

Przemoc to codzienność ukryta pod pozorem normalności - mówi prof. Magdalena Grzyb **str. 2**



Pierwsze w regionie szkolenia w programie „wGotowości” odbyły się w Osowcu - Twierdzy **str. 3**

Sąd apelacyjny podwyższył wyrok wobec suwalczanina, który miał brutalnie pobić 20-latkę **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



Listopadowy atak zimy w Podlaskiem. Już noc z soboty na niedzielę była mroźna, w Suwałkach odnotowano nawet 9 stopni poniżej zera. W niedzielę zaczął sypać śnieg. Zimowy krajobraz cieszył oko, ale też znacznie utrudnił poruszanie się po drogach. W regionie miało miejsce wiele kolizji. M.in. w Bielsku Podlaskim doszło do zderzenia dwóch aut osobowych; na drodze Słochy Annapolskie - Zajęczniki ciężarówka zjechała do rowu; na trasie Siemiatycze - Drohiczyń doszło do kolizji piaskarki z ciężarówką. Kilka kolizji miało miejsce na trasie Śniadowo - Łomża. Z kolei na S61 w rejonie m. Karwowo, doszło do 3 kolizji z udziałem łącznie 7 pojazdów, a w m. Boguszyce do rowu zjechała ciężarówka.

DROGI

788 mln zł na odcinek S19 Boćki - Chlebczyn

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad otrzymała 788 mln z UE na odcinek S19 Boćki - Chlebczyn - przekazała w piątek GDDKiA. Środki pochodzą z programu FEnIKS.

„Mamy już 18 inwestycji z umowami o dofinansowanie z Programu Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko (FEnIKS). Ich łączna wartość to 24,2 mld zł, z czego dofinansowanie unijne wynosi 10,6 mld zł. Dziś otrzymaliśmy unijne wsparcie dla realizacji drogi ekspresowej S19 Boćki - Chlebczyn” - podała w komunikacie Dyrekcja.

Dodała, że planowany całkowity koszt realizacji odcinka drogi ekspresowej S19 Boćki - Chlebczyn wynosi niemal 1,5 mld zł. Kwota wydatków kwalifikowalnych to ponad 926 mln zł, a dofinansowanie ze środków UE to prawie 788 mln zł.

Odcinek ten jest częścią drogi Via Carpatia.

W ramach inwestycji powstanie 41 km drogi ekspresowej S19 na południe od Bielska Podlaskiego, pomiędzy węzłami Boćki i Chlebczyn. Zadanie podzielone zostało na dwa odcinki realizacyjne: Boćki - Malewice (15,9 km) i Malewice - Chlebczyn (25,1 km). „Zbudujemy dwa węzły drogowe: Siemiatycze Północ i Południe. Powstaną również dwa Miejsca Obsługi Podróżnych, Obwód Utrzymywania Drogowego, a także m.in. obiekty inżynierskie (mosty, wiadukty, przepusty) oraz niezbędne drogi dojazdowe” - przekazała GDDKiA.

Wsparcie dla GDDKiA ze środków UE w ramach dwóch priorytetów Programu FEnIKS, dotyczących wsparcia sektora transportu z Funduszu Spójności oraz Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, obejmie 30 projektów drogowych i będzie wynosić łącznie ok. 18 mld zł. (PAP)

SAMORZĄD DODATKOWE MILIONY Z TZW. SUBWENCJI EKOLOGICZNEJ

Gminy dostają ekstra eko-pieniądze, ale ich budżety nie pęcznieją

Region

Martyna Jurkowska

Na dodatkowy zastrzyk gotówki w wysokości od kilkudziesięciu tysięcy do nawet kilkunastu milionów złotych mogła w tym roku liczyć część samorządów. Wszystko dzięki tzw. subwencji ekologicznej dla tych jednostek, które na swoim terenie mają obszary chronione. Samorządowcy przekonują jednak, że ich budżety wcale aż tyle nie zyskały. Bo choć zyskali subwencje ekologiczne, to ucięto im część dotacji z innych źródeł.

- My jako gmina dostaliśmy 6 mln zł subwencji ekologicznej. Zacznie, tylko nikt nie mówi o tym, że jedną ręką dano nam tę subwencję, a drugą odebrano nam inne dochody, inne subwencje, na przykład zmniejszono subwencję oświatową, czy zabrano subwencję wyrównawczą. Więc tak de facto, ta subwencja ekologiczna jest o połowę mniejsza. I jeśli liczyć o ile dzięki tym środkom wzrósł nasz budżet, to wychodzi, że nie o 6 mln zł, a o jakieś 3 mln zł. Jest to oczywiście więcej, ale nie tyle, ile być powinno - mówi Albert Litwinowicz, wójt gminy Białowieża.

To jeden z podlaskich samorządów, które w tym roku otrzymały dodatkowe środki w ramach tzw. subwencji ekologicznej. Na takie wsparcie mogły liczyć te, na terenie których są parki narodowe, rezerwy przyrody czy obszary Natura 2000.

Im wyższa forma ochrony przyrody, tym wsparcie dla samorządów

większe. Kwota wyliczona jest od powierzchni parku na terenie danej gminy i w jej rozstrzał w przypadku podlaskich gmin jest ogromny. Od 23 tys. zł dla gminy Czyże do rekordowych 14 mln zł dla samorządu Goniądza.

Burmistrz Goniądza Grzegorz Andrzej Dudkiewicz nie ukrywa, że pieniądze z tzw. subwencji ekologicznej przeznaczone są głównie na inwestycje. Po to, aby mieszkańcy „zielonych” gmin mogli żyć w tak samo dobrych warunkach, jak w innych gminach, bardziej uprzemysłowionych. Bo, co ważne, pieniądze z subwencji nie są „znaczone”, a to oznacza, że nie muszą być przeznaczone na inwestycje ściśle związane z ekologią, ale z wszystkimi innymi potrzebami.

- Przede wszystkim drogi, ale też gospodarka wodno - kanalizacyjna. To są potrzeby, w które musi inwestować większość samorządów. Dla gmin nastawionych na turystykę to wszystko są naczynia połączone, bo dobre drogi czy dobra infrastruktura wodno - kanalizacyjna przekłada się na lepszą obsługę potencjalnego turysty, który odwiedza nasze tereny - podkreśla burmistrz Goniądza.

Na wielomilionowe subwencje za obszary chronione mogły też liczyć inne samorządy. Wśród nich takie gminy jak: Trzcianna (10,7 mln zł), Narewka (5,9 mln zł), Giby (4,3 mln zł), Suwałki (5,9 mln zł) czy Sztabin (6,1 mln zł). Wójt tej ostatniej gminy także nie ukrywa, że pieniądze z tzw. subwencji ekologicznej są całkiem spore, ale gdyby nie cięcia w innych składowych dochodów gmin, byłyby jeszcze

bardziej odczuwalne dla samorządów. Skupia się jednak na tym, co będzie mógł dzięki nim zrealizować.

- Możemy prowadzić inwestycje, także te, które bezpośrednio wpływają na poprawę środowiska. W tym roku wykonaliśmy dużą modernizację oczyszczalni ścieków w Sztabinie. Po-budowaliśmy też hydroformię. To wszystko są rzeczy, które poprawiają warunki życia mieszkańców - mówi wójt Sztabiny Jarosław Karp.

I dodaje, że razem z innymi „zielonymi” gminami już planują dalsze lobbowanie na rzecz jeszcze większego wsparcia samorządów z obszarami chronionymi.

- W najbliższych miesiącach planujemy założyć związek gmin Natury 2000. Będziemy przypominać się ministrowi i głośno mówić o problemach związanych z tymi obszarami. Nie ukrywamy bowiem, że te tereny powinny być w jakiś inny sposób bardziej dotowane i wspierane. My, jako gminy położone na tych obszarach, mamy duże ograniczenia. Nie wybuduje się tutaj żadnej firmy, żadnego przedsiębiorstwa. Z turystyki też do naszych mieszkańców, czy do gminy z tytułu podatków, nie płyną jakieś duże środki. A obowiązki mamy spore, choćby związane z drogami dojazdowymi, czy zachowaniem porządku i sprzątaniem po turystach - wylicza Jarosław Karp.

Pieniądze w ramach tzw. subwencji ekologicznej mają być wypłacane dla samorządów co roku. W kolejnych latach ich wartości mają być wyższe, bo przyjęte stawki będą podlegały waloryzacji.

Jutro w naszej gazecie Strefa biznesu

- Black Friday urósł do Black Season
- Kolej w Polsce stała się celem numer jeden

Andrzej
Kłopotowski



Patrząc w stronę Białorusi przez Kuźnicę i Bobrowniki

Właśnie mija tydzień od otwarcia przejść granicznych w Kuźnicy i Bobrownikach. Na ten moment czekało wielu lokalnych przedsiębiorców. Jak wpłynie to na ich biznesy?

Otwarcie szlabanów symbolicznie zakończyło pewien etap. Wiadomo, że Podlaskie to „Brama na Wschód”. Tymczasem brama ta została z hukiem zamknięta. Najpierw – po ataku ze strony białoruskiej, w którym uczestniczyli wykorzystywani przez miński reżim migranci – zamknięto Kuźnicę. Po wyroku na Andrzeju Poczobucie – również Bobrowniki. Dla wielu były to decyzje niezrozumiałe, zważywszy że otwarte pozostawało przejście w Terespolu. A rzec można, że dla Terespolu i Białej Podlaskiej leżący tuż za granicą Brześć jest tym samym co dla Białegostoku Grodno czy Wołkowysk. To Białorusini, którzy zostawiają pieniądze przyjeżdżając do nas na zakupy czy weekendowe wypadki. Przyjeżdżali tu przecież od zawsze. Odcieci ich przez zamkniętą granicę „zdusiło” lokalne biznesy. Teraz te lokalne biznesy patrzą z nadzieją na otwartą Kuźnicę i Bobrowniki.

Jak będzie w drugą stronę? Pytanie, kto będzie chciał wjeżdżać do naszych sąsiadów, by później odstąpić swoje w kolejce, by wrócić do Polski? Ja wiem, że na Białoruś wybiorę się nieprędko. Choć przed pandemią wielokrotnie odwiedzałem turystycznie białoruskie wioski, miasteczka i miasta (czasami z tajemniczymi obserwatorami na ogonie). Przywoziłem z tych wypadów mnóstwo historii i tysiące zdjęć. Swego czasu odwiedziłem Grodno podczas jednych z wyborów bez wyboru, a Mińsk podczas spacyfikowanego przez służby Dnia Wolności. Śladem po tych wypadach są teksty z jednej strony o dziedzictwie, z drugiej o współczesnych realiach Białorusi. Po wyborach 2020 roku – w których o urząd prezydenta zabiegała Swiatlana Cichanouska – i brutalnym rozpędzeniu przez Łukaszenkę domagających się rzetelnego policzenia ich głosów Białorusinów, trudno byłoby mi odwiedzać Mińsk, Grodno, Brześć czy Witebsk.

Wiem jednak, że część z Was wybierze się na zakupy. Nie dajcie się tylko złapać propagandzie. Nie łapcie się na „pudrowany” dobrobyt. Na Białorusi wcale nie jest fajnie. Ludzie naprawdę musieli stamtąd uciekać, by – często w Białymstoku – szukać nowego miejsca do życia. Naprawdę siedzą w więzieniach za poglądy. Za to, że chcieli normalności w swojej ojczyźnie, a nie uzurpatora, który od 1994 roku nie może odkleić się od władzy. Pamiętajcie o tym przekraczając granicę w Kuźnicy czy w Bobrownikach.

