DZIŚ SPORTOWY 24

JAGA NIE DAŁA ŻADNYCH SZANS IBERII

ŻÓŁTO-CZERWONI WYGRALI W BIAŁYMSTOKU Z GRUZINAMI AŻ 4:0

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133

www.wspolczesna.pl

Nr 163 (21126) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 24.08.2026

75 lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA



FOT. KAMIL TIMOSZUK/UMWP

Dożynki Wojewódzkie 2026

Były tradycyjne obrzędy, regionalne smaki, konkursy, występy i koncerty. Mimo wietrznej pogody w Dołubowie (pow. siemiatycki) podczas podlaskiego święta plonów w sobotę świętowały tłumy.

– Słowo, które będziemy dzisiaj odmieniali przez wszystkie możliwe przypadki, to słowo „dziękuję" – mówił marszałek Łukasz Prokorym, zwracając się do rolników podczas uroczystości. Podczas święta dziękowano rolnikom za ich całoroczną pracę, a także podkreślano znaczenie podlaskiego rolnictwa i sektora przetwórczego. – Rolnik prowadzi swój warsztat pod chmurką i każdego dnia z niepokojem patrzy na pogodę. Do tego dochodzą trudna sytuacja na rynkach i kolejne wyzwania. Dlatego musimy tworzyć rozwiązania, które zapewnią rolnikom stabilność, bezpieczeństwo i opłacalność produkcji. Województwo podlaskie stoi rolnictwem i przetwórstwem, dlatego musimy nadal inwestować w ich rozwój i konkurencyjność – zaznaczył minister rolnictwa Stefan Krajewski.

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

13 milionów złotych dla podlaskich samorządów

Pieniądze z Funduszu Wsparcia Gmin i Powiatów w tym roku otrzyma ponad 100 samorządów w województwie
– Str. 5

Samorządowcy domagają się, aby władze powiatu białostockiego składały wnioski do Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg **– Str. 3**

Ponad 860 razy wyjeżdżali w weekend podlascy strażacy do zdarzeń spowodowanych przez wichurę **– Str. 5**

Suwałki

Jest umowa na Masterplan. Miasto chce sprawdzić, jak zmienić centrum

Anna Gryza-Aneszko

Spokojniejsze ulice, więcej zieleni, wygodniejsze poruszanie się pieszo i rowerem oraz nowe podejście do parkowania – to tylko część zmian, które ma pomóc zaplanować Masterplan dla Śródmieścia Suwałk. Dokument ma powstać nie tylko przy biurkach urzędników. Miasto zapowiada konsultacje i testowanie wybranych rozwiązań w terenie.

Miasto Suwałki podpisało umowę na opracowanie Masterplanu dla Śródmieścia w ramach projektu „Śródmieście na nowo". Dokument ma odpowiedzieć na pytanie, jak w przyszłości powinno wyglądać i funkcjonować centrum miasta. Chodzi o całościową wizję Śródmieścia – od organizacji ruchu, przez komunikację miejską i parkingi, po zieleń, przestrzenie dla pieszych i rowerzystów. – Jest to dokument kierunkowy, który będzie określał sposób zagospodarowania centrum Suwałk – mówi prezydent Suwałk Czesław Renkiewicz.

Jednym z najważniejszych tematów będzie sposób poruszania się po centrum. Analizowane będą m.in. ulice Kościuszki, Noniewicza, Waryńskiego i Wigierska. Eksperci mają sprawdzić, jak zmiany organizacji ruchu wpłynęłyby na kierowców, pieszych, rowerzystów i komunikację miejską. W planie jest również analiza parkowania, w tym możliwość przywrócenia w przyszłości strefy płatnego parkowania.

– Chcemy, żeby centrum miasta uzyskało też nową funkcję, było bardziej przyjazne dla mieszkańców, dla turystów, a wobec tego chcemy tam więcej zieleni, więcej ciągów pieszych – dodaje włodarz.

Nie ma jeszcze przesądzonego rozwiązania dotyczącego poszczególnych ulic. W przypadku Waryńskiego pojawiały się już pomysły dotyczące zmiany organizacji ruchu. Dyskusja może dotyczyć także Kościuszki, gdzie w przeszłości rozważano m.in. ruch jednokierunkowy, a nawet ograniczenie komunikacji.

Jak mówi prezydent, to nie ma być dokument dla samorządu, tylko strategiczny dla mieszkańców. – Żeby mieszkańcy brali udział w planowaniu modernizacji centrum naszego miasta – podkreśla prezydent.

Dlatego zanim zapadną decyzje, mieszkańcy, przedsiębiorcy i eksperci mają zostać włączeni w konsultacje. Część rozwiązań ma być wcześniej sprawdzana w praktyce. Wykonawca będzie mógł testować tymczasową organizację ruchu, wygrodzenia czy meble miejskie m.in. na Kościuszki, Sejneńskiej, w rejonie ul. Hamerszmita, Wajdy i Mickiewicza.

Masterplan obejmie także pomysły na zazielenienie centrum, rozbetonowanie części przestrzeni, małą retencję oraz zagospodarowanie miejskich podwórek. Powstać ma również koncepcja reprezentacyjnego traktu pieszo-rowerowego łączącego Plac Marii Konopnickiej z bulwarami nadrzecznymi.

Za opracowanie dokumentu odpowiada warszawska firma Consultants United. Wartość umowy to ponad 1,11 mln zł brutto, a cały proces ma potrwać 15 miesięcy. Jak podkreśla prezydent, Masterplan ma być początkiem kolejnych działań i inwestycji, które krok po kroku mogą zmieniać centrum Suwałk.

eprasa.pl 7c63e0618c

POLECAMY

JUTRO: Lawinowo przybywa zamożnych Polaków ŚRODA: Kto powinien unikać grzybów?

24.08.2026 Poniedziałek

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

24 sierpnia 2026

Dziś 236. dzień roku.
Do końca roku pozostało 129 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.24, zachód o godzinie 19.35. Dzień będzie trwać 14 godzin i 10 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 2 godziny i 46 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 6 godzin i 37 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Bartłomiej, Emilia, Jerzy

KALENDARIUM

79
Wybuch Wezuwiusza zniszczył doszczętnie Pompeje, Herkulanum i Stabie.

1456
Zakończył się druk Biblii Gutenberga. Z 49 zachowanych egzemplarzy (36 na papierze, 13 na pergaminie) jeden znajduje się w Polsce – w Muzeum Diecezjalnym w Pelplinie.

1949
Wszedł w życie Traktat Północnoatlantycki, podpisany 4 kwietnia 1949 r.; na jego podstawie powstała Organizacja Traktatu Północnoatlantyckiego (NATO).

2006
8 osób zginęło, a 1 została ranna w zderzeniu cysterny z mlekiem z litewskim busem w miejscowości Szczebra koło Augustowa.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

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

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
19°C/11°C	19°C/11°C	18°C/11°C

BIAŁYSTOK

Daj sobie szansę, czyli drugi Kongres Białostoczanek. Ruszyła rejestracja

Urszula Śleszyńska

Będzie inspirująco, kobieco i wyjątkowo. 17 września w Kinie Forum odbędzie się II Kongres Białostoczanek. Hasłem tegorocznej edycji będzie „Daj sobie szansę”, a wydarzenie będzie m.in. okazją do spotkania z kobietami, które na co dzień zmieniają Białystok – działają społecznie, rozwijają biznes, tworzą kulturę i angażują się w życie publiczne.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Kongres przygotowuje Rada Kobiet przy prezydencie Białegostoku

II Kongres Białostoczanek przygotowuje Rada Kobiet przy prezydencie Białegostoku. – Będzie miał inną formułę niż poprzedni, który opierał się na gościniach z Polski. Ten kongres będzie opierał się na znanych Białostoczankach, Podlasiankach, które będą chciały podzielić się swoimi doświadczeniami, spostrzeżeniami, pewnie też udzielić jakichś rad, ale i wysłuchać potrzeb pań, które będą w tym kongresie uczestniczyły – mówi prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

Kongres będzie podzielony na cztery panele – każdy o innej tematyce. Wydarzenie rozpocznie się o godz. 15. W programie znalazły się rozmowy, panele dyskusyjne, spotkanie networkingowe oraz występy artystyczne. Wśród tematów będą m.in. sprawczość, odwaga w podejmowaniu decyzji, czy budowanie własnej drogi zawodowej.

– Kongres odbędzie się pod hasłem „Daj sobie szansę”. To krótkie hasło, ale niesie za sobą ważne przesłanie, bo to my kobiety przede wszystkim dajemy szansę innym. Inspirujemy, wspieramy, pomagamy, a dużo rzadziej dbamy same o siebie – dodaje Anna Augustyn, przewodnicząca Rady Kobiet przy prezydencie Białegostoku. – Może teraz jest czas, żeby spróbować, żeby się odważyć. I o tej sprawczości będzie ten kongres. Program kongresu jest pomyślany w taki sposób, aby porozmawiać z różnymi kobietami, które reprezentują różne środowiska i mają różne doświadczenia, ale które wywierają realny wpływ na życie naszego miasta. Reprezentują sferę społeczną, biznesową, kulturową i też sferę publiczną. Porozmawiamy również o nas samych, o życiu bez filtra, o presji, jaką odczuwamy na co dzień, o odporności psychicznej, ale przede wszystkim o tym, żeby mieć odwagę być sobą.

W pierwszej części kongresu odbędzie się panel „Kobiety, które tworzą zmianę – od wpływu do działania”, który poprowadzi Anna Dobrowolska-Cylwik. Kolejny panel to „Bez filtra – daj sobie siebie”, będzie poświęcony m.in. odporności psychicznej, wewnętrznemu spokojowi i sposobom na zmianę niewspierających nawyków myślenia. Nie zabraknie też poczęstunku i sesji networkingowej ph. „Poznajmy się”.

Druga część wydarzenia rozpocznie się panelem „Daj sobie szansę – o decyzjach, które zmieniają życie”. Kongres zakończy rozmowa o kampanii „Żółta Kanapa”.

– Na bazie tego projektu (Żółta Kanapa – przyp. red.) chcemy pokazać, jak współpraca samorządu, organizacji pozarządowych, wielu ekspertów może realnie przełożyć się na zmiany postaw społecznych w naszym życiu, w naszym mieście – tłumaczy Anna Augustyn. – I to jest bardzo ważne. Kongres będzie nie tylko okraszony wystąpieniami, ale również będzie przestrzenią i czasem do wspólnych rozmów, wspólnej wymiany doświadczeń, zainspirowania siebie nawzajem (...) Mam nadzieję, że każdy uczestnik wyjdzie z niego zainspirowany jakąś ciekawą myślą.

Nie zabraknie części artystycznej. Na uczestniczki i uczestników (mężczyźni też mogą wziąć udział) wydarzenia czekają koncerty w ramach „Muzycznej Siły Kobiet”. Na scenie pojawią się Ellarta & OT! Głosy, Miss God z zespołem oraz Ania Karolska i goście.

Udział w kongresie jest bezpłatny, ale obowiązują wcześniejsze zgłoszenia. Liczba miejsc jest ograniczona do 385, a o udziale decyduje kolejność zgłoszeń. Szczegółowy program i formularz zapisów są dostępne na stronie internetowej Centrum Aktywności Społecznej oraz poprzez kod QR widoczny na plakatach wydarzenia.

eprasa.pl 7c63e0618c

Z SĄDU

Ruszył proces oskarżonych o przemyt dronami papierosów

PAP

Przed Sądem Okręgowym w Białymstoku rozpoczął się w piątek proces Polaka i dwóch obywateli Białorusi oskarżonych o udział w przemycie z tego kraju papierosów z użyciem dronów. Do przestępstwa cała trójka nie przyznaje się.

Cała trójka to mieszkańcy Białegostoku; obywatele Białorusi są w Polsce od lat, przebywają tu legalnie. Miejscowa prokuratura rejonowa zarzuciła im, że wzięli udział w nielegalnym sprowadzeniu do Polski – za pomocą bezzałogowego statku powietrznego – 4,6 tys. paczek białoruskich papierosów bez polskich znaków akcyzy.

Wartość przemytu sięga 94 tys. zł. Straż Graniczna znalazła te papierosy w kwietniu w zafoliowanych pakunkach w lasach powiatu białostockiego, na podstawie tzw. pinezek (zapisów lokalizacji) znalezionych w telefonie jednego z oskarżonych.

Śledczy zarzucili im też naruszenia tzw. ustawy sankcyjnej, czyli przepisów z 2022 roku o szczególnych rozwiązaniach w zakresie przeciwdziałania wspieraniu agresji na Ukrainę oraz służących ochronie bezpieczeństwa narodowego.

Cała trójka to koledzy, dobrze się znają, obywatele Białorusi mieszkali w tym samym budynku, a Polak często do nich przychodził. Wszyscy są tymczasowo aresztowani. Przed sądem żaden z nich nie przyznał się do udziału w przemycie. Zapewniają, że zostali zatrzymani przez SG, gdy jechali do Gródka, by szukać telefonu i portfela jednego z nich.

Jak zauważył jednak – przesłuchany w piątek jako świadek – jeden z funkcjonariuszy SG, wszystko działo się nad ranem, gdy było jeszcze ciemno, a w telefonie jednego z trójki zatrzymanych wówczas mężczyzn były tzw. zrzuty ekranu z lokalizacją, gdzie inne patrole znalazły przemyt.

W związku z tym doszło do zatrzymania, wszyscy mężczyźni trafili najpierw do placówki SG w Bobrownikach.

Sąd przesłuchał w piątek wszystkich wnioskowanych świadków, w tym funkcjonariuszy SG i znajomych oskarżonych i zamknął przewód sądowy. Na wniosek obrońcy jednego z oskarżonych, zdecydował jednak o odroczeniu do początku września mów końcowych. Jeśli strony je wygłoszą, najpóźniej dwa tygodnie później zapadnie wyrok pierwszej instancji.

OCHRONA ZDROWIA

Lekarze z USK usunęli ucisk na nerw wzrokowy unikalną metodą

Magdalena Kleban

Tę operację wykonują tylko specjaliści z USK w Białymstoku. Usunęli oni 53-letniemu pacjentowi ucisk na nerw wzrokowy i gromadzący się płyn mózgowo-rdzeniowy, dostając się do tego nerwu unikalną metodą przez naciętą spojówkę oka. Po operacji widzenie pacjenta wraca do normy.

Zbigniew Kłosowski z Ostródy pewnego dnia obudził się i zauważył, że jednym okiem widzi „połowę" obrazu. Okuliści zbadali oko – i stwierdzili, że jest ono zdrowe! Tak mówił jeden okulista, drugi, nie pomógł też neurolog. Kiedy dalsze badania wykazały, że chodzi o zaburzenia związane z ciśnieniem płynu mózgowo-rdzeniowego i uciskiem na nerw wzrokowy, lekarze z Olsztyna poradzili, że pomóc może tylko Klinika Neurochirurgii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku.

I mieli rację! Pan Zbigniew trafił na stół operacyjny do Białegostoku. Dwa dni po operacji – w piątek, 21 sierpnia – pacjent pociągiem miał wrócić do domu. Wcześniej spotkał się z dziennikarzami i lekarzami białostockiej kliniki, by opowiedzieć o nowatorskiej metodzie, którą – wszystko na to wskazuje – wykonują wyłącznie specjaliści USK. Jako jedyni na świecie.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Zbigniew Kłosowski (z lewej) i dr hab. Tomasz Łysoń (z prawej) w piątek opowiedzieli o unikalnej operacji

Objawy pojawiają się najczęściej nagle. Pacjenci są w stanie czytać, rozpoznawać szczegóły, ale jednocześnie stopniowo tracą widzenie obwodowe. Pole widzenia zaczyna się zawężać, bywa, że proces postępuje w ciągu zaledwie kilku tygodni. Tak było w przypadku pana Zbigniewa.

– Mózg znajduje się w zamkniętej przestrzeni czaszki. Każdego dnia organizm produkuje około pół litra płynu mózgowo-rdzeniowego, który następnie krąży i jest wchłaniany. Jeżeli jego odpływ lub wchłanianie zostają zaburzone, może dojść do wzrostu ciśnienia wewnątrzczaszkowego – tłumaczy dr hab. Tomasz Łysoń, kierownik Kliniki Neurochirurgii USK. – Oczy są w pewnym sensie „wypustką" mózgu. Nerw wzrokowy otoczony jest wypustką opony mózgu, w której znajduje się również płyn mózgowo-rdzeniowy. Dlatego zaburzenia ciśnienia mogą bezpośrednio wpływać na funkcjonowanie nerwu wzrokowego. Jednym z objawów może być obrzęk tarczy nerwu wzrokowego, który można wykryć podczas specjalistycznego badania okulistycznego.

Białostoccy lekarze mają duże doświadczenie i jako jedyni w Polsce są w stanie pomóc takim pacjentom. Już kilka lat temu, wykorzystując znajomość technik endoskopowych w operacjach mózgu, kręgosłupa, a także oczodołu, lekarze opracowali metodę małoinwazyjnego zabiegu: endoskopowe odbarczenie nerwu wzrokowego poprzez wykonanie nacięcia pochewki tego nerwu. Takiemu zabiegowi poddany został pan Zbigniew.

– W naszej technice nie przecinamy mięśnia, nie uszkadzamy żadnych struktur w oczodole, oprócz spojówki i pochewki nerwu – wyjaśnia dr hab. Tomasz Łysoń. – Spojówka goi się szybko i jeśli zabieg przebiega bez powikłań, nie pozostawia widocznej blizny. Pacjenci właściwie mogliby opuścić szpital tego samego dnia, gdyby nie konieczność przeprowadzenia kontrolnych badań okulistycznych.

Zabieg choć trwa niecałą godzinę, jest bardzo trudny technicznie i wymaga specjalistycznych narzędzi. Za to efekty bywają spektakularne. U części pacjentów poprawa pojawia się niemal natychmiast po zabiegu.

Im szybciej pacjent zostanie zdiagnozowany i zoperowany, tym większe są szanse na powodzenie. Stąd tak ważna jest współpraca okulistów z neurochirurgami. – Czas jest tutaj kluczowy – mówi Łukasz Lisowski, okulista z Kliniki Okulistyki USK. – Przyjeżdżają do nas pacjenci z całej Polski i z zagranicy. I czasem zdarza się, że ten czas niedowidzenia trwa na tyle długo, że zmiany są nieodwracalne i już nie możemy pomóc.

Zoperowany w środę pacjent wyszedł w piątek do domu, będzie pod dalszą opieką lekarzy.

DROGI

Samorządowcy z powiatu białostockiego apelują o dotacje na remonty dróg

Magda Ciasnowska

Samorządowcy z powiatu białostockiego domagają się, by władze powiatu składały wnioski do Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Podczas piątkowej konferencji prasowej, zorganizowanej przed Podlaskim Urzędem Wojewódzkim w Białymstoku, pojawili się samorządowcy reprezentujący kilka gmin powiatu białostockiego – Choroszcz, Michałowo, Poświętne, Wasilków, Zabłudów, Juchnowiec Dolny, Turośń Kościelna i Dobrzyniewo Duże.

Zgromadzeni apelowali, by powiat składał wnioski o rządowe dofinansowanie dla wszystkich dróg powiatowych, w przypadku których przygotowano już dokumentację. Jak zaznaczali, wnioski powinny być składane także dla tych inwestycji, przy których gminy nie zadeklarowały wcześniej pokrycia połowy kosztów.

– Są ogromne środki do pozyskania przez złożenie wniosku do pana wojewody o dofinansowanie dróg. A starosta nie zamierza składać wniosków na niektóre gminy, tym samym pozbawiając mieszkańców dofinansowania od pana wojewody ze środków rządowych. Jest to dla nas niezrozumiałe i krzywdzące – mówił Robert Wardziński, burmistrz Choroszczy.

Włodarze gmin zaznaczają, że ich samorządy są gotowe uczestniczyć w kosztach inwestycji, ale nie chcą z góry zobowiązywać się do konkretnej kwoty.

– Żądanie od nas i warunkowanie złożenia wniosku od podpisania stosownego porozumienia jest rzeczą uwłaczającą godności samorządowca. Mamy zadeklarować wydatki poniesione na te inwestycje na poczet kilku przyszłych lat. A nie możemy pozbawić naszych organów stanowiących prawa do decydowania, jakie inwestycje będą realizowane – podkreślał Grzegorz Jakuć, wójt gminy Turośń Kościelna. – Należy złożyć wnioski, pozyskać pieniądze i wtedy ewentualnie negocjować warunki wspólnej realizacji, a nie teraz tracić szansę na skorzystanie ze wsparcia przy inwestycjach, które są tak potrzebne naszym mieszkańcom.

