

Zakupoholizm jest społecznie akceptowany
– mówi dr Magdalena Kolańska-Stronka **str. 2**



FOT. SWPS

● Można dostać nawet 700 złotych od NFZ na soczewki okularowe, ale oprawki trzeba sfinansować sobie samodzielnie **str. 9-12**

**STRONA
ZDROWIA**

Kurier Poranny

Środa
17.06.2026

www.poranny.pl

Nr 115 (10763)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nowy rezonans już działa. Szpital wojewódzki w Białymstoku przyspiesza diagnostykę **str. 4**



FOT. W. WOJTEKIEWICZ

Kolej w regionie czekają zmiany. W planach są nowe połączenia i kolejne inwestycje **str. 3**

Lisy zamieszkały w centrum miasta. Mieszkańcy alarmują, że są chore, radny apeluje o interwencję **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



FOT. WOJCIECH WOJTEKIEWICZ

BIAŁYSTOK

Podlaskie Śniadanie Mistrzów tym razem gra w zielone. W najbliższą sobotę w ogrodach Pałacu Branickich po raz kolejny odbędzie się plenerowy piknik kulinarny. Swoje stoiska rozstawią restauratorzy z regionu – nie zabraknie zielonych dań i napojów **str. 4**

GMINA SUPRAŚL

Bakterie coli w wodociągu. Problem dotyczy mieszkańców trzech wsi

W wodociągu Ogrodniczki stwierdzono obecność bakterii z grupy coli. Do odwołania obowiązuje zakaz używania wody do picia, przygotowywania posiłków oraz celów higienicznych – poinformował wczoraj w komunikacie burmistrz Supraśla. Dotyczy to miejscowości Ogrodniczki, Karakule i Ciasnem.

– 16 czerwca w kontrolnym badaniu wody pobranej z sieci wodociągowej w Ogrodniczkach stwierdzono wysokie przekroczenie norm zawartości bakterii z grupy coli – podała gmina w mediach społecznościowych.

O tym stanie rzeczy poinformowany został sanepid, zamknięto ujęcie wody pitnej. Burmistrz zwołał sztab kryzysowy.

Burmistrz Supraśla poinformował, że trwa ustalanie przyczyny zanieczyszczenia i przywracanie jakości wody do dopuszczalnych norm.

Do czasu, aż problem nie zostanie rozwiązany mieszkańcy mogą korzystać z punktów poboru wody w siedzibie Ochotniczej Straży Pożarnej w Ogrodniczkach (ul. Białostocka 59), w świetlicy wiejskiej w Karakulach (Karakule 74) oraz w świetlicy przy ulicy Zielonej 3 w Ciasnem.

Władze gminy proszą o sprawdzanie bieżących komunikatów na internetowej stronie urzędu i na gminnych profilach na portalach społecznościowych. (opr. red)

BIAŁYSTOK MIASTO OGŁOSIŁO PRZETARG NA PRACE NA ANTONIUKU

Kolejny park przejdzie rewitalizację. Będzie też wodopojka

Inwestycje
Tomasz Maleta

Kolejny zielony teren w Białymstoku przejdzie rewitalizację. Tym razem położony na terenach zalewowych rzeki Białej. Miasto Białystok ogłosiło przetarg na modernizację alejek parkowych, przebudowę przepustów pod alejkami, a także budowę przyłącza wodociągowego w Parku Antoniuk. To ostatnie jest o tyle ważne, że powstanie tu źródło uliczny.

– Często przychodzę do parku, aby odpocząć. Zwłaszcza w upalne dni, ale nie tylko. Co prawda w ostatnich dniach pogoda nie nastroja do spacerowania, ale przecież, że te opady w końcu się skończą – mówi pani Wiesława, która szła wczoraj ulicą Wierzbową od sklepu spożywczego. – Przydałoby się, by alejki zostały odświeżone. Wiem, że miasto remontuje Planty, ale może też pora na nasz osiedlowy park.

Przypomnijmy, że zdemontowane urządzenia ze starego placu zabaw na Plantach przeniesiono właśnie do Parku Antoniuk. Teraz jednak teren zielony nad Białą przy ul. Wierzbowej czeka „lifting”. Miasto ogłosiło przetarg na projekt oraz rewitalizację parku.

Co ważne, działka, na której będzie prowadzona inwestycja objęta jest miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego części doliny rzeki Białej: na odcinku od Al. Jana Pawła II do ul. Antoniukowskiej. Zgodnie z jego zapisami jest to teren przeznaczony pod zieleni urządzoną-parkową.

Co więcej, park zlokalizowany jest na potencjalnych terenach zalewo-



FOT. WOJCIECH WOJTEKIEWICZ

Zmiana nawierzchni ułatwi poruszanie się po alejkach niezależnie od warunków pogodowych

wych w okresach wysokich stanów wód w rzece Białej. Znajdują się tu obiekty rekreacyjne i sportowe, takie jak boisko i plac zabaw z nawierzchniami naturalnie przepuszczalnymi (trawa, piasek). Zachowane jest też naturalne ukształtowanie terenu.

W ramach tych uwarunkowań prawnoprzestrzennych planowana inwestycja obejmuje m.in. wykonanie modernizacji alejek na terenie całego parku z nawierzchni z kostki betonowej. W sumie to ok. 10 tys. mkw. Chodzi o alejki Jerzego Fedorowicza, Henryka Rogozińskiego oraz alejki boczne.

Układ komunikacyjny ma być jak najbardziej prosty i dostosowany do potrzeb osób poruszających się pieszo, z wózkami dziecięcymi, na wózkach inwalidzkich oraz na rowerach. Zaprojektowane alejki powinny mieć minimalną szerokość 2 m. Ponadto w projekcie należy uwzględnić naturalny spadek terenu w celu odprowadzenia wód deszczowych na okoliczny

teren zielony oraz zapewnić swobodny przepływ wody w okresach zalewowych.

– Zmiana nawierzchni ułatwi poruszanie się po alejkach niezależnie od warunków pogodowych – czytamy w Programie Funkcjonalno-Użytkowym.

Szersze alejki to niejedyna nowość w parku. Zostanie też zamontowana ogólnodostępna stacja z wodą pitną dla mieszkańców korzystających z parku. Ma być zlokalizowana w okolicach placu zabaw czy boisk. Woda ma być dostarczana specjalnym przyłączem z ul. Wierzbowej, które będzie musiał położyć wykonawca inwestycji. Ale nie tylko. W trosce o to, by wodopojka nie była zalewana w czasie niesprzyjających warunków pogodowych, teren pod nią może zostać podniesiony.

Na oferty od firm zainteresowanych rewitalizacją Parku Antoniuk miasto czeka do 25 czerwca.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Prócz rewolucyjnych idei, prawodawstwa, nowoczesnej armii i dumy z Austerlitz, Napoleon pozostawił po sobie sporo całkiem przyziemnych pamiątek.

Zamów prenumeratę

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

Zakupy w internecie to nie zawsze jest niewinna przyjemność, a często może być uzależnienie

Rozmowa
Adam Willma

- Zakupoholizm, podobnie jak pracoholizm, jest społecznie akceptowany. Często nawet podziwiamy osoby, które znalazły wyjątkową promocję albo kupiły coś bardzo tanio - mówi dr Magdalena Kolańska-Stronka, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Temu, Aliexpress i podobne chińskie platformy przyciągają miliony klientów. Mają na nas haczyk?

Niestety, tak. I wielu ludzi nie potrafi sobie z tym poradzić, popadając w uzależnienie. Zakupoholizm to takie powtarzające się kupowanie, które nie służy zaspokajaniu naszych potrzeb, tylko regulowaniu emocji. Czym innym jest sytuacja, gdy kupuję coś, bo rzeczywiście tego potrzebuję, a czym innym, gdy wchodzę na platformę zakupową bez konkretnego planu. Nie mam żadnej bieżącej potrzeby, ale zaczynam przeglądać oferty, wrzucać rzeczy do koszyka, zamawiam je i dzięki temu czuję się trochę lepiej. Wtedy zakupy przestają być odpowiedzią na potrzebę, a zaczynają pełnić inną funkcję.

Znam to z autopsji. Mój mózg mówi: „To narzędzie może się przydać”.



FOT. SWPS

To często sposób uzasadniania zakupu. Tworzymy sobie wyobrażenie sytuacji, w której dana rzecz będzie potrzebna, tymczasem może się okazać, że nigdy jej nie użyjemy. Oczywiście konsumenci nie są całkowicie racjonalni. Każdemu zdarzają się zakupy pod wpływem impulsu czy chwili. Problem pojawia się wtedy, gdy staje się to stałym mechanizmem i regularnie kupujemy rzeczy, których nie potrzebujemy.

Kiedy polowanie na okazje zaczyna być niebezpieczne?

Kiedy zauważam, że w chwilach nudy, zdenerwowania, złości czy smutku automatycznie sięgam po telefon i otwieram platformę zakupową. Tak naprawdę nie planowałam niczego kupić, ale zaczynam przeglądać oferty i już samo to sprawia, że czuję się lepiej. W ten sposób prze-

kieruję uwagę z emocji na zakupy. To niebezpieczne, ponieważ może wytworzyć się nawyk, który z czasem przeradza się w uzależnienie. Zamiast mierzyć się z emocjami, uczymy się od nich uciekać. Jednym z sygnałów jest liczba zakupów. Jeśli kolejna paczka przychodzi już któryś raz w miesiącu, warto się zastanowić, czy wszystkie te rzeczy były rzeczywiście potrzebne. Drugim sygnałem są finanse. Jeżeli zaczyna brakować pieniędzy na podstawowe wydatki, a jednocześnie widzimy, że sporo wydaliśmy na platformach zakupowych, to znak, że coś poszło nie tak.

Łatwo powiedzieć, trudniej walczyć z algorytmami, w które uzbrojone są te sklepy.

Bardzo trudno. Dużo mówi się o tym, że mają one charakter manipulacyjny. Platformy są

projektowane tak, by wywoływać w nas poczucie potrzeby zakupu. Kończy się czas promocji, pojawiają się kupony, punkty, informacje o ograniczonej liczbie produktów. Wszystko jest skonstruowane tak, by zachęcić nas do działania tu i teraz. Te mechanizmy są skonstruowane w taki sposób, żebyśmy mieli poczucie, że wygramy. Kiedy uda nam się skorzystać z promocji czy zdobyć dodatkowy rabat, pojawia się satysfakcja i wyrzut dopaminy.

Mamy poczucie skuteczności, jakbyśmy uczestniczyli w jakiejś rozgrywce. W rzeczywistości często kupujemy rzeczy, których nie potrzebujemy, ale platformy są projektowane tak, byśmy skupiali się na emocjach związanych z zakupem, a nie na jego konsekwencjach.

Od 1 lipca zakupy z Chin mogą być droższe. Jak część klientów może zareagować na taką zmianę?

Jeśli ktoś nie był uzależniony od zakupów, prawdopodobnie pojawi się rozczarowanie, smutek albo złość. Możemy mieć poczucie, że tracimy coś, co było przyjemne i łatwo dostępne. Z czasem większość osób zapewne przyzwyczai się do nowej sytuacji i znajdzie inne sposoby spędzania czasu czy poprawiania sobie nastroju.

A co z osobami, które rzeczywiście regulowały emocje zakupami?

Dla nich taka zmiana może być trudniejsza. Jeżeli zakupy stały się sposobem radzenia sobie z emocjami, ograniczenie tej możliwości może powodować większy dyskomfort. W skrajnych przypadkach może być potrzebna bardziej specjalistyczna pomoc, bo zakupoholizm jest uzależnieniem behawioralnym i wiąże się z różnymi konsekwencjami.

Dla niektórych to jedna z niekłych radości w życiu...

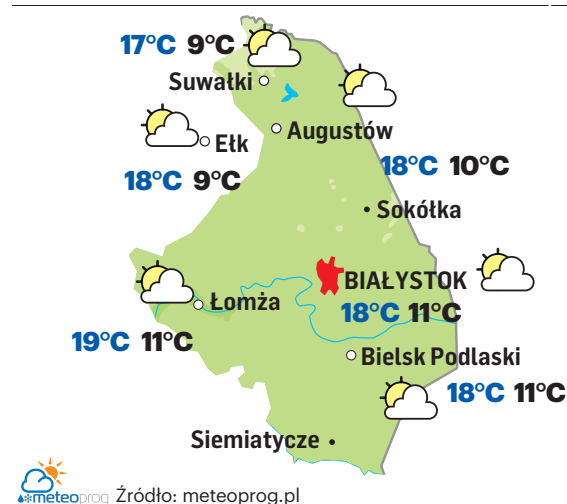
Takie emocje są naturalne. Można odczuwać smutek, zawód czy złość. Patrząc jednak długofalowo, być może pewne ograniczenia wyjdą nam na korzyść. Kupujemy ogromne ilości rzeczy, których później nie używamy. Widzimy też, jak dużo plastiku i różnych przedmiotów trafia do kosza. Produkcja kolejnych rzeczy trwa, a wiele z nich okazuje się zupełnie zbędnych. Często patrzymy wyłącznie na wydane pieniądze, a nie zauważamy kosztu czasu. Można wejść do sklepu, kupić potrzebną rzecz i wyjść po kilkunastu minutach, tymczasem platformy zakupowe potrafią zajmować nam godziny. Wracamy do nich wielokrotnie w ciągu dnia, przeglądamy kolejne oferty, śledzimy pro-

mocje i przesyłki. To również jest koszt, choć rzadko go dostrzegamy. Popularność internetowych zakupów wynika z tego, że są one łatwo dostępne - wystarczy sięgnąć po telefon i zacząć przeglądać oferty. Znacznie więcej wysiłku wymaga wyjście na spacer, basen czy rozwijanie nowego hobby. Zdrowsze sposoby radzenia sobie z emocjami często wiążą się z większym wysiłkiem, dlatego tak łatwo wybieramy rozwiązania najprostsze.

Zjawisko zakupoholizmu narasta?

Tak, głównie dlatego, że to właśnie zakupy internetowe bardzo zmieniły nasze nawyki. Doszły odroczone płatności, darmowe zwroty i możliwość kupowania praktycznie bez wychodzenia z domu. Coraz więcej czasu poświęcamy na przeglądanie ofert, porównywanie produktów i myślenie o kolejnych zakupach. Na domiar złego, zakupoholizm, podobnie jak pracoholizm, jest społecznie akceptowany. Często nawet podziwiamy osoby, które znalazły wyjątkową promocję albo kupiły coś bardzo tanio. Postrzegamy je jako zaradne i ten sposób wzmacniamy takie zachowania. Tymczasem warto zadać sobie pytanie, czy dana rzecz rzeczywiście jest nam potrzebna i jaką realną wartość wnosi do naszego życia.

Pogoda w regionie



17 CZERWCA 2026

Dziś 168. dzień roku
Do sylwestra pozostało 197 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 4.00, zachód o godzinie 20.56. Dzień będzie trwać 16 godzin i 56 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 39 sekund i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 9 godzin i 23 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Adolf, Laura, Marcjan

KALENDARIUM

1793

W Grodnie rozpoczął obrady, zwołany na żądanie Rosji, ostatni Sejm I Rzeczypospolitej; pod presją przebywających tam rosyjskich wojsk zatwierdził II rozbiór Polski.

1834

W Paryżu ukończono druk pierwszego wydania „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza (na portrecie). Wydawcą był Aleksander Jełowicki.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1885

Do Nowego Jorku, na pokładzie parowca, przybyła z Francji Statua Wolności – w ponad 350 częściach załadowanych w 214 skrzyń.

1976

W rozegranym w Belgradzie meczu półfinałowym V Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej Jugosławia-RFN (2:4 po dogrywce) niemiecki napastnik Dieter Müller jako pierwszy w historii tych rozgrywek zdobył hat tricka.

1992

W Warszawie otwarto pierwszą w kraju restaurację sieci McDonald's.

Zmiany na kolei. W planach są nowe połączenia i inwestycje

Region
Magda Ciasnowska

Powrót pasażerskich połączeń do Łomży, skrócenie czasu przejazdu między Białymstokiem a Warszawą oraz budowa nowych dworców i przystanków - to część inwestycji kolejowych, które zostały przedstawione podczas wczorajszej konferencji dotyczącej rozwoju transportu kolejowego w regionie.

Rok 2026 ma być przełomowy dla polskiej kolei, a zmiany obejmą także woj. podlaskie. O nowych połączeniach, modernizacji linii i budowie dworców mówili podczas konferencji prasowej: poseł Krzysztof Truskolaski, wojewoda podlaski Jacek Brzozowski oraz wiceprezydent Białegostoku Tomasz Klim.

- To złoty czas dla polskiej kolei, ale również złoty czas dla województwa podlaskiego - podkreślał poseł Krzysztof Truskolaski.

