarek / Wróbel 3:1
Bożyk / Pszczołowska - Rajkowska / Wollschlaeger 3:0
Anna Pacelt - Agnieszka Kaczmarek 1:3
Gabriela Bożyk - Sylwia Rajkowska 0:3
Julia Skwarek - Wiktoria Wróbel 3:2
Emilia Pszczołowska - Lilianna Wollschlaeger 3:1



FOT. DOJLIDY BIAŁYSTOK

Drużyna Dojlid Białystok pokonała lidera I ligi tenisa stołowego z Gdańska 6:4

1. KTS Nowy Dwór Maz	5	10	40:10
2. MRKS Gdańsk I	6	9	43:17
3. KS AZS AWFiS Gdańsk	4	8	33:7
4. LKTS Luvena Luboń	5	7	36:14
5. KS Dojlidy Białystok	5	6	21:29
6. Energa Manekin Toruń	5	5	22:28
7. LUKS Agro-Sieć Chełmno	5	2	21:29
8. AZS UWM Olsztyn II	5	2	18:32
9. MRKS Gdańsk II	5	1	12:38
10. KS ATS Nadarzyn	5	0	4:46

I liga mężczyzn

Dojlidy Białystok II - Balta AZS AWFiS Gdańsk II 3:7

Daniele Pinto - Maksymilian Alot 2:3, Michał Wandachowicz - Artur Gromek 0:3, Kamil Zdzienicki - Kamil Kostyk 3:2, Piotr Michalski - Jakub Krawczyk 3:1, Zdzienicki / Pinto - Kostyk / Gromek 1:3, Michalski / Wandachowicz - Ferenc / Krawczyk 2:3, Daniele Pinto - Kamil Kostyk 3:0, Michał Wandachowicz - Piotr Ferenc 2:3, Kamil Zdzienicki - Maksymilian Alot 1:3, Piotr Michalski - Artur Gromek 1:3.

1. Control Process Gorzovia	6	11	43:17
2. Griffin's-Spin Szczecin	6	10	42:18
3. Balta AZS AWFiS Gdańsk II	5	8	30:20
4. UKS Return Piaseczno	6	7	31:29
5. Poltarex Pogoń Lębork	5	6	28:22
6. Bogoria II	5	5	21:29
7. KS Dojlidy Białystok II	6	3	24:36
8. UKS Top Solec Kujawski	5	2	21:29
9. Przeźmierowo	5	2	20:30
10. Kamix Małe Trójmiasto	5	0	10:40

SPRINTEM

Boks

Białystok Boxing Show

Za nami 10. jubileuszowa edycja gali bokserskiej Białystok Boxing Show, organizowana przez promotora, znanego byłego świetnego białostockiego pięściarza Dariusza Snarskiego.

W walce wieczoru w kategorii średniej Artjom Ražik (5-2-1 1 KO) pokonał Przemysława Zyśka (21-5-0 6 KO). W szóstej rundzie po przypadkowym zderzeniu głowami Zyśk doznał kontuzji i podliczono punkty do momentu przerwania pojedynku. 58-56 zwyciężył zawodnik z białostockiej grupy. Wcześniej Oliwier Szot (3-0-0 1 KO) zastopował Bartłomieja Wańczyka (15-11-0 7 KO) pod koniec czwartego starcia. Pojedynek odbywał się w wadze półśredniej.

Damian Cieślik (4-0-1 2 KO) zwyciężył po bardzo emocjonującym pojedynku zakontraktowanym na sześć rund z Maciejem Piotrowskim (0-1-1).

Walki boksu zawodowego rozpoczęły się od mocnego uderzenia w wagi ciężkiej Gruzin Jumka Jaiani (4-0-0 4 KO) pokonał przed czasem w 6 rundzie Dzemala Bośnjaka (7-13-1 4 KO) z Bośni Hercegowiny.

W potyczkach boksu olimpijskiego wystąpił największy talent minionej dekady Fabian Urbański (Skorpion Szczecin). Mistrz Europy i świata U-19 odniósł efektowne zwycięstwo nad Vladimirem Abramovasem z Litwy.