Powiat zaznacza, że wnioski składane są przede wszystkim tam, gdzie jest pewność zabezpieczenia pozostałej części środków. Obowiązuje przy tym jednolita zasada – gmina deklaruje pokrycie połowy kosztów pozostających po uzyskaniu rządowego dofinansowania, a drugą część finansuje powiat. Jak podkreślają przedstawiciele powiatu, gminy zawsze popierały te zasady. Dodają, że problem wynika z kadencyjności obecnych włodarzy, która czasem utrudnia planowanie długofalowych, strategicznych inwestycji wykraczających poza horyzont jednych wyborów.

Do końca naboru pozostało już niewiele czasu. Wnioski o dofinansowanie można składać tylko do 27 sierpnia.

– Dofinansowanie leży na stole. A nie składając wniosku, jest jak z totolotkiem – nie mamy szansy wygrać. Chcemy sprawiedliwości, aby wszystkie gminy były równo traktowane. Nie pozbawiajmy się tej szansy i nie dzielmy mieszkańców na lepszych i gorszych – zaznaczał Robert Wardziński.

eprasa.pl 7c63e0618c

INWESTYCJE

Więcej pieniędzy na halę widowiskowo-sportową

Magdalena Kleban

Można już rozstrzygnąć przetarg na budowę długo oczekiwanej hali widowiskowo-sportowej w Białymstoku. W czwartek na sesji rady miasta białostoccy radni przegłosowali zmiany w wieloletniej prognozie finansowej uwzględniające dodatkowe 70 mln zł na ten projekt.

Dzięki temu można już przystąpić do rozstrzygnięcia przetargu. Do tej pory było to niemożliwe bo Miasto Białystok pierwotnie przeznaczyło na ten projekt 420 mln zł, a trzy złożone w przetargu oferty znacznie przewyższały tę kwotę – opiewały na kwoty od blisko 485 do 538 mln zł. Złożyły je firmy: Mirbud SA z siedzibą w Skierniewicach (484 829 100 zł brutto), Unibep SA z siedzibą w Bielsku Podlaskim (489 786 000 zł brutto), Konsorcjum NDI SA (lider) i NDI Sopot SA (partner) z Sopotu – (537 737 303,21 zł brutto). Na razie trwają analizy komisji badającej każdą z przesłanych ofert.

Podczas trwania sesji nie obyło się bez pytań dotyczących tej inwestycji. Zwłaszcza jej finansowania. Radny z klubu PiS Henryk Dębowski przypomniał, że wbrew oczekiwaniom miasto dostało decyzję odmowną z Ministerstwa Sportu.

Zawiłości dotyczące współfinansowania przez resort sportu wyjaśniał prezydent Tadeusz Truskolaski. – Rozmawiałem już na ten temat z panem ministrem i on mi przekazał, że przyjęli teraz taką zasadę w ministerstwie, że decyzję o finansowaniu podejmują po rozstrzygnięciu przetargu – podkreślał prezydent. – Mam nadzieję, że rozstrzygniemy ten przetarg, że podpiszemy w miarę szybko umowę i w ciągu 30 miesięcy hala powstanie.

Czterokondygnacyjna hala widowiskowo-sportowa (ponad 30 tys. mkw. powierzchni) ma powstać przy ulicy Ciołkowskiego. Ma pomieścić kilka boisk do różnych rozgrywek oraz widownie dla prawie 6,5 tys. osób. W obiekcie będzie możliwe organizowanie głównie imprez sportowych, ale też koncertów, spektakli, występów artystycznych itp.

NAGRODA



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Maria Żodzik z Podlasia Białystok wykazała nie tylko ogromny talent i umiejętności, ale też hart ducha, zdobywając niedawno srebrny medal w skoku wzwyż podczas lekkoatletycznych mistrzostw Europy w Birmingham. Za swój wyczyn została w piątek nagrodzona przez prezydenta Białegostoku Tadeusza Truskolaskiego. Żodzik otrzymała 25 tys. złotych, a jej trener Paweł Wyszyński – 15 tys.
Przed mistrzostwami Europy zawodniczka Podlasia doznała bolesnej kontuzji kręgosłupa na zawodach Diamentowej Ligi w Londynie (na zeskoku spadła z materaca). Zdecydowała się jednak wystartować w Birmingham i zrobiła to ze znakomitym skutkiem, zostając wicemistrzynią Starego Kontynentu. – W Birmingham Maria walczyła do końca i właśnie po tym poznaje się prawdziwych sportowców – podkreślił prezydent Tadeusz Truskolaski. – Ogromnie cieszę się, że Maria Żodzik reprezentuje Białystok i Podlasie. Serdecznie gratuluję zdobycia tytułu wicemistrzyni Europy, zwłaszcza że jest to już kolejne wielkie osiągnięcie sportowe – dodał.
- Dziękuję za wsparcie, które pomaga mi walczyć o kolejne medale. Ten srebrny medal jest naszym wspólnym sukcesem – dziękowała Maria Żodzik. (WK)

KRÓTKO

Białystok

Nowa iluminacja katedry

Jeszcze w tym roku białostocka Bazylika Archikatedralna pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny będzie miała nową iluminację. Dotychczasowy system zastąpią 62 energooszczędne reflektory LED. Prace mają zakończyć się w drugiej połowie grudnia.
– Rozpoczynamy inwestycję, która po zmroku jeszcze mocniej wyeksponuje piękno jednego z najcenniejszych zabytków Białegostoku. Nowoczesne i energooszczędne oświetlenie LED podkreśli bryłę świątyni oraz najważniejsze detale architektoniczne – mówi zastępca prezydenta Białegostoku Tomasz Klim.
Dotychczasowy system oświetlenia po wielu latach eksploatacji jest zużyty i nie zapewnia już odpowiedniej ekspozycji zabytku. Nowe oprawy pozwolą lepiej wyeksponować obiekt, a jednocześnie ograniczyć zużycie energii oraz koszty eksploatacji. Instalacja będzie składać się z 62 reflektorów LED o różnej optyce – z szerokimi i wąskimi kątami świecenia. Zostaną zamontowane na 12 stalowych słupach. Iluminacją będzie sterował zegar astronomiczny, który automatycznie włączy i wyłączy oświetlenie w wyznaczonych godzinach. **(opr. red)**

REKLAMA 0111560543



PARTNERZY STRATEGICZNI
PARTNERZY GŁÓWNI
PARTNERZY WSPIERAJĄCY
PARTNERZY AKCJI

eprasa.pl 7c63e0618c

REGION

Ponad 13 mln zł dla przeszło 100 podlaskich samorządów

opr. red

Modernizacja i remonty dróg, rozwój sieci wodno-kanalizacyjnych, termomodernizacje budynków użyteczności publicznej oraz inwestycje w oświatę, sport i kulturę – to tylko część projektów, które otrzymały dofinansowanie w tegorocznej edycji Funduszu Wsparcia Gmin i Powiatów.

Umowy w tej sprawie przekazali w piątek marszałek Łukasz Prokorym, wicemarszałek Marek Malinowski, członkowie zarządu: Jacek Piorunek i Bogdan Dyjuk oraz radny wojewódzki Waldemar Kwaterski.

– Ten fundusz to jeden z elementów współpracy województwa z samorządami. To, że pieniądze trafią do ponad stu gmin, pokazuje, że te środki są rozdysponowane w całym województwie w sposób, który pozwala wszystkim rozwijać się prawidłowo i szybko – mówił marszałek Łukasz Prokorym.

Starosta powiatu zambrowskiego Edyta Marchelska-Groszfeld podkreśliła znaczenie współpracy samorządu z marszałkiem województwa oraz otrzymywanego wsparcia finansowego. Przyznana dotacja zasili budowę ronda w Zambrowie w miejscu szczególnie istotnym z punktu widzenia organizacji ruchu. – Budowa ronda ma usprawnić ruch, poprawić komfort kierowców i mieszkańców, a przede wszystkim zwiększyć bezpieczeństwo w tym rejonie – mówiła.

Gmina Suwałki 80 tys. zł przeznaczy na zakup ciągnika wraz z beczką asenizacyjną. Zestaw będzie wykorzystywany przede wszystkim do wywozu nieczystości płynnych, a także do usuwania zatorów i prowadzenia bieżących prac związanych z gminną siecią kanalizacyjną. – Pozwoli to na szybsze reagowanie w sytuacjach awaryjnych, zwiększy samowystarczalność gminy i ograniczy koszty związane ze zlecaniem tego typu usług na zewnątrz – wyjaśniał wójt gminy Zbigniew Mackiewicz.

Mońki postawią na infrastrukturę przy cmentarzu komunalnym. Inwestycja obejmie przede wszystkim wykonanie dojazdu do bramy i wjazdu na teren cmentarza, a także – w miarę możliwości – utworzenie dodatkowych miejsc parkingowych.

Pozostałe przedsięwzięcia dofinansowane w ramach funduszu to m.in. tężnia solankowa w Parku Kulturowym Korycin–Milewszczyzna, ścieżka piesza wokół jeziora wraz z infrastrukturą towarzyszącą w Puńsku czy plaża w Czarnej Wsi niedaleko Rajgrodu. Na sport postawi m.in. Sztabin, gdzie powstanie zadaszenie nad istniejącym boiskiem przy szkole podstawowej. W Ciechanowcu wyremontowany i zaadaptowany zostanie budynek szkoły podstawowej na potrzeby szkoły muzycznej, a w Białowieży – punkt przedszkolny.

Dofinansowanie trafi także na poprawę bezpieczeństwa. W gminach Kolno i Szudziałowo zakupione zostaną samochody ratowniczo-gaśnicze dla ochotniczych straży pożarnych.

PODLASKIE



FOT. KW PSP BIAŁYSTOK

Ponad 860 zdarzeń spowodowanych wietrzną, gwałtowną pogodą odnotowali podlascy strażacy od godz. 7 w sobotę do godz. 9 w niedzielę. – Było to głównie usuwanie powalonych drzew i gałęzi. 30 zdarzeń dotyczyło uszkodzeń budynków: dachów i innych elementów. Trzy osoby zostały poszkodowane w wyniku upadku drzew na dwa auta – poinformowała PAP rzeczniczka komendanta wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej w Białymstoku ogniomistrz Justyna Kłusewicz. Najwięcej zdarzeń związanych z wichurą miało miejsce w powiecie białostockim i Białymstoku (174), a także w powiecie suwalskim i Suwałkach (115). Mnóstwo pracy mieli też energetycy. W sobotę w województwie podlaskim po awariach, które spowodowała wichura, prądu nie miało około 120 tysięcy odbiorców. W niedzielę rano wciąż bez prądu pozostawało ok. 18 tys. odbiorców, po południu – ok. 5 tys. – poinformowała spółka PGE Dystrybucja. Energetycy cały czas usuwali awarie, połamane drzewa i gałęzie, które zerwały linie energetyczne. (red, PAP)

REKLAMA 0011567960



eprasa.pl 7c63e0618c

FOKUS

• **Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,54 zł za litr, benzyna 98 – 7,36 zł/l, a olej napędowy – 7,59 zł/l**

WARSZAWA

Minister od promocji i jej przygody z AI, czyli nagła dymisja pełnomocniczki

Z pomocy sztucznej inteligencji należy korzystać umiejętnie. Sprawdzać fakty, popracować nad stylistyką tekstów, które generuje. Barbara Mróz-Gorgoń najwyraźniej o tym zapomniała

Dorota Kowalska

Barbara Mróz–Gorgoń stanowisko pełnomocniczki rządu ds. promocji marki Polski zajmowała od końca lipca. W piątek złożyła rezygnację. Wszystko za sprawą raportu „Polaków portret własny".

„Szanowni Państwo, składam dymisję z funkcji Pełnomocniczki Rządu do spraw promocji marki Polski. Przy tej niewyobrażalnej skali hejtu niemożliwe jest pełnienie tak odpowiedzialnej roli. Mam nadzieję, że ważny dla Polski projekt będzie kontynuowany bez względu na trudności" – napisała na platformie X.

Dzień wcześniej Sebastian Meitz z Instytutu Sobieskiego opublikował na platformie X wpis sugerujący, że raport przygotowany pod kierownictwem Barbary Mróz–Gorgoń wygenerowała sztuczna inteligencja.

Cóż, rzeczywiście, pewne sformułowania w raporcie brzmiały dziwnie, były też błędy merytoryczne, bo przecież mamy siedmioro noblistów nie pięcioro, teza o tym, że młode pokolenie Polaków płynnie mówi po mandaryńsku była niczym nieudokumentowana, Katowice na pewno nie leżą w centralnej części kraju, o czym czytamy w dokumencie i co właściwie miało znaczyć sformułowanie o „głębokim zakorzenieniu w historii suffe-



FOT. ADAM JANKOWSKI / ARCHIWUM

Barbara Mróz-Gorgoń stanowisko pełnomocniczki rządu do spraw promocji marki Polski zajmowała od lipca

ringu". Takich perełek merytorycznym i stylistycznych było w raporcie znacznie więcej.

Czyżby nikt tego raportu wcześniej nie przeczytał? I dlaczego prof. Barbara Mróz-Gorgoń zamiast promować markę Polska, promuje AI?

– Pracowaliśmy zgodnie z metodologią nauk społecznych, rzetelnie i bez chodzenia na skróty. Narzędzia AI wykorzystaliśmy wyłącznie do transkrypcji, podsumowania i redakcji tekstu, nie projektowały treści badawczej ani nie tworzyły wniosków. To była praca w miejscach oddających to, co naprawdę myślą Polki i Polacy. Dzięki temu, dziś razem z nami są przedsiębiorcy i organizacje pozarządowe – tłumaczyła w rozmowie z PAP sama zainteresowana, wskazana w raporcie jako kierowniczka merytoryczna projektu i autorka.

Podczas wywiadu w Polsat News Mróz-Gorgoń przyznała jednak, że raport na pewno był wspomagany sztuczną inteligencją i był efektem czegoś, co w nauce nazywa się work in progress.

– To jest taki dokument, który traktuje pracę w procesie – tłumaczyła Mróz-Gorgoń.

– Jest po dymisji i bardzo dobrze się stało – ocenił w TVN24 Bartosz Arłukowicz z KO. – Uważam, że pani minister nie do końca zrozumiała, dlaczego ją ta dymisja spotkała, czy ona ją złożyła, bo napisała w swoim oświadczeniu, że przez ten hejt ona nie może dalej pełnić funkcji – powiedział. I dodał, że „być może to jest dobry moment, żebyśmy wspólnie przyjrzeli się, w jaki sposób budowany jest taki system, że ktoś na podstawie tego typu tworzonych raportów robi karierę naukową".

Co do uwagi posła Arłukowicza, że pani minister nie do końca zrozumiała, dlaczego spotkała ją dymisja, pełna zgoda. Inni też odnieśli podobne wrażenie.

„Pani Mróz-Gorgoń pomyliła zasłużoną merytoryczną krytykę z hejtem. Nikt jej nie hejtował. Ludzie mieli trochę beki z jej anglicyzmów i opowiadania kompletnych banałów okrągłymi słowami. Ale to nie był hejt, ta pani chyba w życiu prawdziwego hejtu nie widziała, bo na LinkedInie wszyscy się tylko nawzajem poklepują po pleckach" – napisała Anna Maria Żukowska, posłanka Lewicy. I dodała, że „Oczywiście nie znalazło się miejsce dla »przepraszam«".

WARSZAWA

Lekarze ustalą powrót rannych do Polski

oprac. Karolina Wrońska

Specjaliści z Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego udało się na Węgry, by ustalić m.in., kiedy możliwy będzie kolejny transport do Polski osób rannych w wypadku autokaru.

Jak poinformował rzecznik WIM Mariusz Gierej, zadaniem zespołu jest „specjalistyczna ocena stanu rannych i dotychczasowego przebiegu leczenia, określenie warunków ich bezpiecznego transportu, przygotowanie planu dalszego leczenia po powrocie do Polski – w tym, w przypadkach uzasadnionych klinicznie, w WIM-PIB – oraz zaplanowanie i koordynacja medyczna ich ewakuacji po osiągnięciu zdolności do transportu".

W skład zespołu weszli lekarze wojskowi ze specjalnościami – anestezjologia i intensywna terapia, medycyna ratunkowa, ortopedia i traumatologia, neurochirurgia. O wysłaniu na Węgry lekarzy jako pierwsze informowało RMF24.

POGODA

Strażacy musieli interweniować tysiące razy

oprac. Karolina Wrońska

W sobotę Państwowa Straż Pożarna odnotowała ponad 7,7 tys. interwencji związanych z przejściem frontu burzowego. Najwięcej – ponad 2,7 tys. – dotyczyło Mazowsza

Jak poinformował PAP bryg. Karol Kroć z Państwowej Straży Pożarnej, do godz. 18 strażacy odnotowali 7754 zgłoszenia – ponad 2,7 tys. na Mazowszu, przeszło 1,3 tys. w woj. warmińsko-mazurskim, powyżej 900 w kujawsko-pomorskim, ponad 800 w podlaskim i powyżej 400 w łódzkim. W pozostałych województwach było ok. kilkuset zgłoszeń. Interwencje były związane m.in. z koniecznością wypompowywania wody z piwnic, posesji i ulic, a także usuwania konarów i gałęzi.

Prewencyjnie ewakuowano 12 obozów harcerskich na terenie województw: dolnośląskiego (1), mazowieckiego (2), wielkopolskiego (2), warmińsko-mazurskiego (2), małopolskiego (1) i łódzkiego (4).

PAP

KRÓTKO

Kraków

Samochód wjechał w rodzinę na chodniku

Nadmierna prędkość była przyczyną tragicznego wypadku, do jakiego doszło w sobotę w Krakowie – wynika ze wstępnych ustaleń śledczych. 26-letni kierowca stracił panowanie nad samochodem, zjechał na chodnik i uderzył w małżeństwo z 8-miesięcznym dzieckiem w wózku. Rodzice dziecka, oboje w wieku 32 lat, zmarli w szpitalu mimo podjętych przez medyków działań. Ich dziecko walczy o życie, jest w stanie ciężkim. Kierowca auta został zatrzymany.

Pomorskie

Tragiczne zderzenie dwóch aut w Narkowach

Dwie osoby zginęły, a pięć zostało rannych po zderzeniu dwóch samochodów osobowych w miejscowości Narkowy na drodze krajowej nr 91 w woj. pomorskim. Dyżurny Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Gdańsku Rafał Taranowski poinformował PAP, że autami podróżowało siedem osób i na razie nie wiadomo dokładnie, jak doszło do wypadku. – Jedno auto zostało całkowicie rozerwane – dodał dyżurny.

Warszawa

Akcja stołecznych policjantów na lotnisku

Policjanci ze Śródmieścia zatrzymali na warszawskim lotnisku 27-letnią obywatelkę Bułgarii, która chciała uciec do Dubaju. Kobieta okradała klientów galerii handlowych w Warszawie. Według śledczych, kobieta miała dopuszczać się podobnych przestępstw także w innych miastach Polski i Europy. Usłyszała zarzuty kradzieży mienia, środków płatniczych oraz dokumentów. Grozi jej do pięciu lat pozbawienia wolności.



FOT. ANNA KACZMARZ

Każde weto prezydenckie podważa jakiś element zaufania do Polski. Jeśli my dzisiaj planujemy takie wydatki, taki deficyt (...) to chcielibyśmy wiedzieć, że nie będą one zablokowane

DONALD TUSK
premier RP

eprasa.pl 7c63e0618c

UKRAINA

Ukraina ma dostać od Niemiec setki pocisków do Patriotów, od Francji – nowe radary

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski ogłosił, że porozumiał się z Niemcami w sprawie dostarczenia 600 pocisków przechwytujących PAC-2, a od Francji jesienią Kijów otrzyma nowe radary dla obrony powietrznej.

– Chciałem znaleźć 300 pocisków do Patriotów w ramach pakietu zimowego. Zapotrzebowanie zgłoszone przez nasze Siły Powietrzne wynosi 360. Kiedy jednak roczna produkcja to 600 sztuk, zdobycie 360 nie jest łatwe – powiedział dziennikarzom w niedzielę, podczas obchodów Dnia Flagi Ukrainy.