Polityk przypomniał, że w ostatni weekend do Łomży wrócili - po 33 latach - regularne połączenia pasażerskie. Obecnie kursują pociągi na trasach Białystok - Łomża oraz Łomża - Olsztyn, a od przyszłego roku uruchomione mają zostać bezpośrednie połączenia między Łomżą a Warszawą.

Jednym z najważniejszych tematów konferencji była także



O zmianach na kolei w woj. podlaskim mówili (na zdjęciu od lewej): wiceprezydent Białegostoku Tomasz Klim, poseł Krzysztof Truskolaski i wojewoda podlaski Jacek Brzozowski

dalsza modernizacja trasy kolejowej Białystok - Warszawa.

- Już teraz z Białegostoku do Warszawy dojedziemy w 90 min, a za kilka lat będzie to rekordowe 70 minut - mówił poseł.

Jak podkreślał, równie istotne jest zwiększenie liczby połączeń. Podczas wakacyjnych weekendów pociągi między Białymstokiem a Warszawą mają kursować niemal co godzinę, a docelowo taki rozkład ma obowiązywać przez cały tydzień.

Podczas konferencji przedstawiono także informacje dotyczące inwestycji dworcowych realizowanych przez PKP. Ogłoszony został przetarg na budowę nowego dworca w Łomży. Z kolei w Łapach zakończono już etap projektowy i wkrótce ma zostać ogłoszony przetarg na roboty budowlane. Kolejne inwestycje obejmują m.in.: Augustów, Dąbrowę Białostocką oraz Sokółkę.

- Całe województwo podlaskie będzie miało piękne dworce, nowoczesne perony

oraz szybkie pociągi - zapowiadał Truskolaski.

Wojewoda podlaski Jacek Brzozowski zwracał uwagę, że po latach intensywnych inwestycji drogowych przyszedł czas na rozwój kolei.

- Do 2032 roku ponad 180 miliardów złotych zostanie przeznaczonych na polską kolej. Środki te mają pomóc nie tylko w walce z wykluczeniem komunikacyjnym, ale też poprawić dostęp mieszkańców do szkół, uczelni i miejsc pracy. Zapewnią też komfortowe warunki podróżowania i bezpieczne, nowoczesne dworce - wskazywał wojewoda.

O korzyściach dla mieszkańców Białegostoku mówił wiceprezydent miasta Tomasz Klim. Jednym z przykładów jest rozwój stacji Białystok Zielone Wzgórza.

- Miasto kończy dokumentację dotyczącą przebudowy pętli autobusowej oraz budowy parkingów w jej sąsiedztwie. Dzięki temu dostęp komunikacyjny do tej stacji będzie dużo lepszy - mówił wiceprezydent.

Z kolei w ramach rozbudowy linii Białystok-Trakiszki w stolicy woj. podlaskiego powstaną nowe stacje i perony, m.in. przy ulicy Popiełuszki czy na Bacieczkach. Natomiast w Starosielcach pojawi się przejście pieszo-rowerowe przez tory oraz przejazd dla samochodów.

Zwrócił uwagę rowerzyście i trafił do szpitala z ranami po ciosach nożem

Z prokuratury
Agnieszka Domanowska

Zwrócenie uwagi rowerzyście, że stwarza zagrożenie jadąc po chodniku, skończyło się dla 52-latkę z Bielska Podlaskiego atakiem nożem. Rowerzysta usłyszał zarzut usiłowania spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i trafił do aresztu na trzy miesiące.

Do zdarzenia doszło w piątek, 12 czerwca, w południe w centrum Bielska Podlaskiego. Dwaj mężczyźni szli chodnikiem, gdy natknęli się na jadącego szybko po tym samym chodniku rowerzystę. Jeden z nich zwrócił mu uwagę, że stwarza zagrożenie dla przechodniów. 32-latek zareagował agresją - wyciągnął nóż i zaatakował jednego z mężczyzn. Towarzysz pokrzywdzonego zdążył schronić się w pobliskim sklepie spożywczym. Napastnik zadał 52-latkowi dwa ciosy nożem - w plecy i głowę, po czym odjechał na rowerze.

Dyżurny bielskiej komendy policji otrzymał zgłoszenie o tym zdarzeniu chwilę później. Na miejscu mundurowi zastali ranego mężczyznę, który wymagał natychmiastowej pomocy medycznej. 52-latek trafił do szpitala. Z relacji jego znajomego, który był świadkiem całego zajścia, wynikało, że atak był bezpośrednią reakcją na zwróconą uwagę

dotyczącą jazdy rowerem po chodniku. Na podstawie zebranych informacji i opisów świadków funkcjonariusze szybko ustalili tożsamość sprawcy i rozpoczęli jego poszukiwania. 32-latek został zatrzymany w pobliżu miejsca zamieszkania. Jak wynika z późniejszych ustaleń, w chwili zatrzymania znajdował się w stanie nietrzeźwości.

Prokurator przedstawił zatrzymanemu zarzut usiłowania spowodowania ciężkiego uszkodzenia ciała, a więc przestępstwa zagrożonego karą pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż 3 lata.

- Prokuratura Rejonowa w Bielsku Podlaskim wszczęła postępowanie przygotowawcze dotyczące zdarzenia do jakiego doszło w południe 12 czerwca 2026r. w centrum Bielska Podlaskiego - poinformował prokurator rejonowy Adam Naumczuk. - Podejrzany nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu. Wyjaśnił, że był skonfliktowany z pokrzywdzonym i jego kolegą od dłuższego czasu i że w dniu 12 czerwca to oni chcieli go pobić. W wyniku badania okazało się, że ma dwa promile alkoholu.

Postanowieniem z 15 czerwca 2026 r. Sąd Rejonowy w Bielsku Podlaskim zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres trzech miesięcy.

Mieszkańcy Augustowa mówią NIE dla obwodnicy nad Sajnem

Drogi
Tomasz Maleta

Mieszkańcy i władze Augustowa są przeciwni budowie wschodniej obwodnicy w wariantcie proponowanym przez GDDKiA. Wczoraj protestowali przed siedzibą RDOŚ w Białymstoku.

Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska prowadzi konsultacje przed wydaniem decyzji środowiskowej w sprawie obwodnicy Augustowa.

- Przywieźliśmy ze sobą ponad 7 tysięcy podpisów - mówiła Kinga Chmielewska, która razem z innymi mieszkańcami Augustowa pojawiła się wczoraj pod białostocką siedzibą RDOŚ. - To pokazuje, że miasto, mieszkańcy i turyści nie chcą, by droga odcięła Augustów od jeziora Sajno.

Po prawie 20 latach od walki o zachodnią obwodnicę Augu-

stów ponownie stanął przed wizją boju o drogę. Tym razem jednak od wschodu miasta i z innym nastawieniem. O ile przed dwoma dekadami mieszkańcy byli za jak najszybszym wyprowadzeniem tirów z centrum, tak teraz sprzeciwiają się budowie obwodnicy po wschodniej stronie miasta. Ma ona połączyć DK8 z DK16 prowadzącą do przejścia granicznego w Ogrodnikach. Od ponad 20 lat szlak wiodący od przejścia granicznego z Litwą do Augustowa jest wolny o ciężkiego ruchu tranzytowego. Tyle że ze względów geopolitycznych Polska musi dostosować nośność drogi do wymogów wojskowych NATO. W konsekwencji oznacza to powrót wielkich ciężarówek na trasę aż do ronda Marconiego tuż za kanałem Bystrym w mieście i dalej do wylotu na Białystok i Łomżę. By uniknąć takiego scenariusza, Generalna Dyrekcja



- Przywieźliśmy ze sobą ponad 7 tysięcy podpisów - mówią władze i mieszkańcy Augustowa, którzy wczoraj przyjechali do RDOŚ

Dróg Krajowych i Autostrad chce wybudować wschodnią obwodnicę Augustowa, która połączyłaby DK 8 z DK 16. Po wielu latach prac drogowcy wybrali najbardziej, ich zdaniem, optymalny 7,5-kilometrowy wariant. Sprzeciwiają się

temu mieszkańcy i władze Augustowa, które to zaproponowały inną, znacznie dłużą obwodnicę, bo 17-kilometrową. Ponieważ sprawa jest już w Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Białymstoku, która prowadzi procedurę konsulta-

cyjną przed wydaniem decyzji środowiskowej, mieszkańcy i władze samorządowe dostarczyły wczoraj do siedziby RDOŚ listy poparcia przeciwko planom GDDKiA. W nadziei, że ich głos zostanie wysłuchany.

- Ta droga w wariantcie forsowanym przez GDDKiA odetnie nas od jeziora Sajno - wskazywał burmistrz Augustowa Mirosław Karolczuk. Podkreślał, że zniszczy ona tereny, które od pokoleń wykorzystywane były do turystyki. - W tym ośrodek Królowa Woda, który zostanie odcięty od reszty miasta - zaznaczył samorządowiec. Przypomniał też, Augustów to miasto uzdrowiskowe. - Około 700-800 metrów od przyszłej drogi - jeśli zostanie ona wybudowana - znajdują się złoża borowiny. Jeśli spadną na nie spaliny, czyli metale ciężkie, borowina utraci swoje właściwości i nie będzie mogła być wykorzystana jako

czynnik uzdrowiskotwórczy - mówił.

Mieszkańcy i władze Augustowa mają nadzieję, że RDOŚ wydając decyzję środowiskową weźmie ich głos pod rozwagę. Jeśli będzie ona dla nich niekorzystna, protestujący przeciwko wariantowi GDDKiA zapowiadają wykorzystanie całej procedury odwoławczej, także przy udziale stron społecznych.

Burmistrz zaznaczył, że preferowany przez mieszkańców i władze wariant alternatywny będzie prawdziwą obwodnicą, która będzie okalała Augustów z daleka, a nie przecinała miasto.

- Najlepiej byłoby, aby żadna obwodnica w Augustowie nie powstała, bo i jedna, i druga mają pewne wady jeśli chodzi o ochronę przyrody - mówił przed siedzibą RDOŚ. - Ale ten wariant GDDKiA ma największą wadę: jest przeciwko mieszkańcom.

Nowy rezonans już działa. Szpital wojewódzki przyspiesza diagnostykę

Ochrona zdrowia
Agnieszka Domanowska

Pacjenci szpitala wojewódzkiego w Białymstoku mogą już korzystać z nowego rezonansu magnetycznego. Urządzenie zostało uruchomione w całkowicie zmodernizowanej pracowni, a inwestycję sfinansowano z pieniędzy pochodzących z Krajowego Planu Odbudowy. Łączny koszt zakupu sprzętu i przebudowy pomieszczeń przekroczył 7,5 mln zł.

Nowy aparat zastąpił rezonans, który służył pacjentom przez ostatnią dekadę. Jak podkreślają pracownicy placówki, nowoczesne urządzenie pozwala nie tylko na dokładniejsze obrazowanie, ale także skraca czas wykonywania badań. W przypadku diagnostyki głowy czy kręgosłupa badanie trwa obecnie około dziesięciu minut.

Modernizacja pracowni była dużym przedsięwzięciem technicznym. Sam rezonans waży około pięciu ton, dlatego podczas montażu konieczne było wyburzenie jednej ze ścian budynku. Odnowiono również wnętrza pracowni, dzięki czemu pacjenci mają teraz bardziej komfortowe warunki podczas badań.

Osoby korzystające z nowego sprzętu zwracają uwagę przede wszystkim na cichszą pracę urządzenia. Lekarze i technicy podkreślają natomiast większe



Nowoczesne urządzenie pozwala nie tylko na dokładniejsze obrazowanie, ale też skraca czas wykonywania badań

możliwości diagnostyczne aparatu. Szczególne znaczenie ma to w przypadku pacjentów z podejrzeniem udaru, gdzie szybkie wykonanie badania może mieć kluczowe znaczenie dla dalszego leczenia.

- W szpitalu wykonywanych jest obecnie około 20 badań dziennie. Czas oczekiwania wynosi około miesiąca, co jest zbliżone do średnich danych w regionie - informuje Marta Lewkowicz-Popławska, specjalista ds. komunikacji i promocji w szpitalu wojewódzkim.

Placówka wykonuje rocznie około dwóch tysięcy badań dla pacjentów hospitalizowanych oraz podobną liczbę badań ambulatoryjnych. Szpital korzysta również z systemu powiadamiania o wynikach badań, co ma usprawnić kontakt z pacjentami i odbiór dokumentacji.

Wydarzenie
Urszula Śleszyńska

Podlaskie Śniadanie Mistrzów wpisało się świetnie w letnią mapę wydarzeń w Białymstoku. W najbliższą sobotę, 20 czerwca, odbędzie się już po raz 21., tym razem pod hasłem „Gras w zielone?”. Organizatorzy zapraszają od godz. 10 do 16, lub do „ostatniego okruszka”.

O tym, co nas czeka podczas tej edycji Podlaskiego Śniadania Mistrzów organizatorzy i władze miasta opowiedzieli podczas wczorajszej konferencji prasowej.

- Nasze hasło to „Gras w zielone?”, zachęcamy więc do tego, aby nie tylko nasi wystawcy przygotowali zielone dania i zielone dekoracje, ale także, aby nasi goście mieli ze sobą jakieś zielone akcenty. Tak, abyśmy mogli jeszcze bardziej podkreślić hasło tej edycji - mówiła Joanna Kozłowska z Fundacji SZAMTO, która organizuje wydarzenie. - Tym razem pojawi się też element gry pod postacią wielkoformatowych gier planszowych w formie koców przygotowanych przez białostocką markę Greenverta.

I tak, w parku pojawiają się koce piknikowe, które służą jednocześnie jako wielkoformatowe plansze do kultowych gier, takich jak twister, chińczyk, warcaby, czy gra edukacyjna dla



- Podlaskie Śniadanie Mistrzów z czasem stało się jedną z wizytówek naszego miasta - podkreślił prezydent Tadeusz Truskolaski zapraszając na śniadanie „pod chmurką”

młodszych dzieci ph. „Mistrz Segregacji”. Wszystkie elementy gier są zrobione albo z biodegradowalnych elementów, albo z elementów pochodzących z recyklingu - np. pionkami do chińczyka są kolorowe szyszki, a pionkami do warcabów - białe i czarne kamyczki. Na grach znajdują się też QR kody, po zeskanowaniu których można będzie znaleźć wszystkie zasady gier.

- Życzę dobrej zabawy, tym bardziej że impreza wpisuje się w Dni Miasta - podkreślił prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski. - Ma być pięknie, wesoło, kolorowo i smacznie. Jak zawsze nie zabraknie przysmaków z najlepszych restauracji

w mieście, słodkości, aromatycznej kawy, orzeźwiających napojów i lodów.

Warto zabrać ze sobą koc. Ale Śniadanie Mistrzów to nie tylko kulinarna uczta „pod chmurką”. W strefie dla najmłodszych nie zabraknie animacji prowadzonych przez Ogarnij Bazę. Na małych odkrywców i wynalazców będą czekać też eksperymenty prowadzone przez Epi-Centrum Nauki. Za aktywności i zabawy sportowe dla młodszych będzie odpowiedzialna grupa Jest Progress, a dla „starszaków” - Studio 7.

Pojawi się również strefa chilloutu, gdzie rzadzić będzie laptop dżokej ze Zmiany Kli-

matu, Wojciech Łasiewicz. Będzie można poznać zasady gry w golfa lub spróbować swoich sił w łucznictwie. A może ktoś zechce adoptować psa z białostockiego schroniska dla zwierząt? Będzie szansa na ich poznanie.

Podlaskie Śniadanie Mistrzów jest imprezą otwartą dla wszystkich, wstęp na jej teren jest bezpłatny, ale - tak jak w restauracjach - za dania się płaci, choć pojawiają się też darmowe degustacje. Pozostałe atrakcje są darmowe, a teren jest pozbawiony barier architektonicznych, co sprawia, że można przyjść na przykład z wózkiem.

Dwie pijane kobiety w aucie na rondzie

Z policji
opr. red

Na jednym z białostockich rond kierowca zauważył uszkodzone Renault. Odkrył on, że w środku są dwie pijane kobiety. Przepchnął pojazd na przystanek autobusowy i zadzwonił na numer alarmowy. Obie kobiety trafiły do izby wytrzeźwień. 29-latkę grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Dyżurny białostockiej komendy otrzymał zgłoszenie, że na jednym z rond w Białymstoku stoi uszkodzone Renault, a w środku są dwie nietrzeźwe kobiety. Jeden z kierowców podszedł do auta, aby sprawdzić czy nikt nie potrzebuje pomocy. W trakcie rozmowy wychwycił alkohol od kobiet. Obie nie

były w stanie wysiąść samodzielnie z pojazdu.

Mężczyzna przepchnął Renault na przystanek autobusowy i zadzwonił na numer alarmowy. Po chwili na miejscu pojawili się funkcjonariusze z białostockiej patrolówki.