Kryminolożka: przemoc to codzienność ukryta pod pozorem normalności

Rozmowa
Mira Suchodolska (PAP)

**z prof. Magdaleną Grzyb,
kryminolożką z Uniwersyte-
tu Jagiellońskiego**

Film „Dom dobry” znów otworzył dyskusję o przemocy. Czy to, co widzimy na ekranie, to przesada, czy rzeczywistość?

To rzeczywistość, tylko bez pudrowania. Smarzowski nie pokazuje „patologii”, tylko nasze codzienne mechanizmy: milczenie, usprawiedliwianie, wstyd. Przemoc domowa nie dzieje się w mroku – dzieje się w salonie, przy stole, w rodzinach, które na zewnątrz wyglądają normalnie.

Kto bije – mężczyźni czy kobiety?

Jedni i drudzy, ale nierówno. Mężczyźni biją mocniej i częściej wygrywają, bo mają przewagę fizyczną, ewolucyjnie ukształtowaną skłonność do agresji i społeczne przyzwolenie, by użyć siły. Kobiety też bywają sprawczyniami, choć o tym rzadziej się mówi, ale jeśli już, to często wyolbrzymia. Zdarza się tzw. przemoc psychiczna, emocjonalna, ekonomiczna. Ale generalnie to kobiety częściej doświadczają przemocy, bo żyją w świecie, w którym mężczyźni wciąż chcą nad nimi dominować i przemoc jest do tego środkiem.

Czyli przemoc nie ma płci?

Nie symetryzowałabym. Jako kryminolog muszę powiedzieć, że ma. Mężczyźni częściej uciekają się do przemocy, co nie znaczy, że kobiety nigdy. Mówimy

o uśrednionych wynikach. Przemoc ma wiele twarzy i różne motywy. Kobiety też potrafią dominować – emocjonalnie, słownie, współcześnie też finansowo. Ale różnica polega na skutkach: mężczyźni mają większy potencjał do fizycznego zniszczenia drugiej osoby. Biologia jest faktem, a kultura dokłada swoje – mężczyźni są uczeni, że złość można rozładować siłą, a kobiety, że mają znosić i tłumić. Badacze wskazują też, że mężczyźni mają, powtórzę – co do zasady – skłonność do kierowania agresji na zewnątrz, a kobiety do wewnątrz, czyli w zachowania autodestrukcyjne.

Zdarza się jednak, że to kobiety zabijają.

Tak. Najczęściej po latach doświadczenia przemocy ze strony partnera. W aktach sądowych widać, że zabijały, by przeżyć – nie z nienawiści, tylko z desperacji. Ale są też kobiety, które wykorzystują przemoc w relacji – psychicznie, emocjonalnie, czasem fizycznie. Przemoc to nie tylko kwestia płci, ale też cech osobowości i relacji, w której jedna osoba ma przewagę, a druga traci kontrolę.

Kiedy kobiecie powinna się zapalić czerwona lampka? Co świadczy o tym, że kochany człowiek zamienia się w tyrańca?

Zdecydowanie wcześniej, niż zwykle się to dzieje. Przemoc w związku rzadko zaczyna się od bicia. Najpierw pojawia się kontrola: sprawdzanie telefonu, komentowanie ubrań, ograni-

czanie kontaktów „dla twojego dobra”, ciągła krytyka, wyśmiewanie uczuć. Potem izolacja – „nie lubię twoich znajomych”, „twoja rodzina ma na ciebie zły wpływ”. Kolejnym sygnałem jest strach: jeśli kobieta zaczyna walczyć każde słowo, żeby „nie sprowokować” partnera, jeśli czuje napięcie, gdy słyszy, że on wraca do domu – to już nie jest relacja, to są sygnały zagrożenia. Czerwona lampka powinna zapalić się wtedy, gdy granice kobiety są regularnie przekraczane, a ona coraz częściej go usprawiedliwia: „może przesadzam”, „może miał zły dzień”. To właśnie ten moment, w którym warto poszukać wsparcia, zanim przemoc stanie się jawna i fizyczna.

Mówi się o tzw. cyklu przemocy. Czy „miesiąc miodowy” po wybuchu agresji rzeczywiście istnieje?

Istnieje, ale jest bardzo zdradliwy. Właśnie dlatego ofiary często nie odchodzą od swoich oprawców. Po eskalacji agresji sprawca może odczuwać wstyd, strach przed konsekwencjami, czasem autentyczne wyrzuty sumienia. Pojawiają się przeprosiny, deklaracje zmiany, prezenty, czułość. To daje złudzenie, że „teraz już będzie dobrze”, a ofiara łapie się tej nadziei, bo każdy chce wierzyć, że osoba, którą kocha, jednak ją kocha naprawdę. Problem w tym, że ten etap jest tylko częścią cyklu – napięcie wraca, zachowania kontrolujące wracają, a przemoc eskaluje. Z badań i doświadczeń wielu organizacji wynika, że z każdym kolejnym cy-

klem bywa gorzej. „Miesiąc miodowy” nie jest dowodem na zmiany, tylko pauzą przed następnym atakiem. I to jest pułapka: im bardziej spektakularne przeprosiny, tym mocniej ofiara wierzy, że tym razem będzie inaczej. Niestety – rzadko jest.

Skąd to ciągle usprawiedliwianie sprawców?

Z kultury. Przez pokolenia uważano, że „domowe sprawy” załatwia się w czterech ścianach. Dziś mamy inne prawo, ale te same nawyki: milczenie, niechęć do ingerowania w prywatne życie. Poza tym wciąż mamy stereotypy: kobieta, która podniesie głos, to „hetera”, a mężczyźni, którzy się nie bronią, to „ślabeusz”. I to zamyka ludzi w rolach, które sprzyjają przemocy.

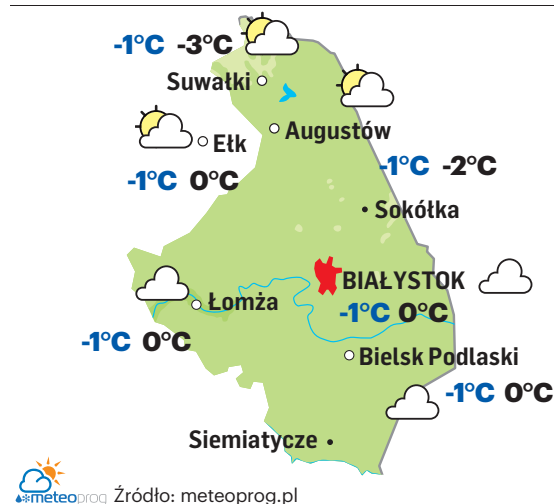
Dlaczego ofiary nie odchodzą?

Bo się boją, bo nie mają dokąd, bo są bardzo uwikłane emocjonalnie. Kobiety często są też uzależnione finansowo, mężczyźni – emocjonalnie lub społecznie. On nie pójdzie na policję, bo kto mu uwierzy? Ona – bo wie, że nikt jej nie ochroni. To nie jest kwestia braku odwagi, tylko braku systemu, który by ją wspierał.

A policja, sądy?

Wciąż reagują z opóźnieniem. Zbyt często słyszę, że policjant mówi: „to sprawa rodzinna” albo że mężczyźni zgłaszający przemoc słyszą drwiny. Brakuje empatii, ale też wiedzy. Ofiara nie zawsze ma siniaki. Czasem ma tylko lęk i wstyd, a to trudniej udowodnić.

Pogoda w regionie



24 LISTOPADA 2025

Dziś 328. dzień roku
Do sylwestra pozostało 37 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.08, zachód o godzinie 15.20. Dzień będzie trwać 8 godzin i 12 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 45 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 38 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Jan, Flora

KALENDARIUM

1248

W nocy z 24 na 25 listopada osuwisko o objętości 500 milionów m³ zasypało wioski u podnóża szczytu Granier w Prealpach Sabaudzkich we wschodniej Francji, zabijając kilka tysięcy osób.

1644

Odsłonięto kolumnę Zygmunta III na Placu Zamkowym w Warszawie. Monument budowano w latach 1643–1644.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

1994

Podczas koncertu grupy Golden Life w hali Stoczni Gdańskiej wybuchł pożar, w wyniku którego zginęło 7 osób, a ponad 300 odniosło obrażenia.

1998

Z Biblioteki Naukowej PAN w Krakowie skradziono pierwodruk dzieła Mikołaja Kopernika O obrotach sfer niebieskich (De revolutionibus orbium coelestium).

2019

Reprezentantka Polski Viki Gabor (na zdjęciu) wygrała 17. Konkurs Piosenki Eurowizji Junior, który odbył się w Arenie Gliwice.

Groził lekarzowi, uciekał przed policją. 23-latek usłyszał wyrok

Z sądu

Agnieszka Domanowska

Rok bezwzględnego pozbawienia wolności, 6 tysięcy złotych grzywny, pięcioletni zakaz prowadzenia pojazdów oraz pięcioletni zakaz zbliżania się do pokrzywdzonego lekarza ortopedy – taki wyrok usłyszał 23-letni mężczyzna, który uciekał przed policją pod wpływem środków odurzających, a następnie groził lekarzowi podczas wizyty w szpitalu.



FOT. A. DOMANOWSKA

Sąd skazał oskarżonego m.in. na rok więzienia

23-latek odpowiadał za prowadzenie pojazdu pod wpływem środków odurzających, niezatrzymanie się do kontroli drogowej, grożenie oraz posiadanie narkotyków.

Według ustaleń śledczych, 9 kwietnia 2024 r. mężczyzna poruszający się samochodem marki Audi nie zatrzymał się do kontroli drogowej na ul. Ciołkowskiego w Białymstoku. Kierujący ignorował sygnały dźwiękowe i świetlne, uciekając przed oznakowanym radiowozem policji. Poruszał się z prędkością 128 km/h w miejscu, gdzie obowiązywało ograniczenie do 50 km/h. Kierowca porzucił pojazd w Grabówce, gdzie został zatrzymany przez funkcjonariuszy Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Białymstoku.

Przeprowadzone badanie laboratoryjne krwi wykazało, że mężczyzna znajdował się pod wpływem amfetaminy. Pod-

czas zatrzymania zabezpieczono przy nim również substancję psychotropową w postaci chlorowodoru amfetaminy.

– Nie wiedziałem, że to policjant do mnie macha. Nie zorientowałem się i pojechałem dalej – mówił 23-latek w trakcie przesłuchania.

Postępowanie objęło także zdarzenie z 14 maja 2024 roku. Tego dnia oskarżony zgłosił się do przyszpitalnej poradni ortopedycznej w Białymstoku.

– Mężczyzna przyszedł na kontrolę po operacji palca, która miała miejsce w kwietniu. W trakcie gojenia rany pojawiły się komplikacje w postaci zakażenia. Pacjent samowolnie zdjął gips, który miał założony po usunięciu drutów – mówił w toku postępowania poszkodowany ortopeda.

Podczas wizyty, oskarżony był niezadowolony z przebiegu

leczenia. W trakcie badania trzykrotnie groził lekarzowi, używając słów „obetnę ci rękę”. Groźby te wzbudziły w pokrzywdzonym uzasadnioną obawę ich spełnienia.

– Byliśmy w gabinecie. Mężczyzna usiadł obok mnie w odległości około metra. Powiedział, że jeżeli leki nie pomogą, to przyjdzie w następnym tygodniu i obetnie mi rękę – zeznawał lekarz. – Wychodząc z gabinetu powtórzył to samo może dwa razy, a na koniec z poważną miną powiedział: mówię poważnie. Wyglądało to bardzo poważnie, widziałem, że chce zrobić coś w jego oczach.

Lekarz podkreślił, że oskarżony jest wysportowanym mężczyzną o wzroście około 180 cm, a podczas zabiegu sam przyznał, że przyjmuje metamfetaminę.