– Współpracujemy z różnymi państwami nad dodatkowymi możliwościami. Bardzo chciałbym wierzyć, że uda nam się znaleźć sposób na pozyskanie niewielkiej części amerykańskich zapasów – powiedzmy 5 albo 10 proc. Jesteśmy gotowi zapłacić za te dostawy – podkreślił, cytowany przez agencję Interfax-Ukraina.



FOT. PAP/EPA/MAXYM MARUSENKO

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski podczas obchodów Dnia Flagi Ukrainy w Kijowie

Pociski od Niemiec

Zełenski poinformował, że porozumiał się z kanclerzem Republiki Federalnej Niemiec Friedrichem Merzem w sprawie dostarczenia 600 pocisków PAC-2 w latach 2027-2028. – PAC-2 także przechwytuje pociski balistyczne, tylko potrzeba do tego większej liczby pocisków – powiedział prezydent.

Prezydent przekazał jednocześnie, że Ukraina odnosi sukcesy w niszczeniu rosyjskich wyrzutni oraz udaremnianiu planowanych zmasowanych ataków rakietowych.

– Ze względu na wrażliwy charakter operacji nie możemy podać wielu szczegółów, ale faktem jest, że zniszczyliśmy wyrzutnię Iskander w pobliżu naszych granic. Jestem wdzięczny naszym żołnierzom, którzy prowadzą takie działania. Jest to nasza operacja polowania na rozmieszczone w pobliżu rosyjskie systemy. Kiedy mamy ograniczoną liczbę pocisków antybalistycznych, stosujemy inną, trudniejszą taktykę, którą opracowaliśmy – polujemy na położone blisko nas stanowiska, z których odpalane są pociski balistyczne – wyjaśnił.

Wsparcie z Francji

Według Zełenskiego Rosja może produkować do 1300 pocisków balistycznych rocznie, lecz obecnie wytwarza ich jedynie 600-630. – Rozumiemy, na jaką liczbę liczą od dzisiaj do końca zimy. Mogą dysponować około 100 pociskami balistycznymi miesięcznie. Obecnie jednak jeszcze nie osiągnęli takiego poziomu. Pracujemy nad osłabieniem ich przemysłu wojennego – zapewnił. Według niego należy oczekiwać, że zimą Rosja będzie ponownie atakowała przede wszystkim obiekty infrastruktury energetycznej, w szczególności w Kijowie.

Zełenski przypomniał, że w sobotę przeprowadził dwugodzinną rozmowę z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem. – Omówiliśmy różne kwestie: od rozmów pokojowych do (francusko-włoskich zestawów przeciwlotniczych) SAMP/T. Po pierwsze, oczekujemy na nowe radary dla obrony powietrznej od strony francuskiej; otrzymamy je już jesienią. Po drugie, oczekujemy na jeszcze jeden system, który powinien nadejść również jesienią, oraz na dodatkowy system – wszystko zależy od produkcji – podkreślił ukraiński prezydent.

IRAN

Irackie tankowce przeszły Cieśninę Ormuz. Czy to wpłynie na ceny ropy?

Grzgorz Kuczyński

Iran zezwolił kilku irackim tankowcom na przepłynięcie przez Cieśninę Ormuz w odpowiedzi na wielokrotne prośby ze strony Bagdadu przekazywane różnymi kanałami – poinformowała w sobotę irańska państwowa agencja informacyjna IRNA.

IRNA podała, że uzyskanie specjalnego zezwolenia dla irackich tankowców było jedną z głównych próśb Bagdadu podczas wizyty przewodniczącego irańskiego parlamentu Mohammada Baqera Ghalibafa w Iraku.

Prezydent Iraku Nizar Amedi powiedział w sobotę, że w ostatnich dniach Iran ułatwił przepływ statków przewożących iracką ropę przez cieśninę, a Bagdad omówił z irańskimi urzędnikami kwestię eksportu irackiej ropy przez Ormuz. Kwestia ta pozostaje skomplikowana – dodał, przemawiając podczas konferencji politycznej „Baghdad Dialogue".

Irak szuka dróg eksportu ropy

Irak należy do krajów najbardziej dotkniętych faktycznym zamknięciem Cieśniny Ormuz przez Iran. Ruch w cieśninie pozostaje znacznie poniżej poziomu sprzed wojny, a statki nadal narażone są na ataki w tym rejonie. Przed wybuchem wojny z Iranem Irak wydobywał około 4 milionów baryłek ropy dziennie.

Premier Iraku Ali al-Zaidi poinformował w piątek, że Bagdad pracuje nad zwiększeniem eksportu przez turecki port Ceyhan, a także nad rozpoczęciem eksportu ropy przez syryjski port Baniyas i jordański port Akaba. Dopiero wtedy Irak znacząco zwiększy dostawy „czarnego złota" na światowy rynek, co wpłynęłoby na ceny surowca. Przepuszczenie pewnej liczby tankowców – być może tylko jednorazowe – nie rozwiązuje problemu wysokich cen surowca.



FOT. FATIMA SHBAIR/AP/EAST NEWS

Iran przepuścił przez Cieśninę Ormuz pewną liczbę tankowców z Iraku

REKLAMA 0011571698

TOLEK®
Rehabilitacyjne Rowery Trójkołowe



Rowery mogą być z napędem elektrycznym

Rower jako wyrób medyczny jest częściowo refundowany przez Centrum Pomocy Rodzinie oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

ROWERY POLECANE SĄ:
- Osobom z niedowładem nóg z napędem ręcznym
- Nieumiejącym jeździć na rowerze dwukołowym
- Osobom Starszym mniej sprawnym ruchowo
- Dzieciom
- Osobom z zachwianiem równowagi

Więcej informacji: www.rowertolek.pl
e-mail: biuro@rowertolek.pl
adres: ul. 3 Maja 2A, 87-850 Choceń k. Włocławka
tel. 54 284 65 40 Emilia | kom. 723 881 675 Michał
kom. 600 790 138 Teofil | kom. 600 467 513 Anna

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą

eprasa.pl 7c63e0618c

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

BIAŁYSTOK, Antoniukowska 38m², parter, po remoncie, 697-242-247

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, Legionowa 9/1, 28m², lp., 606-489-260

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

MONETY i banknoty całego świata, również wycofane z obiegu państw UE, monety PRL; biżuterię, złom złota, srebra. Kupujemy! Sprzedajesz monetę jako złom -przynieś do nas, może być cenna! Sklep Numizmatyczny "Suweren" B-stok, Legionowa 9/1 lok.135.

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy w Niemczech, 790-480-590

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

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

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

MONTAŻOWE

OKNA, drzwi -producent. Fachowy montaż, najtaniej -sprawdź, tel. 85/652-57-86, 514-505-507

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

KASA za stare książki 609-643-399

Szukam świadków wypadku z dnia 17.07.2026 po godzinie 16.00 między Knyszynem a Knyszynem Zamkiem - zderzenie motocyklisty z samochodem osobowym. Poszukuję również kontaktu do osób udzielających pomocy poszkodowanym. Tel. 508-684-866.

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl

WYJAŚNIAMY

Ekspert ZUS odpowiada na pytania naszych Czytelników

Małgorzata Stempinska

Wątpliwości Czytelników wyjaśnia Grażyna Mucha, starszy specjalista z Wydziału Koordynacji, Analityki i Wsparcia Usług Świadczeniowych Oddziału ZUS w Bydgoszczy.

W tym roku skończyłam 60 lat i słyszałam, że bardziej opłaca się przejść na emeryturę po urodzinach. Czy chodzi tylko o sam dzień urodzin, czy o pełną rocznicę – dzień i miesiąc?

Składając wniosek o emeryturę, należy przemyśleć nie tylko miesiąc, ale także dzień, w którym dopełni się formalności. Osoby, które osiągnęły już wiek emerytalny i składają wniosek w późniejszym terminie, czyli w kolejnych miesiącach po ukończeniu wieku powszechnego, powinny zrobić to najwcześniej w dacie swoich urodzin. Wtedy średnie dalsze trwanie życia będzie krótsze o jeden miesiąc, co ma znaczenie przy obliczaniu wysokości emerytury. Na przykład jeżeli Pani urodziła się 7 września i planuje przejść na emeryturę od października, to aby skorzystać z tej możliwości, wniosek należy złożyć 7 października lub później.

Decyzji o emeryturze nie trzeba podejmować w pośpiechu - warto wcześniej sprawdzić różne możliwości. Z pomocy doradców emerytalnych może Pani skorzystać w każdej placówce ZUS oraz online, podczas e-wizyty. Doradca, korzystając z kalkulatora emerytalnego, przygotuje symulację wysokości świadczenia i pokaże, jak zmieni się ono w przypadku dłuższej aktywności zawodowej. Jeśli woli Pani samodzielnie przeanalizować swoją przyszłą sytuację finansową, dostępne są także narzędzia elektroniczne - profil PUE/eZUS oraz aplikacja mZUS.

REKLAMA 0011565653

BURMISTRZ GONIĄDZA

PODAJE DO PUBLICZNEJ WIADOMOŚCI WYKAZ LOKALU MIESZKALNEGO PRZEZNACZONEGO DO SPRZEDAŻY WRAZ Z UŁAMKOWĄ CZĘŚCIĄ GRUNTU NA RZECZ NAJEMCY

Lokal mieszkalny nr 1 położony na I kondygnacji (parter) budynku wielorodzinnego w Goniądzu przy ul. Plac 11 Listopada 36 o powierzchni użytkowej 33,50 m² wraz z udziałem wynoszącym 5201/49068 w pomieszczeniach wspólnych i elementach wspólnych budynku oraz takim samym udziałem w prawie własności działki nr 832 o powierzchni 769 m², dla której Sąd Rejonowy w Grajewie IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW Nr LM1G/00031433/5. Lokal mieszkalny nr 1 obejmuje: przedpokój - 4,7 m², pokój z aneksem kuchennym – 19,8 m², łazienkę połączoną z WC – 1,8 m² oraz pomieszczenie przynależne, tj. piwnica w budynku mieszkalnym oraz pomieszczenie zlokalizowane na działce nr 832 w budynku gospodarczym o powierzchni 12,11 m².

Cena lokalu mieszkalnego została ustalona na kwotę 35 400,00 zł, w tym wartość udziału w gruncie 8 040,00 zł.

Przy sprzedaży najemcy nieruchomości udziela się bonifikatę w wysokości 75% ceny ustalonej zgodnie z art. 67 ust. 3 ustawy o gospodarce nieruchomościami.

Ogłoszenie o wykazie podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Goniądzu, ul. Stary Rynek 24, 19-110 Goniądz, ponadto informacja o wywieszeniu tego wykazu podana zostanie do publicznej wiadomości poprzez opublikowanie na stronie internetowej urzędu www.goniadz.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej https://bip-umgoniadz.podlaskie.eu na okres 21 dni, tj. od dnia 6 sierpnia do dnia 27 sierpnia 2026 r.

Szczegółowe informacje dotyczące ww. nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Goniądzu przy ul. Stary Rynek 24, 19-110 Goniądz (pokój nr 7, tel. 85/738 00 43 wew. 16).

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011572108

Zarząd Przedsiębiorstwa Komunalnego Sp. z o.o.

z siedzibą w Bielsku Podlaskim przy ul. Studziwodzkiej 37

ogłasza II przetarg ustny nieograniczony

na sprzedaż nieruchomości położonej w Bielsku Podlaskim przy ul. Jagiellońskiej, oznaczonej numerem geodezyjnym 3027/21, o powierzchni 1,3267 ha, dla której w Sądzie Rejonowym w Bielsku Podlaskim prowadzona jest księga wieczysta KW BI1P/00077780/3

Cena wywoławcza: 1 375 000,00 zł
(sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z podatku na podstawie art. 43 ust. pkt 9 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług)
Wadium: 137 500,00 zł
Przetarg odbędzie się w dniu 4 września 2026 r. o godz. 10:00 w siedzibie Przedsiębiorstwa Komunalnego Sp. z o.o. w Bielsku Podlaskim przy ul. Studziwodzkiej 37 pokój nr 12.
Termin wpłaty wadium upływa 31.08.2026 r.
Pełna treść ogłoszenia oraz Regulamin sprzedaży nieruchomości, dostępny jest na stronie www.pkbielsk.pl/ogłoszenia.
Szczegółowych informacji o nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży udziela: Anna Bazyluk - tel. 85 731 82 11.

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011570593

Wysokie Mazowieckie, 19.08.2026 r.

OGŁOSZENIE

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 t.j.)

informuję,

że w tut. Urzędzie Miasta na tablicy ogłoszeń w dniach 24.08.2026 r. - 14.09.2026 r. podano do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń oraz zamieszczenie na stronie miejskiego serwisu internetowego wraz z wykazem niezabudowanej nieruchomości gruntowych stanowiących własność miasta Wysokie Mazowieckie, oznaczonych nr geod. 290, 291, 292, 293, 294, 785, 786, 787, 788/1, 788/2, 788/3 o łącznej pow. 8,7268 ha położonej w Wysokiem Mazowieckiem, przeznaczonych do oddania w dzierżawę na okres 3 lat w trybie przetargu nieograniczonego.

Po upływie powyższego terminu, do publicznej wiadomości zostanie podany termin przetargu.

Informacje w sprawie można uzyskać w pokoju nr 23 (II piętro) Urzędu Miasta Wysokie Mazowieckie lub telefonicznie pod nr 86 275 23 79.

REKLAMA 0011570717

OBWIESZCZENIE STAROSTY KOLNEŃSKIEGO

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11f ust. 3 i art. 12 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r., o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz.U. z 2024 r. poz. 311), zawiadamia się, że w dniu 19.08.2026 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 5/2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: ***„Budowa, rozbudowa i przebudowa drogi w miejscowości Wincenta”*** oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

- **Działki drogowe** nr ewid.: 209, 400 – obręb 0038 Wincenta, gmina Kolno;
- **Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę** (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: 403/2 (403) – obręb 0038 Wincenta, gmina Kolno;
- **Działki, z których korzystanie będzie ograniczone** nr ewid.: 400, 195/1, 136/8, 195/2 – obręb 0038 Wincenta, gmina Kolno.

Z ww. decyzją pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203, w godzinach 8:00 - 15:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

eprasa.pl 7c63e0618c

czas
Z RODZINĄ

Poniedziałek, 24.08.2026

LUDZIE • STR. 11

Weronika Książkiewicz ma apetyt na życie

Mogła zostać baletnicą, nie wytrzymała jednak katorżniczej dyscypliny. Zwróciła się w stronę aktorstwa



FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 12-13

Choroby wątroby często wykrywane są przypadkowo

NA TALERZU • STR. 14-15

Warto, by *pomidory* gościły na naszych stołach przez cały rok

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 10

Gotówka + drobny upominek to najlepszy *prezent ślubny*

eprasa.pl 7c63e0618c

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Obecnie młode pary częściej rozpoczynają wspólne życie już przed ślubem, posiadając większość podstawowego wyposażenia. W efekcie **potrzeba obdarowywania rzeczami jest znacznie mniejsza niż kiedyś**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

Poleca **Alicja Domachowska,** redaktorka. Zajmuje się m.in. sprawami i rzeczami, które nas otaczają. Prywatnie miłośniczka psów, jazdy na rowerze i muzyki





FOT. 123RF

Pieniądze w kopercie plus drobny upominek – to najczęściej wybierają bliscy i świadkowie jako prezent ślubny. Gotówka pozwoli np. pokryć wydatki związane z weselem, a upominek będzie pamiątką na lata

Polacy zostali zapytani o to, jaki prezent najlepiej wręczyć młodej parze, gdy jest się świadkiem lub członkiem najbliższej rodziny.

Koperta + upominek

Najwięcej osób wskazało pieniądze w kopercie plus drobny upominek – 41,3%. Tak wykazało badanie opinii publicznej, na podstawie którego powstał raport pt. „Ślubne prezenty Polaków. Trendy 2026". Dr Dorota Tokarska z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego (KUL) zastrzega, że badanie było przeprowadzane wśród potencjalnych gości, więc jego wyniki nie mogą być odnoszone do oczekiwań młodej pary.

– Świadkowie i najbliższa rodzina zwykle w jakimś stopniu znają potrzeby i upodobania młodej pary. Wiedzą, z jakimi wydatkami będą musieli zmierzyć się po rozpoczęciu wspólnego życia. Wiedzą też, z jakimi kosztami wiąże się przygotowanie przyjęcia, stąd preferowana jest właśnie gotówka. Natomiast drobnym upominkiem chcą zaznaczyć swoją obecność w tym dniu – komentuje dr Dorota Tokarska.

Popularność połączenia gotówki z drobnym prezentem to, zdaniem Piotra Bieli z firmy Briju (biżuteria i zegarki), dowód na to, że wobec świadków i najbliższej rodziny respondenci mają nieco inne oczekiwania niż wobec pozostałych gości weselnych. Z jednej strony liczy się praktyczny wymiar prezentu, czyli wsparcie finansowe, które daje parze młodej swobodę w dysponowaniu środkami. – Z drugiej strony badani oczekują od najbliższych czegoś więcej niż samej wartości materialnej. Drobny upominek pełni funkcję symboliczną – pokazuje zaangażowanie, podkreśla wyjątkowość relacji i sprawia, że prezent nabiera bardziej osobistego charakteru. Wynik ten sugeruje również, że w przypadku najbliższego otoczenia ważny jest zarówno aspekt praktyczny, jak i emocjonalny – dodaje.

Z kolei zdaniem Dominiki Rossy z Uniwersytetu WSB Merito część z nas wciąż potrzebuje opakowania dla transakcji finansowej. Symboliczny drobiazg nie zmienia wartości prezentu ekonomicznie, ale nadaje mu dodatkowe znaczenie. To jak wysłanie sygnału, że nie tylko dokonano zapłaty, ale pomyślano też o młodej parze, a ślad po tej myśli może być pamiątką na lata.

Gotówka czy karta podarunkowa

Z punktu widzenia 32,9% Polaków idealnym prezentem są wyłącznie pieniądze w kopercie, zaś pomysł wręczenia karty podarunkowej znajduje uznanie tylko u 6,1% badanych. Wysoki poziom wskazań samej gotówki Piotr Biela odczytuje jako przejaw tego, że została ona w dużej mierze znormalizowana jako pełnoprawny prezent ślubny. – Jeszcze kilkanaście lat temu częściej można było spotkać się z przekonaniem, że samodzielna koperta jest rozwiązaniem mało osobistym. Dziś coraz więcej osób postrzega ją jako najbardziej praktyczną i pożądaną formę wsparcia. Młode pary często mają już urządzone mieszkania, samodzielnie podejmują decyzje zakupowe i wolą otrzymać środki finansowe niż przedmioty, które mogą okazać się nietrafione. Wynik wskazuje, że współczesne podejście do prezentów ślubnych jest w dużej mierze podporządkowane użyteczności – uzupełnia ekspert z Briju.

Pewną popularność kart podarunkowych jako prezentu od świadków lub bliskiej rodziny Dominika Rossa tłumaczy tym, że voucher prezentowy daje iluzję wolności w cudzych ramach.

– Gotówka może mentalnie trafiać do puli rachunków bieżących, karta zaś – do puli przyjemności i zachcianek – wyjaśnia Dominika Rossa.

Prezenty rzeczowe lub biżuteria

Prezenty rzeczowe, elektronika i biżuteria łącznie uzyskały mniej niż 10% wskazań. Piotr Biela podkreśla, że wyniki wskazują na bardzo wyraźne ograniczenie znaczenia tradycyjnych prezentów rzeczowych, choć niekoniecznie na ich całkowite zniknięcie. Jeszcze niedawno sprzęt AGD, zastawy stołowe czy wyposażenie domu były jednymi z najpopularniejszych prezentów ślubnych.

– Obecnie młode pary częściej rozpoczynają wspólne życie już przed ślubem, posiadając większość podstawowego wyposażenia. W efekcie potrzeba obdarowywania rzeczami jest znacznie mniejsza niż kiedyś. Badanie pokazuje, że współczesne wesela coraz bardziej opierają się na wsparciu finansowym niż na kompletowaniu wyposażenia gospodarstwa domowego – dodaje ekspert.

Biżuterię wskazało 1,8% Polaków. Dr Dorota Tokarska z KUL zauważa, że w Polsce jest ona częściej wskazywana jako prezent świąteczny czy urodzinowy niż weselny.