Okazało się, że 41-latką miała ponad 2 promile alkoholu w organizmie, natomiast 29-latką odmówiła badania trzeźwości, dlatego została pobrana jej krew. Kobiety nie potrafiły wytłumaczyć jak znalazły się na drodze i żadna nie przyznała się do kierowania pojazdem. Dzięki zapisom monitoringu, policjanci ustalili, że to 29-latką siedziała za kierownicą. Kobieta straciła prawo jazdy, a pojazd trafił na policyjny parking. Obie trafiły do izby wytrzeźwień. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Zwierzęta
Agnieszka Domanowska

Mama i trzy lisięta od dłuższego czasu przebywają na terenie parafii przy ul. Kościelnej w Białymstoku. Mieszkańcy dokarmiają zwierzęta i przynoszą im leki, ale zdaniem radnego Henryka Dębowskiego to za mało - potrzebna jest natychmiastowa pomoc weterynaryjna.

Sprawa trafiła do radnego po tym, jak mieszkańcy zaalarmowali go o stanie zwierząt. Dębowski wystąpił do służb miejskich z pisemnym apelem o pilną interwencję.

Lisy zamieszkały na terenie parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny przy ul. Kościelnej. Są w złym stanie. Zwierzęta cierpią prawdopodobnie na świerzb - są niemal



Lisy zamieszkały przy ulicy Kościelnej

całkowicie pozbawione sierści, mają głębokie rany oraz widoczne zmiany skórne. Sprawa była już wcześniej zgłaszana do straży miejskiej, jednak problem nie został rozwiązany.

Mieszkańcy, widząc cierpienie zwierząt, sami przychodzą je dokarmiać i przynoszą leki na świerzb. Radny Henryk Dębowski podkreślił jednak, że działania mieszkańców nie mogą zastępować profesjonalnej opieki weterynaryjnej.

Radny wystąpił do służb miejskich z pisemnym apelem o natychmiastowe podjęcie działań.

- Konieczna jest niezwłoczna interwencja odpowiednich służb i objęcie zwierząt leczeniem. Schronisko dla zwierząt dysponuje opieką weterynaryjną i powinno zaangażować się w pomoc tym cierpiącym zwierzętom - napisał

radny w piśmie skierowanym do odpowiednich instytucji.

Dębowski zwrócił się również z prośbą o informację zwrotną dotyczącą planowanych działań.

Straż Miejska w Białymstoku potwierdziła, że sytuacja lisów jest znana zarówno służbom weterynaryjnym, jak i podmiotowi realizującemu na rzecz miasta interwencje wobec dzikich zwierząt. Lisica wraz z trzema młodymi została już objęta opieką, w tym szczepieniem przeciwko wściekliznie.

- Podejmowane działania uwzględniają całokształt okoliczności sprawy, w tym stan zwierząt, obecność młodych oraz konieczność zapewnienia bezpieczeństwa zarówno zwierzętom, jak i mieszkańcom - poinformowała Marta Rybnik, rzeczniczka prasowa Straży Miejskiej w Białymstoku.

Samorządy podpisują umowy na dotacje na drogi

Region

Tomasz Maleta/PAP

Powiat hajnowski i moniecki, miasta Grajewo i Siemiatycze oraz gminy: Juchnowiec Kościelny, Korycin, Radziłów, Szczuczyn, Śniadowo i Trzciannę - przedstawiciele tych samorządów podpisali wczoraj z wojewodą podlaskim pierwsze umowy w ramach tegorocznej edycji Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

- Dla nas, samorządowców, to jest ogromny zastrzyk finansowy. Dla naszych mieszkańców to jest komfort i bezpieczeństwo - mówiła Ewa Piekutowska, wójt gminy Trzcianna.

Samorząd ten otrzymał prawie 400 tys. zł dofinansowania na przebudowę drogi gminnej od drogi powiatowej Krypno Wielkie - Downary do miejscowości Stare Bajki.

W puli pierwszych 11 umów największe dofinansowanie otrzymała gmina Juchnowiec Kościelny - prawie 4,5 mln zł



Wojewoda Jacek Brzozowski (z lewej) podpisał wczoraj 11 umów z przedstawicielami 10 samorządów

na przebudowę dróg w Ignatkach.

- Prace już się rozpoczęły. Z nowych dróg skorzystają nie tylko mieszkańcy tej miejscowości, ale też pracownicy firm, które się tam znajdują - mówił wójt gminy Krzysztof Marciniowicz.

Z kolei dwie umowy zawarł powiat hajnowski. Ponad pół miliona złotych z dofinansowania pójdzie na remont drogi od Klejnik do drogi prowadzącej do miejscowości Leszczyny oraz

rozbudowę drogi na odcinku od drogi powiatowej nr 1619B w kierunku wsi Kowela do granicy gminy Hajnówka i gminy Narew.

Łączna wartość dotacji z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg wynosi 8,7 mln zł, a wartość inwestycji, razem z wkładem finansowym samorządów, sięga blisko 17,5 mln zł.

Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg 2026 to pieniądze na 145 zadań w woj. podlaskim: 63 powia-

towe i 82 gminne, z czego 49 to zadania kontynuowane z poprzednich lat. Samorządy planują w tym roku wybudować 264 km nowych dróg (łącznie z kontynuacją inwestycji).

- W całym 2026 roku z tego funduszu na inwestycje na drogi lokalne Podlaskie ma 212 mln zł - zaznaczył wojewoda podlaski Jacek Brzozowski. - Dzięki tym wielkim pieniądzą, dzięki dobrej współpracy rządu i samorządu, dzięki wsparciu podlaskich parlamentarzystów powstaną 264 km nowych bądź zmodernizowanych, ale przede wszystkim nowoczesnych i bezpiecznych dróg w naszym regionie - powiedział wojewoda.

Dodał, że na realizację mają szansę także inne wnioski z listy rezerwowej, gdy będą oszczędności w programie po przetargach, które prowadzą samorządy z listy podstawowej.

- Dzięki Funduszowi dbamy o bezpieczeństwo mieszkańców, poprawiamy komfort życia, wspieramy ruch turystyczny i tworzymy warunki do rozwoju gospodarczego regionu - podkreślił wojewoda Brzozowski.

Oblawa Augustowska wciąż niewyjaśniona, bolesną kartą historii

Suwałki

Anna Gryza-Aneszko

O tym, co już wiadomo, a co wciąż skrywają karty historii rozmawiano w Suwałkach na sympozjum „Oblawa Augustowska - wciąż trudna droga do prawdy i godnej pamięci”.

Wczorajsze spotkanie poświęcone było jednej z najtragiczniejszych kart powojennej historii Polski. Uczestnicy debatowali nad losami ofiar Oblawy Augustowskiej i wieloletnią walką o ustalenie prawdy.

- Tym sympozjum chcemy podkreślić przede wszystkim to, że dociekanie do prawdy o Oblawie Augustowskiej to wciąż trudna droga. Do tej pory nie poznaliśmy dołów śmierci naszych bohaterów. Chcemy o tej tragedii mówić i w dalszym ciągu edukować mieszkańców naszego regionu. To nasz obowiązek - podkreślał Piotr Rydzewski, prezes Związku Pamięci Ofiar Oblawy Augustowskiej.

Oblawa Augustowska rozpoczęła się 12 lipca 1945 roku. Po-

nad 45 tysięcy sowieckich żołnierzy miało za zadanie znaleźć i aresztować wszystkich podejrzanych o przynależność do Armii Krajowej. W sumie zatrzymano 7 tysięcy osób. Znane są nazwiska prawie 600 ofiar Oblawy Augustowskiej. Sowiecka zbrodnia dotknęła mieszkańców powiatów: augustowskiego, suwalskiego, sokólskiego i sejneńskiego.

- Cały czas zagadką jest miejsce pochówku ofiar. Osobiście przyczyniłem się do stworzenia teorii, gdzie może się ono znajdować. Może to być rejon nieistniejącej obecnie leśniczówki Giedź, znajdujący się po białoruskiej stronie granicy. Natomiast teoria ta, chociaż wydaje się uprawdopodobniona, cały czas wymaga weryfikacji archeologicznej. Natomiast z przyczyn czysto geopolitycznych cały czas pozostaje jedynie teorią i nie możemy doczekać się jej weryfikacji w praktyce - mówił Paweł Niziołek z Oddziałowego Biura Badań Historycznych IPN w Białymstoku.

Rocznicowe obchody odbędą się 12 lipca w Gibach.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE

0011538988

Światłowód w super cenie, 230 kanałów TV i Amazon Prime w prezencie. Orange stawia na kompleksową rozrywkę

Super szybki internet, bogata telewizja i popularne serwisy streamingowe - brzmi świetnie? Orange proponuje ofertę, która ma po prostu ułatwić codzienne korzystanie z rozrywki i usług online.

Orange światłowód w wyjątkowej cenie

Podstawą oferty Orange jest światłowód - czyli stabilne i szybkie łącze z ofertą dopasowaną do potrzeb różnych klientów. Orange proponuje kilka wariantów prędkości - od tych wystarczających do codziennego przeglądania internetu, pracy zdalnej czy wideorozmów, po opcje dla bardziej wymagających użytkowników, korzystających ze streamingu w jakości 4K, rozgrywek online czy obsługi wielu urządzeń jednocześnie.

Światłowód oznacza jednak nie tylko wysokie prędkości, ale również bezpieczeństwo, stabilność połączenia i niskie opóźnienia. To szczególnie istotne w domach, gdzie z internetu korzysta jednocześnie

kilka osób. W promocji Orange oferuje **prędkość do 300 Mb/s w unikalnej cenie 39,99 zł/mies. z rabatami**, a przy wyborze wyższych prędkości super benefity, takie jak **miejsce z abonamentem 0 zł** (do tego wypożyczenie modemu za 4,99 zł/mies.). Dzięki temu cenowy próg wejścia w szybki światłowód jest dużo niższy.

Telewizja z szerokim wyborem treści

Integralnym elementem oferty Orange jest **telewizja Extra TV, dzięki której można oglądać aż 230 kanałów**, w tym m.in.: 5 kanałów sportowych Eleven Sports, 5 kanałów filmowo-serialowych FILMBOX, a także 6 nowych stacji z różnych kategorii tematycznych - Zero, Golf Zone, Xtreme TV, Remonty TV, TVC Super i Szlagier TV. Telewizję można oglądać na telewizorze, na komputerze albo na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) - nawet na trzech urządzeniach jednocześnie. Przy wyborze tradycyjnego

sposobu oglądania można zamówić dekoder za jedyne 4,99 zł/mies. albo - jeśli klient ma Smart TV z systemem Android v11 lub wyższą - oglądać treści na telewizorze bez dekodera, dzięki aplikacji Orange TV.

Amazon Prime - kluczowy element oferty

Dodatkowym mocnym punktem oferty jest Amazon Prime. I nie chodzi tylko o serwis streamingowy Prime Video - choć to już sama w sobie niemała atrakcja, bo gwarantuje moc oglądania, od filmów po popularne serie, w tym polskie i zagraniczne produkcje oryginalne Amazon, jak np.: „Spider-Noir”, „Fallout”, „The Boys”, „Władca Pierścieni: Pierścienie władzy” czy „LOL: Kto się śmieje ostatni”. Użytkownicy Amazon Prime dostają także szereg innych konkretnych korzyści, które mogą realnie przełożyć się na oszczędności. To np.: darmowe, krajowe dostawy produktów zamówionych na Amazon.pl, superokazje zakupowe w ciągu



5G Pro

roku i podczas Prime Day, a także dostęp do serwisu Amazon Luna z mnóstwem bezpłatnych gier.

A to wszystko na dwa lata w prezencie przy zakupie Extra TV. To czysta korzyść i wielka swoboda korzystania z wielu usług bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów.

Rodzinne numery z oszczędnościami

W Orange optaca się mieć więcej numerów w ofercie na abonament. Klient, któ-

ry wybierze Plan M (od 80 zł/mies. z rabatami) lub Plan L z internetem 5G Pro bez limitów (od 100 zł/mies. z rabatami) z umową na 24 mies. i **dokupi - dla swoich bliskich - kolejne numery z tym samym planem, za każdy z nich zapłaci połowę ceny, jaką płaci za swój numer.** Oznacza to, że za drugi i następny numer zapłaci z rabatami od 40 zł/mies. z Planem M, a z Planem L - od 50 zł/mies. Łączenie abonamentów się opta-

ca - dorzuca coś dla całej rodziny i jest to wyraźnie odczuwalne w portfelu. To szczególnie atrakcyjna opcja dla wszystkich, którzy nie panują już nad mnogością ofert, rachunków i firm, i wolą ogarnąć wszystko w jednym miejscu. Tak właśnie jest w Orange: korzystnie i wygodnie dla rodziny. Proste rozwiązania często są najlepsze - i tu dokładnie o to chodzi. Więcej o Rodzinnych numerach tutaj (<https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery>)

Kompleksowa oferta dopasowana do potrzeb

Oferta Orange to przykład tego, jak operator dba o to, aby klientowi było po prostu wygodnie. Dostajesz internet, abonament komórkowy, telewizję i usługi streamingowe w jednym miejscu, rozliczasz wszystko na jednym rachunku i delektujesz się najwyższej jakości rozrywką. Oczywiście jest tego dużo więcej - szczegóły na orange.pl

KRÓTKO

POLITYKA

Żurek zdecydował o odwołaniu

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek zdecydował o odwołaniu Julity Dziedzic-Boguckiej, żony szefa kancelarii prezydenta Zbigniewa Boguckiego z delegacji. Decyzja ma wejść w życie z dniem 30 września.

Julita Dziedzic-Bogucka została delegowana do Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Szczecinie w 2017 roku. Zajmowała się tam przestępczością zorganizowaną i sprawami korupcyjnymi.

Jej mąż w 2020 roku został wojewodą zachodniopomorskim, potem był posłem, a obecnie stoi na czele Kancelarii Prezydenta.

Według dekretu Prokuratora Generalnego, podpisanego 11 czerwca, decyzja ma wejść w życie z końcem września bieżącego roku.

Rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak powiedziała RMF FM, że Waldemar Żurek skorzystał ze swoich „ustawowych uprawnień”, a takie decyzje nie wymagają uzasadnień.

NAUKA

Wyróżnienie dla profesora



Specjalista w dziedzinie bromatologii, bioanalitik i ekotoksykologii prof. dr hab. Piotr Szefer otrzymał we wtorek tytuł Profesora Honorowego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Uczelnia wyróżniła go m.in. za dorobek naukowy, wkład w rozwój nauk farmaceutycznych oraz wieloletnią działalność dydaktyczną.

SAMORZĄD

Ciastem w prezydenta Poznania

Prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak został obrzucony ciastem w trakcie wtorkowej absolutoryjnej sesji rady miasta.

– To jest wotum nieufności Poznaniaków dla pana prezydenta Jaśkowiaka. Na to właśnie dzisiaj zasługuje – wykrzyczał mężczyzna, który zaatakował tortem prezydenta Poznania. Protestu-

jący został obezwładniony przez strażników miejskich.

– Można mieć różne poglądy, ale atak fizyczny na pracownika samorządu i zrobienie tego podczas sesji jest absolutnie przekroczeniem wszelkich granic – ocenił po incydencie prezydent Poznania.

Jacek Jaśkowiak rządzi Poznaniem od 2014 r.

POLITYKA

Prokuratura Okręgowa w Warszawie odmówiła wszczęcia dochodzenia w sprawie zniesławienia b. ministra obrony Antoniego Macierewicza (PiS) przez wicepremiera Radosława Sikorskiego (KO). Chodzi o słowa: Antek, świrze, gdzie są Caracale? Gdzie są Mistrale za 1 euro? Gdzie są dowody na zamach smoleński? – wypowiedziane przez szefa MSZ w trakcie wystąpienia w Sejmie w marcu tego roku.

”

Jestem gorącą zwolenniczką tego, żeby dzieci, przynajmniej do 15. roku życia, nie miały dostępu do wszystkich patotreści

Barbara Nowacka minister edukacji narodowej

Amerykańscy żołnierze
na stałe w Polsce? Jest projekt

Karolina Wrońska
Warszawa

Rząd przyjął uchwałę, która upoważnia szefa MON do działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce – poinformował rzecznik rządu Adam Szłapka.

Adam Szłapka poinformował o przyjęciu uchwały Rady Ministrów upoważniającej szefa MON do podjęcia działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce. Jak podkreślił, rząd musi poczynić bardzo szczegółowe przygotowania w tej sprawie.

O tym, że rząd zajmie się taką uchwałą, informował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Szef rządu wyjaśnił, że chodzi o przygotowanie się do realizacji decyzji prezydenta USA Donalda Trumpa o „kolejnych żołnierzach amerykańskich w Polsce” tak, by żołnierze amerykańscy mieli gdzie stacjonować.

– Chodzi o stworzenie warunków logistycznych, finansowych, organizacyjnych, mieszkaniowych. To jest wbrew pozorom bardzo poważne przedsięwzięcie organizacyjne i finansowe, jeśli myślimy na serio o stałej bazie, to musimy zacząć przygotowywać Polskę do tego – zaznaczył premier.