Partnerem głównym wydarzenia było Miasto Białystok i Urząd Miejski w Białymstoku. Partnerem Strategicznym Województwo Podlaskie.

Siatkówka

Porażka TPS Bielsk Podlaski

Siatkarki TPS Bielsk Podlaski przegrały w II lidze z Libero VIP Aleksandrów Łódzki 1:3 (22:25, 27:25, 23:25, 26:28).

eprasa.pl 76e5ddb198

Kurier Poranny WSPÓŁCZESNA

21 października 2026 r

PUPIL
roku 2026



Uszotron, Dawid Topczewski



Napoleon, Weronika Januszewska, powiat grajewski



Grace, Marta Przybylska, Białystok

Są pupile, które wprost uwielbiają być w centrum uwagi. Inne najchętniej ustawiają się w roli obserwatora domowych wydarzeń z parapetu. O jeszcze o innych trudno powiedzieć coś więcej poza tym, że najchętniej śpią całymi dniami na kanapie albo zaglądają z utęsknieniem do miseczki. Są wśród nich urodzeni rozbójnicy, są niepoprawne pieszczochy. Są również dostojni władcy naszych czterech kątów oraz prawdziwi mistrzowie podbijania ludzkich serc jednym spojrzeniem.

Każdy z nich ma własny charakter, swoje małe dziwactwa i kogoś, dla kogo jest... najważniejszym zwierzakiem na świecie!

Właśnie takich bohaterów znajdziecie na kolejnych stronach naszego specjalnego dodatku. Pokazujemy w nim laureatów wojewódzkiego etapu plebiscytu Pupil Roku, organizowanego w całej Polsce, również przez naszą gazetę. To zwierzęta, które zdobyły sympatię i głosy mieszkańców naszego województwa.

Ale pamiętajmy, że plebiscyt Pupil Roku to nie tylko opowieść o zwierzętach. To także doskonała okazja, by docenić - oraz poznać bliżej - tych ludzi, którzy każdego dnia dbają o zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie oraz urodę naszych milusińskich. Weterynarzy, którzy pomagają im wracać do zdrowia. Groomerów troszczących się o ich pielęgnację. Trenerów i behawiorystów, którzy pomagają nam lepiej rozumieć naszych czworonożnych przyjaciół. A także tych, którzy prowadzą sklepy zoologiczne i pomagają opiekunom wybierać to, czego ich podopieczni potrzebują.

Zarówno ich, jak i właścicieli zwycięskich pupili oraz wielu z nas łączy jedno - zwierzęta zajmują w naszym życiu i sercu szczególne miejsce. Bo kto dzieli dom z psem, kotem czy innym zwierzaczkiem, ten doskonale wie, ile radości potrafi przynieść ich obecność. Merdający ogon, mruczenie albo spojrzenie, które mówi więcej niż tysiąc słów... Znamy? Znamy i uwielbiamy! A kiedy nasz przyjaciel potrzebuje pomocy, wówczas szczególnie doceniamy wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie specjalistów, którym powierzamy jego zdrowie i dobrostan. Na kolejnych stronach poznacie więc nie tylko zwierzęcych ulubieńców mieszkańców naszego województwa, ale także ludzi, których praca zasłużyła na uznanie głosujących w tegorocznej edycji plebiscytu.

To nasza tradycyjna akcja, więc kto wie - może w kolejnej edycji to właśnie Twoim pupilem zachwyci się świat?

Zapraszamy do poznania laureatów akcji Pupil Roku 2026 w skali całego naszego województwa. Na tych stronach nie zabraknie zwierzęcego uroku, ludzkiej pasji oraz powodów do uśmiechu.

eprasa.pl 76e5ddb198

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Jej wizytówką jest wiedza i doświadczenie

Nasza zwyciężczyni ukończyła studia na Wydziale Medycyny Weterynaryjnej SGGW w Warszawie w 2015 roku. Specjalizuje się w okulistyce, z którą jest ściśle związana od samego początku praktyki.