Blisko trzy czwarte Polaków uważa, że gotówka jest najlepszym prezentem ślubnym od świadków i najbliższej rodziny

eprasa.pl 7c63e0618c

▶ LUDZIE

Weronika Książkiewicz przeżywa teraz świetny czas w swojej karierze. Od kilku lat starannie dobiera produkcje, w których bierze udział i za każdym razem perfekcyjnie prezentuje się na ekranie

PORTRET

Poleca **Paweł Gzyl,**
redaktor
Od wielu lat zajmuje się szeroko rozumianą kulturą, a jego pasją są wywiady z gwiazdami filmu, teatru i muzyki





Weronika Książkiewicz to aktorka, znana z takich produkcji jak „Samo życie", „Plebania", „Pitbull", „BrzydUla", „Na Wspólnej" czy popularna seria „Planeta Singli"

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA

WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ

Szła jak burza, kiedy niespodziewanie odkryto u niej nowotwór. Operacja trwała aż osiem godzin. Gdy stanęła na nogi, udało się jej z powodzeniem odbudować karierę na nowo.

W dziecięcym raju

1. Jej mama marzyła o tym, żeby zostać baletnicą. Był szary czas PRL-u i najlepszą drogą ku temu była szkoła w Moskwie. Wyjechała więc tam po maturze na studia. No i oczywiście zakochała się na zabój w rosyjskim koledze. Owocem tego związku okazała się urodzona w 1981 roku Weronika. Ponieważ oboje rodzice jeszcze się uczyli, dziewczynka powędrowała do babci i dziadka w Poznaniu.

Kiedy mama zabierała ją do Moskwy, Weronika nie mogła się doczekać wizyty w sklepie Świat Dziecka. Był to kilkupiętrowy budynek od dołu do góry wypełniony zabawkami, do którego wchodzących witał niebotycznych rozmiarów zegar w kształcie słońca. „Czułam się tam jak w raju" – mówiła potem. Niestety: życie okazało się bardziej prozaiczne i jej młodzi rodzice szybko się rozstali. Mama wzięła więc córkę pod pachę i wróciła do Poznania.

Nauka żelaznej dyscypliny

2. Tam została nauczycielką baletu. Weronika od małego podglądała więc ten egzotyczny świat. W pewnym momencie sama zapragnęła zostać baletnicą. Szybko się jednak okazało, że nauka tańca to nie przysłowiowy chleb z masłem. Szkoła baletowa wymagała żelaznej dyscypliny i skrajnych wyrzeczeń. Mama Weroniki była bardzo zasadnicza i pilnowała, aby córka nie przyniosła jej wstydu.

To oczywiście miało swe dobre i złe strony. Dziewczynka uczyła się systematyczności i wytrwałości w dążeniu do celu, ale też bardzo się stresowała i mocno schudła. Miała buntowniczy charakter, dlatego niełatwo ją było okiełznać. Zdarzało się jej nawet uciekać ze szkoły – jeździła wtedy z koleżanką nad morze, gdzie bez ograniczeń opychały się na przemian lodami i frytkami. W końcu porzuciła balet.

W świecie celebrytów

3. Pociągały ją jednak występy na scenie, więc wybierając liceum, zdecydowała się na klasę o profilu teatralnym. I okazało się, że aktorstwo z powodzeniem może jej zastąpić balet. Dlatego po maturze zdała do łódzkiej filmówki. Już w szkole zaczęła występować w reklamach i zarabiać pierwsze własne pieniądze. Przez to, że była piękną dziewczyną, wykładowcy wymagali od niej więcej. Nieraz musiała więc zagryzać zęby, żeby pokazać, iż potrafi.

Początkowa wciągnął ją teatr, ale kiedy okazało się, że to nędzne pieniądze, postawiła na telewizję. Kolejne seriale sprawiły, że stała się powszechnie rozpoznawalna. Śmiało wkroczyła wtedy w świat celebrytów i początkowo czuła się w nim jak ryba w wodzie. Wystąpiła w talent-show „Gwiazdy tańczą na lodzie" i rozebrała się dla „Playboya". To sprawiło, że upomniało się o nią również kino.

Po maturze zdała do łódzkiej filmówki. Już w szkole zaczęła występować w reklamach i zarabiać pierwsze własne pieniądze. Przez to, że była piękną dziewczyną, wykładowcy wymagali od niej więcej. Nieraz musiała więc zagryzać zęby, żeby pokazać, iż potrafi

Ośmiogodzinna operacja

4. Gdy trafiła na plan „Tańca z gwiazdami", wydawało się, że ma szanse na zwycięstwo. Niestety: w trakcie treningów zaczęły jej dokuczać bóle pleców. Szybka diagnoza pokazała, że ma nowotwór kręgosłupa. Poddała się więc natychmiast operacji, która trwała aż osiem godzin. Wyszła z tego cało, ale czekała ją długa i mozolna rehabilitacja. Ostatecznie jednak stanęła na nogi.

Przerwę w karierze odbiła sobie udanymi występami w kolejnych serialach i filmach. To specjalnie dla niej napisano rolę Oli w „Planecie singli". Występ ten sprawił, że stała się specjalistką od komedii romantycznych. Okazją do odmiany wizerunku była dopiero „Furioza", gdzie wcieliła się w postać twardej policjantki. Dziś wybiera propozycje bardziej selektywnie, unikając jednoznacznego zaszufladkowania.

Małżeństwo na dwa domy

5. Jej pierwszą wielką miłością był kolega po fachu – Kuba Wesołowski. Młodzieńczy związek nie przetrwał próby czasu, ale Weronika zawsze ciepło wypowiadała się potem o swym dawnym chłopaku. Potem jej serce zdobył biznesmen Krzysztof Latek. Dwuletni związek zaowocował narodzinami syna pary – Borysa. Potem coś zazgrzytało i zakochani poszli każde w swoją stronę.

Ukojenie po rozstaniu aktorka znalazła w kabale. I to chyba dzięki temu poznała starszego od siebie o niemal 20 lat żydowskiego dewelopera, pracującego w Berlinie – Heskela Nathaniela. Tak sobie oboje przypadli do gustu, że wzięli dwa śluby – symboliczną uroczystość w Izraelu i cywilny akt w Polsce. Od tamtej pory dzielą swe życie między Warszawę a Berlin. Spotykają się w weekendy i taki tryb funkcjonowania ich związku ponoć bardzo im sprzyja.

eprasa.pl 7c63e0618c

▶ ZDROWIE

Choroby wątroby często wykrywane są przypadkowo, podczas rutynowych badań lub programów profilaktycznych – mówi **dr n. med. Beata Logiewa-Bazger,** specjalistka chorób zakaźnych i hepatologii ze Specjalistycznego Szpitala w Chorzowie

MEDYCYNA OBRAZOWA

Poleca **Marianna Dufek,** jedna z najlepszych polskich dziennikarek specjalizujących się w tematach medycznych, laureatka wielu nagród



Mówi się, że wątroba choruje po cichu. Dlaczego ten narząd przez lata nie daje wyraźnych objawów?

Bardzo często przewlekłe choroby wątroby przez długi czas nie dają żadnych objawów. Dotyczy to między innymi wirusowych zapaleń wątroby typu B i C. Pacjent choruje przewlekle, a zakażenie zostaje wykryte przypadkowo, na przykład podczas rutynowej diagnostyki, kiedy stwierdza się obecność przeciwciał anty-HCV lub antygenu HBs. Dla wielu osób jest to duże zaskoczenie, ponieważ wcześniej nie odczuwały żadnych dolegliwości.

Coraz częściej takie przypadki wykrywane są podczas badań wykonywanych w podstawowej opiece zdrowotnej czy w ramach programów profilaktycznych, takich jak „Moje Zdrowie". Wątroba choruje po cichu, ponieważ nie boli, pacjent nie ma żółtaczki ani innych charakterystycznych objawów. Często jedynym sygnałem jest niewielkie podwyższenie aktywności aminotransferaz. Zdarza się, że taki wynik bywa bagatelizowany, tymczasem przewlekły stan zapalny może już od dłuższego czasu prowadzić do postępującego włóknienia wątroby.

Jakie sygnały wysyłane przez organizm powinny skłonić nas do zbadania wątroby, nawet jeśli wydają się niepozorne?

Niewielka część pacjentów zgłasza dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takie jak nudności, wzdęcia czy uczucie pełności. Są to jednak objawy mało charakterystyczne i dotyczą stosunkowo niewielkiego odsetka chorych. Znacznie częściej kluczową rolę odgrywają wyniki badań laboratoryjnych. Każde podwyższenie aktywności aminotransferaz, nawet niewielkie, powinno być wyjaśnione. Niezależnie od tego, czy wynik wynosi nieco ponad normę, czy jest wyższy, lekarz powinien ustalić jego przyczynę. Może to być wirusowe zapalenie wątroby typu B lub C, stłuszczenie wątroby albo toksyczne uszkodzenie tego narządu.

Coraz częściej słyszymy o stłuszczeniu wątroby. Skąd bierze się ten problem i dlaczego dotyczy już nie tylko osób nadużywających alkoholu?

Wyróżniamy dwa rodzaje stłuszczenia wątroby – alkoholowe i niealkoholowe. W przypadku osób, które nie nadużywają alkoholu, główną przyczyną jest niezdrowy styl życia: brak aktywności fizycznej, niewłaściwa dieta oraz uwarunkowania genetyczne, takie jak zaburzenia lipidowe. Jeśli do tego dochodzi nadmierne spożywanie alkoholu, ryzyko uszkodzenia wątroby dodatkowo wzrasta. Coraz większym problemem jest sposób odżywiania, zwłaszcza wśród młodych ludzi, którzy często sięgają po wysoko przetworzoną żywność i fast foody. Taki model żywienia sprzyja rozwojowi stłuszczenia i uszkodzeniu wątroby.

Kto znajduje się w grupie największego ryzyka chorób wątroby?

Największe ryzyko rozwoju stłuszczenia wątroby dotyczy osób z otyłością. To jeden z najważniejszych czynników ryzyka. Mówimy również o zespole metabolicznym, na który składają się cztery elementy: otyłość, zaburzenia lipidowe, cukrzyca i nadciśnienie tętnicze. U osób, u których współwystępują te czynniki, stłuszczenie wątroby rozwija się zdecydowanie najczęściej.

Jakie badania warto wykonywać profilaktycznie, aby ocenić stan wątroby?

Przede wszystkim warto okresowo, najlepiej raz lub dwa razy w roku, wykonać USG jamy brzusznej. To podstawowe badanie przesiewowe, które pozwala ocenić wielkość wątroby, jej echostrukturę oraz wykryć ewentualne zmiany ogniskowe wymagające dalszej diagnostyki. Równie ważne są badania krwi, przede wszystkim próby wątrobowe, czyli oznaczenie aktywności aminotransferaz (AlAT i AspAT), GGTP, fosfatazy alkalicznej oraz stężenia bilirubiny. Warto również przynajmniej raz w życiu wykonać badania w kierunku wirusowego zapalenia wątroby typu C i B, czyli oznaczyć przeciwciała anty-HCV oraz antygen HBs. Jeśli pacjent przebył zabieg chirurgiczny lub doszło do naruszenia ciągłości tkanek, takie badania również warto powtórzyć.

Kiedy samo USG wystarcza, a kiedy potrzebna jest bardziej zaawansowana diagnostyka?

USG i badania laboratoryjne powinny się wzajemnie uzupełniać. Jeżeli lekarz stwierdza nieprawidłowe próby wątrobowe, pierwszym badaniem obrazowym jest zazwyczaj właśnie USG. Jeśli zarówno wyniki badań laboratoryjnych, jak i obraz USG są nieprawidłowe – na przykład stwierdzamy stłuszczenie wątroby oraz podwyższone aminotransferazy – diagnostykę należy poszerzyć. Wówczas pacjent najczęściej trafia do poradni hepatologicznej, a jeśli stwierdzona zostanie zmiana ogniskowa wymagająca dalszej oceny, kierowany jest do oddziału hepatologicznego.

Czy stłuszczenie wątroby można całkowicie odwrócić? Od czego zależy powodzenie leczenia?

Uważa się, że jeśli pacjent zmniejszy masę ciała o co najmniej 5%, stopień stłuszczenia wątroby może zmniejszyć się nawet o około 30%. W swojej praktyce udało mi się zmotywować wielu pacjentów do zmiany stylu życia. Muszę jednak powiedzieć, że sam obraz stłuszczenia w badaniu USG nie zawsze całkowicie się cofa. Nadal może utrzymywać się zwiększona echogeniczność wątroby, natomiast wyraźnie poprawiają się wyniki prób wątrobowych, normalizuje się gospodarka lipidowa i pacjenci czują się znacznie lepiej. W leczeniu często wykorzystujemy również statyny. To bardzo skuteczne leki, choć wielu pacjentów obawia się ich stosowania, zwłaszcza gdy słyszą, że terapia może być długotrwała. Tymczasem hiperlipidemia jest chorobą przewlekłą, podobnie jak cukrzyca, i również wymaga leczenia, ponieważ prowadzi do wielu powikłań. Połączenie odpowiednio dobranej farmakoterapii ze zmianą stylu życia i diety bardzo często pozwala uzyskać prawidłowe wartości prób wątrobowych.

Jak dużą rolę odgrywa dieta w leczeniu chorób wątroby? Czy istnieje jedna uniwersalna dieta dla wszystkich pacjentów?

Najczęściej polecaną dietą – nie tylko przez hepatologów, ale również kardiologów i diabetologów – jest dieta śródziemnomorska. Jej skuteczność potwierdzają wieloletnie obserwacje. Osoby stosujące ten model żywienia rzadziej chorują na schorzenia sercowo-naczyniowe, metaboliczne oraz wiele chorób wątroby. Dieta śródziemnomorska opiera się przede wszystkim na dużej ilości warzyw, owoców, roślin strączkowych i pełnoziarnistych produktów zbożowych. Głównym źródłem tłuszczu jest oliwa z oliwek, a czerwone mięso zaleca się spożywać najwyżej dwa razy w tygodniu. To sposób żywienia, który sprzyja utrzymaniu zdrowej wątroby.

Jakie produkty najbardziej szkodzą wątrobie, choć wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy?

Najbardziej szkodliwe są tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego. Dotyczy to przede wszystkim tłustych mięs, takich jak wieprzowina, golonka, a także smalcu. Tłuszcze te sprzyjają wzrostowi stężenia cholesterolu, który odkłada się nie tylko w ścianach naczyń krwionośnych, ale również w komórkach wątroby, przyczyniając się do jej stłuszczenia.



FOT. POLSKA PRESS

Dr n. med. Beata Logiewa-Bazger:

Wątroba choruje po cichu, ponieważ nie boli, pacjent nie ma żółtaczki ani innych charakterystycznych objawów

eprasa.pl 7c63e0618c

▶ **ZDROWIE**

● **Przewlekłe choroby wątroby** przebiegające ze stanem zapalnym prowadzą do stopniowego uszkadzania komórek wątrobowych, ● Uważa się, że po kilkunastu latach utrzymującego się stanu zapalnego **może rozwinąć się marskość,** a z czasem wzrasta również ryzyko raka wątrobowokomórkowego

▶ **DR N. MED. BEATA LOGIEWA-BAZGER**

01.

Bardzo często przewlekłe choroby wątroby przez długi czas nie dają żadnych objawów. Dotyczy to między innymi wirusowych zapaleń wątroby typu B i C. Pacjent choruje przewlekle, a zakażenie zostaje wykryte przypadkowo, na przykład podczas rutynowej diagnostyki, kiedy stwierdza się obecność przeciwciał anty-HCV lub antygenu HBs.

02.

Wyróżniamy dwa rodzaje stłuszczenia wątroby – alkoholowe i niealkoholowe. W przypadku osób, które nie nadużywają alkoholu, główną przyczyną jest niezdrowy styl życia: brak aktywności fizycznej, niewłaściwa dieta oraz uwarunkowania genetyczne, takie jak zaburzenia lipidowe.

03.

Największe ryzyko rozwoju stłuszczenia wątroby dotyczy osób z otyłością. o jeden z najważniejszych czynników ryzyka. Mówimy również o zespole metabolicznym, na który składają się cztery elementy: otyłość, zaburzenia lipidowe, cukrzyca i nadciśnienie tętnicze.

04.

Warto okresowo, najlepiej raz lub dwa razy w roku, wykonać USG jamy brzusznej. To podstawowe badanie przesiewowe, które pozwala ocenić wielkość wątroby, jej echostrukturę oraz wykryć ewentualne zmiany ogniskowe wymagające dalszej diagnostyki.

05.

Uważa się, że jeśli pacjent zmniejszy masę ciała o co najmniej 5%, stopień stłuszczenia wątroby może zmniejszyć się nawet o około 30%. Połączenie odpowiednio dobranej farmakoterapii ze zmianą stylu życia i diety bardzo często pozwala uzyskać prawidłowe wartości prób wątrobowych.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 7c63e0618c

▶ **KUCHNIA**

Gospodynie podkreślają, że pomidorowa na własnych pomidorach ma zupełnie inny smak od tej robionej na sklepowym koncentracie **pomidorowym**

NA TALERZU

Poleca **Paula Goszczyńska,**
redaktorka
Zajmuje się najczęściej sprawami zdrowia, jednak w niemal każdej historii znajduje coś ciekawego



Pasuje i na śniadanie, i na obiad, i na kolację, ale też jako przekąska



FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

Panie z Koła Gospodyń Wiejskich „Korale Radostowej" z Bęczkowa

Pomidor to jedno z najbardziej rozpoznawalnych i lubianych warzyw na świecie. Jego soczysty smak, balansujący między słodyczą a delikatną kwasowością, sprawia, że idealnie komponuje się zarówno w świeżych sałatkach, jak i w gorących daniach, sosach czy sokach. Z pewnością budzi apetyt i przywołuje miłe wspomnienia. O tym, jak go wykorzystać w kuchni, opowiedziały nam panie z Koła Gospodyń Wiejskich „Korale Radostowej" z Bęczkowa.

Koło Gospodyń Wiejskich „Korale Radostowej" z Bęczkowa jest najmłodszym Kołem Gospodyń Wiejskich działającym na terenie gminy Górno w powiecie kieleckim. Powstało w styczniu 2020 roku, czyli tuż przed wybuchem pandemii. Panie wyróżniają się oryginalnym stylem, ich strój nawiązuje do regionu świętokrzyskiego – to czarne spódnice z motywem pasiaka świętokrzyskiego i opaski. Każda z gospodyń ma swoje pasje i talenty, którymi z radością dzieli się z innymi.

Panie przyznają, że pomidor to niezastąpiony składnik wielu znakomitych potraw. – Oczywiście korzystamy tylko z własnych pomidorów. Takie są najzdrowsze, dojrzewają wolno i dzięki temu są też smaczniejsze. Mamy szklarnię na podwórku. Pomidory pozbawione są chemii i mają czas, by w pełni rozwinąć swój smak – podkreślają. – Najlepsze są te zupełnie dojrzałe, które po przekrojeniu na pół, całe są czerwone. Dzieje się tak w lipcu i sierpniu – dodają.

Zupa pomidorowa z ryżem lub makaronem to domowy klasyk, który zna każdy. Włoskie spaghetti z sosem pomidorowym, pizza margherita z sosem ze świeżych pomidorów, caprese z mozzarellą i bazylią czy chłodnik gazpacho – to tylko kilka przykładów kulinarnego bogactwa, jakie daje to warzywo. Pomidory doskonale smakują również w postaci pieczonej, faszerowanej, suszonej czy jako baza do leczo. Niezależnie od formy, pomidor potrafi dodać daniom wyjątkowego aromatu i koloru, a przy tym wzbogacić je o wartości odżywcze. – Pomidor jest bardzo uniwersalnym warzywem, bo pasuje i na śniadanie, i na obiad, i na kolację, ale też jako przekąska. My bardzo chętnie go wykorzystujemy na różny sposób – podkreśla Koło Gospodyń Wiejskich „Korale Radostowej". Panie na nasze spotkanie przygotowały między innymi aromatyczną pomidorową z domowym makaronem, tartę z pomidorami, pomidory faszerowane, sos pomidorowy czy świeżą sałatkę pomidorową z cebulką i szczypiorkiem.

Gospodynie podkreślają, że pomidorowa na własnych pomidorach ma zupełnie inny smak od tej robionej na sklepowym koncentracie pomidorowym. – No i bulion zrobiony jest na własnym kurczaku z dodatkiem mnóstwa warzyw z ogródka – marchewki, selera, pietruszki, pora. Do gotowego bulionu dodajemy upieczone i zblendowane pomidory, doprawiamy do smaku i dodajemy troszkę śmietany. Gotowe i pyszne – zdradzają.