Sędzia Andrzej Gołaszewski z Sądu Rejonowego w Białymstoku skazał 23-latka na rok bez-

względnego pozbawienia wolności oraz grzywnę w wysokości 6 tys. zł. W uzasadnieniu wyroku sędzia podkreślił, że wszystkie dowody jednoznacznie świadczą na niekorzyść oskarżonego. Odnosząc się do incydentu w szpitalu, zwrócił uwagę na rosnącą liczbę ataków na personel medyczny.

– Badając, czy adresat gróźb mógł się ich obawiać, bierzemy pod uwagę wzorzec przeciętnego obywatela. Nie można tego odrywać od tego, co dzieje się ostatnio w otaczającej nas rzeczywistości – mówił sędzia Gołaszewski, przywołując głośne zdarzenie z kwietnia 2024 roku w Krakowie, gdzie podczas ataku pacjenta zginął lekarz.

Sąd uznał, że w kontekście rosnącej agresji wobec medyków, groźby oskarżonego były na tyle poważne, że pokrzywdzony miał podstawy do uzasadnionej obawy.

Na sali sądowej 23-latek przyznał się do stawianych zarzutów, jednak nie rozumiał, dlaczego znalazł się przed sądem, skoro przeprosił lekarza. Twierdził, że całe wydarzenie traktował jako żart. – Przeprosiłem lekarza zaraz po tym zdarzeniu, podałem mu rękę. Zdziwiłem się, kiedy usłyszałem zarzuty – mówił.

Sąd nie podzielił jednak tej interpretacji wydarzeń, uznając, że zachowanie oskarżonego nie miało charakteru żartu, a pokrzywdzony odebrał groźby bardzo poważnie.

Wyrok jest nieprawomocny.

Radny pyta o wypowiedź posła. W tle budowa drogi obok przesmyku suwalskiego

Podlaskie

Tomasz Maleta

Czy marszałek Łukasz Prokorym zgłosił do służb to, co wydarzyło się podczas konferencji prasowej w Filipowie i czy transmisja z tego wydarzenia została zdjęta z mediów i profili podległych władzom województwa – pyta radny sejmiku Artur Kosicki. Marszałek zaznacza, że żądania radnego są próbą odwrócenia uwagi od tego, co wydarzyło się na wrzesniowej sesji sejmiku.

Podczas niedawnej konferencji dotyczącej remontu drogi wojewódzkiej Suwałki – Filipów obecny był m.in. poseł Jacek Niedźwiedzki. – Wypowiadając się na niej poseł powiedział, że droga jest strategiczna dla naszego państwa, bo jest zgłoszona jako strategiczna do Ministerstwa Obrony Narodowej – mówił na piątkowej konferencji prasowej Artur Kosicki. I zapytał, czy w związku z tym marszałek skierował zawiadomienie do Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego czy też prokuratury odnośnie ujawnienia tajemnicy. I czy transmisja z tej konferencji została zdjęta ze stron UMWP.

Nawiązał tym samym do sytuacji, która rozegrała się na wrzesniowej sesji sejmiku. Podczas dyskusji Artur Kosicki stwierdził, że za jego rządów przebudowano w województwie dwie drogi, które mają kluczowe znaczenie strategiczne, podając, o jakie drogi

chodzi. Po tych słowach internetowa transmisja sesji została na krótko przerwana. Nagranie całej sesji przestało być dostępne. Marszałek Prokorym uznał, że radny nie miał prawa do ujawnienia takich danych. I złożył zawiadomienie do ABW na swojego poprzednika odnośnie podejrzenia ujawnienia prawnie chronionej tajemnicy.

– Skierowaliśmy interpelację do zarządu województwa podlaskiego. Jestem niezmiernie ciekawy jaką otrzymamy informację. Zobaczymy, czy informacje dotyczące drogi wojewódzkiej, która przechodzi przez Filipów, jest też informacją tajną – mówił w piątek Artur Kosicki.

Marszałek Łukasz Prokorym mówi, że nie ma przesłanek do tego, by wycofać nagrania z Filipowa, ani do tego, by składać zawiadomienie odnośnie wypowiedzi posła. – Nic się takiego nie wydarzyło, co wymagałoby takiego działania – podkreśla. Dodaje, że żądania radnego są próbą odwrócenia uwagi od tego, co wydarzyło się na sesji. – Zupełnie nie da się porównać wypowiedzi pana posła Jacka Niedźwiedzkiego z wypowiedzią radnego Artura Kosickiego na sejmiku. To są zupełnie inne treści – zaznacza.

Dodaje, że aby ktoś mógł naruszyć tajemnicę prawnie chronioną to przede wszystkim musi być osobą zobowiązaną do jej chronienia. Ponadto musi ją upublicznic. Zdaniem marszałka poseł nie jest osobą zobowiązaną do chronienia tajemnicy.

Plecak przetrwania, budowa schronień czy cyberhigiena. Żołnierze uczyli, jak reagować w sytuacjach kryzysowych

Bezpieczeństwo

Agnieszka Domanowska

Z inicjatywy Ministerstwa Obrony Narodowej i Sztabu Generalnego Wojska Polskiego wystartował program „wGotowości” – bezpłatne szkolenia dla obywateli, które mają przygotować ich do radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.



FOT. PIOTR MIKOŁAJ KOSZAKIEWICZ

Pierwsze szkolenia w regionie odbyły się w sobotę

W sobotę odbyło się pierwsze z cyklu szkoleń zaplanowanych na cztery kolejne weekendy. W Orowcu-Twierdzy inauguracyjne zajęcia dla województwa podlaskiego oficjalnie otworzył wojewoda Jacek Brzozowski.

– Żyjemy w niespokojnych czasach, które wymagają od nas nabywania odporności i przydatnych umiejętności. Zachęcam wszystkich, niezależnie od wieku i płci, by wziąć udział

w takim 8-godzinnym szkoleniu. To nie będzie przygotowanie bojowe, ale do kryzysowych sytuacji, a to może być np. pożar albo powódź – mówił wojewoda.

W regionie podlaskim organizacją szkoleń zajęła się 1 Podlaska Brygada Obrony Terytorialnej. Pierwsze zajęcia przeprowadzili żołnierze 11 batalionu lekkiej piechoty w Białymstoku

i 12 batalionu obrony pogranicza w Suwałkach. Podczas miesięcznego pilotażu podlascy terytorialsi przeszkolą do 450 osób. Kolejne szkolenia odbędą się w pięciu lokalizacjach: w Białymstoku, Suwałkach, Łomży, Hajnówce, Dąbrowie Moczydły.

Podczas pierwszych zajęć uczestnicy zdobywali wiedzę i umiejętności z zakresu: plecaka przetrwania, terenoznawstwa,

szkolenia medycznego, budowy schronień oraz cyberhigieny.

Każda pełnoletnia osoba zamieszkała w Polsce może zapisać się na wybrane zajęcia poprzez aplikację mObywatel, gdzie dostępne są terminy kolejnych szkoleń. Program obejmuje cztery rodzaje kursów: podstawowy kurs bezpieczeństwa, kurs medyczny, kurs przetrwania oraz kurs cyberhigieny. Udział jest bezpłatny i nie kończy się złożeniem przysięgi wojskowej ani nie oznacza podjęcia służby. To praktyczne zajęcia, podczas których uczestnicy dowiadują się, jak realnie zadbać o siebie, swoich bliskich i swoje otoczenie w kryzysowych momentach.

Obecna edycja ma charakter pilotażowy. Doświadczenia zebrane podczas czterotygodniowych działań posłużą do przygotowania i organizacji szkoleń w 2026 r.

BIAŁYSTOK



FOT. PAWEŁ BALEJKO

Marsz „Polska za pokojem” odbył się w niedzielę w Białymstoku. Inicjatywę przygotowała Konfederacja Korony Polskiej. Wydarzenie miało stanowić formę protestu przeciwko udziałowi Polski w zagranicznych sporach politycznych i militarnych, a jego celem, jak podkreślają organizatorzy, miało być podkreślenie znaczenia suwerenności oraz dążenia do neutralnej polityki państwa. Kilkaset osób, wyposażonych w transparenty i flagi, przeszło ulicą Lipową na Rynek Kościuszki. Tam, tuż przy Ratuszu, czekał na nich Grzegorz Braun, lider Konfederacji Korony Polskiej. Po wspólnym odśpiewaniu „Roty” zgromadzeni wysłuchali wystąpień osób związanych partią.

– Sprzeciw ma sens. Każdy tydzień, o który odwołujemy się do władzy powszechnego przyzwolenia na wypychanie Polski w wojnę, przybliża nas do odzyskania niepodległości – mówił Grzegorz Braun. (MC)

Jerzy Giedroyc patronem nowej ulicy na Bagnówce? Chcą tego radni KO

Samorząd

Andrzej Kłopotowski

Jest wniosek, by całej nowej ulicy na Bagnówce - odcinkowi już zbudowanemu a także dopiero planowanemu - patronował Jerzy Giedroyc. Na razie ulica funkcjonuje pod kryptonimem 1KD-L.

A mowa o tzw. drodze donikąd na Bagnówce. Na razie odbija na północ od 42. Pułku Piechoty i kończy się na wysokości ul. Wołkowska (nie są połączone). Docelowo ma być jednak dłuższą i stać się nową osią komunikacyjną na Bagnówce.

Wniosek do prezydenta w sprawie patrona przygotowała trójka radnych Koalicji Obywatelskiej. To Ewa Tokajuk, Marek Tyszkiewicz i Marcin Piętka.

- W roku 2026 przypada 120. rocznica urodzin Jerzego Giedroycia - wybitnego polskiego intelektualisty, redaktora, publicysty i twórcy paryskiej „Kultury”, jednego z najważniejszych czasopism polskiej emigracji - mówi nam radny Marcin Piętka przypominając, że z tej okazji Se-

nat RP ustanowił rok 2026 Rokiem Jerzego Giedroycia.

Zauważa przy tym, że Jerzy Giedroyc (1906-2000) jest osobą godną upamiętnienia i w żaden sposób nie jest postacią kontrowersyjną. Natomiast zasług ma całą listę. „Dorobek Jerzego Giedroycia ma nieocenione znaczenie dla kształtowania współczesnej polskiej tożsamości oraz polityki wschodniej. Jego idee są nadal żywe i inspirujące, a upamiętnienie jego osoby w przestrzeni publicznej Białegostoku - miasta wielokulturowego i otwartego - stanowiłoby symboliczne potwierdzenie znaczenia dialogu i wzajemnego szacunku między narodami” - czytamy we wniosku do prezydenta. A dalej, że podjęcie takiego patrona „byłoby aktem hołdu dla wybitnego Polaka, patrioty i wizjonera”.

- W tej chwili przygotowujemy projekt uchwały w sprawie nadania nazwy ulicy na Bagnówce - mówi nam wiceprezydent Marek Masalski.

Radny Piętka dodaje, że idealne byłoby podjęcie uchwały w grudniu, by nowa nazwa mogła zacząć funkcjonować w 2026.

Dwie pierwsze ginekologiczne operacje z użyciem robota

Zdrowie

opr. (R)

Ginekolodzy z Białostockiego Centrum Onkologii przeprowadzili pierwsze w regionie dwie operacje ginekologiczne z wykorzystaniem robota chirurgicznego. Obie pacjentki są już w domu.