Nieustannie doskonali swoje umiejętności i wiedzę w tej dziedzinie. Edyta Choińska (Azyl Przychodnia Weterynaryjna, Horodniany) cały czas poszerza swoje kompetencje, bierze udział w kursach, szkoleniach, aby pozostawać na bieżąco ze wszystkimi nowościami w świecie zaangażowanej weterynarii. Wszystko po to, aby zwierzęta, które trafiają do jej gabinetu, mogły liczyć na fachową pomoc, a opiekunowie na spokój po wizycie i poczucie, że ich ukochany pupil trafił w świetne ręce.

W pracy pomaga jej nowoczesny sprzęt, który umożliwia pełne badanie okulistyczne oraz wykonywanie konsultacji i zabiegów okulistycznych.

Edyta Choińska,
Azyl Przychodnia Weterynaryjna,
Horodniany

MIEJSCE II

Anna Łazarska,
Przychodnia Weterynaryjna Eskulap,
Suchowola

MIEJSCE III

Karolina Rodziewicz,
Przychodnia Weterynaryjna PUPIL,
Białystok

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Wszystko z miłości i empatii do zwierząt

- Decyzja o zostaniu psim fryzjerem narodziła się w mojej głowie z miłości i empatii do zwierząt. Wszystko zaczęło się, gdy w moim domu pojawił się mały szczeniak. Nasza pierwsza wizyta u groomera okazała się jednak dla niej ogromną traumą. Moja suczka była tak przerażona, że przez kolejny tydzień nie pozwalała się nikomu dotknąć. Widok jej lęku i bezradności głęboko mną wstrząsnął. To właśnie w tamtym momencie, patrząc na wystraszonego psa, podjęłam kluczową decyzję: postanowiłam zrobić profesjonalny kurs i sama zostać groomerką - wspomina Magdalena Wojtkiewicz. Jej misją jest stworzenie miejsca zupełnie innego niż te, które znamy – salonu, z którego pieski będą wychodziły nie tylko piękne, ale zadowolone, spokojne i szczęśliwe. Praca groomera okazała się czymś więcej niż rzemiosłem: - Dziś każdy czworonóg na moim stole to przede wszystkim partner, którego granice i lęki w pełni szanuję.



Magdalena Wojtkiewicz,
WoMag Groomer,
Białystok

MIEJSCE II



Sviatlana Anufrenia,
Futrzany Ekspert,
Białystok

MIEJSCE III

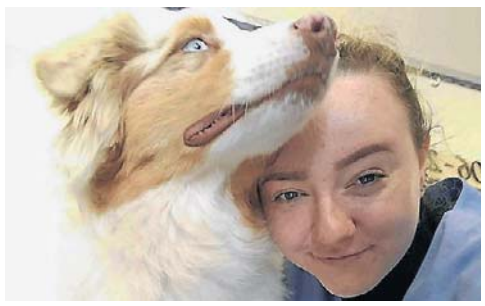


Dorota Jabłońska,
Futrzany Ekspert,
Białystok

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Najpiękniejszą nagrodą jest szczęśliwy pies

Od dziecka wychowywała się wśród psów, co zasiało w niej pasję do pracy ze zwierzętami. Wybór technikum weterynaryjnego był więc naturalnym krokiem. Z czasem, chcąc jeszcze lepiej rozumieć swoich pacjentów, postanowiła iść o krok dalej i zostać behawiorystą. - Największą satysfakcję daje mi bezpośredni kontakt z psiakami oraz możliwość niesienia im realnej pomocy. Widok zwierzęcia, które dzięki mojej pracy odzyskuje spokój, pewność siebie czy zaufanie do człowieka, to najpiękniejsza nagroda, która daje mi ogromną energię do działania każdego dnia - zaznacza pani Gabriela. Łączenie pracy technika weterynarii z rolą behawiorysty nauczyło ją patrzeć na psiaki znacznie szerzej i dostrzegać subtelne sygnały, które łatwo przeoczyć: - Praca ta pokazała mi również, jak wiele empatii potrafią mieć w sobie ludzie walczący o dobro swoich pupili.