Sam koncentrat również może być bardzo dobry, zwłaszcza jeśli wykonujemy go sami. – My oczywiście robimy koncentrat z naszych pomidorów. Bierzemy udział w różnych konkursach, więc przygotowujemy własne przetwory i w Smakach Babiego Lata udało nam się zdobyć za nie nagrodę. Największym jednak wyróżnieniem było dla nas zdobycie pucharu w XIV edycji Konkursu na Najsmaczniejszą Potrawę Powiatu Kieleckiego. Zwycięska potrawa nazywa się „Ogród bęczkowski zamknięty w sakiewce" i w niej również znajdują się pomidory, jak również inne ogrodowe warzywa i zioła – informują panie. Przepis jest na stronie obok.

Prosty i szybki przepis na obiad? Wystarczy sos pomidorowy i makaron. – Do upieczonych pomidorów dodajemy mięso z kurczaka i blendujemy. Wyjdzie nam gęsty sos, który wystarczy doprawić solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Na koniec dodajemy troszkę śmietanki i sos gotowy – mówią gospodynie.

Ale pomidor to nie tylko walory smakowe – to także prawdziwa skarbnica zdrowia. Jest niskokaloryczny, a jednocześnie bogaty w cenne składniki odżywcze. Zawiera witaminy C, A, E i K, a także witaminy z grupy B, potas, żelazo, magnez oraz błonnik, który wspiera trawienie. Szczególnie cennym składnikiem pomidorów jest likopen – silny przeciwutleniacz, który nadaje im charakterystyczny czerwony kolor. Badania wykazują, że likopen może pomagać w ochronie przed chorobami serca, niektórymi nowotworami, a także opóźniać procesy starzenia. Co ciekawe, zawartość likopenu wzrasta po obróbce termicznej – dlatego warto sięgać nie tylko po surowe pomidory, ale też po zupy, sosy czy przecier pomidorowy.

Podsumowując, pomidor to warzywo, które zachwyca smakiem i jednocześnie doskonale wspiera zdrowy styl życia. Warto, by gościł na naszych stołach przez cały rok – w każdej postaci.

● Pomidor to nie tylko walory smakowe - to także prawdziwa skarbnica zdrowia

● Jest niskokaloryczny, a jednocześnie bogaty w cenne składniki odżywcze

Zawiera witaminy C, A, E i K, a także witaminy z grupy B, potas, żelazo, magnez oraz błonnik, który wspiera trawienie. Szczególnie cennym składnikiem pomidorów jest likopen – silny przeciwutleniacz, który nadaje im charakterystyczny czerwony kolor. Badania wykazują, że likopen może pomagać w ochronie przed chorobami serca, niektórymi nowotworami, a także opóźniać procesy starzenia.

eprasa.pl 7c63e0618c

▶ **KUCHNIA**

● **Ogród bęczkowski zamknięty w sakiewce według KGW „Korale Radostowej”** ● Krem z pomidorów ● **Gazpacho** ● Szakszuka
● **Nadziewane pomidory z grilla** ● Pieczona cukinia z mozzarellą, pomidorami i oliwkami



FOT. ARCHIWUM

Ogród bęczkowski zamknięty w sakiewce według KGW „Korale Radostowej”

● **Składniki. Zielony naleśnik: 0,5 szklanki mąki tortowej, 0,5 szklanki mleka roślinnego, szczypta soli, garść szpinaku, 5 liści pokrzywy, 1 łyżka oleju. Farsz: 10 pomidorków koktajlowych ogrodowych, 1 papryka czerwona, 5 rzodkiewek ogrodowych, 1 cebulka dymka, 2 ząbki czosnku, garść ogrodowej zieleniny: pietruszki, koperku, szczypiorku, selera, pokrzywy, garść rukoli i sałat ogrodowych, 4 łyżki oliwy, 0,25 szklanki komosy ryżowej, 4 szczypiory długie.**
Składniki na naleśniki miksujemy, następnie smażymy z obu stron na patelni. Powinny być intensywnie zielone. Składniki na farsz kroimy w drobną kostkę, zieleninę drobno siekamy, sałatę rwiemy i wszystko razem łączymy. W moździerzu robimy sos: oliwa, sól, pieprz ziołowy, czarny i czosnek - wszystko mieszamy i polewamy farsz. Do środka zielonego naleśnika wkładamy warzywny farsz i tworzymy sakiewkę, którą zawiązujemy szczypiorem.



FOT. ARCHIWUM

Krem z pomidorów

● **Składniki na 4 porcje: 100 g marchewki, 1 cebula, 60 g pietruszki, 2 ząbki świeżego czosnku, 4-5 świeżych pomidorów, 250 ml soku pomidorowego, łyżeczka koncentratu pomidorowego, do smaku sól, pieprz, oregano, bazylia, odrobina cukru.**
Warzywa oczyszczamy, kroimy w paseczki. Włoszczyznę z czosnkiem przesmażamy na patelni na odrobinie oleju. Zalewamy bulionem warzywnym i dusimy pod przykryciem. Parzymy świeże pomidory i obieramy ze skórki. Dodajemy do reszty i gotujemy, aż warzywa będą miękkie. Na koniec dodajemy sok pomidorowy. Doprawiamy do smaku. Całość blendujemy do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji. Zupę podajemy z grzankami, udekorowaną rukolą.



FOT. ARCHIWUM

Gazpacho

● **Składniki: 1 kg pomidorów, 2 ogórki gruntowe, 1/2 papryki czerwonej lub pomarańczowej, 1 bułka pszenna, 1 szalotka, 2 ząbki czosnku, 1/2 papryczki chilli, 1/2 limonki, 2 łyżki oliwy, garść świeżych ziół (mięta, bazylia, pietruszka).**
Pomidory kroimy na krzyż, a następnie przelewamy wrzątkiem. Ściągamy z nich skórkę i kroimy je na ćwiartki. Ogórki, czosnek i szalotkę obieramy, kroimy na 4 części. Paprykę i papryczkę chilli kroimy na mniejsze kawałki. Wszystkie warzywa przekładamy do kielicha blendera. Wyciskamy sok z limonki, dodajemy oliwę oraz środek bułki (bez skórki). Całość blendujemy i ewentualnie, gdy zupa jest za gęsta, dolewamy zimną wodę do uzyskania pożądanej przez nas konsystencji. Gotową zupę chłodzimy przez kilka godzin w lodówce. Podajemy ze świeżymi, posiekanymi ziołami.



FOT. ARCHIWUM

Szakszuka

● **Składniki: 4 jajka, 1 średnia cebula, 1 ząbek czosnku, 5 pomidorów lub 1 puszka krojonych, 1 czerwona papryka, 6 zielonych oliwek, szczypta chilli w proszku, sól, pieprz, 1 łyżka oliwy do smażenia, natka pietruszki do posypania, olej rzepakowy.**
Do rozgrzanego oleju dodaj posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Chwilę smaż i dorzuć pokrojoną paprykę. Następnie pokrojone pomidory bez skórki i oliwki. Przypraw danie chilli, solą i pieprzem. Całość gotuj około 5 minut. Na sam koniec wbij jajka, przykryj pokrywką i zaczekaj, aż się zetną. Można na koniec posypać natką pietruszki lub kolendrą.



FOT. ARCHIWUM

Nadziewane pomidory z grilla

● **Składniki: 6 dużych pomidorów, 2 łyżki posiekanej zielonej cebuli, 2 łyżki posiekanej świeżej bazylii, 170 g koziego sera, sól i świeżo zmielony czarny pieprz, 2 filiżanki gotowanego ryżu, 2 łyżki oliwy, 1/4 szklanki startego parmezanu.**
Odcinamy wierzch pomidorów i usuwamy wszystkie nasiona i sok. W niewielkiej misce mieszamy cebulę, bazylię i ser. Doprawiamy solą i czarnym pieprzem. Na końcu dodajemy ryż. Całość dokładnie mieszamy, doprawiamy i wypełniamy pomidory. Następnie skrapiamy je oliwą i posypujemy parmezanem. Kładziemy pomidory bezpośrednio na ruszcie z zamkniętą pokrywą lub na otwartym grillu owinięte folią aluminiową i pieczemy 10 minut.



FOT. ARCHIWUM

Pieczona cukinia z mozzarellą, pomidorami i oliwkami

● **Składniki: 12 plastrów cukinii krojonej wzdłuż, 4 pomidory, 20 dkg szynki parmeńskiej, 20 dkg czarnych marynowanych oliwek, 20 dkg mozzarelli, 1 ząbek czosnku, 1 średniej wielkości cebula, pieprz, sól, oliwa z oliwek.**
Cukinię umyć, nie obierać ze skóry. Pokroić na plastry o grubości 1 centymetra. Potrzebne jest 12 plastrów cukinii. Pokrojoną układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrapiamy oliwą z oliwek. Delikatnie solimy i pieprzymy. Na suchej patelni podsmażamy szynkę parmeńską pokrojoną w drobne paski. Dodajemy cebulę pokrojoną w kostkę i zmiażdżony ząbek czosnku. Podsmażamy. Pomidory sparzamy, obieramy ze skóry i kroimy w kostkę. Dodajemy do szynki z cebulą i czosnkiem. Smażymy do momentu odparowania wody z pomidorów, tak by powstał gęsty sos. Doprawiamy ulubionymi ziołami. Mozzarellę zetrzeć na tarce. Na wcześniej przygotowane paski z cukinii wyłożyć farsz i pokrojone w plasterki oliwki. Posypać startą mozzarellą. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez około 20 minut. Podawać na ciepło.

eprasa.pl 7c63e0618c

▶ **PRZYRODA**

Hebe, znana również jako **werbena nowozelandzka**, to atrakcyjna roślina doniczkowa ceniona za gęste, zimozielone liście i kaskady drobnych kwiatów. Idealna dla miłośników niewymagających, ale efektownych ozdób wnętrz

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

Poleca **Małgorzata Mrowiec,**
redaktorka
Pisze o architekturze, zabytkach, interesuje się estetyką miasta, w tym kwestią zieleni i roślin



Delikatna, elegancka i pełna uroku. Hebe – wiecznie zielony krzew do doniczki i ogrodu

Nazwa hebe pochodzi od imienia greckiej bogini młodości. Rzeczywiście, jej wiecznie zielone liście i delikatne kwiaty mogą kojarzyć się z wieczną młodością. Hebe występuje w bardzo wielu gatunkach i odmianach, od niskich – kilkunastocentymetrowych roślinek, do okazów sięgających dwóch metrów – choć tak duże wyrastają tylko w cieplejszym klimacie. Hebe charakteryzuje się połyskującymi, skórzastymi owalnymi liśćmi, które w zależności od gatunku mogą mieć różne odcienie zieleni. Występują też odmiany o wielobarwnych liściach, zabarwionych na biało lub różowo. Dodatkowo hebe zdobią kwiaty, pojawiające się na szczytach łodyg. Mogą być białe, fioletowe, niebieskie, w różnych odcieniach tych kolorów.

Ciesz się nią w domu

Do uprawy domowej, w doniczkach nadają się przede wszystkim odmiany karłowate, takie jak „Mrs Winder”,”Margaret”, „Peggy”. Hebe powinna stać w jasnym miejscu, ale nie narażonym bezpośrednio na promienie słoneczne. Hebe wymaga dość starannego podlewania – ziemia powinna być stale wilgotna, ale woda nie powinna pozostawać na podstawce. Aby roślina dobrze kwitła, powinniśmy ją zasilać nawozami do roślin kwitnących. Nie wymaga częstego przesadzania – wystarczy to robić co 2–3 lata, kiedy bryła korzeniowa jest mocno przerośnięta.

Uprawa w ogrodzie

Hebe jest rośliną dość wrażliwą na mróz, występują jednak odmiany, które można sadzić w ogrodzie również w naszym klimacie. Należy do nich hebe widłakowata (Hebe lycopodioides) o pokroju przypominającym rodzime widłaki, hebe ochrowata (Hebe ochracea), częściowo płożąca się, dorastająca do 30-40 cm oraz nieco od niej większa – hebe tłustolistna (Hebe pinguifolia), a także największa – hebe bukszpanolistna (Hebe buxifolia, syn. H. odora), dorastająca w naszym klimacie do metra.

Pomimo że są to odmiany odporne na mróz, przed zimą należy je zabezpieczyć, np. agrowłókniną, szczególnie młode okazy. Najlepiej je też sadzić w miejscu osłoniętym od wiatru i nasłonecznionym. W przezimowaniu krzewów pomoże także stosowanie nawozu z potasem, który przyspiesza drewnienie łodyg. Należy zasilać nim rośliny od lipca/sierpnia, wcześniej powinno się stosować nawóz wieloskładnikowy.

Wymagania i warunki

Hebe, poza światłem i regularnym podlewaniem, wymaga kwaśnej gleby. Ziemia powinna być żyzna i próchnicza, z dodatkiem kwaśnego torfu i gliny. Można także stosować także nawozy zakwaszające ziemię. Na ziemiach wapiennych nie będzie dobrze rosła.

W ogrodzie można ją sadzić w towarzystwie wrzosów i wrzośców. Niskie odmiany bardzo dobrze nadają się też na skalniaki. Rośliny uprawiane w doniczkach, latem można wynieść na balkon lub taras. Hebe nie wymaga przycinania, ale dość dobrze znosi ten zabieg – w nieco łagodniejszym klimacie, gdzie rośliny osiągają większe wymiary, są tworzone z nich żywopłoty. W codziennej praktyce wystarczy usuwać przekwitłe kwiatostany i uszkodzone gałązki.

Jak rozmnażać hebe

Z hebe łatwo uzyskać nowe okazy, szczególnie tych ogrodowych. Wystarczy wiosną dolne pędy obsypać ziemią kompostową, a gałązki powinny się ukorzenić – trzeba tylko pilnować, żeby ziemia była wilgotna. Ukorzenione sadzonki należy podzielić w sierpniu i umieścić w doniczkach. Pierwszą zimę powinny spędzić w pomieszczeniu. Sadzonki można także uzyskać z obciętych, wyższych pędów (nie zdrewniałych). Należy zastosować ukorzeniacz, a następnie zasadzić je w przepuszczalnej glebie, można je okryć folią. Zabieg ten wykonujemy wiosną.

Hebe bywają wrażliwe głównie na choroby grzybowe. Może zaatakować je szara pleśń oraz plamistość liści. Do ich zwalczania stosuje się fungicydy, dobrze sprawdzają się też biopreparaty. Ponadto na hebe mogą pojawić się mszyce i wciornastki.

Katarzyna Laszczak



FOT. GETTY IMAGES

Hebe jest zimozielonym krzewem nadającym się zarówno do uprawy w doniczkach, jak i nasadzeń w ogrodach.

eprasa.pl 7c63e0618c

PROGRAMOWO

G. 14:10

Dowody zbrodni

AXN

Serial przedstawia kulisy pracy wydziału zabójstw z Filadelfii, który zajmuje się rozwiązywaniem niewyjaśnionych zagadek z przeszłości – tak zwanych „zimnych spraw" (ang. „cold cases"). Zespół doświadczonych detektywów prowadzi śledztwa w sprawach, które kiedyś zostały uznane za zamknięte, bo czasami wystarczy jeden nowy dowód, aby zająć się sprawą zapomnianą przez kilka, a nawet dziesiątki lat. Jedyna kobieta detektyw w filadelfijskiej ekipie dochodzeniowej, Lilly Rush (Kathryn Morris), łączy intuicję z technologią, by przywrócić sprawiedliwość ofiarom. Czwarty sezon rozpoczyna się od tragicznej sprawy. W 1995 roku dwaj nastolatkowie zaczęli strzelać do postronnych osób w sklepie, a potem popełnili samobójstwo. Zespół Lilly postanawia ponownie otworzyć sprawę, gdy pojawia się dowód wskazujący istnienie trzeciego napastnika.





G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Antonito duszą i ciałem poświęca się promocji swojego wynalazku. Jego uwagę i całą energię pochłania próba wypromowania nowego rozwiązania. Niestety – nie wszyscy członkowie najbliższej rodziny są z tego powodu zadowoleni. Jego ojciec martwi się, że syn zaniedbuje rodzinny interes. Zdaniem seniora rodu może to mieć jedynie opłakane skutki...
W międzyczasie z Londynu wraca Celia. Przyjaciółki przekazują jej świeże i zaległe plotki. A jest co opowiadać! Z kolei pułkownik Valverde przestaje grzeszyć uporem i zaczyna korzystać z pomocy profesjonalnego instruktora dla ociemniałych – don Javiera Abascala. U jego boku uczy się „widzieć" świat na nowo. Prokurator prosi Silvię, by zeznawała w procesie przeciwko mężczyźnie, który ją porwał. Flora chce zmusić El Peñę, by uczestniczył wraz z nią w konkursie zakochanych par.

G. 17:30

POGRANICZE W OGNIU

Kino Polska

Niemiecki Poznań 1917. Konspirującej grupie harcerzy przewodzą Czarek Adamski (filmowy debiut Cezarego Pazury) i i pochodzący z polsko–niemieckiej rodziny Franek Relke (Olaf Lubaszenko). Obaj podkochują się w Dorocie, która dla pracy w konspiracji zaniedbuje wbrew ojcu talent pianistki. Franka odwiedza Leuben, dowódca jego poległego ojca. Według matki ojciec został wcielony do niemieckiego wojska wbrew swojej woli, Leuben zaś twierdzi, że ojciec Franka był niemieckim bohaterem – dostał Żelazny Krzyż. Opuszczony przez pluton złożony z Polaków, sam jeden bronił punktu strategicznego, nim zginął. Leuben przekazuje Frankowi zegarek ojca i jego przesłanie, aby „Franz" znalazł właściwą drogę. Franek uchyla się od najbliższej akcji. Powołany do wojska, żegna nieświadomych niczego przyjaciół. Serial był kręcony w latach 1988-1991. Pierwszych 10 odcinków zrealizowano w 1988, a po pewnej zwłoce następnych 14. Zdjęcia zrealizowano w Łodzi, Warszawie, Krakowie, Gdańsku, Toruniu, Poznaniu, Pabianicach, Czechosłowacji i Niemieckiej Republice Demokratycznej.



G. 10:35

Diabli nadali

FX Comedy

Serial przedstawia perypetie młodego małżeństwa, Douga i Carrie. Atrakcyjna i inteligentna Carrie jest przeciwieństwem męża. Sam Doug Heffernan nie ma powodów do narzekania: ma stabilną pracę w firmie kurierskiej, piękną żonę za którą niejeden się ogląda na ulicy, duży telewizor i przyjaciół, z którymi może przed nim zasiadać... oraz swojego teścia, który mieszka w ich piwnicy. W każdym odcinku zobaczymy, jak radzi sobie z wyzwaniami losu.



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Halil odwozi Pinar do szkoły i dowiaduje się, że ojciec bije Deniza i jego matkę. Burak i Yasemin kontynuują grę w jedno zdanie. Ezgi nie przestaje nękać Yasemin. Halil spotyka się z Remzim w sprawie Tahsina, ale nie dostaje żadnych konkretnych informacji. Kerem zaprasza Yasemin na obiad.