Tusk podziękował szefowi MON za podjęcie z wyprzedze-



Donald Tusk podkreślił, że rząd nie zamierza biernie oczekiwać na realizację amerykańskich deklaracji

niem działań organizacyjnych. Dodał, że jest bardzo usatysfakcjonowany takim „postawieniem sprawy”. – Dzięki temu nikt nie będzie miał pretekstu, żeby powiedzieć: a Polska nie jest przygotowana, to może jednak inny kraj – ocenił.

Szłapka podkreślił podczas konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów, że od lat polskie rządy zabiegały o obecność sił sojuszniczych w Polsce, szczególnie Stanów Zjednoczonych. – Tutaj wszystkie rządy, myślę, że są bardzo konsekwentne, wszystkim nam zależy na tym, żeby obecność

była stała, a nie rotacyjna – dodał.

We wtorek rano zebrał się Komitet Rady Ministrów do spraw Bezpieczeństwa Narodowego, ciało pomocnicze działające przy rządzie. Komitet miał omówić gwarancje – finansowe, infrastrukturalne i logistyczne – dla zwiększenia amerykańskiej obecności wojskowej w Polsce.

Obecność żołnierzy amerykańskich w Polsce była jednym z tematów rozmów prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem USA w Waszyngtonie. Polski prezydent przebywa obecnie z wizytą w Stanach Zjednoczo-

nych. Szef Biura Polityki Międzynarodowej KPRP Marcin Przydacz poinformował w poniedziałek, że Donald Trump potwierdził „zobowiązanie sojusznicze”, w tym potwierdzenie artykułu 5. Traktatu Północnoatlantyckiego, zapewnienie, że planowane redukcje obecności amerykańskiej w Europie Zachodniej nie dotkną Polski, a także podtrzymał publiczną deklarację o wysłaniu do Polski dodatkowych 5 tys. amerykańskich żołnierzy.

Po powrocie do Polski z USA prezydent ma zaprosić szefa MON na spotkanie w celu omówienia dalszych kroków.

Na początku czerwca wicepremier Kosiniak-Kamysz poinformował, że przekazał szefowi Pentagonu USA Pete'owi Hegsethowi oficjalną propozycję utworzenia nowej, stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

Natomiast rzecznik prezydenta RP Rafał Leśkiewicz powiedział we wtorek w Radiu Wnet, że rozmowy prezydenta z przedstawicielami amerykańskiej administracji dotyczyły przede wszystkim „przygotowań do stworzenia warunków, pod stałą bazę amerykańską w Polsce”, a zaproszenie szefa MON jest efektem tych rozmów. Prezydent – jak mówił jego rzecznik – chce porozmawiać z Kosiniakiem-Kamyszem na temat „przygotowań do stworzenia warunków, żeby ta baza funkcjonowała”.

PAP

MSWiA walczy z dezinformacją na temat
przyjmowania migrantów do polskich domów

Karolina Wrońska
Warszawa

MSWiA zdementowało we wtorek informacje o tym, że rząd planuje zobowiązać właścicieli domów powyżej 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach migrantów.

Fałszywe informacje twierdzące, że rząd planował zobowiązać właścicieli mieszkań i domów większych niż 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach

„ciemnoskórych afrykańskich imigrantów” przybyłych z Niemiec pojawiają się w sieci od kilku dni. Zakwaterowaniem imigrantów miałyby zajmować się rzekomo samorządy w asyście służb mundurowych.

MSWiA zdementowało we wtorek tę informację w swoim wpisie na platformie X. Resort zapewnił, że nie są prowadzone żadne prace nad przepisami nakładającymi taki obowiązek na obywateli. Jak podkreślono we wpisie, samorządy ani

służby mundurowe nie będą kierować migrantów do prywatnych mieszkań i domów. Informacji o rzekomo planowanych przepisach nie ma także na stronie Rządowego Centrum Legislacji oraz w wykazie prac legislacyjnych Rady Ministrów.

MSWiA zaznaczyło, że jeden z dezinformujących postów został usunięty z sieci. Jednak inne, niemal identyczne wpisy są nadal dostępne na Facebooku na grupach fanów polskich polityków i dziennikarzy.

12 czerwca zaczął obowiązywać unijny Pakt o migracji i azylu. To zestaw przepisów regulujących migrację i ustanawiający wspólny system azylowy na szczeblu Unii Europejskiej. Pakt składa się łącznie z 10 unijnych aktów prawnych, które dotyczą zarządzania migracją. Został zatwierdzony 14 maja 2024 roku przez Radę Unii Europejskiej – unijnych ministrów finansów przy sprzeciwie m.in. w Polsce.

PAP

Trump po Iranie „skupi się” na wojnie na Ukrainie

Grzegorz Kuczyński
Evian, Francja

Po zakończeniu operacji w Iranie i zawarciu pokoju Białe Dom skoncentruje swoje wysiłki na powstrzymaniu wojny między Rosją a Ukrainą, oświadczył prezydent Donald Trump.

- Teraz, gdy [konflikt w Iranie - red.] dobiegł końca, zamierzamy skupić się na tym [na powstrzymaniu wojny na Ukrainie - red.]. Zobaczmy, czy uda nam się to rozwiązać - powiedział amerykański prezydent podczas konferencji prasowej na szczycie G7, który rozpoczął się w poniedziałek we francuskim Evian-les-Bains.

Trump wraca do wojny na Ukrainie

Według Trumpa dzień wcześniej odbyły „bardzo dobre” rozmowy telefoniczne z prezydentami Wołodzimierzem Zełenskim i Władimirem Putinem. - I wydaje mi się, że być może uda nam się coś zro-



Donald Trump uczestniczy w szczycie G7 we Francji. Kraje europejskie będą zabiegać, by w sprawie wojny w Ukrainie wypracować wspólną linię z prezydentem USA

bić również w tej sprawie. Naprawdę tak uważam. Sądzę, że obaj są na to otwarci - oświadczył gospodarz Białego Domu.

Powiedział również, że w trakcie rosyjskiej inwazji co miesiąc ginie „dwadzieścia pięć tysięcy osób - głównie żołnierzy”. - A to nie powinno mieć miejsca. Ale wczoraj odbyłem dwie bardzo dobre rozmowy. Będziemy to jeszcze omawiać - dodał Trump.

Telefon z życzeniami z Kremla

14 czerwca Putin zadzwonił do Trumpa i złożył mu życzenia z okazji 80. urodzin, po czym opowiedział o sukcesach rosyjskiej armii na Ukrainie. Jak zapewnił doradca rosyjskiego przywódcy Jurij Uszakow, Trump ponownie wezwał Putina do „jak najszybszego” zakończenia wojny i obiecał, że otworzy to „perspektywy na budowanie prawdziwie no-

wej jakości stosunków amerykańsko-rosyjskich”.

Ponadto, według słów Uszakowa, prezydent USA poinformował o gotowości wywarcia wpływu na partnerów europejskich i Kijów, w tym podczas kontaktów na szczycie G7. - Niedawne ataki na obiekty cywilne na terytorium Rosji oczywiście utrudniają osiągnięcie porozumienia. Zostało to odnotowane - powiedział Uszakow.

Putin i jego wersja wojny

Ze swojej strony Putin poinformował Donalda Trumpa, że „żadne próby reżimu kijowskiego wymierzania ciosów w infrastrukturę cywilną w Rosji nie zmieniają krytycznej sytuacji Ukrainy na polu bitwy”.

Według Jurija Uszakowa prezydent Federacji Rosyjskiej wyraził przekonanie, że podczas szczytu G20 Wołodzimierz Zełenski i europejscy przywódcy „będą próbowali przedstawić wszystko dokładnie odwrotnie” i będą proponować jedynie „pomysły mające na celu przedłużenie konfliktu i kontynuację działań wojennych”.

Przerabiali koty na mięso. Ponad 400 zwierząt uratowane przez policję

Adam Kielar
Hanoi

Ponad 400 kotów, które miały zostać wykorzystane na mięso, zostało uratowanych po rozbiciu przez wietnamską policję siatki przestępczej. Zatrzymano dziewięć osób.

Policja miasta Ho Chi Minh (dawniej Sajgon) poinformowała o sukcesie operacji, która doprowadziła do rozbicia grupy przestępczej specjalizującej się w kradzieży i chwytanii kotów.

Działania te były odpowiedzią na rosnącą liczbę zgłoszeń dotyczących znikających zwierząt domowych. Zatrzymani przyznali się do łowienia kotów na południu Wietnamu przez trzy lata. W sumie ujętych zostało 9 osób.

Około 40 kotów, które zostały skradzione, oddano właścicielom. Znalezione też 80 zamrożonych martwych kotów zwierząt. Organizacja obrony praw zwierząt Humane World for Animals zwróciła uwagę na ten problem,



Ponad 40 porwanych kotów wróciło do właścicieli po tym, jak wietnamska policja rozbiła gang złodziei kotów

podkreślając potrzebę większej kontroli i regulacji.

Czy w Wietnamie można jeść koty i psy?

W Wietnamie spożywanie kotów i psów jest legalne, a wiele restauracji oferuje potrawy z tych zwierząt.

Jednak sprzedawcy muszą posiadać certyfikaty pochodzenia zwierząt, co ma na celu zapewnienie, że zwierzęta nie pochodzą z nielegalnych źródeł. PAP

ARTYKUŁ SPONSOROWANY POLSKIEJ GRUPY BIOGAZOWEJ

0011538056

Biogazownia w Dzierżkach po rozbudowie. Polska Grupa Biogazowa zwiększa moce instalacji o dodatkowe 0,5 MW

Polska Grupa Biogazowa (PGB) zakończyła rozbudowę biogazowni w Dzierżkach o dodatkowy moduł kogeneracyjny o mocy 0,5 MW. Inwestycja zwiększy możliwości produkcji energii elektrycznej i ciepła, a także rozbuduje lokalną infrastrukturę technologiczną i energetyczną.

11 czerwca 2026 r. PGB zakończyła rozbudowę i modernizację biogazowni w Dzierżkach, obejmującą instalację dodatkowego modułu kogeneracyjnego o mocy 0,5 MW.

Jak podkreśla Patryk Józwiak, Członek Zarządu i Dyrektor Operacyjny w PGB, inwestycja stanowi kolejny etap rozwoju nowoczesnej infrastruktury biogazowej oraz zwiększania efektywności istniejących instalacji.

- *Rozbudowa biogazowni w Dzierżkach pozwoli zwiększyć możliwości produkcji energii elektrycznej i ciepła, a także rozwinąć infrastrukturę technologiczną obiektu. Konsekwentnie inwestujemy w rozwiązania wspierające rozwój odnawialnych źródeł energii oraz*

lokalnej infrastruktury energetycznej - wskazał Patryk Józwiak.

- *Projekt rozbudowy biogazowni w Dzierżkach doskonale wpisuje się w ideę energetyki rozproszonej, wzmacniając odporność mieszkańców na sytuacje kryzysowe. To niezwykle istotne dla rozwoju bezpieczeństwa energetycznego lokalnej społeczności oraz całego regionu województwa podlaskiego - mówi Michał Gąsowski, Wicewojewoda Podlaski.*

Zakres inwestycji objął szeroki pakiet prac infrastrukturalnych i technologicznych. W ramach rozbudowy powstał nowy moduł CHP o mocy 0,5 MW, rozbudowano stację uzdatniania biogazu oraz maszynownię wyposażoną w pompy pofermentu i rurowy wymiennik ciepła. Powstała również nowa pochodnia biogazu o zwiększonej wydajności, zbiornik retencyjny na cele przeciwpożarowe, droga techniczna oraz place manewrowe.

- *Bardzo ważną była dla nas dobra współpraca z lokalnymi władzami i społecz-*



Biogazownia w Dzierżkach

nością. Od początku inwestycji prowadziliśmy otwarty dialog z samorządem oraz mieszkańcami, co pozwoliło sprawnie realizować kolejne etapy projektu i budować wzajemne zaufanie. Tego typu inwestycje najlepiej rozwijają się tam, gdzie są prowadzone w partnerstwie z lokalnym otoczeniem i odpowiadają na realne potrzeby regionu. Nie bez znaczenia była też praca zespołowa - mówi Mariusz Hryc, Regionalny Kierownik Biogazowni w PGB.

Po zakończeniu rozbudowy biogazowni w Dzier-

żkach będzie dysponować łączną mocą elektryczną na poziomie 1,498 MWe oraz mocą cieplną 1,621 MWt. Planowana roczna produkcja energii elektrycznej wyniesie 12 466 MWh, wobec wcześniejszych 8 314 MWh rocznie. Produkcja ciepła wzrosła natomiast do 13 489 GJ, wobec wcześniejszych 8 996 MWh, czyli 32 384 GJ rocznie.

Istotnym elementem projektu jest również budowa przyłącza ciepłego do pobliskiego hodowcy trzody chlewnej. Zgodnie

z założeniami będzie on odbierał do 3 500 GJ ciepła rocznie. Jednym z kluczowych elementów inwestycji jest nowy zbiornik na poferment o objętości użytkowej 13 500 m³. Monolityczny zbiornik żelbetowy z dachem membranowym należy do największych tego typu obiektów w Polsce.

Modernizacji poddano również zbiornik substratów płynnych oraz zbiorniki, w których wykonano nowe dachy membranowe, a także przeprowadzono czyszczenie i przegląd techniczny. Powstały również trzy zjazdy z drogi gminnej - dwa dla nowej części rozbudowywanej instalacji oraz jeden zmodernizowany przy nowej hali z węzłem ciepła. Inwestycja stanowi ważny element rozwoju lokalnej infrastruktury energetycznej oraz współpracy z lokalną społecznością.

- *Bardzo cieszy mnie każda inwestycja realizowana na terenie gminy Poświętne, a szczególnie przedsięwzięcia związane z odnawialnymi źródłami energii. Rozbudowa wpisuje się w rolniczy*

charakter gminy, tworząc naturalną synergię pomiędzy lokalnym rolnictwem a nowoczesną energetyką. Istotne znaczenie ma również poferment, który jest ceniony i wykorzystywany przez rolników. Dla samorządu istotne jest też bezpieczeństwo energetyczne. Rozproszone źródła energii, takie jak biogazownie, zwiększają odporność lokalnych społeczności i wzmacniają stabilność systemu energetycznego. To także dowód na to, że polska wieś może nie tylko produkować żywność, ale również aktywnie uczestniczyć w transformacji energetycznej - mówi Mariusz Gołaszewski, Wójt Gminy Poświętne.

Rozbudowa biogazowni w Dzierżkach zwiększa możliwości produkcyjne instalacji oraz wzmacnia lokalną infrastrukturę energetyczną. Inwestycja wpisuje się w działania Polskiej Grupy Biogazowej związane z rozwojem nowoczesnych źródeł energii odnawialnej oraz zwiększaniem efektywności istniejących instalacji biogazowych.

Te historie wywołają i Wasz uśmiech. I przypomną, jak piękny, kolorowy, radosny potrafi być dziecięcy świat

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskappress.pl

Dzieciństwo składa się z chwil, które dla najmłodszych znaczą cały świat. Takich jak pierwsza samodzielna jazda na rowerku, stawianie babek na rozgrzanej plaży, wyścigi na podwórku, wyprawy na plac zabaw z mamą, tulenie ukochanego pluszaka czy jedzenie lodów w czerwcowe popołudnie... Dorośli dopiero patrząc na własne dzieci, przystają i zauważają, że właśnie z takich chwil powstają najpiękniejsze rodzinne wspomnienia.

Każde dziecko jest inne. Jeden maluch to żywe srebro, które nie potrafi usiedzieć w miejscu, a każdy dzień jest

dla niego nową przygodą. Inne dzieci są ciekawe świata, zanurzają się w książkach i zadają setki pytań. Są mali sportowcy, marzyciele, przyszli odkrywcy, artyści kredek i miłośnicy wszystkich kundelków. Łączy je jednak coś wyjątkowego - szczerość emocji i radość, którą potrafią zarażać innych.

Zapraszamy dziś do świata uczestników akcji Uśmiech Dziecka, o których opowiedzieli nam ich rodzice. Za każdym zdjęciem kryje się bowiem nie tylko radosna buzia, ale także osobowość, charakter i codzienne historie, które czynią dzieciństwo tak niezwykłym i niezapomnianym. To opowieści o marzeniach, pasjach, ulubionych zabawach,

rodzinnych przygodach i małych sukcesach, z których dzieci są naprawdę dumne.

Jak mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej: - Przedstawiamy dziś pierwszych bohaterów akcji Uśmiech Dziecka. Poznajemy ich bliżej dzięki opowieściom rodziców, którzy najlepiej wiedzą, co wywołuje uśmiech na twarzach ich pociech, o czym marzą ich dzieci i co sprawia, że są one wyjątkowe. Mam nadzieję, że te historie wywołają uśmiech także u naszych Czytelników i przypomną wszystkim, jak piękny, kolorowy i pełen radości potrafi być dziecięcy świat.