- Trzeba iść z duchem czasu i postępem. System robotyczny pozwala na większą precyzję operacji, jest to bezpieczniejsze dla pacjentki a także lepsze dla operatora, ponieważ nie ma takich naprężeń, jest bardziej ergonomiczna pozycja operacji. - podkreśla dr n. med. Beata Maćkowiak-Matejczyk, koordynator Oddziału Onkologii Ginekologicznej BCO i dodaje: - W naszym szpitalu operujemy około stu raków trzonu macicy rocznie i to jest ponad połowa zachorowań w naszym województwie. Oczywiście operujemy je wszystkie systemem endoskopowym. Prawie 95% pacjentek operowanych w naszym szpitalu to są pacjentki operowane endoskopowo - do tej pory była to la-



FOT. BCO

W BCO odbyły się pierwsze operacje ginekologiczne z użyciem robota

paroskopia a teraz dołączyła operacja robotyczna.

W trakcie operacji zespół ginekologiczny BCO pracował pod okiem prof. Tomasza Kłuz z Rzeszowa - jednego z najbardziej doświadczonych operatorów w Polsce, który ma na swoim koncie kilkaset zabiegów wykonanych z wykorzystaniem systemów robotycznych.

- Poszło rewelacyjnie! Pan profesor Kłuz jest doskonałym nauczycielem - mówi operator

zabiegów, dr Rafał Kisielewski. - Jest to procedura idealna dla pacjentek onkologicznych z rakiem trzonu macicy, która zapewnia idealną wizualizację pola operacyjnego. Jest to w pewnym sensie odzwierciedlenie w miniaturze ręki chirurga i praca w powiększeniu, czyli widzimy doskonale naczynia, nerwy. Oszczędzamy ważne dla życia struktury i preparujemy precyzyjnie w tym miejscu, gdzie trzeba.

- Nawet nie wiedziałam co to jest ten robot, a okazało się, że jest to taka maszyna, która naprawdę działa cuda. Ja już tak naprawdę na drugi dzień zaczęłam chodzić - relacjonuje jedna z operowanych pacjentek, pani Róża.

Robotyczne operacje są w BCO stosowane od kilku lat - zarówno w zaawansowanej urologii, jak i w leczeniu nowotworów przewodu pokarmowego. Szpital dysponuje obecnie dwoma robotami chirurgicznymi, z czego najnowszy został sfinansowany ze środków KPO.

- Wdrożenie technik robotycznych do ginekologii to kolejny etap rozwoju naszych kompetencji. Ta operacja to ważny kamień milowy dla regionu i potwierdzenie, że inwestujemy w technologie, które realnie poprawiają jakość leczenia i komfort pacjentek - podkreśla dr n. o zdr. Magdalena Borkowska, dyrektor BCO. - Dysponowanie dwoma robotami diametralnie zwiększa nasze możliwości operacyjne. To nie tylko rozwój kliniczny, ale realna poprawa dostępności leczenia dla pacjentek i pacjentów z całego regionu.

AUTOREKLAMA

0011427776

Kurier Poranny

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

do kupienia
także
w sieci

Delikatasy
CENTRUM

Brutalne pobicie. Sąd podwyższył karę

Z sądu
opr. (AG)

Sąd Apelacyjny w Białymstoku podwyższył karę i zmienił kwalifikację czynu wobec mieszkańca Suwałk, który w październiku 2023 r. miał brutalnie pobić 20-latkę.

Do zdarzenia doszło w nocy z 2 na 3 października 2023 r. Rano przypadkowa osoba znalazła w pobliżu ul. Różanej nieprzytomnego mężczyznę ze zmasakrowaną twarzą. Jak relacjonuje prokuratura, obrażenia były tak poważne, że początkowo „uniemożliwiały identyfikację, a nawet określenie wieku pokrzywdzonego”.

Okazało się, że ofiarą jest 20-letni mieszkaniec Suwałk. Według ustaleń Policji, młody mężczyzna spędzał wieczór z kolegami, z którymi jeździł samochodem po mieście. Do grupy dołączył znany pokrzywdzonemu 16-latek. Po północy obaj wysiedli w okolicach Aquaparku, skąd udali się w stronę ul. Różanej. Tam doszło do tragedii – nastolatek miał zadać ko-

ledze kilkanaście bardzo silnych ciosów w głowę i twarz. Z opinii medycznych wynika, że pokrzywdzony doznał niemal całkowitego zniszczenia twarzoczaszki, uszkodzenia oka i ciężkich obrażeń mózgu. Do dziś wymaga całodobowej opieki.

Sprawa została zatrzymany 5 października 2023 r.

Ze względu na jego wiek, prokurator początkowo przekazał sprawę do Sądu Rodzinnego, jednak jednocześnie wniosł o jej przekazanie z powrotem do prokuratury. Prokurator Okręgowy argumentował, że brutalność ataku i poziom agresji sprawcy wskazują na „znaczny stopień demoralizacji przemawiający za odpowiedzialnością jak osoba dorosła”. Sąd Rodzinny przychylił się do tego wniosku.

Po zgromadzeniu materiału dowodowego prokuratura oskarżyła nastolatka o uświłowanie zabójstwa.

20 maja br. Sąd Okręgowy w Suwałkach uznał oskarżonego winnego spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, zmieniając kwalifikację

z uświłowania zabójstwa. Sąd wymierzył 8 lat pozbawienia wolności oraz zasądził 100 tys. zł zadośćuczynienia.

Prokuratura nie zgodziła się z przyjętą kwalifikacją prawną czynu i wymiarem kary, stojąc konsekwentnie na stanowisku, że atak na 20-latkę stanowił uświłowanie jego zabójstwa, co zasługuje na wyższą karę. W konsekwencji Prokurator Okręgowy w Suwałkach skierował od wyroku apelację – informuje Wojciech Piktel, zastępca Prokuratora Okręgowego w Suwałkach.

Sąd Apelacyjny w Białymstoku uznał, że czyn nastolatka stanowił uświłowanie zabójstwa z zamiarem ewentualnym połączone ze spowodowaniem ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Sąd podwyższył karę oskarżonemu do 10 lat pozbawienia wolności i zwiększył kwotę zadośćuczynienia do 200 tys. zł.

Prokuratura zażądała uzasadnienia wyroku i po jego analizie podejmie decyzję co do wywiedzenia kasacji.

Już 10 zdarzeń drogowych z udziałem żubrów

Z policji
opr. (R)

W ubiegłym tygodniu hajnrowscy policjanci odnotowali kolejną kolizję z udziałem żubra. To już 10 w tym roku zdarzenie drogowe z tą zwierzyną na terenie powiatu.

W okresie jesiennym nasila się migracja dzikich zwierząt, które mogą nagle pojawić się na drodze. Dlatego policjanci przypominają kierowcom o konieczności zachowania szczególnej ostrożności w rejonach, gdzie występuje możliwość pojawienia się dzikich zwierząt.

Do ostatniego zdarzenia doszło na trasie pomiędzy Hajnówką a Narwią, w rejonie Golańskiej Szyi. Kierujący lexusem 54-latek nie zdążył wyhamować i uderzył w zwierzę.

To już 10 w tym roku zdarzenie drogowe z udziałem żubra na terenie powiatu hajnowskiego. Do poprzednich dochodziło w rejonach miejscowości: Chrabostówka, Narew, Golańska Szyja, Rzepiska, Nowosady, Istok i Nowoberezowo.

SUWAŁKI



FOT. SZPITAL WOJEWÓDZKI W SUWAŁKACH

Już 9 grudnia Szpital Wojewódzki im. Ludwika Rydygiera w Suwałkach organizuje dla przyszłych mam Dni Otwarte oddziałów związanych z ciążą, porodem i opieką nad noworodkiem. To spotkanie stworzone z myślą o kobietach, które chcą lepiej przygotować się do porodu, poznać personel medyczny oraz zobaczyć, jak wygląda opieka nad mamą i dzieckiem w pierwszych chwilach po narodzinach. Wydarzenie zostało pomyślane tak, aby rozwiać wątpliwości, zmniejszyć stres związany z porodem oraz przybliżyć realia pobytu w szpitalu. Podczas spotkania zaprezentowana zostanie działalność Bloku Porodowego, Działu Noworodkowego, Oddziału Położniczego oraz Patologii Ciąży.

Wydarzenie odbędzie się o godz. 10.00 w sali konferencyjnej szpitala. Zbiórka w głównym wejściu placówki. Podczas spotkania zaplanowano krótkie wystąpienia pielęgniarki oddziałowej Oddziału Neonatologii oraz położnej oddziałowej Oddziału Ginekologii, Patologii Ciąży i Położnictwa z Blokiem Porodowym, które opowiedzą, jak wygląda opieka „od środka”, wykład certyfikowanego doradcy laktacyjnego. Przyszłe mamy zdobędą praktyczną wiedzę o karmieniu piersią i pierwszych dobach po porodzie. Zaplanowano także czas na pytania przyszłych rodziców. Będzie to także okazja, by poznać kadrę szpitala. Zapisać się można pod numerami: 87 562 92 31 (w godz. 7-14.30) oraz 87 562 93 14 (w godz. 9-14.30). (AG)

PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0211429311

Faktura prognozowana czy rzeczywista? Jak mądrze kontrolować rachunki za gaz

Sezon grzewczy to czas, kiedy wiele osób z niepokojem zagląda w rachunki za gaz. Ceny energii się zmieniają, a do tego pojawia się pytanie: skąd właściwie wiadomo, ile paliwa zużyliśmy i za co dokładnie płacimy? W rozliczeniach za gaz nie chodzi tylko o samą kwotę na fakturze – ważne jest, w jaki sposób ta faktura została wystawiona. Od tego zależy, czy co kilka miesięcy spotka nas miła niespodzianka w postaci nadpłaty, czy raczej mniej przyjemna – dopłata.

Czym są faktury prognozowane i dlaczego warto podawać stan licznika?

Większość odbiorców gazu otrzymuje tzw. faktury prognozowane. To rachunki wystawiane na podstawie szacunkowego zużycia – sprzedawca gazu oblicza je, korzystając z danych z poprzednich miesięcy lub lat. Takie rozwiązanie ma swoje zalety: kwoty na fakturach są przewidywalne, więc łatwiej zaplanować domowy budżet.

Problem w tym, że prognoza nie zawsze pokrywa się z rzeczywistością. Jeśli zimą zużyjemy więcej



gazu niż zwykle, na koniec okresu rozliczeniowego może pojawić się dopłata. Z kolei gdy ogrzewaliśmy mniej, pieniądze z nadpłaty wracają do nas dopiero po rozliczeniu.

Dlatego warto wybrać wariant taryfy 12T i regularnie podawać stan licznika – najlepiej raz w miesiącu. Dzięki temu sprzedawca wystawi rachunek zgodny z faktycznym zużyciem, a my unikniemy zaskoczenia przy końcowej fakturze. To prosty sposób, by lepiej kontro-

lować wydatki i nie płacić „w ciemno”.

Prognoza czy rozliczenie rzeczywiste – co wybrać? Każdy klient może sam zdecydować, czy chce rozliczać się prognozowo, czy na podstawie rzeczywistego zużycia (tzw. 12T).

Faktura prognozowana to przede wszystkim wygoda – co miesiąc płacimy podobną kwotę i nie musimy pamiętać o regularnym przekazywaniu odczytów. Wadą jest ryzyko nadpłat lub niedopłat.

rozliczenia, a nie cenę końcową, która dla każdej z opcji jest taka sama.

eBOK i mBOK – wygoda i kontrola w jednym miejscu

Coraz więcej spraw można dziś załatwić bez wychodzenia z domu, a zarządzanie gazem nie jest wyjątkiem. W eBOK PGNiG OD, Grupa ORLEN (lub w aplikacji mobilnej mBOK) można:

- podać odczyt licznika,
- sprawdzić historię zużycia i faktur,
- aktywować e-fakturę,
- monitorować saldo, a nawet zgłaszać sprawy online.