G. 14:30

Wszyscy kochają Raymonda

FX Comedy

Serial komediowy, który ukazuje codzienne perypetie odnoszącego sukcesy dziennikarza sportowego oraz jego dysfunkcyjnej rodziny. W 1. odcinku 4. sezonu Debra denerwuje się, widząc beztroską reakcję Raya na wieść o tym, że jej przyjaciółka powiększyła sobie piersi. Postanawia sprawdzić co Ray naprawdę myśli na temat jej obecnego wyglądu.

eprasa.pl 7c63e0618c

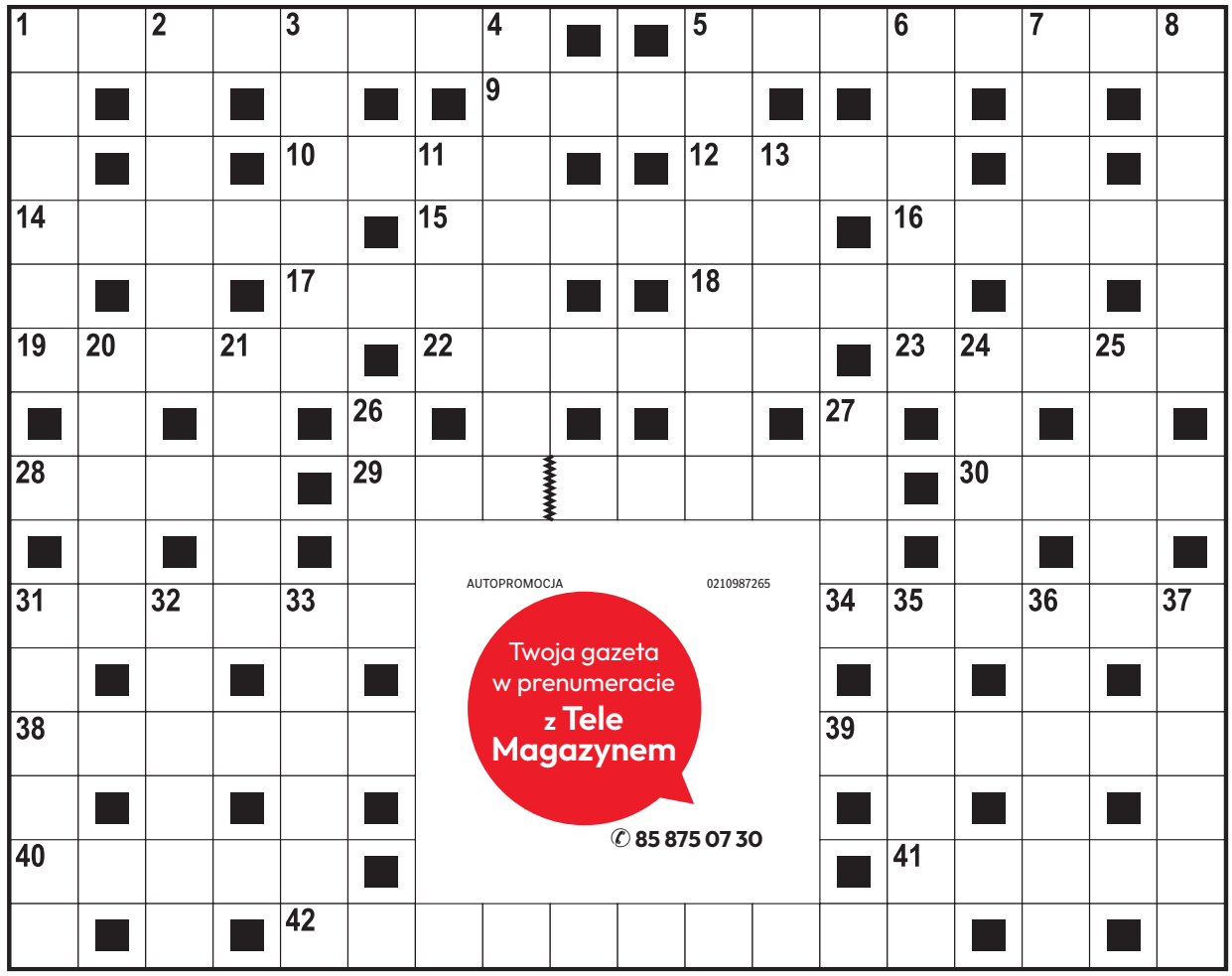
KRZYŻÓWKA NR 129

Poziomo:

1) bylina z rodziny jaskrowatych,
5) Wilhelm …, król Anglii,
9) nizinna rzeka w zachodniej Polsce,
10) miara pojemności płynów,
12) dawna osada otoczona murami obronnymi,
14) najliczniejszy lud Czarnego Lądu,
15) starogreckie naczynie na wino,
16) ludowy taniec kubański,
17) Joanna, aktorka z serialu „Anna German”,
18) góry w Ameryce Południowej,
19) ukryty w Srebrnym Jeziorze,
22) białoruskie miasto nad Niemnem,
23) układ kart w pokerze,
28) pozioma część belkowania,
29) miasto w Kalifornii nad Pacyfikiem,
30) zbiór danych na dysku,
31) komes ze Spychowa,
34) drzewo tropikalne z kolczastymi owocami,
38) … L. Jackson, aktor z filmu „Pulp Fiction”,
39) slalom …, konkurencja w narciarstwie alpejskim,
40) błędny płomyk nad bagnem,
41) zawiadomienie o przesyłce pocztowej,
42) belgijski klub piłkarski.

Pionowo:

1) popularny model Volkswagena,
2) … pochyła, maszyna prosta,
3) Krzysztof, żeglarz i odkrywca Ameryki,
4) ptak z piosenki Piotra Szczepanika,
5) wolej lub smecz w tenisie,
6) żartobliwy przydomek Litwina,
7) rodzinne miasto Carla Zeissa,
8) sprzymierzeniec, sojusznik,
11) Nowy …, stolica Podhala,
13) pora nie dla śpiocha,
20) grecka wyspa na Morzu Jońskim,
21) cienka gałązka bez liści,
24) w rynsztunku Zbyszka z Bogdańca,
25) wyspa w Balearach jak model Seata,
26) ocena postępowania, opinia,
27) wynagrodzenie najemnego żołnierza,
31) masywne drzewo liściaste,
32) popularny gatunek literacki,
33) podłużne obniżenie terenu,
35) rzecz jedyna w swoim rodzaju,
36) zlatynizowana nazwa Włoch,
37) nawał pracy lub myśli.

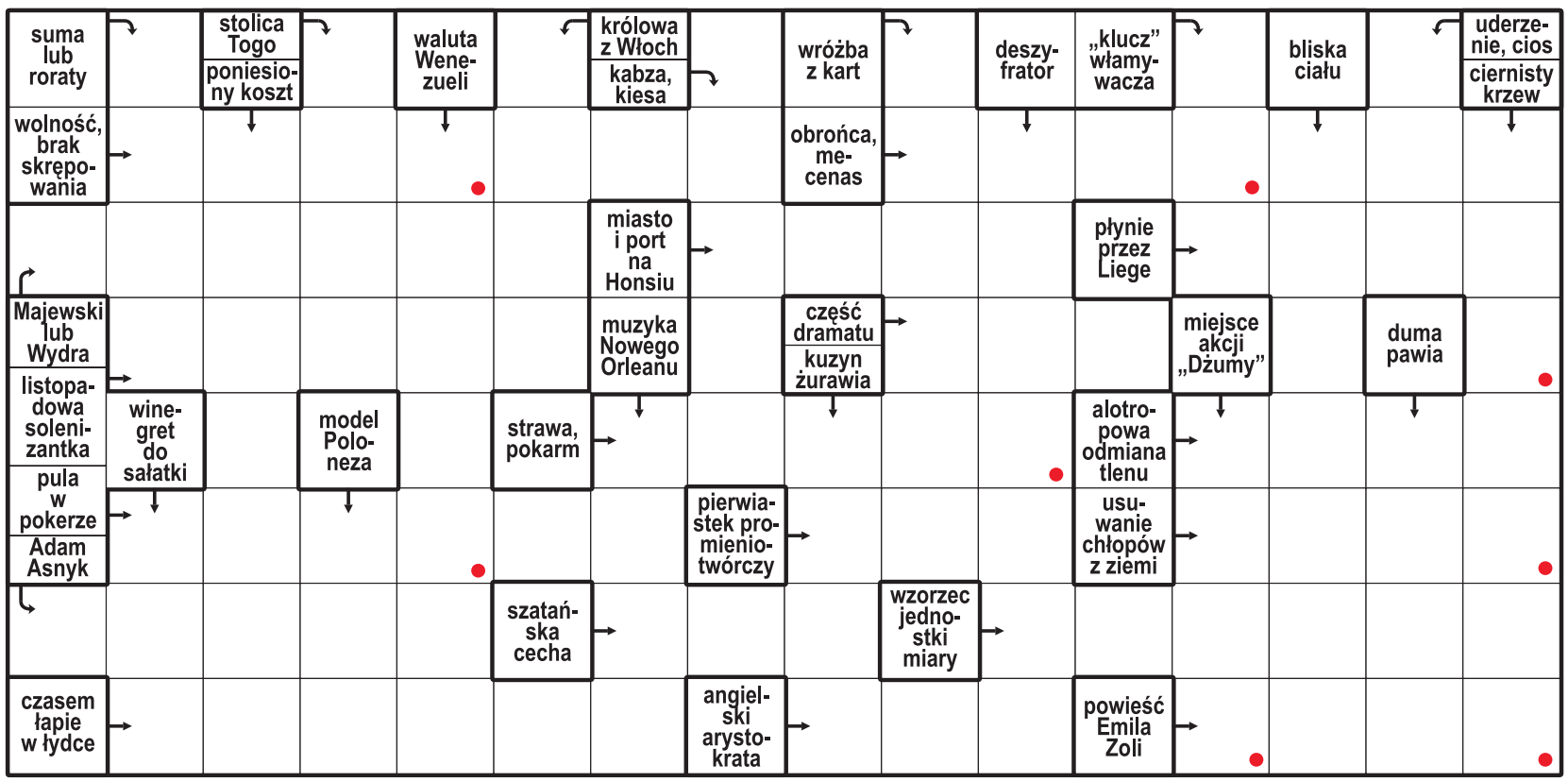


AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 128

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BOROWINA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość pomoże ci dostrzec więcej niż zwykle. Horoskop dzienny podpowiada, by zaufać sercu.

Ryby (19.02 - 20.03)
Świeży pomysł może zmienić twoje plany. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać inspirację i działać.

Baran (21.03 - 19.04)
Wytrwałość przyniesie efekty. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje dokończyć ważne zadanie.

Byk (20.04 - 20.05)
Nowa okazja pobudzi twoją ciekawość. Horoskop dzienny to wskazówka, by podjąć wyzwanie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś radzi zachować dyskrecję w działaniu.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia ułatwi ci ważną decyzję. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje słuchać obu stron.

Lew (23.07 - 22.08)
Drobne szczegóły wymagają dziś uwagi. Horoskop dzienny podpowiada, by uporządkować swoje plany.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś zapowiada, że pokażesz swoje talenty.

Waga (23.09 - 22.10)
Dziś zadbaj o dom i emocje. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że spokojna rozmowa przyniesie ulgę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowa otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny mówi, że słuchając innych, odkryjesz też nową drogę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojny rytm przyniesie dobre wieści. Horoskop na dziś mówi, że cierpliwość działa na twoją korzyść.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś odważnie ruszysz naprzód. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że sporo uda ci się osiągnąć.

eprasa.pl 7c63e0618c

sportowy24.pl

sport

PKO EKSTRAKLASA

Kolejka pod znakiem remisów. W Gliwicach, Wrocławiu i Kielcach dzielono się punktami.
str. 22

IV LIGA



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Faworyci gromią. W 3. kolejce KS Wasilków wygrał 5:0, a Warmia Grajewo aż 9:0.
str. 20

LEKKOATLETYKA

Ewa Swoboda. Sezon jest dla mnie udany i nikt nie zniszczy mi tego - mówi sprinterka Podlasia Białystok.
str. 23

Jeremy Agbonifo był jednym z najlepszych piłkarzy Jagiellonii w starciu z Iberią 1999 Tbilisi - strzelił gola i wywalczył rzut karny



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Jagiellonia Białystok pokonała u siebie 4:0 Iberię 1999 Tbilisi. Bramy Ligi Europy są przed Żółto-Czerwonymi szeroko otwarte. *str. 20*

eprasa.pl 7c63e0618c

PIŁKA NOŻNA - ELIMINACJE LIGI EUROPY

Zaliczka jest ogromna, ale przed nimi jeszcze rewanż

Jagiellonia Białystok jest jedną nogą w Lidze Europy. Żółto-Czerwoni w pierwszym meczu ostatniej rundy eliminacji pokonali u siebie Iberię 1999 Tbilisi aż 4:0 i na rewanż do Gruzji (27 sierpnia) pojadą z gigantyczną zaliczką.

Wojciech Konończuk



FOT. JWOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Piłkarze Jagiellonii Białystok wygrali z Iberią Tbilisi aż 4:0 i są w znakomitej sytuacji przed rewanżem

Żółto-Czerwoni podkreślają jednak, ze to jeszcze nie jest koniec rywalizacji, a ich awans nie jest przesądzony.

- Pełna koncentracja, bo piłka wiele rzeczy widziała i myślę, że ta pokora i ciężka praca to są najważniejsze wartości - zaznacza w klubowych mediach bramkarz Jagiellonii Sławomir Abramowicz. - W takim momencie, kiedy wydaje się, że to już jest na wyciągnięciu ręki, dopóki nie będzie już wygranego dwumeczu, to nie ma co mówić o awansie - dorzuca.

W wyjściowym składzie Jagiellonii, w porównaniu ze zremisowanym 1:1 meczem w Glasgow z Rangers FC, doszło do jednej zmiany. Na prawym skrzydle wybiegł Jeremy Agbonifo, a na ławce rezerwowych zasiadł Rodrigo Conceicao.

Początek był zaskakujący, bo goście zaczęli odważnie, długo utrzymywali się przy piłce i szybko stworzyli zagrożenie, ale Sławomir Abramowicz udanie interweniował po strzale zza pola karnego Nikoloza Dadnianiego.

Jeszcze groźniej było w 7. minucie, kiedy Jagiellończycy stracili futbolówkę we własnym polu karnym, czego omal nie wykorzystał Zwiad Naczkebija. Znów gospodarzy uratował Abramowicz.

Jagiellonia grała bardzo nerwowo, niedokładnie i nie tylko nie potrafiła przedostać się pod bramkę rywali, co nawet sklecić kilka sensownych podań i wyjść z własnej połowy boiska.

Po kwadransie Żółto-Czerwoni wreszcie uspokoili się i zagrozili Gruzinom, ale najpierw Nik Prelec nie dograł do wychodzącego sam na sam z bramkarzem Jesusa Imaza, a potem strzał Agbonifo został zablokowany. W 32. minucie Agbonifo minął jednego rywala, drugi zatrzymał go faulem, a że było to w polu karnym to hiszpański sędzia Ricardo de Burgos Bengoetxea wskazał na wapno.

Będący do tej pory mocno na bakier ze skutecznością Imaz strzelił fatalnie i golkiper Iberii Giordzi Makaridze nie miał kłopotów ze skuteczną interwencją. Na jego nieszczęście kilku piłkarzy z Gruzji za wcześnie wbiegło w pole karne i arbiter nakazał powtórzenie jedenastki. Przy drugim podejściu Imaz uderzył już tak jak trzeba i było 1:0 dla Jagi.

Swoje szanse przed przerwą mieli też jeszcze przyjezdni, a zawdzięczali to skandalicznym błędów bocznych obrońców Jagi. Najpierw Norbert Wojtuszek, a potem Guilherme Montoia zachowali się bardzo nieodpowiedzialnie i Iberia omal nie doprowadziła do wyrównania.

Jak się nie strzela, to się traci. W ostatniej akcji pierwszej połowy Agbonifo do spółki z Wojtuszkiem ośmieszyli defensywę przyjezdnych i nowy skrzydłowy Jagi bez trudu podwyższył prowadzenie Żółto-Czerwonych. Do przerwy 2:0!

Początek drugiej połowy by równie niemrawy w wykonaniu gospodarzy, co pierwszej, ale tym razem skończyło się bramką dla Iberii. Na szczęście wcześniej faulowany był Szmyt i po analizie VAR sędzia trafienia nie zaliczył.

W 62. minucie ekipa Gruzji znów strzeliła gola, na swoje nieszczęście samobójczego. Z rzutu wolnego dośrodkował Montoia, a Nigeryjczyk Ibrahim Alhassan pokonał własnego bramkarza uderzeniem głową. 3:0.

Wynik został ustalony w doliczonym czasie gry po tym, jak fenomenalnym uderzeniem popisał się rezerwowy Jagi Sergio Lozano.

WYNIK

Jagiellonia Białystok - Iberia 1999 Tbilisi 4:0 (2:0). Bramki: 1:0 - Jesus Imaz (34-karny), 2:0 - Jeremy Agbonifo (45), 3:0 - Ibrahim Alhassan (62-samobójcza), 4:0 - Sergio Lozano (90). Żółte kartki: Kobayashi - Alhassan, Kobuladze, Selimovic, Dadiani.Sędziował: Ricardo de Burgos Bengoetxea (Hiszpania). Widzów: 19 108.i.

Jagiellonia: Abramowicz - Wojtuszek, Vital, Kobayashi, Montoia, Agbonifo (60. Sow), Romanczuk, Klynge, Szmyt (80. Conceicao), Imaz (70. Lozano), Prelec (80. Sylla).

Iberia: Makaridze - Dżindżolawa, Selimovic, Amisulaszwili (80. Boczoriszwili), Kobuladze (80. Figueredo), Dadiani, Alhassan (66. Kuczija), Kardawa, Ende (70. Dżaganija), Szicharulaszwili, Naczkebija.

PIŁKA NOŻNA. IV LIGA BANK SPÓŁDZIELCZY BIELSK PODLASKI

KS Wasilków wygrał aż 5:0, a i tak stracił fotel lidera na rzecz Warmii Grajewo

Wojciech Konończuk

Faworyci do awansu rozpędzają się. W 3. serii gier będący dotąd na szczycie tabeli KS Wasilków pokonał co prawda 5:0 Supraślankę Supraśl, ale stracił fotel lidera.

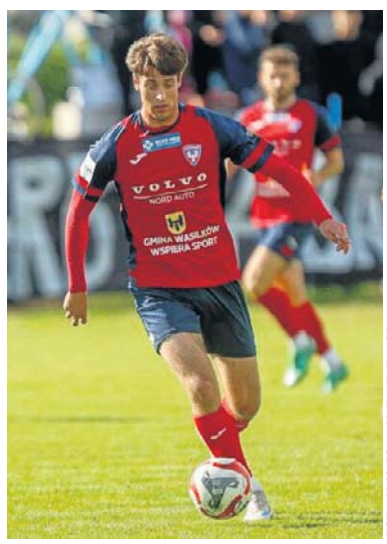
Stało się tak, bo Warmia Grajewo rozgromiła PW Home LZS Krynki 9:0 i wskoczyła na pierwsze miejsce dzięki lepszemu bilansowi bramkowemu..

KS Wasilków imponuje na początku sezonu nie tylko skutecznością (11 goli w trzech meczach), ale także żelazną defensywą. Żadnemu z dotychczasowych rywali nie udało się w starciu ze spadkowiczem z III ligi zdobyć bramki.

- Bardzo dużo uwagi poświęcam grze obronnej, bo to jest fundamentalna sprawa. Pracujemy też jednak nad atakowaniem, bo nawet w meczu z Supraślanką, mimo wysokiego zwycięstwa, nie wykorzystaliśmy sporo sytuacji i jest nad czym pracować - ocenia trener KS-u Wasilków Wojciech Kobeszko. - Ale, oczywiście, cieszymy się z wygranej i czekamy na kolejne mecze - dodaje.

Wasilkowian pod względem skuteczności przebiła Warmia strzelając aż dziewięć goli drużynie z Krynek. Gościom najbardziej we znaki dali się bracia Dawid i Rafał Kalinowscy, którzy zdobyli aż pięć bramek. Dzięki efektownemu triumfowi Wilczki wyprzedziły KS Wasilków i to one są teraz na szczycie tabeli.

Wynikiem 5:0 skończył się też mecz Wissa Szczuczyn - Pionier Brańsk. Tak wysoka porażka mających dotąd komplet punktów gości jest zaskakująca, ale przestaje dziwić gdy weźmie się pod uwagę fakt, że zespół z Brańska od 26. minuty grał w dziewiątkę, po dwóch czerwonych kartkach dla swoich zawodników.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

KS Wasilków ograł Supraślankę 5:0

W Tykocinie, po emocjonującym meczu Hetman pokonał 4:3 KS Michałowo. Wymiana ciosów rozpoczęła się już w 5. minucie. Tomasz Owerczuk potwierdził, jak dobrym posunięciem działaczy z Michałowa było ściągnięcie go z GKS-u Gródek. Strzelił dwa gole dla gości, ale ekipa z Tykocina znalazła na to odpowiedzi i do przerwy był remis 2:2.

Po zmianie stron to Hetman wyszedł na prowadzenie, przyjezdni wyrównali, ale decydujący cios zadał im w końcówce Jakub Gołaszewski i trzy punkty zgarnęli gospodarze.

WYNIKI 3. KOLEJKI

KS Wasilków - Supraślanka Supraśl 5:0 (3:0). Bramki: 1:0 - Dawidowicz (23), 2:0 - Watkiewicz (28), 3:0 - Chilmon (40), 4:0 - Skibko (56), 5:0 - Skibko (88).