Zapraszamy do poznania naszych małych bohaterów!

Czytaj więcej o akcji na poranny.pl/usmiech i wspolczesna.pl/usmiech

MALUSZKI do lat 2

Gdy koleżanka w żłobku płakała, Maja podeszła, podała chustkę i ją przytuliła, bo taka właśnie jest

Co najczęściej wywołuje uśmiech na twarzy małej Mai? Jakie są jej ulubione zabawy, zajęcia lub sposoby spędzania wolnego czasu? - U Mai uśmiech wywołuje widok zwierząt, szczególnie psów, a jeśli chodzi o zabawę, to lubi budować z klocków i bawić się na placu zabaw - wymienia Marta Kalinowska. Jak widać, Maja jest pogodnym i ciekawym świata dzieckiem, które najwięcej radości czerpie z prostych codziennych aktywności oraz czasu spędzanego na zabawie. Jej zainteresowania i uśmiech nieustannie dodają uroku każdemu dniu.

Pani Marta wyznaje, że najbardziej lubi u Mai tę ciekawość świata, bo ona powoduje, że dziewczynka nieustannie interesuje się tym, co dzieje się wokół niej, i chce dowiadywać się więcej. Drugą cechą, która wyróżnia Maję, jest empatia. Nie da się ukryć, że jest ona wrażliwą dzieckiem i mimo młodego wieku, nie przechodzi obojętnie, gdy widzi, że komuś jest smutno. Ma w sobie wrodzoną chęć pomocy.



- Na przykład niedawno w żłobku sama podeszła do koleżanki, która płakała, podała jej chusteczkę i przytuliła ją, to bardzo mnie wzruszyło - przekazuje Marta Kalinowska. To jedna z wielu sytuacji, które pokazują wrażliwość i empatię malutkiej Mai.

Bliscy dostrzegają, że już od najmłodszych lat zwraca uwagę na emocje innych i stara się reagować, gdy ktoś potrzebuje wsparcia. Takie cechy sprawiają, że wyróżnia się ona swoją troskliwością i otwartością na drugiego człowieka.

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Jak Anastazja jest w pobliżu, to nie ma mowy o nudzie! Zawsze potrafi rozśmieszyć bliskich

Anastazja Swinfield-Smith uwielbia tańczyć, śpiewać, rysować oraz bawić się w zabawy rozwijające wyobraźnię. Bardzo lubi również spędzać czas na świeżym powietrzu. Jest z natury ciekawa świata i pełna energii, dlatego niemal każda aktywność, która pozwala jej się uczyć, bawić i śmiać, szybko wywołuje u niej uśmiech. Wywołują go też proste chwile spędzane z rodziną, zwłaszcza kiedy bawia się razem i wygłupiają. - To, co najbardziej Kocham w osobowości Anastazji, to jej poczucie humoru. Jest niezwykle psotna i zawsze potrafi nas rozśmieszyć. Wydaje się, że dostrzega zabawną stronę niemal każdej sytuacji. Gdy jest w pobliżu, nigdy nie ma nudnych chwil. Jednocześnie ma bardzo troskliwą i współczującą naturę. Jest wrażliwa na uczucia innych ludzi i szybko oferuje przytulenie lub miłe słowo, gdy ktoś jest smutny lub zdenerwowany - mówi Julita Terebun. Jedną zabawną sytuacją, która zawsze rozśmiesza bliskich dziewczynki, wydarzyła się podczas wakacji w Turcji. Anastazja była w zagrodzie i karmiła



grupę kóz, ale były one bardzo niecierpliwe i ciągle ją potrącały, próbowały wyrwać jej worki z jedzeniem: - Zamiast się przestraszyć, twardo stała na swoim i zaczęła je strofować, mówiąc rzeczy w stylu: „Ej, uważajcie trochę!” oraz „Możecie pocze-

kać chociaż sekundkę?!”. Sposób, w jaki to mówiła, był po prostu prze zabawny. Wszyscy wokół nas, łącznie z opiekunem kóz, pękali ze śmiechu. To był jeden z tych momentów, które idealnie pokazały jej psotny i pewny siebie charakter.

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Ksawery to słoneczko! Budzi się z uśmiechem na twarzy i zaraża wszystkich dobrą energią

Jaka zabawna lub wzruszająca sytuacja z udziałem dziecka szczególnie zapadła w pamięć jego rodzicom? - Najbardziej zapamiętam sytuację, gdy syn obserwował zwierzęta i jedno z nich go polizało, on, zamiast się wystraszyć, to chciał, aby zrobiło to jeszcze raz - przywołuje Karolina Pruszyńska. Ta sytuacja wywołała uśmiech na twarzach jego bliskich i na długo zapadła im w pamięć. Pokazała także jego ciekawość świata oraz otwartość na nowe doświadczenia oraz dała jasno do zrozumienia, że Ksawery nie należy do dzieci, które łatwo się wycofują czy reagują lękiem w nowych sytuacjach, lecz z naturalną ciekawością podchodzi do wszystkiego, co go otacza.

Co najczęściej wywołuje uśmiech na jego twarzy? Jakie są jego ulubione zabawy, zajęcia lub sposoby spędzania wolnego czasu? - Najczęściej uśmiech na twarzy mojego dziecka wywołują zwierzęta. Syn najbardziej lubi grać w piłkę oraz podziwiać zwierzęta i przyrodę - mówi pani Karolina. Te aktywności sprawiają mu szczególną radość



i pozwalają łączyć ruch z naturalną ciekawością świata. Dzięki nim chętnie spędza czas zarówno na świeżym powietrzu, jak i w aktywnej zabawie, która daje mu dużo satysfakcji.

W charakterze Ksawerego Pruszyńskiego dumna mama

najbardziej lubi jego silną wolę, chęć poznawania świata oraz to, że gdy sobie coś postanowi, to musi to osiągnąć: - To chodzące słońce. Budzi się z uśmiechem na twarzy, zaraża dobrą energią i w każdej sytuacji potrafi znaleźć powód do radości.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium”? To

nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy osteoporozy mogą zaskoczyć. Reaguj, zanim dojdzie do złamania
- Najgorsze sanatoria Krynicy-Zdroju. Jak masz tam przydział, lepiej staraj się o zmianę



FOT. FREEPIK.COM

Rak nerki. Osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

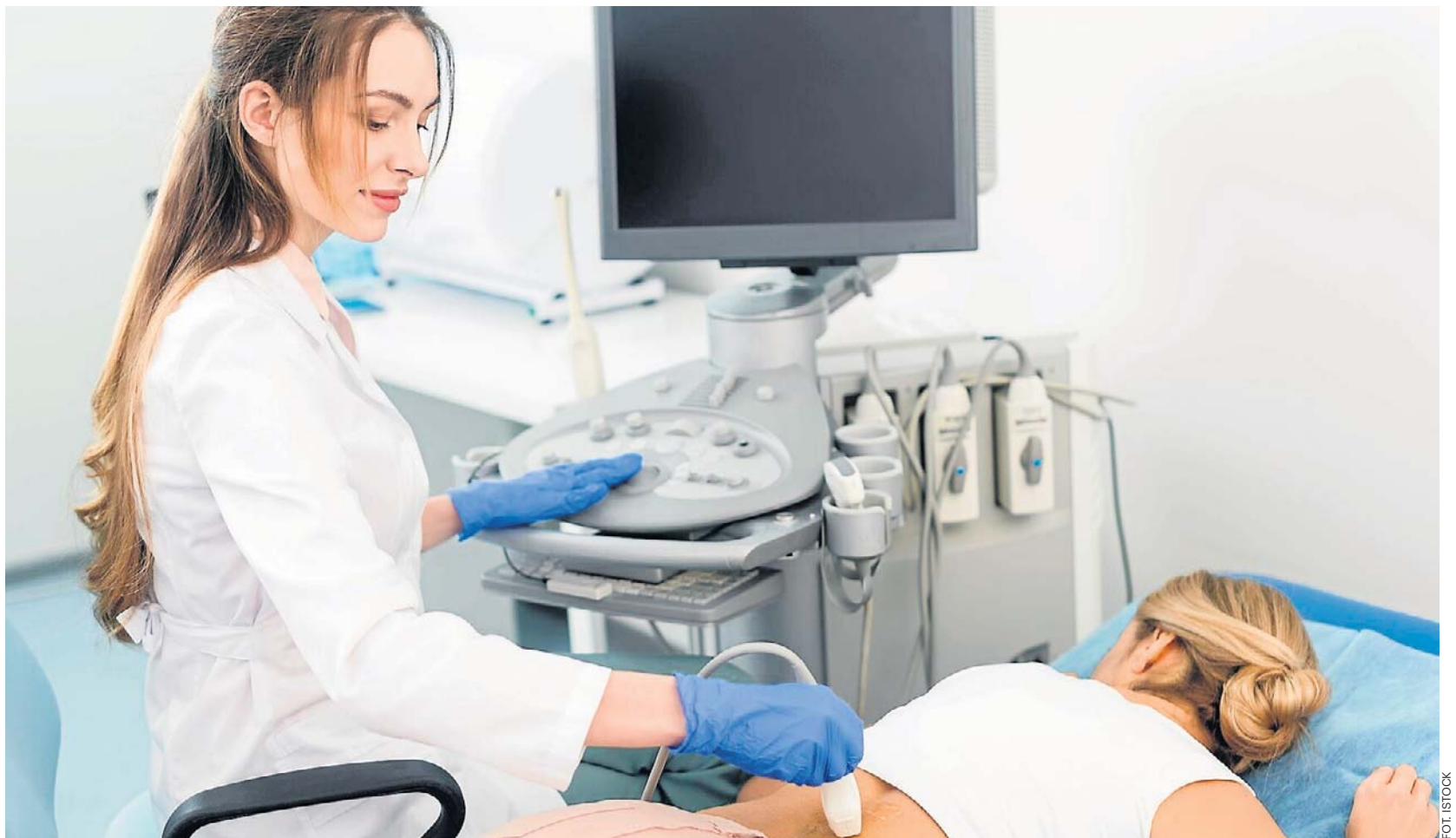
Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy.

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie. U dorosłych pacjentów najczęściej rozpoznawany jest rak nerwokomórkowy nerki (RCC), który stanowi około 90 proc. wszystkich złośliwych nowotworów nerek, natomiast u dzieci najczęściej diagnozuje się guz Wilma. Rocznie na nowotwór nerek umiera w Polsce około 2500 osób.

Wśród wszystkich nowotworów złośliwych układu moczowego rozpoznawanych w Polsce i w Europie rak nerki jest na trzecim miejscu po raku prostaty i nowotworach pęcherza moczowego.

Przyczyny rozwoju nowotworu nerki nie zostały dotychczas szczegółowo poznane. Jest jednak wiele czynników zwiększających ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych w nerkach. U około 3 proc. pacjentów rak nerki jest uwarunkowany rodzinnie. W rzadkich przypadkach rak nerki może być uwarunkowany genetycznie i wchodzić w skład zespołu VHL (von Hippel-Lindau). Nowotwór nerki jest też statystycznie częstszy u osób z nabytą torbielowatością nerek i u pacjentów dializowanych. Inne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia choroby to:

- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- palenie papierosów,
- nadciśnienie tętnicze,
- picie nadmiernych ilości alkoholu,
- dieta z dużą zawartością białka zwierzęcego,
- nadużywanie środków przeciwbólowych,
- stany immunosupresji wynikające z infekcji HIV.



FOT. ISTOCK

W początkowym stadium rak nerki zazwyczaj nie daje żadnych objawów

Pierwsze objawy raka nerki

W początkowym stadium nowotwór nerek nie daje żadnych objawów. Jedynie u około 25-40 proc. pacjentów rak nerki wykrywany jest we wczesnym, bezobjawowym okresie na podstawie przypadkowego wykonanego badania. Kiedy nowotwór wykrywany jest późno, w stadium przerzutów, maleją szanse nie tylko na wyliczenie, ale i na przeżycie.

Objawy, które powinny zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza oraz przeprowadzenia badań w kierunku wykluczenia nowotworu nerek, to:

- ogólne osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała,
- stany podgorączkowe,
- częste infekcje dróg moczowych,
- nocne poty,

- uporczywy kaszel,
- wysokie OB,
- obrzęki kończyn dolnych,
- osłabienie układu odpornościowego.

W zaawansowanym stadium choroby pojawiają się symptomy określane jako tzw. triada objawów Virchowa. Należą do nich silne bóle w okolicy lędźwiowej, krwimocz oraz guz wyczuwalny przez powłoki brzucha.

Diagnostyka i leczenie raka nerki

Najskuteczniejszym sposobem diagnostyki raka nerki, rów-

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie

niez we wczesnym stadium, jest USG jamy brzusznej oraz tomografia komputerowa (CT).

Leczenie raka nerki w ponad 85 proc. przypadków polega na chirurgicznym usunięciu guza, zazwyczaj z oszczędzeniem niezamienionego miększego narządu.

U większości pacjentów operacja wykonywana jest laparoskopowo lub laparoskopowo z asystą robotów chirurgicznych.

Jeśli guz jest duży i wychodzi poza narząd lub zajmuje aparat naczyniowy nerki, w niektórych przypadkach usuwana jest cała nerka, szczególnie gdy nowotwór jest zdolny do wytworzenia czopa rakowego wrastającego do światła centralnego układu żylnego.

U tych z pacjentów, u których choroba została rozpo-

znana w stadium przerzutów do innych narządów, stosuje się leczenie onkologiczne. Innowacyjną metodą jest immunoterapia, która polega na reaktywacji układu odpornościowego pacjenta do walki z nowotworem. W Polsce pacjenci od kilku lat mają dostęp do programu lekowego obejmującego immunoterapię niwolumabem w II linii leczenia raka nerki.

Jak podaje Zwrotnik Raka, innowacyjnym rozwiązaniem w przypadku wysoce wyselekcjonowanej grupy chorych z tym nowotworem, jest krioblacja guzów nowotworowych. To nowa metoda leczenia raka nerki, która polega na zamrożeniu tkanki (poniżej 40 stopni Celsjusa), w wyniku czego w zmienionej chorobowo tkance powstają kryształki lodu, które następnie uszkadzają struktury wewnątrz

komórek oraz ich błonę. Powoduje to uszkodzenie naczyń odżywiających guza, a w następstwie jego martwicę.

Rak nerki – jak zapobiegać tej chorobie?

Podstawą zapobiegania są badania profilaktyczne. Każda dorosła osoba powinna w ramach profilaktyki raz do roku wykonać USG jamy brzusznej, które pozwala wykryć zmiany nowotworowe w nerkach we wczesnym stadium.

Do profilaktyki raka nerki należą też:

- zdrowy tryb życia,
- odpowiednia dieta,
- dbanie o prawidłową masę ciała,
- rezygnacja z używek (papierosów, alkoholu),
- nienadużywanie środków przeciwbólowych.



Bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii

Coraz więcej chorych. Przyczyną warunki bytowe

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Europa mierzy się dziś ze wzrostem zachorowań na alergię i astmę. Jeśli nie będą wprowadzane nowoczesne rozwiązania terapeutyczne, problem będzie narastać.

Z badań wynika, że w Europie Zachodniej na astmę cierpi aż 16 proc. populacji, na alergiczny nieżyt nosa 26 proc., a na atopowe zapalenie skóry 13 proc. W krajach północnej i wschodniej Europy te odsetki są nieco niższe i wynoszą odpowiednio 10,4 proc., 16,8 proc. oraz 8,8 proc. Specjalista wskazuje, że w Polsce nawet ok. 30-40 proc. mieszkańców może zmagać się z jakąś formą choroby alergicznej. Astma dotyczy około 5-7 proc. Polaków, a alergiczny nieżyt nosa 15-20 proc.

- Na szczęście w większości przypadków jest to astma łagodna, natomiast postacie ciężkie występują znacznie rzadziej. Istotnym problemem pozostaje natomiast alergiczny nieżyt nosa, który dotyczy już 15-20 proc. populacji. Oznacza to, że w uproszczeniu - co piąta osoba może cierpieć na tę chorobę - mówi prof. Marek Jutel, kierownik Katedry i Zakładu Immunologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

Istnieje kilka teorii wyjaśniających przyczyny wzrostu zachorowań na alergię. Jedną z nich jest hipoteza higieniczna, która sugeruje, że bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii. Coraz częściej jednak wskazuje się na uszkodzenie bariery jelitowej, skórnej oraz nabłonka dróg oddechowych.

- Jest to cena, jaką płacimy za kontakt z coraz większą liczbą substancji chemicznych. Prowadzi to do osłabienia integralności bariery, co ułatwia przenikanie alergenów. Komórki układu od-

pornościowego zaczynają wówczas inicjować przewlekły stan zapalny, który sprzyja rozwojowi chorób alergicznych - wyjaśnia ekspert.