Gabriela Tkacz,
Gabinet weterynaryjny Dogwet,
Szepietowo

MIEJSCE II



Aleksandra Wnuk,
SoDog kreatywne szkolenie psów i zwierząt, Suwałki

MIEJSCE III



Agnieszka Baranowska,
Stajnia Treningowa Agnieszka Baranowska, Chraboły

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Rodzinny sklep z wielkim sercem do pupili

Ogony i Łapy (Białystok, Twardowskiego 1A) to lokalny sklep zoologiczny, który powstał z miłości do zwierząt i potrzeby oferowania im tego, co naprawdę dobre. Zaczynali w 14-metrowym garażu, a dziś tworzą miejsce, w którym opiekunowie psów i kotów mogą liczyć nie tylko na starannie wybrane produkty premium, ale także na wiedzę, szczere doradztwo i indywidualne podejście. Za zwycięskim sklepem zoologicznym nie stoi wielka sieć, lecz mały, rodzinny biznes, mnóstwo pracy i jeszcze więcej serca. Każde zamówienie pakują tak, jakby było przeznaczone dla ich własnego pupila, a największą nagrodą jest zaufanie klientów, którzy regularnie wracają. Tu nie sprzedaje się przypadkowego asortymentu. Każdą karmę, przysmak, gryzak czy akcesorium wybierają z uwagą, analizując skład, jakość i rzeczywiste potrzeby zwierząt. Pomagają opiekunom psów z alergiami czy szczególnymi wymaganiami żywieniowymi.