Tur Bielsk Podlaski - Pomorzanka Sejny 3:1 (2:0). Bramki: 1:0 - Niemczynowicz (6), 2:0 - Niemczynowicz (41), 2:1 - Przełomski (75), 3:1 - Bołtuć (88).

Promień Mońki - Czarni Czarna Białostocka 5:3 (2:1). Bramki: 0:1 - Kałłaur (6), 1:1 - Ołów (11), 2:1 - Ołów (45), 3:1 - Głódź (47), 4:1 - Poliński (50), 4:2 - Śliwowski (59), 5:2 - Kubeł (90), 5:3 - Śliwowski (90).

Wissa Szczuczyn - Pionier Brańsk 5:0 (2:0). Bramki: Świderski - dwie, Zaczkowski, Barragan, Tercjak.

Hetman Skłodowscy Tykocin - KS Michałowo 4:3 (2:2). Bramki: 0:1 - Owerczuk (5), 1:1 - Grabarz (10), 1:2 - Owerczuk (27), 2:2 - Ilczuk (40), 3:2 - R. Maliszewski (71), 3:3 - Ostapczuk (80), 4:3 - Gołaszewski (86).

Warmia Grajewo - PW Home LZS Krynki 9:0 (4:0). Bramki: 1:0 - R. Kalinowski (17), 2:0 - Żbikowski (21), 3:0 - Siemieniuk (27), 4:0 - R. Kalinowski (33), 5:0 - D. Kalinowski (52), 6:0 - Boateng (60), 7:0 - D. Kalinowski (65), 8:0 - D. Kalinowski (75), 9:0 - Żabiuk (90).

ŁKS II Łomża - Ruch Wysokie Mazowieckie 2:0.

Wczoraj grali: Krypnianka Krypno - KS Śniadowo.

1. Warmia Grajewo	3	9	18-4
2. KS Wasilków	3	9	11-0
3. Promień Mońki	3	6	12-6
4. Wissa Szczuczyn	2	6	8-2
5. ŁKS II Łomża	3	6	8-4
6. KS Michałowo	3	6	8-5
7. Hetman Tykocin	3	6	10-8
8. Pionier Brańsk	3	6	7-8
9. Tur Bielsk Podlaski	3	4	4-3
10. Czarni Czarna B.	3	4	5-6
11. Supraślanka Supraśl	3	3	3-8
12. Ruch Wysokie Maz,	2	0	0-4
13. Krypnianka Krypno	2	0	0-4
14. Pomorzanka Sejny	3	0	4-11
15. KS Śniadowo	2	0	1-10
16. LZS Krynki	3	0	1-17

eprasa.pl 7c63e0618c

PIŁKA NOŻNA

Ekstraklasa poczyna sobie coraz lepiej w Europie, ale...

Obcokrajowcy mają większe ambicje, niejeden wypromował się dzięki ekstraklasie. Nie było nas w tym roku na mundialu, na Euro 2024 nie wyszliśmy z grupy, a od lat nie pojawiliśmy się w Lidze Mistrzów. Jak na taki duży kraj z tradycjami to wstyd

Jaromir Kruk

Wojciech Rudy, najlepszy piłkarz Polski 1979 roku, srebrny medalista olimpijski 1976, uczestnik mundialu 1978 jest pod wrażeniem gry Jagiellonii Białystok, nie rozumie wahań Lecha Poznań i smuci go, że w Górniku Zabrze występuje niewielu rodaków.



FOT. PAP/ARTUR RESZKO

Senegalski skrzydłowy Jagiellonii Ousmane Sow w meczu z Iberią Tbilisi w 4. rundzie eliminacji LE

Lech 7:0, Jagiellonia 4:0, Raków 2:2, Górnik Zabrze 2:3 – takie wyniki w pierwszych meczach ostatniej rundy eliminacji europejskich pucharów mogą napawać dużym optymizmem przed rewanżami?

Wojciech Rudy: Oczywiście, ale ja liczyłem, że Lech przebije się do Ligi Mistrzów, co wydawało się realne po zwycięstwie poznaniaków na wyjeździe z Aarhus 4:1. Duńczycy odrobili straty w Poznaniu i nie tylko moje nadzieje szlag trafił. Do dziś nie potrafię pojąć jak doszło do takiej porażki, czy Lech nie powinien większy akcent położyć na defensywę. Teraz możemy sobie gdybać, ale mistrzowie Polski zaszokowali wtedy na minus, tak jak teraz na plus w starciu z mistrzem Szwajcarii. Wygrana 7:0 zszokowała wszystkich, także piłkarzy, kibiców Thun. Mnie tym bardziej boli, że zmarnowaliśmy szansę na Ligę Mistrzów, choć pocieszeniem jest to, że możemy mieć dwa kluby w Lidze Europy.

Jaga to już wytrawny zespół?

Jestem pod wrażeniem postawy Jagi. Z Iberią pokazała skuteczność, dojrzałość i naprawdę dobry futbol. Szkoda, że z czterech goli z mistrzami Gruzji żaden nie był autorstwa Polaka, bo tak naprawdę z rozwoju ekstraklasy najbardziej korzystają cudzoziemcy. Górnik w spotkaniu z Monaco w Zabrzu wystawił od początku jednego polskiego zawodnika. Mentalnie lepsi od naszych są zawodnicy sprowadzani z niższych lig Niemiec, Hiszpanii. Dla większości graczy z Polski celem numer jeden jest zdobycie kontraktu, zarabianie pieniędzy, sprawy sportowe schodzą na dalszy plan. Obcokrajowcy mają większe ambicje, niejeden wypromował się dzięki ekstraklasie. Na nieszczęście nie wszyscy myślą innymi kategoriami i na tym cierpi reprezentacja Polski. Nie było nas w tym roku na mundialu, na Euro 2024 nie wyszliśmy z grupy, a od lat nie pojawiliśmy się w Lidze Mistrzów. Jak na taki duży kraj z tradycjami to wstyd.

Raków przejdzie Hajduka Split i awansuje do Ligi Konferencji?

W ekstraklasie idzie im słabo, nie ma takiej koncentracji jak w europejskich pucharach. W eliminacjach Ligi Konferencji kluczowe role w zespole z Częstochowy odgrywają oczywiście cudzoziemcy, w Splicie na 2:2 trafił Gwinejczyk wyszkolony we Francji. Chłopak pewnie liczy, że przez Raków można się przebić do lepszej ligi, a większość jego polskich kolegów jest zadowolona, że zarabia dużo w swoim kraju. Nie muszą wyjeżdżać, tam walczyć o miejsca w składzie, w Polsce czują się dobrze. Są znani, mają więcej czasu na social media, bawienie się w celebrytów. Jak to się nie zmieni, to najbardziej poczuje reprezentacja. Kacper Urbańskiego – taki talent, a nie poradził sobie za granicą, nie poszło mu też w Legii. W Górniku poczyna sobie nieźle, ale z Monaco nie wyszedł w pierwszym składzie. On powinien błyszczeć w każdym meczu, dawać liczby. Smuci mnie co się dzieje z Kubą Kamińskim w Benfice, jeden z najważniejszych piłkarzy w kadrze Jana Urbana przegrywa rywalizację. Wielu Polaków pomyśli, że skoro on siedzi na ławce, to im się nie opłaca wyjeżdżać, choć za granicą kasa jest większa. Polscy piłkarze boją się rywalizacji i ktoś to musi zmienić w klubach ekstraklasy.©℗

LIGI ZAGRANICZNE

Wystartowały ligi w Anglii, Francji i we Włoszech. „Lewy" znów bez gola w MLS

Bartosz Głąb

W miniony weekend wystartowały 3 czołowe ligi: angielska Premier League, francuska Ligue 1 oraz włoska Serie A. Działo się dużo, a reprezentanci Polski już dali o sobie znać. Ponadto warto zwrócić uwagę na Turcję i USA.

We Francji swoją pierwszą asystę w barwach RC Lens zaliczył Michał Skóraś, który ma naprawdę dobre wejście do nowej drużyny. Jego ekipa rozbiła u siebie AJ Auxerre aż 5:2. Polak pojawił się na placu gry w 62. minucie, a już 4 minuty później miał udział przy golu na 4:1. Całe spotkanie rozegrał też polski obrońca Maik Nawrocki.

Natomiast na Półwyspie Apenińskim strzela już Piotr Zieliński. Doświadczony reprezentant Polski trafił na początku w meczu Interu Mediolan przeciwko AC Monza. Pomocnik wykorzystał błąd bramkarza rywali i sytuacyjnym uderzeniem wpakował piłkę do siatki.

- W pierwszej połowie snuł się po boisku (...) Kiedy pressing Monzy traci na intensywności, Polak wychodzi z cienia i zaczyna dyktować warunki na boisku - ocenił występ 32-latka portal calciomercato.com.

Przy włoskiej Serie A nie można nie wspomnieć o sensacyjnych doniesieniach medialnych w sprawie transferu bramkarza reprezentacji Polski. W sobotę dziennikarz Tomasz Włodarczyk zdradził, że Kamil Grabara jest bliski podpisania kontraktu z Juventusem Turyn. Co więcej, Polak ma duże szanse na grę w wyjściowym składzie Starej Damy. O rolę „jedynki" będzie walczyć z 29-letnim Guglielmo Vicario.

Z czołowych lig przenosimy się do Turcji, gdzie nie przestaje strzelać Adrian Benedyczak. Napastnik już w poprzednim sezonie robił furorę w barwach Kasimpasy. Teraz po dwóch kolejkach ma na swoim koncie już dwie bramki. W ubiegły weekend strzelił gola na wagę wyjazdowego zwycięstwa 1:0 z Corum FK.



FOT. NUR PHOTO/EASTNEWS

Robert Lewandowski wszedł na boisko w 65. minucie

Co słychać natomiast za oceanem? Robert Lewandowski rozpoczął wyjazdowy mecz Chicago Fire z Red Bull New York FC na ławce rezerwowych. Na placu gry zameldował się dopiero w 65. minucie przy prowadzeniu swojej drużyny 1:0, ale niczym szczególnym się nie wyróżnił. Rywalizacja zakończyła się remisem 1:1.

Pod osłoną nocy w Stanach Zjednoczonych zabłysnął natomiast inny Polak. Pamiętacie skrzydłowego Dominika Marczuka, który robił furorę w szeregach Jagiellonii Białystok, a później niespodziewanie przeniósł się do Real Salt Lake? Prawoskrzydłowy strzelił swojego pierwszego gola od niemal 1,5 roku. Otworzył wynik wyjazdowej rywalizacji z Orlando City. Jednak jego drużyna nie zdołała zdobyć nawet punktu, gdyż w drugiej połowie dubletem popisał się Antoine Griezmann.

Wyniki 1. kolejki Premier League:

Arsenal Londyn - Coventry City 3:0, Hull City - Manchester United 2:0, Nottingham Forest - Leeds United 0:1, Ipswich Town - Sunderland 2:1, Everton - Crystal Palace 2:0, Brentford - Tottenham Hotspur 3:0.

Wyniki 1. kolejki Ligue 1:

Olympique Marsylia - Strasbourg 4:0, Lens - Auxerre 5:2, Troyes - Paris FC 0:0, Toulouse - Olympique Lyon 0:2, Nice - Lorient 0:0, Le Mans - Brest 2:2.

Wyniki 2. kolejki LaLiga:

Rayo Vallecano - Deportivo Alaves 1:1, Real Betis Sewilla - Real Sociedad 1:0, Athletic Bilbao - Sevilla 1:3, Valencia - Celta Vigo 0:0, Espanyol - Real Madryt 1:2.

W tabeli prowadzi Sevilla - 6 punktów przed Deportivo Alaves - 4 punkty.

Wyniki 1. kolejki Serie A:

Udinese - Como 1:1, InterMediolan - Monza 4:1, Parma - Cagliari 0:1, Genoa - Napoli 0:2.

Superpuchar Niemiec:

Bayern Monachium - Borussia Dortmund 2:1

eprasa.pl 7c63e0618c

PKO EKSTRAKLASA

Walka o życie na trybunach. Wieczysta zwalnia trenera

Najwięcej emocji i szalonego futbolu dostarczył hit soboty - spotkanie pomiędzy beniaminkiem Śląskiem Wrocław a Widzewem Łódź

Jakub Jabłoński



FOT. PAP/PRZEMYSŁAW KAROLCZUK

Angel Baena mija Grzegorza Tomasiewicza i Irodotosa Christodoulou

We wszystkich sobotnich meczach 5. kolejki PKO Ekstraklasy padły remisy. Nie oznacza to, że nie przyniosły one emocji. Najwięcej dostarczyło spotkanie Śląska z Widzewem, gdzie w sumie padło 6 goli, a piłkarze obu ekip dali kosmiczne widowisko. Niestety, mieliśmy też przykre incydenty na pozostałych stadionach.

5. kolejkę PKO Ekstraklasy rozpoczęliśmy od pierwszych derbów Krakowa. Przy Kałuży doszło do historycznego pojedynku między dwoma z trzech krakowskich przedstawicieli w tym sezonie. Cracovia podjęła Wieczystą.

No i to nie był spacerek dla podopiecznych Bartosza Grzelaka. Dwukrotnie musieli gonić rywala zza miedzy, grającego po drugiej stronie Błoni na stadionie Wisły Kraków. W pierwszej połowie wynik otworzył wracający do Polski Mateusz Wieteska, który zdobył swoją premierową bramkę w drużynie beniaminka, a następnie Lisandro Semedo po rzucie karnym podyktowanym za bezmyślny faul w szesnastce byłego reprezentanta Polski Mateusza Klicha. W obu przypadkach Pasy bardzo szybko odpowiadały - Mauro Perković przed przerwą, natomiast Ajdin Hasić w drugiej połowie popisał się dubletem. Bośniak przepięknym trafieniem z dystansu przesądził o zwycięstwie chwilę przed końcowym gwizdkiem sędziego Szymona Marciniaka.

Szefowie ambitnego beniaminka najwyraźniej nie mogli pogodzić się z trzecią porażką (po meczach z Radomiakiem i Lechem) w debiutanckim sezonie. Właściciel Wieczystej Wojciech Kwiecień oraz dyrektor sportowy i wiceprezes Sławomir Peszko podjęli dzień później kontrowersyjną decyzję o zwolnieniu Kazimierza Moskala.

Piłkarską sobotę zaczęliśmy w Kielcach, gdzie Korona zremisowała z Motorem po golach napastników. Mariusz Stępiński oraz Karol Czubak dali sobie po razie. Więcej emocji przyniósł kolejny zaplanowany mecz. Piasta z Legią. I niekoniecznie tych pozytywnych. W drugiej połowie zasłabł kibic na trybunach przy wyniku 1:0 dla przyjezdnych oraz golu Łukasza Zjawińskiego. Z powodu przedłużającej się reanimacji fana piłkarze zeszli z boiska. Po ponad 40 minutach zawodnicy obu ekip wrócili na murawę. Fana udało się uratować i bezpiecznie przetransportować do szpitala. Po nieprzewidzianej przerwie lepiej zaprezentowali się gospodarze, którzy wyrównali stan rywalizacji za sprawą gola Leandro Sanki w ostatniej akcji meczu, wykorzystując błąd Rafała Augustyniaka.

Najwięcej sportowych emocji i szalonego futbolu dostarczył ostatni mecz - hit soboty. Spotkanie pomiędzy beniaminkiem Śląskiem Wrocław a Widzewem Łódź. Obie drużyny walczyły o drugie zwycięstwo. Łodzianie dwukrotnie byli bliżsi tego celu, obejmując dwubramkowe prowadzenie, mimo gry w osłabieniu po czerwonej kartce Przemysława Wiśniewskiego już od 7 minuty. W końcówce beniaminek wziął się do roboty. Kapitalny mecz zagrał kapitan Piotr Samiec-Talar, dzięki któremu byli w stanie wyrównać. Czym PKO Ekstraklasa byłaby bez kontrowersji? Właśnie niczym - i dlatego ich też nie zabrakło, kiedy w ostatnich minutach faulowany był Emil Kornvig, a Widzewowi należał się rzut karny. Sędzia Marcin Kochanek jedynie zagwizdał po raz ostatni.

5. KOLEJKA EKSTRAKLASY

CRACOVIA - WIECZYSTA KRAKÓW 3:2
Bramki: Perković 45, Hasić 78, 90+4 - Wieteska 23, Semedo 53

KORONA KIELCE - MOTOR LUBLIN 1:1
Bramki: Stępiński 19 - Czubak 30

PASIT GLIWICE - LEGIA WARSZAWA 1:1
Bramki: Sanca 90+5 - Zjawiński 7

ŚLĄSK WROCŁAW - WIDZEW ŁÓDŹ 3:3
Bramki: Kapuadi 47 (bram. samob.), Banaszak 78, Shabani 89 - Garcia 15, Alvarez 36, Baena Perez 63

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

1. Legia Warszawa	5	11	11-3
2. Górnik Zabrze	3	9	7-3
3. Cracovia	5	8	5-5
4. Lech Poznań	3	7	5-1
5. Pogoń Szczecin	3	6	5-2
6. Widzew Łódź	5	6	8-7
7. Zagłębie Lubin	3	6	5-4
8. Wisła Kraków	4	6	8-8
9. Jagiellonia Białystok	3	6	3-3
10. Korona Kielce	4	5	4-4
11. Śląsk Wrocław	5	5	7-8
12. Motor Lublin	5	5	6-8
13. Wisła Płock	3	4	3-3
14. Piast Gliwice	5	4	8-13
15. GKS Katowice	3	3	4-4
16. Wieczysta Kraków	4	3	8-10
17. Radomiak Radom	4	3	4-12
18. Raków Częstochowa	3	0	3-6

Program 6. kolejki:

Piątek 28.08
Wisła Płock - Korona Kielce (godz. 18.00)
Legia Warszawa - Śląsk Wrocław (godz. 20.30)

Sobota 29.08:
Radomiak Radom - Cracovia (godz. 12.15)
Motor Lublin - Piast Gliwice (godz. 14.45)
Wisła Kraków - Wieczysta Kraków (godz. 17.30)
Zagłębie Lubin - Pogoń Szczecin (godz. 20.15)

Niedziela 30.08:
Rakó Częstochowa - Jagiellonia Białystok (godz. 14.45)
Górnik Zabrze - GKS Katowice (godz. 17.30)
Widzew Łódź - Lech Poznań (godz. 20.15)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

5 goli
Jordi Sanchez Ribas

3 gole
Tobias Christensen (Wieczysta Kraków)
Karol Czubak (Motor Lublin)
Ajdin Hasić (Cracovia)
Leandro Sanca (Piast Gliwice)
Łukasz Zjawiński (Legia Warszawa)

BOHATER WEEKENDU

Ajdin Hasić
(Cracovia)
Zawodnik „Pasów" zdobył dublet w derbowym meczu z Wieczystą Kraków na wagę trzech punktów i drugiego z rzędu zwycięstwa Cracovii w trwającym sezonie PKO Ekstraklasy. Bośniak popisał się w weekend swoją specjalnością - cudownym uderzeniem zza szesnastki, które, jak później w rozmowie z Canal+ Sport przyznał, miało być... dośrodkowaniem do Kamila Glika, który chwilę wcześniej wszedł na boisko.



FOT. PAP

PIŁKA NOŻNA

Vuković zdradzony przez Kochanka. Trenerzy Piasta i Legii o tragedii

Jakub Jabłoński

- Należał nam się rzut karny - grzmiał trener Widzewa Łódź Aleksandar Vuković. W ostatniej akcji meczu ze Śląskiem Wrocław (3:3) w 5. kolejce ekstraklasy doszło bowiem do największej kontrowersji.

Sędzia Marcin Kochanek nie podyktował rzutu karnego po ewidentnym faulu na Emilu Kornvigu.

Serbski szkoleniowiec nie szczędził bardzo gorzkich słów pod adresem prowadzącego ostatnie sobotnie spotkanie Marcina Kochanka. - Muszę uważać i powstrzymać emocje, aby nie powiedzieć nieco za dużo. Są ludzie bezkarni i tacy, których można ukarać. Są też tacy, którzy za nieprzyłożenie się do pracy mogą stracić pracę - mówił Vuković.

- Dla mnie to był rzut karny dla Widzewa. Ale dlaczego tak się nie stało? Pewnie znajdą się wytłumaczenia, bo przecież nie będzie tak, że ktoś się przyzna do błędu. A nawet jeżeli ktoś się przyzna, to będzie już dla nas marne pocieszenie. To była ta szansa, aby ten mecz wygrać - dodał „Vuko".