Leki biologiczne są przeznaczone głównie dla pacjentów z najcięższymi postaciami chorób alergicznych. Immunoterapia alergenowa jest kluczowa w terapii i powinna być stosowana wcześniej. W Polsce immunoterapią objęte jest około 150 tysięcy pacjentów, podczas gdy w Niemczech około 600 tysięcy, a w Hiszpanii około 1 miliona.

- Chcielibyśmy stosować ją u większej grupy pacjentów i na wcześniejszym etapie choroby. Pacjent może być początkowo uczulony tylko na pyłki traw, a z czasem dochodzi do uczulenia na roztocza, sierść kota czy psa. Wtedy choroba staje się znacznie bardziej zaawansowana immunologicznie i trudniejsza do leczenia - podkreśla profesor.

Styl życia również ma istotny wpływ na rozwój alergii i skuteczność leczenia.

- Liczne badania pokazują związek między nadwagą, otyłością oraz niską aktywnością fizyczną, zmianami składu mikrobiomu a chorobami alergicznymi. Nadwaga, otyłość i niewłaściwy mikrobiom nasilają procesy zapalne w organizmie, co może utrudniać leczenie.

Z kolei regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta mogą istotnie poprawić kontrolę choroby i są w dużej mierze w zasięgu każdego pacjenta.

Prof. Jutel zorganizował w maju pierwszy międzynarodowy Kongres Central and Southern European Allergy and Asthma Alliance (CSEAA3). Wspólne działania w ramach większej organizacji zwiększa szansę na to, aby głos ekspertów z tych krajów był realnie słyszalny na forum europejskim. Reprezentuje kraje Europy Środkowej i Południowej, jak Litwę, Estonię, Bułgarię Serbię czy Chorwację. (PAP)

Najlepsze sanatoria w Polsce dla osób z chorobami serca i układu krążenia

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca? Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby.

Sanatoria kardiologiczne to placówki dla osób z chorobami układu krążenia, takimi jak choroba wieńcowa, niewydolność serca czy stan po zawale lub operacji bypass. Oferują kompleksową rehabilitację, m.in. kinezyterapię, fizykoterapię, leczenie uzdrowskawe i opiekę specjalistów.

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

● **Nałęczów** - jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca. Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrawiskowy w tej miejscowości.

● **Ciechocinek** - słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia. Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrawiskowe Chemik.

● **Busko-Zdrój** - uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe wspierają leczenie chorób układu krążenia. Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrawiskowy Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna”.

● **Krynica-Zdrój** - górskie uzdrowisko z dostępem do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną. Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mine-



Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

ralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.

● **Polanica-Zdrój i Kudowa-Zdrój** - dolnośląskie ośrodki uzdrawiskowe prowadzące m.in. rehabilitację kardiologiczną. W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrawiskowe Zdrowie.

● **Ustroń** - silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrawisku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

● **Inowrocław** - uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca. Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrawiskowy.

● **Kołobrzeg i Świnoujście** - nadmorskie uzdrowiska, gdzie leczenie wspiera także klimat morski. Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

We wszystkich tych miejscach pacjenci mogą liczyć na programy rehabilitacyjne dopasowane do stanu zdrowia, a także edukację dotyczącą stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

W przypadku chorób układu krążenia ogromne znaczenie ma nie tylko baza zabiegowa, ale także klimat.

Ekspertsi podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

- nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,
- o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

Dlatego tak dużą popularnością cieszą się miejscowości takie jak Nałęczów czy Ciechocinek, gdzie warunki środowiskowe sprzyjają rekonwalescencji i nie powodują nadmiernego wysiłku dla serca.

Klimat morski również ma swoje zalety. Powietrze bogate w aerozol solny i jod poprawia funkcjonowanie organizmu, wspiera układ oddechowy i pośrednio korzystnie wpływa na krążenie.

Z kolei klimat górski może być korzystny, ale tylko przy umiarkowanej wysokości. Wysokie góry są przeciwwskazane dla osób z niewydolnością serca, ponieważ mogą prowadzić do niedotlenienia organizmu.

W leczeniu uzdrawiskowym kluczową rolę odgrywają odpowiednio dobrane zabiegi, które wspierają pracę serca i poprawiają kondycję układu krążenia. W sanatoriach kardiologicznych stosuje się przede wszystkim kinezyterapię, czyli specjalistyczne ćwiczenia ruchowe prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty, dostosowane do wydolności pacjenta i etapu choroby. Duże znaczenie mają również zabiegi fizykoterapeutyczne i hydroterapia, w tym kąpiele solankowe czy mineralne, które poprawiają krążenie i pomagają obniżyć napięcie mięśniowe.

Uzupełnieniem terapii są masaż leczniczy, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy otyłość. Regularna aktywność fi-

zyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrawiskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

W praktyce to właśnie połączenie ruchu, zabiegów i nadzoru specjalistów sprawia, że pobyt w sanatorium może znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta po zawale, operacji serca czy w przebiegu chorób przewlekłych układu krążenia. Leczenie uzdrawiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusey i ograniczenia. Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrawiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa. Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy. Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie. To rozwiązanie często wybierają osoby po świeżych zabiegach kardiologicznych, które nie chcą odkładać rehabilitacji.

Trzy proste kroki i możesz dostać nawet 700 zł od NFZ. Te warunki trzeba spełnić



Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem. UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nawet 700 zł - tyle może wynieść refundacja od NFZ na soczewki okularowe dla dzieci, dorosłych i emerytów. Sprawdź, jak załatwić sobie dopłatę do nowych okularów.

Problemy ze wzrokiem dotykają coraz więcej Polek i Polaków, na co niemały wpływ ma nasz tryb życia i pracy.

Każdego dnia spędzamy długie godziny na wpatrywaniu się w monitory komputerów i ekrany telefonów.

W dodatku latem naszym oczom grozi dodatkowe niebezpieczeństwo: nasilone promieniowanie UV.

Być może również ty albo twoje dziecko nosicie okulary. Może już pora pomyśleć o ich wymianie, by nowe szkła z odpowiednimi osłonami lepiej chroniły wasze oczy latem?

Niestety, wymiana okularów nie jest taka łatwa z powodu zaporowych cen.

Osoba z większą wadą wzroku, dużo pracująca przy komputerze, może wyjść z salonu optycznego odchudzona o ponad 2 tysiące złotych.

Ale czy wiesz, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje część kosztów zakupu soczewek do okularów?

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem.

Ile wynosi refundacja NFZ na okulary w 2026 roku?

Wysokość refundacji zależy od stanu wzroku.

- Wada do 6 dioptrii, cylinder do 2 dioptrii: otrzymasz tylko do 25 zł na soczewkę, z koniecznością zapłaty 30 procent dofinansowania w ramach udziału własnego.

- Wada powyżej 6,25 dioptrii i cylinder powyżej 2,25 dioptrii: uprawnia cię do 100 zł refundacji na soczewkę, z wymogiem wpłaty tylko 10 procent udziału własnego.

- Wada powyżej 10 dioptrii: refundacja wynosi do 350 zł za soczewkę, z wymogiem 10 proc. udziału własnego.

Możesz więc dostać od 50 do nawet 700 zł refundacji na okulary od NFZ.

UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam.

Jak uzyskać refundację na okulary z NFZ?

Dorośli mogą uzyskać refundację na okulary raz na dwa lata, dzieci i młodzież do 18. roku życia mogą korzystać z dopłaty w zależności

od potrzeby, nawet co pół roku.

Co trzeba zrobić, by uzyskać refundację?

Wykonaj trzy następujące kroki:

- Uzyskaj skierowanie do okulisty na Narodowy Fundusz Zdrowia od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

- Odwiedź okulistę i uzyskaj od niego potwierdzenie wady wzroku oraz zlecenie na soczewki korekcyjne.

- Wybierz się do salonu optycznego, który realizuje usługi w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Cena okularów zostanie pomniejszona o przysługującą ci refundację z NFZ.

WARTO WIEDZIEĆ

Błąd przy wyborze okularów przeciwsłonecznych może narazić na ślepotę.

Aż 60 proc. klientów przy wyborze okularów przeciwsłonecznych kieruje się tym, jak wygląda oprawka. Jednak należy zwrócić uwagę przede wszystkim na ich parametry zdrowotne: ochronę przed UV i polaryzację. Filtr UV odpowiada za blokowanie niewidzialnego promieniowania, z kolei powłoka polaryzacyjna eliminuje uciążliwe odbłaski światła odbitego od płaskich powierzchni, takich jak mokry asfalt czy tafla wody. Dobre okulary muszą łączyć obie te technologie. Ważne, by zwrócić uwagę na obecność filtra UV z oznaczeniem UV400, czyli blokującego całe pasmo promieniowania UVA i UVB.

Wielki krok w leczeniu nowotworów. Nowa lista refundacyjna przyniesie zmiany

oprac. Dorota Mariańska
dorota.marianska@polskapress.pl

Wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk przekazała, że od 1 lipca na liście refundacyjnej znajdują się nowe terapie onkologiczne i leki na choroby rzadkie.

MZ planuje m.in. refundację terapii na raka drobnokomórkowego płuca, ale też raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

Dokument ministra zdrowia zawiera listę terapii, które zostaną dodane do listy refundacyjnej.

Po publikacji projektu Ministerstwo Zdrowia daje kilka dni organizacjom pacjentów, lekarzom oraz firmom farmaceutycznym na zgłoszenie uwagi - nowa lista refundacyjna wejdzie w życie 1 lipca.

Jak poinformowała Katarzyna Kacperczyk w rozmowie w RMF FM, w ostatnich latach wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca. Stanowi on około 13-20 proc. wszystkich przypadków raka płuca. Wiceminister zapowiedziała, że w nowym obwieszczeniu, które wejdzie w życie w lipcu, znajdą się m.in. innowacyjne terapie na ten typ nowotworu.

Ministerstwo Zdrowia planuje także refundację terapii na raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

- Wiemy, że onkologia to jest ten obszar, gdzie rzeczywiście mamy i największą śmiertelność, i też największe wyzwania i też największe oczekiwania i potrzeby pacjentów - podkreśliła Kacperczyk.

Jak powiedziała wiceszefowa Ministerstwa Zdrowia,



Wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca

w ubiegłym roku państwo przeznaczyło na leki 29 mld złotych.

- W planie finansowym na 2026 rok Narodowego Funduszu Zdrowia jest zaplanowane 30 mld zł na refundację leków, z czego połowa to jest refundacja apteczna, czyli to te leki refundowane, które kupujemy w aptece - powiedziała Kacperczyk.

Dodała, że „prawie 15 miliardów złotych to zaawansowane terapie oferowane pacjentom za darmo w programach lekowych”. Kacperczyk zapewniła także, że w Polsce nie zabraknie leków.

Lista refundacyjna jest aktualizowana co trzy miesiące. Są na niej leki i terapie, do których pacjent otrzymuje dopłatę z Narodowego Funduszu Zdrowia lub otrzymuje je bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Przypomnijmy, że również 1 lipca w ramach NFZ darmowe będzie badanie niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK) dla osób z grup ryzyka.



W tym roku 15 mld zł będzie przeznaczonych na refundację apteczną

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

JAKIE NAPOJE NA LATO?

Co pić, by orzeźwić się latem?

Już za parę dni formalnie zacznie się w Polsce lato, a choć fala upałów jeszcze nie nadeszła, ostatnie dni bywały gorące i parne. Taka aura wzmacnia pragnienie. Co pić, by orzeźwić się w pracy, szkole czy na plaży?

Terere, czyli ochłoda i energia z Ameryki Południowej

Picie yerba mate, czyli naparu z ostrokrzewu paragwajskiego, zrobiło się w ostatnich latach bardzo popularne w Polsce. Przygotowanie yerby to miły rytuał, picie przez metalowe rurki ze specjalnych naczynek to ciekawa odmiana od zwykłych kubków i filiżanek, do tego napar uchodzi za zdrowy: zawiera wiele witamin i mikroelementów. Ponie-

waż yerba mate ma w sobie kofeinę, nadaje się jako zamiennik do kawy (pobudza łagodniej od kawy, ale dłużej i bardziej równomiernie), a ponieważ zmniejsza głód, może też służyć jako wspomagacz diety i odchudzania. Zwykłą yerbę zaparza się gorącą wodą, ale jest też wersja naparu na zimno, tradycyjnie pita w krajach Ameryki Południowej. To terere, czyli yerba zaparzana nie gorącą, lecz lodowatą zimną wodą. W takiej wodzie yerba także puszcza soki, a lodowaty napar doskonale orzeźwia.

Jak przygotować terere?

Do przygotowania terere potrzebujesz zwykłego sprzętu do yerby i wody zmrożonej na kość. Do matero wsyp yerbę, zalej zimną wodą, na wierzch połóż kostkę lodu. Odczekaj ok. 5-10 minut, aż napój się zaparzy i gotowe.

Kawa z chininą

Kawa z chininą to kolejny pomysł na poranne pobudzenie na zimno. Chinina ma różne właściwości, a wśród nich i tę, że wzmacnia pocenie się, a więc też naturalne chłodzenie organizmu, jak znalazł w gorące letnie dni. Chinina zawarta jest w toniku, który możesz dodać do kawy, uzyskując pobudzający, a zarazem orzeźwiający napój. W wysokiej szklance umieść kostki lodu, potem wlej do niej wybrany tonik, a na koniec kawę. Nie mieszaj. Dla smaku możesz dodać np. plaster cytryny albo pomarańczy. Pamiętaj, że rozpuszczający się lud będzie stopniowo rozwarł napój, więc kawę z tonikiem należy wypić od razu po przygoto-

waniu, kiedy smak jest najlepszy.

Mrożona kawa frappe



Drugi pomysł na zimną kawę, tym razem na słodko. Kawa frappe to pyszny deser, który zarazem da ci energię do działania letnim popołudniem. Przepis

na cztery porcje jest bardzo prosty: ● Przygotuj ok. 400 ml kawy rozpuszczalnej, wlej naczynie z kawą do lodówki. ● Włóż do lodówki cztery szklanki, by je schłodzić. ● Wymieszaj 80 ml zwykłego mleka i 40 ml skondensowanego, wlej mieszankę do lodówki. ● Zestruj na tarce 320 g czekolady. ● Do ok. 190 ml śmietany kremówki dodaj ekstrakt z wanilii

i ubij całość na krem. Włóż go do woreczka do dekoracji i włóż do lodówki. ● Schłodzone szklanki do połowy napełnij lodem. Wlej kawę i mieszankę mleczną, dodaj po kulce lodów, dopraw ubitą śmietaną i posypką czekoladową.

Lemoniada, ale bez cytryn

Tym razem propozycja napoju bez kofeiny, którym może raczyć się cała rodzina o każdej porze gorącego dnia. Domową lemoniadę możesz zrobić z wielu rzeczy, wcale niekoniecznie z cytryn. Na lato świetnie nada się lemoniada z truskawek albo arbuźców, która jest nie tylko pyszna, ale też zdrowa, świetnie uzupełnia potasi elektrolity.

Jak zrobić lemoniadę z truskawek?

Weź ok. 400 g truskawek, usuń szypułki, umyj, zblenduj z cze-

rema szklankami wody. Dla smaku możesz też osobno zblendować dwie cytryny z odrobiną mięty i dodać do truskawek.

Jeśli lubisz słodszy smak, możesz użyć jako słodzika np. syropu klonowego, ale im mniej, tym lepiej.

Jak zrobić lemoniadę z arbuza?

Bardzo podobnie. Weź połowę dużego arbuza, wybierz miąższ, usuń pestki, umieść miąższ w blenderze. Dolej sok, który wyciekł z arbuza, możesz też dodać kawałki cytryny lub wyciśnięty sok cytrynowy, może też odrobinę mięty. Wszystko zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Lemoniadę możesz podawać w wysokich szklankach z kostkami lodu, ale pamiętaj, że rozpuszczający się lód stopniowo rozwodni napój.

Letnia przechadzka może grozić próchnicą

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Wiosną i latem chcemy się więcej ruszać, ale aktywności na świeżym powietrzu mogą mieć zgubny wpływ na nasze zęby.

Pogoda staje się coraz bardziej letnia, co zachęca z jednej strony do planowania urlopów, a z drugiej do większej aktywności na świeżym powietrzu jeszcze przed jakimkolwiek wyjazdem.

Spacery, bieganie czy jazda na rowerze wracają do stałego rozkładu dnia. Oczywiście sport to zdrowie, ale nie wszystkie elementy organizmu znoszą aktywność tak samo dobrze. Dentyści ostrzegają: latem często zapominamy o zębach.

Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny.

Szczególnie szkodliwe są niektóre składniki napojów izotonicznych, którymi być może raczysz się nawet w czasie zwykłego spaceru, bo mają świetnie uzupełniać elektrolity. To może prawda, ale przy okazji wiele z tych specyfików prowadzi do erozji szkliwa i próchnicy zębów.