Dzięki temu mamy pełną kontrolę nad zużyciem i wydatkami. To szczególnie przydatne zimą, gdy zużycie gazu potrafi gwałtownie wzrosnąć – wystarczy zajrzeć do aplikacji, by od razu zobaczyć, jak wygląda sytuacja – przy nagłym wzroście zużycia można sprawdzić, czy ciepło nie ucieka nam tam, gdzie nie powinno.

Faktura końcowa – jak ostatecznie rozliczany jest gaz

Na koniec każdego okresu rozliczeniowego do klienta trafia faktura końcowa. To dokument, który pokazuje rzeczywiste zużycie gazu

w danym czasie. Dane z licznika (w metrach sześciennych) są przeliczane na kilowatogodziny (kWh) przy użyciu tzw. współczynnika konwersji – dzięki temu rachunek jest dokładny i porównywalny dla wszystkich odbiorców.

Na fakturze końcowej widać, czy mamy nadpłatę, czy dopłatę względem wcześniejszych prognoz. Jeśli płaciliśmy za dużo – środki są zwracane lub rozliczane w kolejnych okresach. Jeśli za mało – wystarczy uregulować różnicę.

To przejrzysty system, który przy regularnym podawaniu odczytów pozwala uniknąć finansowych niespodzianek.

Świadome zarządzanie rachunkami za gaz

Dla większości gospodarstw domowych gaz pozostaje jednym z najwygodniejszych i najbardziej przewidywalnych sposobów ogrzewania, a kontrola w domowym budżecie daje poczucie bezpieczeństwa. Regularne wpisywanie odczytów, korzystanie z eBOK-a i świadomy wybór sposobu rozliczenia to proste kroki, które pomagają unikać stresu związanego z rachunkiem na niespodziewaną kwotę.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ZIMA

Strażacy mieli pełne ręce roboty

W związku z przejściem frontu atmosferycznego i intensywnymi opadami śniegu na południu Polski straż pożarna musiała w ostatnim czasie interweniować blisko 3 tys. razy. Strażacy m.in. usuwali powalone pod naporem mokrego śniegu drzewa, które uszkodziły linie energetyczne lub blokowały drogi.

Rzecznik prasowy Państwowej Straży Pożarnej st. bryg. Karol Kierzkowski przekazał w niedzielę rano, że od północy do godz. 9.00 strażacy otrzymali 1231 zgłoszeń.

Najwięcej interwencji strażaków było w województwach podkarpackim (728 zdarzeń), małopolskim (423) i lubelskim (69).

W tych samych województwach strażacy musieli podejmować działania także w sobotę. Najwięcej w woj. podkarpackim – tam było ich 1261. W woj. małopolskim zanotowano 297 zdarzeń wymagających wsparcia straży, a w woj. lubelskim – 43.

– Na szczęście w wyniku zdarzeń nikt nie został ranny – poinformował Kierzkowski.

CZĘSTOCHOWA

Górnicy na Jasnej Górze



Uczestnicy XXXV Ogólnopolskiej Pielgrzymki Górników przybyli w niedzielę na Jasną Górę w Częstochowie. Pielgrzymi z pocztami sztandarowymi przemaszerowali z kościoła pw. św. Barbary do Kaplicy Matki Bożej. Delegacja górników złożyła także kwiaty pod pomnikiem prymasa Stefana Wyszyńskiego.

SEJM

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zadeklarował w orędziu, że będzie strażnikiem demokratycznego ustroju państwa opisanego w konstytucji. Podkreślił, że polityczny problem nie leży w konstytucji, lecz w łamaniu jej zasad. – Te zasady są proste: prezydent reprezentuje, rząd rządzi – zaznaczył, zapowiadając też, że postawi tamę każdemu próbom wprowadzenia innego modelu niż wybrany w referendum konstytucyjnym w 1997 roku.



Będę strażnikiem praw parlamentu i demokratycznego ustroju państwa opisanego w naszej konstytucji.

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

Polska jednym głosem o planie pokojowym Trumpa

Dorota Kowalska
Warszawa

„Nic o Ukrainie bez Ukrainy. Nic o Europie bez Europy” – tak w największym skrócie można by podsumować głosy płynące z Polski w związku z wypracowanym przez Amerykanów i Rosjan planem pokojowym mającym zakończyć wojnę za naszą wschodnią granicą.

„Decyzje dotyczące Polski podejmować będą Polacy” – napisał w serwisie X premier Donald Tusk. „Nic o nas bez nas. W sprawie pokoju wszelkie negocjacje powinny być prowadzone z udziałem Ukrainy” – dodał.

Przypomnijmy: W piątek serwis Axios ujawnił szczegóły negocjacji prowadzonych przez USA i Rosję w sprawie końca wojny w Ukrainie. Zakładają one daleko idące ustępstwa Ukrainy wobec Rosji. Najwięcej kontrowersji wzbudzają kwestie terytorialne: Krym, Ługańsk i Donieck zostałyby, według planu, uznane za rosyjskie, co miałyby zostać zaakceptowane również przez Stany Zjednoczone. Kijów miałby się również zobowiązać m.in. do nieprzystępowania do NATO, ograniczenia liczebności armii, Ukraina miałaby uznać rosyjski za jeden z języków urzędowych. Z kolei brak zachodnich wojsk stanowiących gwarancję bezpieczeństwa miałyby Ukraincom rekompensować stacjonujące w Polsce my-



Donald Tusk w rozmowie z Zełenskim podkreślił, że „Rosja nie może narzucić Ukrainie i Europie swoich warunków”

śliwce należące do państw europejskich.

W niedzielę premier Donald Tusk zapowiedział, że podczas szczytu Unia Europejska – Unia Afrykańska, który odbędzie się już dzisiaj w Luandzie, przedstawi polskie stanowisko dotyczące amerykańskich propozycji dla Ukrainy. Tusk podkreślił, że przywódcy z wielu państw, w tym europejskich, wyrazili gotowość pracy nad projektem, jednocześnie zgłaszając zastrzeżenia do jego niektórych zapisów.

Wcześniej premier odbył rozmowę telefoniczną z Zełenskim, w której prezydent Ukrainy „przedstawił swoje stanowisko

wobec amerykańskiej propozycji pokojowej” i zaznaczył, że „Rosja nie może narzucić Ukrainie i Europie swoich warunków”.

„Pojawiające się propozycje zakończenia rosyjskiej wojny przeciw Ukrainie muszą uwzględniać fakt, że Rosja jest państwem niedotrzymującym umów. Każdy plan pokojowy zmierzający do zakończenia wywołanej przez Federację Rosyjską wojny na Ukrainie musi zostać zaakceptowany w Kijowie. To Ukraina padła ofiarą zbrodniczej agresji Putina i to Ukraińcy, przy wsparciu Stanów Zjednoczonych oraz krajów UE, muszą mieć decydujący

głos w rozmowach pokojowych” – napisał z kolei w mediach społecznościowych prezydent Karol Nawrocki. I dalej: „Ceną za pokój nie może być w żaden sposób osiągnięcie celów strategicznych przez agresora, a agresorem była i jest Federacja Rosyjska”.

Szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w piątek przez dziennikarzy w Sejmie o plan pokojowy Trumpa oraz o stacjonowanie w Polsce europejskich myśliwców podkreślił, że stanowisko Polski jest niezmiennie, jeżeli chodzi o udział Ukrainy w procesie pokojowym.

– Nie ma sprawiedliwego pokoju bez udziału Ukrainy. Bez akceptacji Ukrainy. I nigdy nie będzie naszej zgody na ograniczanie możliwości funkcjonowania państw NATO-wskich w tym Polsce, w tym goszczenia sojuszników statków powietrznych czy żołnierzy – powiedział szef MON.

Plan Donalda Trumpa skomentował także wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski.

– Popieramy wszelkie wysiłki na rzecz pokoju, natomiast pamiętajmy, że Europa jest głównym wpierającym w tej chwili Ukrainę finansowo i wojskowo. To bezpieczeństwo Europy będzie zwiększone lub zmniejszone w rezultacie sposobu zakończenia tej wojny – powiedział na nagraniu zamieszczonym na portalu X.

AUTOREKLAMA

0011430402

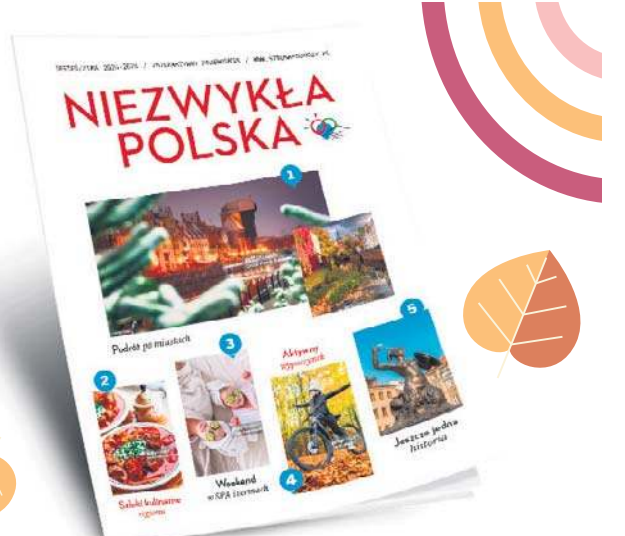


Jesień

to dobry czas na odkrywanie



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



stronapodrozy.pl/przewodnik

Izrael ponownie uderzył, bombardując Strefę Gazy. 24 ofiary śmiertelne

Kazimierz Sikorski
Gaza

W izraelskich nalotach w Strefie Gazy zginęły co najmniej 24 osoby. Wojsko tłumaczy, że to reakcja na atak „terrorysty”, który ostrzelał żołnierzy na terenie kontrolowanym przez Izrael.

Biuro premiera Netanjahu poinformowało o śmierci pięciu wysoko postawionych członków Hamasu. Służby zdrowia w Strefie Gazy mówią o co najmniej 24 ofiarach śmiertelnych i 54 rannych, w tym dzieciach.

Jeden z sobotnich ataków był wymierzony w pojazd, zabijając 11 osób i raniąc ponad 20 Palestyńczyków w dzielnicy Rimal w mieście Gaza, mówił Rami Mhanna, dyrektor szpitala Shifa,

do którego przewieziono ofiary. Większość rannych to dzieci.

W kolejnym ataku, wymierzonym w dom w Deir al-Balah w centralnej Strefie Gazy, zginęły trzy osoby, w tym kobieta, podał szpital Al-Aksa.

„Usłyszałem potężną eksplozję. Nic nie widziałem. Zakryłem uszy i zacząłem krzyczeć do pozostałych w namiocie, by uciekali” – mówił Khalil Abu Hatab w Deir al-Balah. „Kiedy spojrzałem ponownie, zdałem sobie sprawę, że piętro domu mojego sąsiada zniknęło”.

Siły Izraela podały informacje o ataku na Hamas po tym, jak „uzbrojony terrorysta” wkroczył na teren kontrolowany przez Izrael i ostrzelał żołnierzy w południowej Strefie Gazy.

Podano, że żaden żołnierz nie został ranny.



Palestynscy niosą ciało osoby zabitej w izraelskich nalotach w szpitalu Al-Shifa w Strefie Gazy

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

Prezydent USA sygnalizuje potencjalne możliwości zmian do planu pokojowego po tym, jak prezydent Wołodmyr Zełenski oznajmił, że propozycja zmusza Ukrainę do wyboru między godnością narodową a utratą USA.

Donald Trump powiedział, że jego „plan pokojowy” nie jest jego „ostateczną ofertą”, po gwałtownej reakcji Ukraińców, którzy określili go jako przypominający układ monachijski Neville’a Chamberlaina z Adolfem Hitlerem z 1938 roku.