Trener Widzewa nie był zadowolony z jego kilku decyzji. - Była decyzja na środku boiska, gdzie był ewidentny faul na naszym zawodniku. Puszczono akcję, później był stały fragment dla Śląska i padła bramka. Nie mam pretensji do sędziego, ale widzimy szybko powtórki - zakończył.

Nie sposób przejść obojętnie wokół tragedii na trybunach, która miała miejsce na stadionie przy Okrzei. Jeden z fanów gospodarzy stracił przytomność i przez dłuższą chwilę (ponad 40 minut) nie dawał oznak życia w trakcie meczu. Był reanimowany przez służby medyczne, a wszyscy dookoła utworzyli z klubowych koców specjalny parawan. - Mecz został rozegrany w cieniu dramatu, bo widzieliśmy, co się wydarzyło. Mam nadzieję, że tego człowieka udało się uratować i wszystko skończy się dobrze - odniósł się trener Legii Warszawa Marek Papszun do wydarzeń, przez które piłkarze musieli zejść do szatni i modlić się o życie kibica.

- Mam nadzieję, że skończy się tylko na ogromnym strachu o zdrowie naszego kibica. Wobec tego jesteśmy bezsilni - dodał od siebie trener Daniel Myśliwiec.

A jak ocenił mecz po wznowieniu gry?

- Czuję dumę, że byliśmy w stanie w obliczu takich okoliczności pokazać siłę. Czuję też niedosyt, bo mogliśmy wyciągnąć trochę więcej, co nie oznacza, że finalnie nie uważam rezultatu za sprawiedliwy - podsumował szkoleniowiec Piasta.

eprasa.pl 7c63e0618c

LEKKOATLETYKA

Polak w finale Diamentowej Ligi. Ale poziom podwórkowy

Mateusz Kołodziejski trzeci w konkursie skoku wzwyż. A to oznacza, że pojedzie do Brukseli, gdzie kończymy sezon „Wanda Diamond League"

Paweł Wiśniewski

Już w pierwszym dniu mityngu lekkoatletycznego zaliczanego do lukratywnego cyklu „Diamentowej Ligi" - „Memoriał Kamili Skolimowskiej", który odbył się na katowickim rynku, mieliśmy powody do zadowolenia.

Otóż w zmaganiach skoczków wzwyż okazało się, że nasz Mateusz Kołodziejski - dzięki 3. miejscu - zdołał wywalczyć awans do wielkiego finału, którego gospodarzem będzie w dniach 4-5 września Bruksela i „Allianz Memorial Van Damme".

Mateusz Kołodziejski uzyskał 2.26 m (trzy zrzutki na 2.29 m) i po raz pierwszy w karierze znalazł się w czołowej „trójce" mityngu Diamentowej Ligi.

To jego drugi wynik w karierze w startach w sezonie letnim (po 2.27 m z 5 sierpnia br. w Monako). Przypomnijmy, że w lutym tego roku, w czeskiej miejscowości Hustopeče na Morawach, ustanowił „życiówkę" 2.30 m.

W Katowicach sześciu zawodników zaliczyło co najmniej 2.26 m - to dopiero drugi konkurs skoku wzwyż w tym roku na takim poziomie. Poprzedni też miał miejsce w Polsce, na halowych mistrzostwach świata w Toruniu...



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Mateusz Kołodziejski wykorzystał szansę i jeszcze nie kończy sezonu

Oni zakwalifikowali się do finału „Wanda Diamond League" w skoku wzwyż panów - cztery konkursy (4 września br.):

1. Matteo Sioli (Włochy) 19 pkt.
2. Oleh Doroszczuk (Ukraina) 18 pkt.
3. Romaine Beckford (Jamajka) 18 pkt.
4. Mateusz Kołodziejski (Polska) 12 pkt.
5. Erick Portillo (Meksyk) 12 pkt.
6. Gianmarco Tamberi (Włochy) 11 pkt.

Pierwszą konkurencję tegorocznego „Memoriału Kamili Skolimowskiej" - pchnięcie kulą pań, wygrała mocno wytatuowana Amerykanka Chase Jackson z domu Ealey, która posłała okrągłe żelastwo o wadze 4 kg na odległość 20.92 m! To nie tylko to nowy rekord mityngu, ale i drugi w tym roku wynik na świecie!

To jednocześnie najlepszy wynik w tej konkurencji uzyskany w Polsce od 46 lat - w 1980 roku w Warszawie reprezentująca Czechosłowację Helena Fibingerová pchnęła 21.41 m (tyle zresztą wynosi rekord Polski „all-comers").

LEKKOATLETYKA

Giganci tyczki fruwali nie tylko na stadionie

Paweł Wiśniewski

Podczas chłodnego 13. mityngu Diamentowej Ligi w Lozannie, Pia Skrzyszowska zajęła 5. miejsce w biegu na 100 metrów przez płotki (-0,2 m/sek.) z czasem 12.61. Wygrała Amerykanka Masai Russell - z rekordem zawodów - 12.27.

W 51. edycji kultowego mityngu „Athletissima", w kiepskich warunkach atmosferycznych (17-18 stopni Celsjusza) panujących na „Stade Olympique de la Pontaise" w Lozannie, po raz pierwszy w historii dwóch zawodników skoczyło o tyczce wyżej niż 6.06 m!

Wygrał szwedzki geniusz Armand „Mondo" Duplantis, który zaliczył 6.21 m. Dwukrotnie próbował atakować 6.32 m, ale zaliczył dwie zrzutki (z trzeciego ataku na rekord świata zrezygnował).



FOT. AUTOR

Pia Skrzyszowska i tym razem nie dała rady Nadine Visser z Holandii

Grek Emmanouíl Karalís, trenujący na co dzień pod okiem polskiego szkoleniowca Marcina Szczepańskiego, uzyskał 6.16m, ale na 6.21 m trzykrotnie pomylił się.

Obaj panowie byli już pewnie myślami przy „Memoriale Kamili Skolimowskiej" - organizatorzy naszego mityngu wysłali nawet po tyczkarzy specjalny samolot, by w spokoju dotarli na czas do Chorzowa...

Agnieszka Chorzępa nadawała tempo w biegu na dystansie 3000 metrów z przeszkodami (pierwszy kilometr w 3:01.23), który zakończył się zwycięstwem mistrzyni olimpijskiej Winfred Yavi z Bahrajnu (9:00.04).

Z kolei Patryk Sieradzki był „zającem" w biegu na 800 metrów (400 metrów w 48.86), w którym triumfował mistrz olimpijski Emmanuel Wanyonyi z Kenii - 1:42.19 przed Algierczykiem Djamelem Sedjatim - 1:42.31 i Amerykaninem Brandonem Millerem - 1:42.55. Przez większość dystansu prowadził Marco Arop z Kanady, lecz na ostatniej prostej spadł na 4. miejsce.

W biegu na 800 metrów pań triumfowała mistrzyni Europy Audrey Werro ze Szwajcarii, która ustanowiła rekord mityngu - 1:55.33. Druga Femke Broeders-Bol poprawiła własny rekord Holandii na 1:55.41.

LEKKOATLETYKA

Ewa Swoboda: Nikt mi tego nie zniszczy. Będę biegać jeszcze przez dwa lata

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Ewą Swobodą, dwukrotną medalistką lekkoatletycznych mistrzostw Europy z Birmingham.

W Birmingham wywalczyłaś srebro w biegu na 100 metrów oraz brąz w sztafecie 4x100. Przed wyjazdem na zawody, taki wynik brałabyś w ciemno?

Nigdy nie zakładam wcześniej tego, co ma się wydarzyć, zawsze jadę na mistrzostwa po, aby zaprezentować się na nich jak najlepiej. Zazwyczaj to dziennikarze oceniają nasze szanse przed imprezą, a potem my dostajemy hejt za to, że przegraliśmy i nie zdobyliśmy złotego medalu. Tak właśnie słyszałam, że ja i Natalia Bukowiecka przegrałyśmy.

Osiągnęłyście znakomite wyniki, skąd takie rozgoryczenie?

Niestety, ale słyszałam opinie, że ja i Natalia Bukowiecka przegrałyśmy.

W biegu na 100 metrów zabrakło zaledwie dwóch setnych, abyś wywalczyła złoto. Minimalna porażka z Brytyjką Amy Hunt zostawiła u ciebie aż tak duży niedosyt?

Na pewno on jest, bo walczyłam o mistrzostwo Europy. Staram się jednak cieszyć z tego wyniku, bo aktualny sezon jest dla mnie udany i nikt nie zniszczy mi tego. Wiem, ile pracy kosztowało mnie, aby być tutaj, gdzie jestem teraz dlatego nawet z brązowego medalu na sto metrów byłabym zadowolona. Bardziej cenię sobie ten srebrny medal z Birmingham niż z Rzymu. Udowodniłam, że nadal mogę biegać szybko. Pomimo słabszego okresu podniosłam się i pokazałam, że jeszcze mnie stać na dobre wyniki.

W sztafecie 4x100 metrów wraz z Pią Skrzyszowską, Magdaleną Stefanowicz i Krysciną Cimanouską zajęłyście trzecie miejsce. To sukces?

Jesteśmy w europejskiej czołówce. Dziewczyny bardzo dobrze sobie poradziły. Pia walczyła z przeciwnym wiatrem. Ja na szczęście na swojej zmianie miałam w plecy. Cieszę się, że Magda biegła razem z nami, bo najbardziej jej ufam na trzeciej zmianie. Jestem pewna, że dostarczy mi pałeczkę. Wszystkie idealnie pobiegłyśmy i jak widać jest z tego medal.

Po igrzyskach w Paryżu, gdzie zabrakło ci także ułamków sekundy, by zakwalifikować się do finału nie kryłaś, że miałaś bardzo trudny czas.

Było ciężko, ale szczegóły wolałabym zostawić dla siebie. Cieszę się, że ten sport wciąż daje mi radość i lubię biegać, bo już nie chciałam.

Te dwa medale z Birmingham dadzą ci ponownie takiego przysłowiowego kopa, by w dalszym ciągu z dumą reprezentować nasz kraj?

Tak, bo każdy medal bardzo mnie cieszy. Jestem gotowa, by dalej rywalizować z najlepszymi. Przede mną jeszcze dwa sezony startów.



FOT. SZYMON GRUCHALSKI

Ewa Swoboda planuje jeszcze kontynuować karierę przez dwa lata

eprasa.pl 7c63e0618c

TENIS

Świątek zdetronizowana w Cincinnati, spadnie w rankingu WTA na 8. miejsce

Jacek Kmiecik

Iga Świątek odpadła w półfinale turnieju WTA 1000 w Cincinnati. Broniąca tytułu i rozstawiona z numerem 7 przegrała z rozstawioną z numerem 3 Amerykanką Jessicą Pegulą 5:7, 6:4, 4:6. Mecz trwał aż 2 godziny i 47 minut.



FOT. AP/EASTNEWS

Świątek gratuluje wygranej Peguli w półfinale Cincinnati Open

Iga Świątek i Jessica Pegula stworzyły emocjonujące widowisko. Nie brakowało długich wymian, gemów rozgrywanych na przewagi i niesamowitych zagrań. To było ich 13. spotkanie i Polka ma już tylko o jedną wygraną więcej od Amerykanki (7-6).

Pierwszy set zaczął się od serii wzajemnych przełamań. Pierwsza podanie poprawiła Pegula, która odskoczyła na 4:2. Świątek szybko jednak odrobiła stratę. Przy stanie 5:5 Polka znów jednak dała się przełamać.

Serwująca na zwycięstwo w partii Amerykanka wykorzystała pierwszą piłkę setową. Jak na ironię, mimo bardzo dobrej gry obu zawodniczek, decydujący punkt zdobyła po bardzo prostym błędzie Świątek przy siatce.

W drugim secie pierwsza inicjatywę przejęła Polka. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa prowadziła 4:2, a tym razem to Pegula odrobiła stratę. Dwa kolejne gemy znów jednak padły łupem Świątek i potrzebny był trzeci set.

W nim także początek należał do 25-latki z Raszyna, która prowadziła 3:1. Broniąca się z wielką zaciekłością Pegula wyrównała na 3:3. Kluczowy okazał się gem dziewiąty. Serwująca Polka zaczęła go od wyniku 0-40. Choć najpierw obroniła trzy break pointy, to ostatecznie dała się przełamać. Serwująca na zwycięstwo w meczu Amerykanka szansy nie zmarnowała.

Świątek w ciągu ostatnich kilku tygodni wróciła do świetnej formy, wygrywając turniej WTA 1000 Canadian Open w Toronto i odzyskując nieco pewności siebie, której brakowało jej w grze przez ostatnie kilka lat.

Choć w meczu z Pegulą pokazała przebłyski geniuszu, nie był to mecz, który zapamiętamy ze względu na jego jakość, a kluczowy moment podsumował całe spotkanie, które było pełne wahań.

Przy stanie 4:4 w trzecim secie Świątek popełniła podwójny błąd serwisowy, co pozwoliło Peguli na zdobycie decydującego przełamania, dzięki któremu zachowała zimną krew i wygrała.

Świątek broniła 1000 punktów rankingowych zdobytych dzięki zwycięstwu w Cincinnati w zeszłym roku, a teraz przed US Open jej pozycja w rankingu spadnie o 610 punktów.

1000 punktów, które zdobyła wygrywając w Toronto na początku tego miesiąca, zrekompensowało część tej straty punktowej.

Półfinałowa porażka oznacza, że w poniedziałkowym notowaniu światowego rankingu Świątek spadnie na ósme miejsce.

To istotne, ponieważ gdyby wypadła z pierwszej ósemki, mogłaby zmierzyć się z numerem 1 na świecie, Aryną Sabalenką, lub stoczyć rewanż z Pegulą już w 1/8 finału US Open.

Świątek powinna czuć, że ma już wystarczająco dużo meczów za sobą, po tym jak jej świetna passa w Toronto została poparta kilkoma zwycięstwami w Cincinnati.

Porażka z Pegulą w półfinale w Mason obnażyła niektóre z jej wad, które prześladowały ją przez cały rok, takie jak niecelne uderzenia z głębi kortu i niestabilne serwisy. Świątek wyglądała na zdenerwowaną i zestresowaną, gdy mecz wchodził w kluczowe momenty, a znalezienie sposobu na poradzenie sobie z tym stresem może okazać się kluczowe dla jej nadziei na sukces w US Open.

Pegula odniosła 45. zwycięstwo w tym roku i 300. wygraną w karierze na poziomie turniejowym, co przerwało serię 10 zwycięstw Świątek.

- Mecz był szalony, dużo wahań, dużo przerw, bardzo wietrznie, dość dziwne warunki. Czułam, że grałyśmy dobrze, a potem nagle przestałyśmy grać. Jestem naprawdę zadowolona. Zrobiłam dobrą robotę, niezależnie od tego, co się działo - oceniła 31-letnia Jessica.

Najlepszy wynik Peguli w Cincinnati miał miejsce w 2024 roku, kiedy to przegrała w finale z Aryną Sabalenką. Po dwóch latach o tytuł zagrała ze swoją rodaczką i przyjaciółką Coco Gauff, która w półfinale pokonała 20-letnią Czeszkę Sarę Bejlek 6:4, 6:1. Był to pierwszy finał Amerykanek w Cincy od 56 lat. Poprzednim razem dwie Amerykanki grały w finale w Cincinnati w 1970 roku, kiedy Rosie Casals pokonała Nancy Richey.

Bez względu na wynik finału Pegula w rankingu WTA nadal będzie trzecia.

TENIS

Magda Linette i Maja Chwalińska zagrają w deblu US Open

Jacek Kmiecik

Magda Linette i Maja Chwalińska zagrają razem w grze podwójnej US Open. W Nowym Jorku w deblu wystąpią też Katarzyna Piter w parze z Czeszką Anną Siskovą i Jan Zieliński z Brytyjczykiem Luke'em Johnsonem.

W singlu Wielkiego Szlema na kortach twardych Flushing Meadows oprócz Magdy Linette i Mai Chwalińskiej wystąpią też Iga Świątek, Magdalena Fręch, Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak.

W kwalifikacjach US Open szczęścia spróbują natomiast Katarzyna Kawa, Martyna Kubka, Linda Klimovicova i Maks Kaśnikowski.

Ostatni w tym roku wielkoszlemowy turniej rozpocznie się w niedzielę, 30 sierpnia i potrwa do 13 września. Poprzedzą go zmagania par mieszanych (24-26 sierpnia), do których Świątek jest zgłoszona z Norwegiem Casperem Ruudem.

Losowanie drabinek turnieju głównego singlistek i singlistów na Flushing Meadows zaplanowano na czwartek, 27 sierpnia.

Organizatorzy US Open ogłosili, że w puli nagród tegorocznego turnieju wielkoszlemowego w Nowym Jorku będzie aż 108 milionów dolarów. To najwyższa suma w historii tenisa i wzrost względem imprezy sprzed roku o 20 procent.

„Zawodnicy biorący udział w tym wydarzeniu będą mogli liczyć na znaczące podwyżki" - podkreślono na oficjalnej stronie turnieju.

Podczas US Open 2025 organizatorzy rozdali 90 milionów dolarów. Zwycięzcy gry pojedynczej kobiet i mężczyzn wzbogacili się wtedy o okrągłe 5 milionów USD. W tym roku triumfatorzy zgarną o pół miliona więcej. W porównaniu do ubiegłorocznej edycji oznacza to wzrost o 10 procent. Jest to najwyższa wypłata w historii dla mistrzów w singlu, biorąc pod uwagę turnieje wielkoszlemowe.

Rekordowe w Wielkim Szlemie będą również wypłaty w pierwszej rundzie, które w tym roku wzrosną o 27 procent i będą wynosić do 140 tysięcy dolarów.

KRÓTKO

Wioślarstwo

Sześć polskich osad na MŚ w Amsterdamie

Sześć osad - po trzy kobiece i męskie - będzie reprezentować Polskę w rozpoczynających się dziś w Amsterdamie mistrzostwach świata w wioślarstwie. Złoci medaliści w dwójce podwójnej sprzed roku Mateusz Biskup i Mirosław Ziętarski popłyną w czwórce podwójnej. Duet ten był najlepszą polską osadą w poprzednim sezonie. Przed mistrzostwami świata w Szanghaju wywalczył też złoto mistrzostw Europy w bułgarskim Płowdiw. **JacK**

Koszykówka

Polki dziewiąte w ME U-16

Reprezentacja Polski koszykarek do lat 16 zajęła dziewiąte miejsce w mistrzostwach Europy w Pitesti i utrzymała się w Dywizji A. W ostatnim meczu Polki pokonały Czeszki 63:62. Wcześniej drużyna trenera Rafała Czyszpaka wygrała w grupie z Bułgarią 80:52, Czechami 72:61 i przegrała z Hiszpanią 37:111. W 1/8 finału uległa Niemcom 46:64 i dopiero kolejny mecz z Włochami 63:47 zagwarantował pozostanie w Dywizji A. O lokaty 9-12 wygrała z Chorwacją 82:61 i ponownie z Czechami. W finale Hiszpania pokonała Słowenię 87:40. **JacK**

Żużel

Triumf reprezentacji Polski w Drużynowych ME U-24

Polscy żużlowcy (Mateusz Cierniak, Maksymilian Pawełczak, Bartłomiej Kowalski, Kevin Małkiewicz, Bartosz Bańbor)zajęli pierwsze miejsce w Drużynowych Mistrzostwach Europy do lat 24 w Grudziądzu. Biało-Czerwoni zdobyli 45 punkty, drugie miejsce zajęła Dania - 44, trzecie Wielka Brytania - 19, a czwarte Szwecja - 12. O tym, kto zdobędzie złoty medal zadecydował dopiero ostatni, 20. wyścig. Przed czterema biegami nominowanymi (po 16. wyścigu) Polacy mieli na swoim koncie 37 pkt, a ich główni rywale 34. W 19. biegu nieoczekiwanie Bartłomiej Kowalski zaliczył defekt, a 3 punkty zdobył zawodnik z Danii. W efekcie oba zespoły miały na swoim koncie 42 punkty. Jednak w ostatnim wyścigu zwyciężył Maksymilian Pawełczak, a Duńczyk Villads Nagel był drugi. **JacK**



FOT. JAROSŁAW PABIJAN

eprasa.pl 7c63e0618c