- Badania pokazały, że wiele izotoników i energetyków ma odczyn pH w okolicach 3, czyli definitywnie kwasowy, a zatem z potencjałem erozyjnym -



Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny

przestrzega lek. dent. Paweł Szczegielniak z Medicover Stomatologia. - Przypomnijmy, że szkliwo ulega erozji już przy odczynie poniżej 4,5.

Jeśli picie izotoniku jest dla nas stałym elementem treningu, powtarzającym regularnie, to długofalowo nie pozostanie bez znaczenia dla zdrowia zębów: szybko pojawiają się odwapnienia i nadwrażliwość, a później próchnica.

Szkodliwe dla zębów są nie tylko kwasy i cukry proste, zawarte w napojach, ale też inne

ich składniki, które laikom trudno jest rozpoznać na etykietach. Np. maltodekstryna nie jest cukrem prostym, tylko wielocukrem, ale też ma potencjał próchnicowy.

Czasem w napojach stosowane są też - zamiast zwykłego cukru - inne słodziki:

- Produkty opisywane jako „bez dodatku cukru” mogą zawierać jego spore dawki pod postacią naturalnych składników: miodu lub syropu z agawy, często też spotykanych w przekąskach czy bato-

nach proteinowych. Dla przykładu: w szklance mlecznego napoju proteinowego mogą być nawet trzy lub więcej łyżeczek cukru. Kolorowa etykieta i sugestia produktu zdrowego „dla sportowców” nie powinny nas zmylić. To konkretne ryzyko próchnicy - mówi doktor Szczegielniak.

Ważną rolę w utrzymywaniu zdrowia całej jamy ustnej pełni ślina, która zabezpiecza zęby i śluzówki, a także remineralizuje szkliwo. W czasie wysiłku często oddychamy przez

usta, co prowadzi do osuszenia jamy ustnej. Wysoka temperatura także powoduje, że ślina jest mniej. A to ma poważne konsekwencje dla naszego zdrowia:

- Kiedy biegamy lub intensywnie ćwiczymy, nasz organizm przełącza się w tryb pełnej mobilizacji. Wtedy produkcja śliny schodzi na dalszy plan, bo ciało skupia się na pracy mięśni i chłodzeniu. W efekcie w ustach robi się sucho, a ta niewielka ilość śliny, która zostaje, staje się lepka i gęsta. Zamiast naturalnie opłukiwać zęby, ślina zaczyna działać jak lep na cukry i bakterie - mówi ekspert. - To sprawia, że nawet pozornie zdrowa przekąska zjedzona na trasie na długo przylega do szkliwa, a brak płynnej śliny uniemożliwia neutralizację kwasów.

Jak zapobiec przykrym konsekwencjom przesuszenia ust i niedoboru śliny? Na szczęście to akurat łatwe: należy pić dużo wody. W ten sposób uzupełniamy płyn, płuczemy zęby, przywracamy normalne pH jamy ustnej i stymulujemy wydzielanie śliny.

A więc następnym razem, gdy wybierzesz się na dłuższy spacer czy bieganie, by skorzystać z ładnej pogody, zwróć uwagę na to, co zamierzasz jeść i pić w czasie wycieczki. Unikaj izotoników zakwaszających zęby i batoników energetycznych pełnych słodzików. Pij raczej dużo wody, dzięki czemu oczyścisz szkliwo i zapewnisz odpowiednio nawilżenie zębów i całej jamy ustnej.

WARTO WIEDZIEĆ

Proste triki, które poprawiają higienę jamy ustnej

● Po umyciu zębów najlepiej wypłuć resztki pasty, a usta jedynie przemyć wodą od zewnątrz. Przyczyna jest bardzo prosta. W zalecanej paście stężenie fluoru to około 1400 ppm, z kolei w typowym płynie do płukania ust to już tylko około 200 do 250 ppm, w płukance specjalnego przeznaczenia już więcej, bo 400 ppm, ale w typowych, tańszych, to zaledwie 100 ppm lub wcale. Natomiast w wodzie kranowej stężenie fluoru jest śladowe. Im dłużej fluorki z pasty będą działały na szkliwie, tym lepiej je zabezpieczą.

● Pasty wybielające, a także te przeznaczone dla palaczy czy miłośników kawy, mogą zbyt intensywnie ścierać szkliwo. Lepiej używać past zawierających enzymy roślinne, jak papaina i bromelaina, oraz inne: z enzymem o nazwie amylglokozydaza. Z badań wynika, że dobrze radzą sobie z rozkładaniem płytki nazębnej, a te pochodzące z papai czy ananasa nawet w niewielkim stopniu rozjaśniają szkliwo zębów.

● Nitkowanie zębów ma ogromne znaczenie, nie tylko dla jamy ustnej. Badania pokazują, że może zmniejszać ryzyko poważnych chorób, takich jak udary, zawały czy nawet choroba Alzheimera.

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi



REKLAMA

0011539367

WÓJT GMINY TUROŚL
18-525 TUROŚL
ul. Jana Pawła II 49
znak: PDS.670.1.5.2025

Turośl, 17.06.2026 r.

OGŁOSZENIE O ROZPOCZĘCIU KONSULTACJI SPOŁECZNYCH projektu planu ogólnego gminy Turośl

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670), w związku z Uchwałą Nr III/14/2024 Rady Gminy Turośl z dnia 9 lipca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Turośl, **Wójt Gminy Turośl ogłasza o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Turośl.**

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od 17 czerwca 2026 r. do 15 lipca 2026 r. i obejmą:

- 1) zbieranie uwag do projektu planu ogólnego;
- 2) ankietę, która dostępna jest na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy: <https://turosl.biuletyn.net> (zakładka: Plan Ogólny Gminy Turośl);
- 3) **spotkanie otwarte, które odbędzie się dnia 26 czerwca 2026 r. o godz. 16:00** w Gminnym Ośrodku Kultury w Turośli, ul. Akacjowa 2, 18-525 Turośl.

Uwagi do Wójta można składać w postaci papierowej (na adres: w Urzędzie Gminy Turośl, ul. Jana Pawła II 49, 18-525 Turośl lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (na adres mailowy: budownictwo@turosl.pl) z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby oraz adresu poczty elektronicznej, o ile się taki posiada, ze wskazaniem, czy jest się właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Proszę podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Uwagi składa się na formularzu dostępnym w Urzędzie Gminy Turośl, ul. Jana Pawła II 49, 18-525 Turośl oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Turośl: <https://turosl.biuletyn.net> (zakładka: **Plan Ogólny Gminy Turośl**);

Z projektem planu ogólnego i prognozą oddziaływania na środowisko można zapoznać się w siedzibie w Urzędzie Gminy Turośl, ul. Jana Pawła II 49, 18-525 Turośl, w pokoju nr 10, w godzinach **7:30 – 15:30** oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Turośl: <https://turosl.biuletyn.net> (zakładka: **Plan Ogólny Gminy Turośl**).

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Turośl: <https://turosl.biuletyn.net> (zakładka: **Ochrona Danych Osobowych**).

W związku z przetwarzaniem przez Wójta Gminy Turośl danych osobowych uzyskanych w toku sporządzania przedmiotowego planu ogólnego prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, z późn. zm.), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

WÓJT
mgr Piotr Niedbała

DROBNE

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Nieruchomości

BANK STANCJI

GRABÓWKA, kawalera po remoncie
1500zł + światło, 723-638-625

GRABÓWKA, 1-pokojowe dla pani,
723-638-625

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

CYKLINOWANIE bezpyłowe,
506-786-678

INSTALACYJNE

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

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

PORZĄDKOWE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup
księgozbiorów. 506-105-002

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

AUTOPROMOCJA

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

wspolczesna.pl
poranny.pl

0011540277

REKLAMA

**zAwody
rowerkowe**
→ **Białystok**

CENTRUM HANDLOWE AUCHAN
ul. Hetmańska 16, Białystok

28.
CZERWCA
START G. 10.00

dzieci 3-8 lat

**Mali rowerzyści,
szykujcie się!**

Zapisz dziecko już dziś!
→ **poranny.pl/rowerki**

Chcesz zostać **partnerem akcji?**
Zapraszamy do współpracy – tel. **695 346 825**

ORGANIZATOR

PARTNERZY
STRATEGICZNI

PARTNER GŁÓWNY



PARTNERZY WSPIERAJĄCY



Na miłość nie da się zasłużyć



Kayah w RMF Classic Fot. Jarosław Jakubczak

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Skolim spóźnił się na występ
Gwiazdor latino-polo był zapowiadany jako jedna z głównych atrakcji Dni Jastrzębia-Zdroju. Jego piątkowy koncert, który pierwotnie miał się rozpocząć o godzinie 20.30, wystartował z ponad dwugodzinnym opóźnieniem. Pomimo napiętej atmosfery i długiego oczekiwania frekwencja dopisała, a pod sceną panował tłok.

Paulina Sykut-Jeżyna zachwyciła głosem
Prezenterka pochwaliła się ostatnio na Instagramie zdolnościami wokalnymi. Wykonała fragment piosenki „Czas nas uczy pogody”. Obserwujący ją internauci posypali ją komplementami. „Pamiętam panią z „Idola”. Podziwiałam i nigdy nie zrozumiałam, dlaczego pani tego nie wygrała” – napisała jedna z fanek.

Maja Chwalińska rozwiązuje krzyżówki
Tenisistka odpoczywa na urlopie. Na Instagram wrzuciła serię kadrów z wyjazdu. Na pierwszym ze zdjęć zaprezentowała się w zwiewnej białej sukience i sandałach, a więc w nieco innej oprawie niż dotychczas. Z kolejnych fotek wynika, że na zagraniczne wakacje nie poleciała sama, a pogoda najwyraźniej dopisuje. Na jednym z ujęć widzimy, jak relaksuje się przy krzyżówkach. Co prawda tenisistka nie ujawniła, gdzie się wybrała, ale komentujący obstawiają Grecję (GZL) Fot. Adam Jankowski



Sublokator
Stopklatka, 20:00
Alison rozstaje się ze swoim chłopakiem. By nie mieszkać samotnie w dużym mieszkaniu, postanawia znaleźć współlokatorkę. Na ogłoszenie odpowiada cicha, skromna i bardzo sympatyczna Hedra. Z czasem okazuje się, że dziewczyna nie jest tym, za kogo się podaje.

Specjalista TVN, 20:50
Rodzice May zgięli przed laty z rąk kubańskiej mafii. Opętana żądzą zemsty kobieta poznaje specjalistę od materiałów wybuchowych. Mężczyzna zostaje uwikłany w jej plany wyrównania rachunków.

Szczęśliwy mężczyzna Polsat, 22:00
Jean, konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, stara się o reelekcję. Edith, jego żona od czterdziestu lat, przekazuje mu wiadomość, której nie może już dłużej ukrywać. Okazuje się, że w głębi duszy kobieta jest mężczyzną.

Wdowy TVN 7, 22:20
Historia czterech kobiet z Chicago, które zostały obciążone długami pozostawionymi przez ich mężów. Mężczyźni usiłowali ukraść pieniądze i zginęli podczas ucieczki. Veronica, Linda, Alice i Belle biorą los we swoje ręce i muszą zaważać o swoją przyszłość. Co mogą teraz zrobić?

KRZYŻÓWKA NR 91

- Poziomo:**
3) film w reżyserii Patryka Vegi,
10) harmonia panująca w rodzinie,
11) wędrowny zespół aktorów,
12) ogół sprawności fizycznej człowieka,
14) „... San Francisco”, amerykański serial policyjny,
15) dodatkowa podziałka na suwaku,
16) początek dnia, świt,
19) „Zbieg z ...”, sensacyjny film z USA,
23) pastylka podawana choremu,
27) auto z fabryki Toyoty,
28) podrabia banknoty lub obrazy,
29) włoski ser dojrzewający, grana,
30) film Romana Polańskiego,
33) druciany szkielet abażuru,
37) Robert ... Jr., aktor z filmu „Iron Man”,
38) dolna część snopu,
39) gra zespołowa owalną piłką,
40) droga o twardej nawierzchni,
41) profesja Karola Krawczyka z serialu „Miodowe lata”.

- Pionowo:**
1) utwór dramatyczny wystawiany w teatrze,
2) laufer na szachownicy,
3) głośnie wyrazy żalu, rozpacz,
4) płaski drąg metalowy,
5) Wielki ... w Chinach,
6) roślina doniczkowa, fuksja,
7) główny składnik alkoholi,
8) Stanisław ... Poniatowski, król Polski,
9) krzyżówka lub cyranka,

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

AUTOPROMOCJA

0110987265

Tvoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

85 875 07 30

TELE MAGAZYN

- 13) ... Sumac, peruwiańska śpiewaczka operowa,
17) szczelina po przejściu piły,
18) mosiądz lub inwar,
20) najdłuższa rzeka Francji,
21) trujący półmetal o symbolu As,
22) warzywo, symbol zdrowia,
24) ówkowy lub cukrowy,
25) dawny harcownik wzywający wroga do walki,

- 26) szkolna sala lekcyjna,
30) portugalska wyspa na Atlantyku,
31) uczucie przerażenia, bojaźń,
32) trujący gaz bojowy,
34) arcykapłan żydowski, teść Kajfasza,
35) solona ikra ryb łososiowatych,
36) imię autora powieści „Syzyfowe prace”.

ROZWIĄZANIE NR 90

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz z rozważą. Horoskop dzienny zapowiada, że drobna szansa może dziś otworzyć przed tobą nowe możliwości.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś mówi, że w relacjach warto postawić na szczerość oraz zaufanie.
Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja rozmowom i nowym kontaktom. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie słuchać, bo ktoś przekaże ważną wskazówkę.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie bać się przedstawić pomysłu, który długo dojrzewał.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop na dziś podpowiada, by wieczorem znaleźć chwilę na zasłużony odpoczynek.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu przychylność innych.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by nie ignorować sygnałów, które dostrzegasz od rana.
Panna (23.08 - 22.09)
Energia sprzyja działaniu i podróżom. Horoskop na dziś sugeruje, by otworzyć się na nowe doświadczenia oraz inspiracje.
Waga (23.09 - 22.10)
Konsekwencja przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały krok wykonany dziś zbliży cię do ważnego celu.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Kreatywność pomoże ci dzisiaj rozwiązać problem. Horoskop dzienny radzi nie ograniczać się schematami oraz utartymi ścieżkami.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a marzeniami.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ciepła atmosfera i wsparcie bliskich dadzą ci energię.

Anglia i Portugalia na mundialu. Na ile stać jeszcze Ronaldo?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W nocy ze środy na czwartek polskiego czasu nastąpi dokończenie pierwszej kolejki fazy grupowej mistrzostw świata. Wcześniej, czyli wieczorem zagra Portugalia i Anglia.

Portugalia jeszcze nigdy nie była mistrzem świata, a taki cel przyświeca jej liderowi, Cristiano Ronaldo w jego szóstym (!), czyli poźegnalnym turnieju. To brakujące trofeum w karierze 41-latk, który przed zakończeniem kariery planuje jeszcze dobić do 1000 goli w karierze. Jego reprezentacja zaczyna rywalizację w grupie K od meczu z Demokratyczną Republiką Konga w Houston.

Z awizowanych składów wynika, że zatrzymać Ronaldo i spółkę spróbuje... obrońca Widzewa. Steve Kapuadi, bo o nim mowa robi zawrotną karierę. W ubiegłym roku zadebiutował w kadrze, w lutym za 2 mln euro został bohaterem głośnego transferu do Łodzi z Legii Warszawa, a teraz chce by usłyszał o nim cały świat.

- Spełnię marzenie z dzieciństwa. Zrobię wszystko, by cały naród kongijski był dumny - napisał 28-latek na swoim Instagramie. To jeden z 25 procent piłkarzy turnieju nieprezentujących kraju, w którym przyszli na świat (Kapuadi urodził się we Francji).

W grupie L najciekawiej zapowiada się mecz europejskich drużyn na stadionie w Arlington. Na drodze Anglii znów staje Chorwacja, która po dogrywce wyeliminowała ją w półfinale mundialu w Rosji w 2018 roku. Trzy lata później na przełożonym Euro górą byli już jednak Synowie Albionu, gdy stawką były punkty w gru-



FOT. PAP/EP

Szesty mundial Cristiano Ronaldo będzie zapewne ostatnim turniejem tej rangi z jego udziałem

pie. Teraz ponownie są faworytem. Niemiecki selekcjoner Thomas Tuchel ma mnóstwo dylematów dotyczących składu. Zastanawia się choćby nad wyborem na lewym skrzydle; czy postawić na byłą gwiazdę FC Barcelony, czyli Marcusa Rashforda, czy jednak na Anthony'ego Gordona, który przeszedł do niej w tym okienku z Newcastle United za 80 mln euro, stając się jednym z najdroższych nabytków w historii.