Tak czy inaczej pokój musi być zawarty

Prezydent USA powiedział dziennikarzom w Białym Domu: „Chcielibyśmy osiągnąć pokój. Powinno to nastąpić dawno temu... próbujemy to zakończyć, tak czy inaczej musimy to zrobić”.

„Ukraińska delegacja, wyznaczona przez prezydenta Wołodmyra Zełenskiego, rozpoczęła pracę w Genewie. Przeprowadziłem pierwsze spotkanie z doradcami ds. bezpieczeństwa narodowego przywódców Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec: Jonathanem Powellem, Emmanuelem Bonne i Guentherem Sautterem” – powiadomił w niedzielę Andrij Jermak, szef biura prezydenta Ukrainy Wołodmyra Ze-



Donald Trump prawdopodobnie łagodnieje w sprawie warunków pokojowych, które są nie do zaakceptowania przez Ukrainę

łenskiego w sieciach społecznościowych.

Trump dał Zełenskiemu czas do czwartku na podpisanie 28-punktowego dokumentu. Wezwał on Kijów do oddania Rosji terytoriów, nad którymi obecnie sprawuje ona kontrolę, zmniejszenia liczebności armii i zrzeczenia się broni dalekiego zasięgu. Wyklucza również europejskie siły pokojowe i sankcje za rosyjskie zbrodnie wojenne.

Zełenski powiedział, że prawdziwy lub „godny” pokój zawsze opiera się na „gwarantowanym bezpieczeństwie i spraw-

Zełenski powiedział, że prawdziwy lub „godny” pokój zawsze opiera się na „gwarantowanym bezpieczeństwie i sprawiedliwości”

wiedliwości”. Zapowiedział powołanie zespołu negocjacyjnego. Inny członek ukraińskiej delegacji, były minister obrony i sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego, Rustem Umerow, zapowiedział konsultację z Waszyngtonem „w sprawie możliwych parametrów przyszłego porozumienia pokojowego”.

Sugerując nieprzekraczalne granice, Umerow dodał: „Ukraina podchodzi do tego procesu ze zrozumieniem swoich interesów. To kolejny etap dialogu, który trwa od kilku dni i którego głównym celem jest uzgodnienie naszej wizji dalszych działań”.

Putin o planie pokojowym

Amerykański plan pokojowy może być podstawą „ostatecznego pokojowego uregulowania” konfliktu – ocenił w piątek przywódca Rosji Władimir Putin na posiedzeniu rosyjskiej Rady Bezpieczeństwa. Rosyjski przywódca zagroził przy tym zajęciem kolejnych ziem na Ukrainie, jeśli odrzuci ona amerykański plan pokojowy.

– Jeśli w Kijowie nie chcą omawiać propozycji prezydenta (USA Donalda) Trumpa (...), to zarówno oni, jak i europejcy podżegacze wojenni powinni mieć świadomość, że wydarzenia, do których doszło w Kupiańsku, będą w sposób nieunikniony powtarzać się na innych odcinkach frontu – oznajmił. PAP

Strach na Wyspach. Brytyjskie nazwiska celebrytów wymieniono w aktach Epsteina

Kazimierz Sikorski
Wielka Brytania

Ponad 30 brytyjskich nazwisk pojawia się w 23 000 dokumentów związanych z Jeffreyem Epsteinem przekazanych USA – ale ich wymienienie nie oznacza popełnienia przestępstwa.

Akta Epsteina zawierają listę znanych nazwisk, w tym członków rodziny królewskiej, premierów, gwiazd rocka, ikon kultury i politycznych gwiazd.



Nazwisko księcia Andrzeja wymienia się najczęściej

Jego najczęściej wymieniano na liście

Andrew Mounbatten-Windsor to najczęściej wymieniane brytyjskie nazwisko w zbiorze 23 000 dokumentów powiązanych z Epsteinem.

Lista została przedłożona Komisji Nadzoru Izby Reprezentantów USA przez spadkobierców Epsteina. Znalazło się na niej ponad 30 osób, w tym brytyjskie sławy, takie jak Sir David Beckham, Naomi Campbell, Adele i Mick Jagger.

Choć nazwisko byłego księcia pojawia się aż 173 razy, w ba-

z danych znajduje się też kilku innych członków rodziny królewskiej. Lista jest migawką brytyjskiego społeczeństwa: członków rodzin królewskich, premierów, gwiazd rocka, ikon kultury i politycznych osobistości.

Nie wszystkim można przykleić łatkę przestępcy

Członkowie komisji mówią, że wymienienie ich nazwisk w dokumentach nie oznacza przestępstwa, a nazwiska pojawiają się w różnych kontekstach, od kontak-

tów społecznych po rozmowy biznesowe.

Kilka osób zaprzeczało związkowi z pedofilem. Należy do nich były książę Andrzej. Modelka Campbell też zaprzeczyła, by miała wiedzę o przestępczej działalności Epsteina, mówiąc, że poznała go przez znajomych.

Pedofil wciąż zmorą znanych ludzi

Jeffrey Epstein, miliarder znany z kontaktów z celebrytami, politykami, został pierwszy aresztowany w Palm Beach

na Florydzie w 2005 po tym, jak pojawiły się oskarżenia o płacenie 14-latkę za seks.

Prokuratorzy pozwolili finansistę przyznać się w 2008 roku tylko do zarzutów dotyczących jednej ofiary. Odsiedział 13 miesięcy w ramach resocjalizacji.

Andrew Mountbatten-Windsor często powtarzał, że żałuje przyjaźni z Jeffreyem Epsteinem. Jeśli chodzi o pozostałe osoby z tej listy, sama wzmianka o nich w aktach nie oznacza, że przyjaźniły się ze skompromitowanym finansistą.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434802



RANKING LIDERAMI REGIONALNEJ GOSPODARKI SĄ, ZNANE W KRAJU I NA ŚWIECIE, SPÓŁDZIELNIE MLECZARSKIE

Za nami uroczysta gala Złotej Setki

Złota Setka
Andrzej Matys

Tuż przed weekendem ogłosiliśmy wyniki rankingu Złota Setka Podlaskiego 2024. Jego 22. edycja potwierdziła, że liderami regionalnej gospodarki są, znane w kraju i na świecie, spółdzielnie mleczarskie, które drugi raz z rzędu zajęły całe podium.

Ranking „Kuriera Porannego” przeprowadzono już po raz 22. Największe przychody w ubiegłym roku ponownie uzyskała Spółdzielnia Mleczarska Mlekovita z Wysokiego Mazowieckiego (ponad 10 mld zł), wyprzedzając grajewski Mlekpól (ponad 7 mld zł) oraz trzecią z regionalnych mlecznych marek OSM Piątnica, której zeszłoroczne przychody zbliżyły się do 3 mld zł.

– Złota Setka to doskonała inicjatywa, która pokazuje nam stan podlaskich przedsiębiorców i podlaskiej gospodarki. Jaka jest? Myślę, że naprawdę odporna na kryzysy. Dochody samorządu województwa, który utrzymuje się z podatków PIT i CIT cały czas rosną – ocenił radny sejmiku województwa Karol Pilecki.

Jedyną nagrodę indywidualną Złotej Setki Podlaskiego, czyli tytuł Menedżera Roku 2024 otrzymał Wojciech Strzałkowski, ceniony przedsiębiorca i społecznik, a także prezes Podlaskiego Klubu Biznesu.

– Tytuł Menedżera Roku 2024 dedykuję osobom, które pracują ze mną na co dzień w różnych firmach, stowarzyszeniach, w klubie. Bez nich, bez współpracowników i dobrych relacji z nimi żaden menedżer nie istnieje – oświadczył Wojciech Strzałkowski.

Dwie specjalne (i pozarankingowe) nagrody indywidualne

alną przyznała także redakcja „Kuriera Porannego” honorując w ten sposób prezesa Dariusza Sapińskiego (za kierowanie od 40 lat Mlekovitą, która dziś jest największą grupą mleczarską Europy Środkowo-Wschodniej) oraz ministra rolnictwa i rozwoju wsi Stefana Krajewskiego (za realizowanie misji dobrej współpracy między administracją publiczną, przedsiębiorcami i rolnikami).

– Trzeba dawać z siebie jak najwięcej, pracować swoim rytmem i wierzyć w lepszą przyszłość – podkreślił prezes Spółdzielni Mleczarskiej Mlekovita Dariusz Sapiński, który jest też autorem nazwy i logo mlecznego potentata.

Jak podkreślił minister rolnictwa Stefan Krajewski, trzy pierwsze miejsca w Złotej Setce zajmują podlaskie spółdzielnie mleczarskie, co jest dowodem na to, że dobrze zarządzana spółdzielnia daje duże możliwości rozwoju.

– Rolnictwo jest silne, ale stoi też przed wieloma wyzwaniami, bo dzisiaj nasze płody rolne musimy wywieźć z Polski, musimy je eksportować. Podlaskie wykorzystało funkcję połączenia produkcji roślinnej z produkcją zwierzęcą i z produkcją mleka. To daje możliwość, przy małych arealach rozwijania gospodarstw i wypracowywania naprawdę sporych zysków – ocenił stan regionalnego rolnictwa minister Krajewski.

Z kolei wojewoda podlaski nawiązał w swoim wystąpieniu do nazwy Złota Setka:

– Złoty wiek jest tu i teraz, polska gospodarka w ostatnich 35 latach to przykład wielkiego sukcesu. Ale najważniejsze, że jesteśmy razem i razem działamy: rząd, samorząd i przedsiębiorcy – stwierdził Jacek Brzozowski.



Menedżer Roku 2023 Sylwia Władyko przekazała Wojciechowi Strzałkowskiemu pałeczkę sztafetową



Przedstawiciele pierwszej piątki rankingu: Mlekovita, Mlekpól, OSM Piątnica, Unibep i SOT PM z dyplomami



Laureaci wszystkich kategorii Złotej Setki Podlaskiego 2024 wraz z wojewodą i samorządowcami



Dyplom za Awans Roku 2024 odebrał przedstawiciel Auto Fus Group z branży motoryzacyjnej



Prezes Dariusz Sapiński otrzymał swój portret... w szklance mleka, autorstwa Tomasza Bocheńskiego



W oczekiwaniu na początek gali, czyli minister Stefan Krajewski (z lewej) w rozmowie z samorządowcami



ORGANIZATOR

Złota
Setka
Podlaskiego

PARTNERZY MERYTORYCZNI

dun & bradstreet

Kurier Poranny

pwc

PARTNERZY STRATEGICZNI



PARTNER



PARTNER GALI



PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT HONOROWY



PARTNER WSPIERAJĄCY



PARTNER MEDIALNY GALI



Czas **Z RODZINĄ**

Poniedziałek, 24.11.2025

LUDZIE • STR. 10

Grażyna Torbicka zachwycza klasą i stylem

Klasyczną urodę i pasję do telewizji odziedziczyła po mamie.
Jako dziecko nie przepadała za publicznymi występami



FOT. SYLWIA DĄBROWA / POLSKA PRESS

PORADY • STR. 11

Jak prawidłowo czyścić
drewnianą deskę
do krojenia

ZDROWIE • STR. 12-13

Jaskra rozwija się przez
wiele lat i po cichu
kradnie wzrok

► LUDZIE

Jedna z najbardziej znanych i cenionych prezenterek telewizyjnych od lat zachwyca stylem i klasą, a jej wiedza na temat kina nie ma sobie równych. **Grażyna Torbicka** to jedna z ikon polskiej telewizji

PORTRET

Poleca **Paweł Gzyl**,
redaktor.

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



Jako córka Krystyny Loski w naturalny sposób związała swoje życie zawodowe z telewizją. W 1994 roku zadeklarowała, że kocha kino, i pozostała wierna tej miłości do dziś. Podobnie jak w małżeństwie, bo jest z mężem już od 44 lat.