Ogony i Łapy,
Białystok,
Twardowskiego 1A

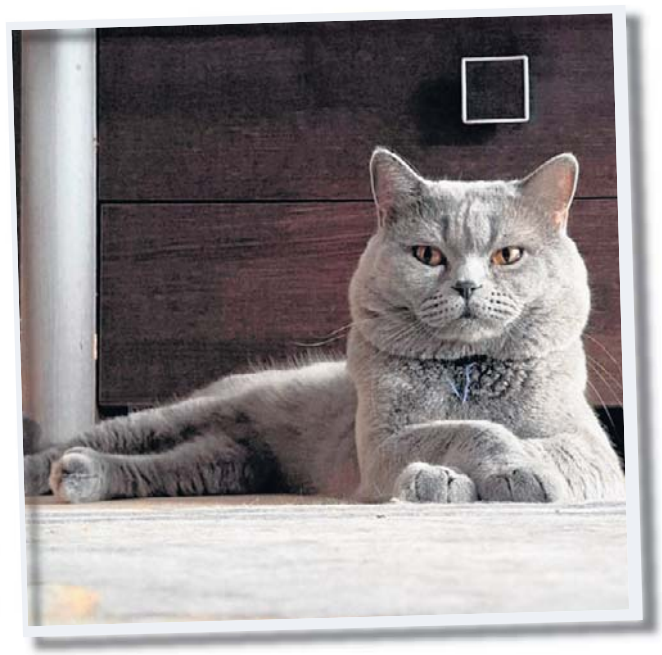
PUPIL ROKU 2026

eprasa.pl 76e5ddb198

PUPIL ROKU



Napoleon
Właściciel: Weronika Januszewska, powiat grajewski



Puszek
Właściciel: Katarzyna Sywno, powiat sokólski



Puszek
Właściciel: Izabela Zalewska, powiat moniecki



Kocyk
Właściciel: Karolina Krutul-Hojden, Białystok



Werona
Właściciel: Elżbieta Szerszen, powiat bielski



Puma
Właściciel: Kamil Borys, Suwałki



Hanka
Właściciel: Jacek Burba, powiat suwalski

eprasa.pl 76e5ddb198

PUPIL ROKU



Fiona
Właściciel: Gabriela, powiat białostocki



Freya
Właściciel: Weronika Skawska, powiat zambrowski



Lili
Właściciel: Szlaużys Cecylia, powiat sejneński



Bezik
Właściciel: Bogumiła Romanowska, powiat siemiatycki



Molly
Właściciel: Joanna Pogorzelska, Łomża



Kleofas
Właściciel: Aleksandra Aksamitowska, powiat wysokomazowiecki



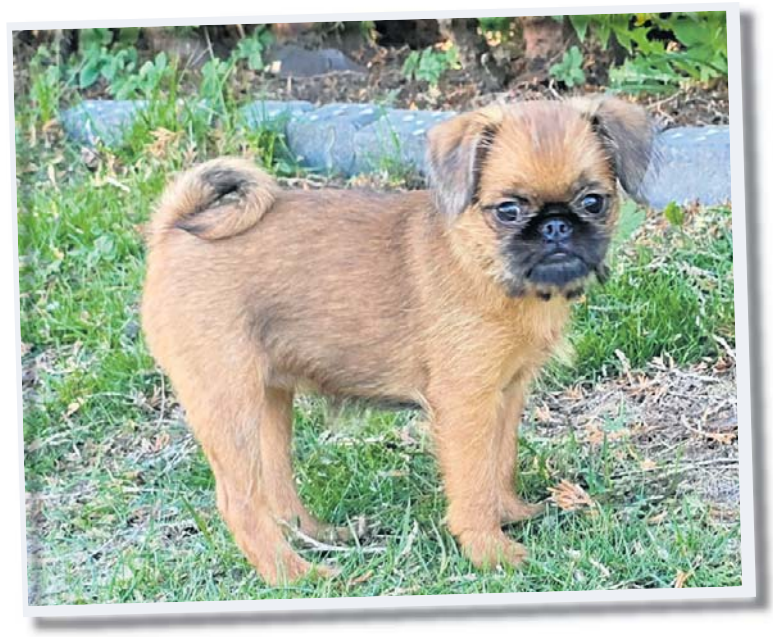
Jaśka
Właściciel: Agnieszka Przełomska, powiat augustowski

eprasa.pl 76e5ddb198

PUPIL ROKU



Rambo
Właściciel: Agnieszka Komarewska, powiat hajnowski



Grace
Właściciel: Marta Przybylska, Białystok



Dino
Właściciel: Aneta Liszewska, Suwałki



Misia
Właściciel: Dominika Dąbrowska, Łomża



Duduś
Właściciel: Karolina Dąbrowska, powiat zambrowski



Lola
Właściciel: Aneta Milewska, powiat sejneński

eprasa.pl 76e5ddb198

PUPIL ROKU



Figa
Właściciel: Zuzanna Jaroszko, powiat białostocki



Bimber
Właściciel: Marzena Bieniasz, powiat moniecki



Fero
Właściciel: Marlena Święciak, powiat wysokomazowiecki



Kalina
Właściciel: Iwona Baran, powiat hajnowski



Ares
Właściciel: Sebastian i Ewa Żydaniec, powiat augustowski



Deyzi
Właściciel: Elżbieta Szerszeń, powiat bielski

eprasa.pl 76e5ddb198

PUPIL ROKU



Kuki
Właściciel: Patrycja Matys, powiat sokólski



Luna
Właściciel: Beata Jurczuk, powiat siemiatycki



Yuki
Właściciel: Luiza Drężek, powiat kolneński



Luna
Właściciel: Małgorzata Dzrdińska, powiat łomżyński



Graffi
powiat grajewski



Majki
Właściciel: Sylwester Murawski, powiat suwalski

eprasa.pl 76e5ddb198

PUPIL ROKU



Tosia
Właściciel: Helena Lik, powiat suwalski



Uszotron
Właściciel: Dawid Topczewski



Alusia
Właściciel: Joanna Jachimowicz



Miśka
Właściciel: Elżbieta Szerszeń



Teddy i Pchełka
Właściciel: Kamila Misiak



Karmel
Właściciel: Katarzyna Ciołkiewicz

eprasa.pl 76e5ddb198