Co za nami? Pierwsza sensacja naprawdę dużego kalibru. Hiszpania, czyli aktualnie najlepsza drużyna z Europy, uznawana zresztą przez bukmacherów za faworyta mundialu nie

znalazła sposobu na debiutującą Republikę Zielonego Przylądka. Nie pomogło nawet rozpaczliwe wezwanie z ławki Lamine'a Yamala. Bramki i tak nie puścił bowiem 40-letni Vozinha.

Bramkarz z zaplecza ligi portugalskiej został właśnie bohaterem narodowym i gwiazdą turnieju; jego konto w mediach społecznościowych, dotąd śledzone przez 50 tys. osób, zyskało aż 6 mln obserwujących. Na drugim biegunie znaleźli się krytykownicy. Hiszpanie na czele z napastnikiem Mikellem Oyarzabalem. To pierwszy zawodnik od mundialu w 1966 roku, który nie dotknął ani razu piłki w ciągu pierw-

szych 30 minut gry. Jemu i jego kolegom na pocieszenie pozostaje fakt, że kadra na ostatnich pięciu mistrzostwach ledwie raz wygrała mecz otwarcia. I nie stało się tak bynajmniej podczas edycji z 2010 roku, gdy sięgnęła po złoto - wtedy przegrała ze Szwajcarią.

Za nami również mecz o największym ciężarze politycznym. W nocy z poniedziałku na wtorek, tuż po ogłoszeniu porozumienia między USA a Iranem, reprezentacja Iranu właśnie w amerykańskim Inglewood nieopodal Los Angeles zremisowała z Nową Zelandią (2:2). FIFA obawiała się incydentów i do takich też doszło. Hymn został wygwizdany przez część z 70-tysięcznej publiczności.

- Jesteśmy najgorzej traktowaną drużyną na mundialu - grzmiał selekcjoner Amir Ghalenoei, zwracając uwagę na to, że Irańczycy bezpośrednio po meczu dostali nakaz natychmiastowego opuszczenia terytorium Stanów Zjednoczonych (ich baza mieści się w Meksyku), bez czasu na odpoczynek. Podobnie będzie w następnej kolejce, kiedy również zostanie wydana jednodniowa wiza dla wszystkich członków drużyny.

W czwartek rozpoczyna się druga seria mundialowych zmagani. W grupie A Czesi zagrają z RPA, zaś w grupie B Szwajcaria zmierzy się z Bośnią i Hercegowiną.

©P

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Portugalia - Demokratyczna Republika Konga (godz. 19.00, TVP 2, TVP Sport)
Anglia - Chorwacja (godz. 22.00, TVP 1, TVP Sport)
Ghana - Panama (godz. 1.00, TVP 2, TVP Sport)
Uzbekistan - Kolumbia (godzina 6.00, TVP 1 TVP Sport)

Liga Narodów siatkarek. Polki zaczynają rywalizację w Bangkoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Polskie siatkarki zaczynają w środę udział w drugim turnieju Ligi Narodów 2026. Pierwszymi rywalkami Biało-Czerwonych w Bangkoku będą Bułgarki.

Przed startem rozgrywek w Tajlandii, w zespole doszło do trzech zmian. Selekcjoner Stefano Lavarini powołał Magdalę Stysiak, Paulinę Damaske oraz Sonię Stefanik.

Stysiak, jedna z liderek Biało-Czerwonych, nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, bowiem najpóźniej dołączyła do kadry. Sztab szkoleniowy uznał, że atakująca Eczacıbası Dynavit Stambuł potrzebuje więcej czasu, by przygotować się do sezonu reprezentacyjnego. Do Polski wróciła natomiast Oliwia Sieradzka.

Zmianę na pozycji przyjmującej wymusiły kłopoty zdrowotne Martyny Czymiańskiej, która poleciała na pierwszy turniej do Chin, lecz nie zagrała w żadnym spotkaniu. Kontuzjowaną siatkarkę zastąpiła Damaske. W Tajlandii nie zagra

także Anna Obiała, a w jej miejsce Lavarini powołał Stefanik.

Polki w Bangkoku rywalizację rozpoczną w środę meczem z Bułgarią o godz. 12.00. Dzień później zmierzą się z Ukrainą, w sobotę z Holandią, a na zakończenie turnieju - w niedzielę - z Kanadą.

W pierwszym turnieju nasze siatkarki wygrały trzy spotkania i przegrały jeden. W chińskim Nankinie Polki wygrały z Belgią (3:2), Czechami (3:0) i Serbią (3:2) - musiały uznać wyższość gospodyń turnieju Chinek, przegrywając 1:3. Przed rozgrywkami w Tajlandii zajmują siódmą lokatę w tabeli Ligi Narodów. Gospodarzami dwóch następnych rund będą Pasig na Filipinach i turecka Ankara.

Do turnieju finałowego, który rozegrany zostanie w Makau (22-26 lipca), awansuje siedem najlepszych drużyn z tabeli plus gospodarz, czyli Chiny. Ostatni zespół zostanie zdegradowany, a jego miejsce zajmie drużyna legitymująca się najwyższym miejscem w międzynarodowym rankingu, która nie uczestniczy w tegorocznej edycji LN. ©P



FOT. SZYMON GRUCHALSKI

Magdalena Stysiak nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, do kadry dołączyła później

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Za nami pierwsze rozstrzygnięcia na mundialu w USA, Meksyku i Kanadzie. Jak mistrzostwa świata wyglądają w liczbach?

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - Republika Południowej Afryki 2-0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Południowa - Czechy 2-1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59).

1. Meksyk	1	3	2-0
2. Korea Południowa	1	3	2-1
3. Czechy	1	0	1-2
4. RPA	1	0	0-2

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1-1 (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1-1** (Larin 78 - Lukić 21).

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

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1-1 (Vincius Junior 32, Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0-1** (McGinn 28).

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

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4-1 (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Maurício 73), **Australia - Turcja 2-0** (Irakunda 27, Matcalfe 75).

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

GRUPA E

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

1. Niemcy	1	3	7-1
2. WKS	1	3	1-0

3. Ekwador	1	0	0-1
4. Curaçao	1	0	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2-2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5-1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekić 43).

1. Szwecja	1	3	5-1
2. Japonia	1	1	2-2
3. Holandia	1	1	2-2
4. Tunezja	1	0	1-5

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1-1 (Ashour - Hany 66-samobój.), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64)

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

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0; Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1 (Al-Amri 41 - Araujo 80).

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

KLASYFIKACJA STRZELCÓW

2 gole: Folarin Balogun (USA), Kai Havertz (Niemcy), Yasin Ayari (Szwecja), Elijah Just (Nowa

Zelandia); **1 gol:** Deniz Undav, Nathaniel Brown, Jamal Musiala, Felix Nmecha, Nico Schlatterbeck (Niemcy), Hwang In-Beom, Oh Hyeon-Gyu (Korea Płd.), Livano Comenencia (Curaçao), Briel Embolo (Szwajcaria), Nestor Irankunda, Connor Metcalfe (Australia), Julian Quinones, Raul Jimenez (Meksyk), Keito Nakamura, Daichi Kamada (Japonia), Ladislav Krejci (Czechy), Cyle Larin (Kanada), Jovo Lukić (Bośnia), Maurício (Paragwaj), Omar Rekić (Tunezja), John McGinn (Szkocja), Giovanni Reyna (USA), Ismael Sibari (Maroko), Vinicius Junio (Brazylia), Crysencio Summerville, Virgil van Dijk (Holandia), Amad Diallo (WKS), Alexander Isak, Mattias Svanberg, Viktor Gyokeres (Szwecja), Emam Ashour (Egipt), Ramin Rezaeian, Mohammad Mohebbi (Iran), Abdulrahman Al-Amri (Arabia Saudyjska), Maxi Araujo (Urugwaj).

SPORT

www.sportowy24.pl

Akademia Piłkarska Junior Białystok zagra w barażu z Górnikiem Łęczna o Centralną Ligę Juniorów U-17

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Akademia Piłkarska Junior Białystok staje przed szansą na awans do Centralnej Ligi Juniorów U-17. Przeszkodą na tej drodze w barażowym dwumeczu jest mistrz województwa lubelskiego - Górnik Łęczna.

Zespół AP Junior wygrał ligę wojewódzką juniorów młodszych, kończąc sezon rundę z imponującym dorobkiem: 10 zwycięstw, jeden remis, jedna porażka, bramki: 64:9.

Teraz poprzeczka zawiśnie jednak bardzo wysoko.

- Oglądaliśmy mecze Górnika. To bardzo dobry zespół,

który w cuglach wygrał ligę w swoim województwie i na pewno nie będziemy faworytem. Ale to piłka młodzieżowa i wszystko się może zdarzyć - mówi trener AP Junior Białystok Artur Woroniecki.

Podlasianie zapowiadają, że zrobią wszystko, by sprawić niespodziankę.

- Na takie mecze się czeka, a ich stawką są nasze marzenia. Centralna Liga Juniorów to dla tych młodych piłkarzy szansa na pokazanie się i możliwość ogromnego rozwoju - podkreśla Woroniecki.

Pierwszy mecz AP Junior - Górnik rozpocznie się w sobotę - 20 czerwca, o godz. 17, na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4. Rewanż tydzień później w Łęcznej. ©



Zespół Akademii Piłkarskiej Junior Białystok wygrał ligę wojewódzką i w dwumeczu powalczy z Górnikiem Łęczna o prawo gry w Centralnej Lidze Juniorów U-17

TENIS. Maja Chwalińska z dziką kartą w Wimbledonie

Organizatorzy turnieju wielkoszlemowego na trawiastych kortach Wimbledonu w Londynie ogłosili, że Maja Chwalińska otrzyma dziką kartę. Oznacza to, że finalistka French Open zagra w turnieju głównym. Obok Polki dziką kartę otrzymały same Brytyjki: Harriet Dart, Alicję Dudeney, Hannah Klugman, Mikę Stojanovic, Katie Swan i Mimi Xu.

MARK



FOT. ADAM JANKOWSKI

DART

Puchar Polski w Augustowie

Z udziałem ponad 200 zawodniczek i zawodników w Augustowie odbył się Puchar Polski. W turniejach mężczyzn triumfował Mirosław Grudziecki, a wśród kobiet Nina Lech-Musialska.

Z Jagiellonii ma trafić do Racingu Strasbourg



Bramkarz Miłosz Piekutowski jesienią pokazał się z bardzo dobrej strony w meczu Jagiellonii Białystok do francuskiego Racingu Strasbourg. Teraz ma trafić do francuskiego klubu.

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Miłosz Piekutowski przenosi się z Jagiellonii Białystok do francuskiego Racingu Strasbourg, z którym podpisał trzyletni kontrakt.

Taką informację podał Szymon Jadczyk z portalu weszlo.com

20-letni golkeeper nie zdecydował się na przedłużenie wygasającego 30 czerwca kontraktu z Jagą, a od pewnego czasu mówiło się o zainteresowaniu nim ze strony Strasbo-

urga. Piekutowski dał się Francuzom poznać z jak najlepszej strony w październikowym meczu Ligi Konferencji, w którym Żółto-Czerwoni zremisowali na wyjeździe z faworyzowanym rywalem 1:1, a bramkarz był jednym z ich najjaśniejszych punktów.

W polskiej ekstraklasie Piekutowski błysnął niesamowitym występem przeciwko Pogoni Szczecin. Na stadionie Portowców jego genialne interwencje nie tylko uchroniły Żółto-Czerwonych przed dotkliwą porażką, ale i w dużej mierze pozwoliły zwyciężyć 2:1.

Jako że bramkarz przenosi się do Francji jako wolny zawodnik, Jagiellonia nie zarobi z na jego transferze. Duma Podlasia dostanie jednak około 400 tysięcy euro z tytułu wyszkolenia pochodzącego z Wysokiego Mazowieckiego zawodnika. Portal transfermarkt.pl wycenia Piekutowskiego na 600 tys. euro.

W Białymstoku ku końcowi zmierza proces wyłaniania nowego dyrektora sportowego Jagiellonii. Zdaniem dziennikarza Piotra Koźmińskiego Łukasza Masłowskiego zastąpi Radosław Kucharski, pracujący ostatnio w Wiśle Płock.

Warmia jedzie do Olsztyna na potyczkę ze Stomilem

Wojciech Konończuk
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Warmia Grajewo rozpoczyna decydujący etap walki o awans do III ligi. Przed Wilczkami trudne zadanie, bo by awansować do finału baraży trzeba dziś wygrać na wyjeździe ze Stomilem Olsztyn.

Stomil w IV lidze warmińsko-mazurskiej toczył do końca sezonu zacięty bój z Polonią Łidzbark Warmiński. Obie drużyny zgromadziły po 69 punktów, a o kolejności decydował bilans bezpośrednich spotkań. Ekipa z Olsztyna u siebie przegrała 1:2, na wyjeździe zremisowała 1:1 i musiała zadowolić się drugim miejscem.

Nie da się ukryć, że gra na tak niskim szczeblu rozgrywkowym jest przez kibiców Stomilu odbierana jako plama na honorze tak zasłużonego klubu. Stąd należy zakładać, że Olsztynianie zrobią wszystko, by awansować.

Wilczki nie jadą do Olsztyna jak na ścięcie. Wiosną w naszej IV lidze Grajewianie okazali się najlepiej punktującą drużyną i gdyby nie spore straty punktowe z jesieni, to stanowiliby poważne zagrożenie dla cieszącej się z bezpośredniego awansu Olimpii Zambrów.

Początek dzisiejszego meczu Stomil - Warmia o godz. 18. ©

Wojciech Nowicki drugi w Kielcach, Krzysztof Rybnik z minimum na mistrzostwa świata

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

LEKKA ATLETYKA. Mistrz olimpijski z Tokio Wojciech Nowicki zajął drugie miejsce w XVII Memoriale Zdzisława Furmanka w Kielcach. Zawodnik Podlasia uzyskał w rzucie młotem 72,73 m

Na stadionie w Kielcach odbył się XVII Memoriał Lekkoatletyczny Zdzisława Furmanka.

W konkursie rzutu młotem wystartował Wojciech Nowicki, mistrz olimpijski z Tokio. Lekkoatleta Podlasia Białystok

uzyskał wynik 72,73 m i zajął drugie miejsce. Zwyciężył Dawid Piłat (Stal Mielec) - 74,55 m. Trzeci był Marcin Wrotyński (OŚ AZS Poznań) - 72,12 m.

W rzucie młotem kobiet wygrała z rezultatem 68,85 m Aleksandra Śmiech z Agrosu Zamość. Druga była Iryna Klymets z Ukrainy z wynikiem 68,57 m, a trzecia była Ewa Różańska z Podlasia Białystok - 68,48 m.

Już za tydzień, 21 czerwca w Warszawie, jak donosi Podlaski Okręgowy Związek Lekkiej Atletyki, Wojciech Nowicki i Ewa Różańska wezmą udział

w I Memoriale im. Jakuba Pracharczyka. Wystartują tam także Paweł Fajdek i Anita Włodarczyk.

W Zamościu odbyły się z kolei Lekkoatletyczne Mistrzostwa Krajowego Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe. Doskonale wypadł w nich Krzysztof Rybnik z Podlasia Białystok, który w konkursie trójskoku uzyskał 15,79 m. Podopieczny trenera Wiktora Gryniwicza wypełnił tym samym minimum na Mistrzostwa Świata Juniorów, które odbędą się na początku sierpnia w Oregonie w Stanach Zjednoczonych.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Wojciech Nowicki zajął drugie miejsce w mityngu w Kielcach

Ponadto pierwsze miejsca zajęły w Zamościu Dominika Górka w rzucie dyskiem U20 - 45,62 m oraz w pchnięciu kulą U20 - 14,30 m, Zuzanna Maślana w pchnięciu kulą U23 - 17,03 m, Gabriela Raczkowska w skoku w dal U23 - 5,65 m, Aleksander Wojna w rzucie oszczepem U20 - 65,18 m, sztafeta 4 x 100 m mix U20 - 45,82 s, Julia Hermanowska w biegu 400 m U18 - 57,15 i Szymon Terrebun w biegu na 1500 m U20 - 4:08,99.

Dwukrotnie drugie miejsca zajął Oliwier Dondziło. W biegu na 400 metrów U20 uzy-

skął 48,01, a na 20 metrów U20 - 21,80.

Trzecie miejsca w Mistrzostwach LZS w Zamościu zajęli Antonina Bujnarowska w rzucie młotem U20 - 48,27 m, Kamil Nowiński w skoku wzwyż U18 - 1,95 m, Oksana Oniszcuk w pchnięciu kulą U18 - 13,76, Krystian Prus w biegu na 100 m U20 - 11,06 i Franciszek Szumieliuk w biegu na 1500 m U18 - 4:04,44.

W klasyfikacji medalowej Podlasie Białystok zdobyło drugie miejsce, a w punktowej uplasowało się na 3 pozycji. ©