W małym pokoju

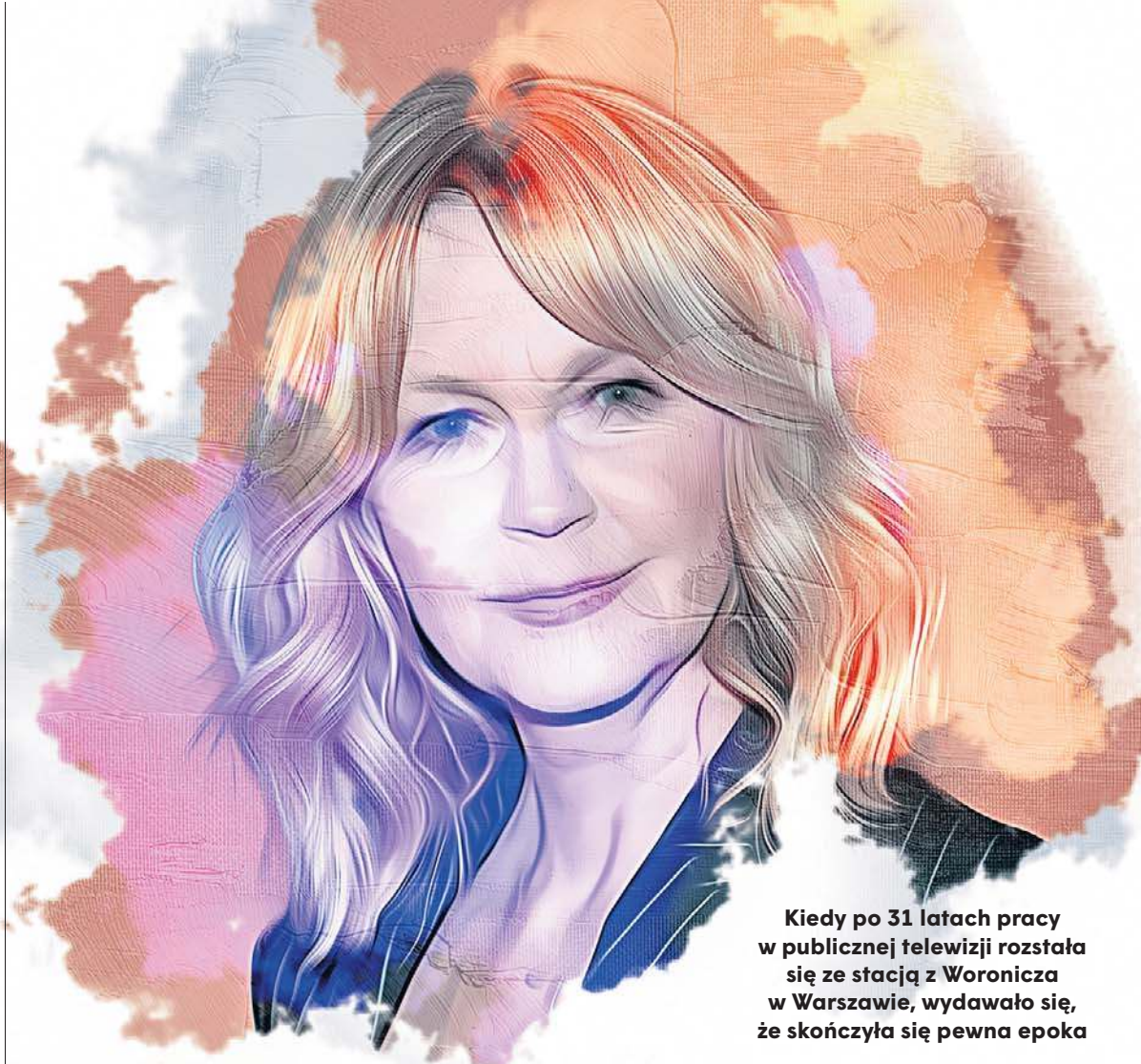
1. Dzieciństwo spędziła w niewielkich Łędzinach na Śląsku, gdzie jej tata pracował w kopalni Ziemowit jako inżynier górnictwa. Mieszkała wraz z rodzicami w osiedlu małych domków, z których dzieciaki bawiły się na pobliskich hałdach. Kiedy miała siedem lat, rodzice oznajmili, że przenoszą się do Katowic. Poczuli się wtedy, jakby cały świat zawalił się w jednej chwili na głowę.

W stolicy Śląska rodzina zamieszkała w małym, dwupokojowym mieszkaniu. Jeden pokój należał do Grażyny i kiedy dziewczynka zaczęła poznawać w szkole nowych kolegów i koleżanki, zaczął się on zapęniać jej przyjaciółmi. Czasem było to aż piętnaście osób. Mama donosiła tylko dziatwie kanapki, ale dzięki temu poznała wszystkich, z którymi zakolegowała się jej córka.

Kolejna przeprowadzka

2. Grażyna była nieśmiałym dzieckiem. Do przedszkola poszła niechętnie, a kiedy inne dzieci bawiły się wspólnie, ona lubiła siedzieć samotnie w kącie i rozmyślać. W podstawówce okazało się, że lubi się uczyć. Miała szczęście do dobrych nauczycieli, więc szybko rozwinęła skrzydła. Dużo czytała i poszerzała wiedzę poza obowiązujący zakres materiału.

Kiedy była w liceum, musiała zaliczyć kolejną przeprowadzkę. Tata dostał pracę w Warszawie, więc cała rodzina przeniosła się z Katowic do stolicy. Grażyna zbierała najlepsze oceny z przedmiotów ścisłych, jej pasją była fizyka, więc wydawało się, że po maturze zda na politechnikę i pójdzie w ślady taty. Tymczasem stało się zupełnie inaczej.



Kiedy po 31 latach pracy w publicznej telewizji rozstała się ze stacją z Woronicza w Warszawie, wydawało się, że skończyła się pewna epoka

GRAŻYNA TORBICKA



Kiedy Grażyna miała 22 lata, udała się do przychodni, by zrobić wymagane badania przed egzaminem na prawo jazdy. Tak spodobała się lekarzowi, że od razu dostrzegł on w niej kandydatkę na swoją przyszłą... synową

Tak jak mama

3. W trzeciej klasie liceum Grażyna zafascynowała się teatrem. Co tydzień siadała w poniedziałek przed telewizorem i z wypiekami na policzkach oglądała spektakle Teatru Telewizji. Stało się to za sprawą mamy, która niegdyś marzyła o aktorstwie. Los jednak chciał inaczej i po przeprowadzce do Warszawy Krystyna Loska została jedną z najpopularniejszych spikerek w peerelowskiej telewizji.

Grażyna dostała się po maturze na teatrologię w stołecznej Akademii Teatralnej. Kiedy kończyła uczelnię, mama postanowiła ją wciągnąć do telewizji. I tak też się stało – młoda i piękna blondynka

najpierw trafiła do redakcji Teatru Telewizji, a już rok później poprowadziła festiwale w Opolu i w Sopocie. Rzuciła się na głęboką wodę i pokonała wrodzoną nieśmiałość.

Na właściwym miejscu

4. Gdy w 1994 roku wymyślono w TVP program „Kocham kino”, zaproponowano jego prowadzenie młodej dziennikarce. Dzięki temu rozsmakowała się szybko w świecie X muzy. Zaczęła robić wywiady z aktorami i reżyserami, odwiedzać plany filmowe i jeździć na festiwale. Okazała się właściwą osobą na właściwym miejscu i z czasem o jej wiedzę i doświadczenie upomniano się w Wenecji, Berlinie czy Cannes.

Jej sztandarowy program „Kocham kino” przetrwał do 2016 roku. Nie mogąc się porozumieć z Jackiem Kurskim, zakończyła wtedy współpracę z TVP. Mając więcej czasu, poświęciła się kierowaniu filmowym festiwalem Dwa Brzegi w Kazimierzu Dolnym. W międzyczasie prowadziła też różne gale: od wyborów Miss Polonia po nagrody Nike, wszędzie wzbudzając podziw dla swojej nieprzemijającej urody i naturalnego wdzięku.

Idealny układ

5. W 1981 roku, kiedy Grażyna miała 22 lata, udała się do przychodni, by zrobić wymagane badania przed egzaminem na prawo jazdy. Tak spodobała się lekarzowi, że od razu dostrzegł on w niej kandydatkę na swoją przyszłą... synową. Skierował więc młodą studentkę do swego syna – kardiologa. Tak Grażyna poznała Adama Torbickiego. Po trzech miesiącach znajomości para postanowiła wziąć ślub.

Małżeństwo Grażyny i Adama nie jest nieustannym spięciem sobie z dziubków. Oboje są temperamentni, więc nieraz dochodziło między nimi do kłótni. Ale żadne z nich nie żywi długo urazy do drugiego. Wspólnie postanowili, że nie będą mieć dzieci, aby poświęcić się swym pasjom. Czasem więc nie widują się kilka dni, bo ona jest na jakimś festiwalu, a on na miedycznym sympozjum. Ale okazało się, że to idealny układ, bo są razem już 44 lata.

► PORADNIK

Jak prawidłowo czyścić drewnianą deskę i co zrobić, żeby służyła nam jak najdłużej, jak ugotować jajko na miękko, co zrobić, by ubrania się nie elektryzowały i jak bezpiecznie przewozić kota w aucie – m.in. o tym **w kolejnym odcinku miniporadnika**

PO(4)RADY

Poleca **Katarzyna Piojda**,
redaktorka.
Zajmuje się tematyką
społeczną, wiele czasu poświęca
na tematy związane
ze sprawami seniorów

**Kuchnia****Jak czyścić drewnianą deskę do krojenia?**

Zanim pierwszy raz wykorzystamy w kuchni nową deskę do krojenia, najpierw powinniśmy ją zaimpregnować. Najlepiej do tego celu wykorzystać lekko podgrzany olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. W całą powierzchnię drewna dokładnie wcieramy tłuszcz roślinny za pomocą miękkiej ściereczki, a ewentualny nadmiar tłuszczu usuwamy. Natłuszczona powierzchnia jest odporna na przebarwienia i wnikanie zanieczyszczeń. Impregnację deski warto wykonywać cyklicznie, najlepiej co 2-3 tygodnie.

Po każdym użyciu powinniśmy usunąć z deski resztki jedzenia i umyć ją dokładnie gąbką nasączoną ciepłą wodą z dodatkiem kilku kropli płynu do naczyń. Jeśli kroiliśmy na drewnianej desce produkty spożywcze o silnym aromacie (ryby, wędliny czy warzywa), warto po wyczyszczeniu i umyciu powierzchni natrzeć ją sokiem wyciśniętym z cytryny lub bezpośrednio cytrynowym miąższem, trzymając w dłoni połówkę owocu. Po wtarcu w drewno soku z cytryny powinniśmy zostawić go na powierzchni deski przez kilkanaście minut. Po tym czasie dokładnie płuczemy drewnianą deskę, a następnie wycieramy ją do sucha i gotowe!

Uporczywe plamy na desce z drewna możemy też wyczyścić z pomocą pasty, którą możemy samodzielnie przygotować z łyżki sody i 50 ml wody. Pokrywamy nią powierzchnię zabrudzeń, a po kilku minutach usuwamy pastę. Plamy powinny zniknąć na dobre.

01.

Pranie**Co zrobić, żeby ubrania nie elektryzowały się**

Elektryzujące się ubrania to problem, którego doświadczył na własnej skórze prawie każdy z nas. Wiele osób porównuje to irytujące doświadczenie do „kopania prądem”. Kobiet często skarżą się, że sukienka czy spódnica przykleja się im do nóg. Dzieje się tak, gdy zetkną się dwie tkaniny, np. kurtka oraz szaliki, i powstaną na ich powierzchni ładunki elektryczne.

Jak skutecznie zapobiec elektryzowaniu się ulubionej bluzki czy swetra? Wystarczy wrzucić do pralki lub pralko-suszarki kilka kulek z folii aluminiowej i gotowe! Jak to zrobić? Odwin z rolki arkusz folii aluminiowej. Uformuj z niej od 3 do 5 kulek o średnicy ok. 6-7 centymetrów. Foliowe kulki umieść w bębnie pralki, pralko-suszarki lub automatycznej suszarki napelnionej ubraniami i włącz standardowy program w urządzeniu. Wyprane z kulkami foliowymi i wysuszone ubrania nie będą się elektryzować. Pranie lub suszenie elektryzujących się ubrań z kilkoma kulkami z folii aluminiowej warto wykonywać systematycznie.

02.



03.

Gotowanie**Jajko na miękko i jajko na twardo**

Ci, którzy lubią jeść jajka na twardo, są rozczarowani, gdy po wyciągnięciu z garnka i obraniu ze skorupki żółtko im się rozplywa. Drudzy chcieliby, żeby jajko było na miękko, ale ugotowało im się na twardo. I jedni, i drudzy, mogą otrzymać jednak takie jajka, jakie lubią.

Podstawowy błąd popełniany przy gotowaniu jajek na miękko: odliczanie czasu, w jakim gotuje się jajko, od momentu, gdy włożymy je do garnka z zimną wodą. Tymczasem chodzi o faktyczny czas gotowania, a więc odliczamy go od momentu, gdy woda zaczyna się gotować.

Aby jajko ugotowało się na miękko, wystarczą 2-4 minuty, w zależności od wielkości jajka. Jeśli chcemy je na półmiękko (albo półtwardo, jak ktoś woli tak to określać), trzeba odczekać mniej więcej 6 minut. Gdy lubimy jajko na twardo, należy je gotować od 8 do 10 minut.

Jajko nie będzie pękało podczas gotowania, gdy do wody w garnku dosypiemy odrobinę soli. Nie ma obawy, że jajka będą przesolone, sól bowiem nie przeniknie przez skorupkę.

Domowe zwierzęta**Jak przewozić kota samochodem**

Większość kotów źle znosi podróżowanie i nie przepada za jazdą samochodem – zwłaszcza te futrzaki, które nie wychodzą na co dzień z domu i nie lubią opuszczać domowego zacisza. Czworonogi czują w aucie silny stres i lęk spowodowany przemieszczaniem się pojazdu, zmieniającym się za oknem otoczeniem i hałasem.

Planując podróż z kotem w samochodzie, zadbaj o kilka rzeczy. Przygotuj futrzaka do podróży: kup kotu solidne szelki, smycz i wygodny transporter (np. dedykowaną klatkę czy torbę dla kotów), w którym zwierzę będzie mógł komfortowo położyć się i usiąść. Pamiętaj, że pupil nie powinien swobodnie poruszać się po pojeździe. Pamiętaj o odpowiedniej temperaturze w aucie – podczas jazdy zadbaj o komfort ciepły zwierzę. Koty źle znoszą duchotę, jak i chłód. Idealne temperatura w pojeździe powinna wynosić ok. 22 stopnie Celsjusza. Zadbaj o dostęp do świeżej wody i pożywienia – zwłaszcza na dłuższych trasach zapewnij kotu wodę i karmę. Zawsze zabezpiecz kota przed ewentualną ucieczką – na postoju, gdy otwierasz drzwi samochodu, upewnij się, że kot jest bezpieczny i transporter jest dobrze zamknięty. Stres związany z podróżą sprawia, że kot staje się nieprzewidywalny i może próbować ucieczki. Nigdy nie zostawiaj kota samego w zamkniętym samochodzie!

Małgorzata Czuba-Skarżyńska

04.



Jaskra rozwija się przez 2-3 dekady i po cichu „kradnie wzrok”. Nieleczona prowadzi do ślepoty. Jak ją wykryć?
Po pierwsze, badając wzrok, a po drugie – znając czynniki i symptomy związane z rozwojem choroby

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



J

Jaskra jest jedną z najczęstszych przyczyn utraty wzroku na świecie, uznaną przez WHO za chorobę społeczną. W jej przebiegu dochodzi do rozwoju neuropatii, w wyniku której obumierają komórki zwojowe siatkówki oraz aksony – wypustki, którymi łączą się komórki nerwowe. Skutkiem jest postępujące uszkodzenie nerwu wzrokowego i powstawanie ubytków w polu widzenia. Choroba jest poważnym problemem w naszym kraju, gdzie dotyka ok. 800 tysięcy osób. Niestety, z grupy tej zdiagnozowana jest tylko połowa, a leczy się zaledwie ok. 65 tysięcy. Aż 70 proc. przypadków jaskry jest w naszym kraju wykrywanych za późno, by uratować wzrok.

Wynika to m.in. z faktu, że przez wiele lat jaskra może nie wywoływać objawów. Dopiero gdy ma zaawansowaną postać, zauważane są nieodwracalne ograniczenia pola widzenia. Warto wiedzieć, że kojarzone z jaskrą wysokie ciśnienie wewnątrzgałkowe jest co prawda podstawowym czynnikiem rozwoju choroby, występuje też jednak inna jej postać, zwana jaskrą normalnego ciśnienia.

– Ze względu na długi bezobjawowy okres rozwoju choroby lub przebieg z niecharakterystycznymi objawami, jak przewlekłe zapalenie spojówki, jaskra nazywana jest cichym złodziejem wzroku – mówi lek. okulista Justyna Krowicka, chirurg i ordynator kliniki Gemini w Ostrawie, gdzie leczą się polscy pacjenci. – Nieleczona może doprowadzić do zaniku nerwu wzrokowego i utraty wzroku.

Jak widzi osoba z jaskrą?

Osoba z zaawansowaną jaskrą nie odbiera pełnego obrazu. Pole widzenia jest zwężone, występują problemy z widzeniem obwodowym, bo na obrzeżach powstaje charakterystyczna obwódka.

Zanim jednak zmiany będą nie do wyleczenia, warto zadbać o profilaktykę jaskry w postaci regularnych badań oczu, a także zwrócić uwagę na wczesne objawy choroby, które mogą się pojawiać w trakcie jej rozwoju. W przypadku jaskry pierwotnej, która nie ma ustalonej bezpośredniej przyczyny, zmiany dotyczą zwykle obu oczu.

Wychwycenie tych zmian może pomóc ocalić wzrok!

- **Łzawienie oczu.** Częste łzawienie oczu może towarzyszyć jaskrze, ponieważ stanowi naturalny mechanizm ochronny oka. Łzy mają właściwości łagodzące i bakteriobójcze, jednak ich nadmiar w połączeniu z innymi niepokojącymi objawami wymaga konsultacji z okulistą.
- **Światłowstręt.** Nadwrażliwość na światło bywa objawem różnych chorób okulistycznych, jednak w jaskrze dotyka nawet co drugiego pacjenta, ponieważ wiąże się ze wzrostem ciśnienia w gałce ocznej. Pojawiać się może także wrażliwość na oświecenie przez światło słoneczne i sztuczne, w tym LED-owe czy z ekranów. Szczególna nietolerancja dotyczy bowiem ich komponentu w postaci światła niebieskiego.
- **Nieostre widzenie.** Obniżenie ostrości widzenia to jeden z objawów jaskry – zwłaszcza jeśli następuje nagle, np. na przestrzeni tygodnia albo nawet dnia. W takiej sytuacji możliwe są też inne przyczyny zaburzeń, a wymagają one jak najszybszej diagnostyki i działań, które zatrzymają proces pogarszania się wzroku.
- **Złe widzenie przy małej ilości światła.** Utrudniona i powolna adaptacja wzroku do ciemności to wynik zmniejszonej liczby włókien nerwowych, które przewodzą impulsy z siatkówki oka

do mózgu. Problem stanowią również nagłe zmiany w natężeniu oświetlenia, które powodują zmniejszenie kontrastu w obrazie i mniej wyraźny jego odbiór.

- **Obecność mroczków w polu widzenia.** Widzenie mroczków podczas patrzenia na źródło światła oznacza obecność luk w polu widzenia. Wynika z niszczenia pęczków włókien nerwowych tak samo, jak w przypadku typowej dla jaskry utraty widzenia peryferyjnego.
- **Widzenie tęczy wokół źródeł światła.** Ten objaw zwraca na siebie uwagę. Gdy przy patrzeniu na źródła światła pojawiają się wśród nich tęcze obwódki, należy przebadać oczy zwłaszcza pod kątem jaskry. Jest to zalecane również w sytuacji, gdy zerkanie na światło nie jest fizycznie możliwe.
- **Ograniczenie pola widzenia.** Często do pierwszych objawów jaskry należy dopiero utrata widzenia peryferyjnego, czyli na obrzeżach pola widzenia. Wynika to z faktu, że włókna nerwowe odpowiedzialne za widzenie obwodowe zanikają w pierwszej kolejności. Możliwe jest także pojawienie się „ślepych” punktów w centrum obrazu.

Kogo najczęściej dotyka jaskra? Leczenie nie cierpi zwłoki

Jaskra to schorzenie, które 2-4 razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Rozwojowi problemu sprzyja też wiek powyżej 40 lat, przy czym zachorowania nasilają się zwłaszcza po 60. roku życia.

Inne ważne czynniki rozwoju choroby to historia jaskry w rodzinie, choroby gałki ocznej (w tym zaawansowane wady wzroku czy retinopatia cukrzycowa), kardiologiczne, w tym nadciśnienie tętnicze, a także zaburzenia krążenia obwodowego. Choruje też więcej osób wśród przyjmujących niektóre leki (glikokortykosteroidy, doustna antykoncepcja), skarżących się na bóle głowy i migreny oraz żyjących w chronicznym stresie.

W ochronie wzroku niezbędne są jego stałe kontrole – przynajmniej raz na dwa

lata każda osoba dorosła powinna przejść pełne badanie okulistyczne. Raz na rok powinny wykonać je osoby z opisanych wyżej grup ryzyka.

Jeżeli ktoś nigdy nie wykonywał badań w kierunku jaskry, warto zrobić to jak najszybciej. Wykrycie jej na wczesnych etapach i rozpoczęcie leczenia pozwala uniknąć całkowitej ślepoty. Trzeba bowiem wiedzieć, że w przypadku choroby pierwotnej obuoczna utrata wzroku dotyczy co 10. pacjenta z jaskrą otwartego kąta i co 4. z jaskrą zamykającego się kąta. Chodzi o kąt przesłania – to struktura oka, która odprowadza z niego nadmiar wody i wyrównuje w ten sposób wewnętrzne ciśnienie. Jakie badania wykonuje się w celu zdiagnozowania jaskry i jej rodzaju? Niezbędnej ocenie podlega: szerokość kąta przesłania, przedni odcinek oka (w lampie szczelinowej), ciśnienie wewnątrzgałkowe (metodą tonometrii aplanacyjnej Goldmana), tarcza nerwu wzrokowego (w badaniu dna oka), komputerowe badanie pola widzenia (perymetria). Dodatkowo konieczna może być pogłębiona diagnostyka jaskry w formie tomografii tarczy nerwu wzrokowego w systemie HRT (Heidelberga) oraz badania GDx (laserowa ocena grubości włókien nerwowych siatkówki).

– Jaskra pierwotna należy do najczęstszych chorób podeszłego wieku. Terapia jaskry najczęściej opiera się na leczeniu farmakologicznym. Leki te w różny sposób obniżają ciśnienie wewnątrzgałkowe, ale też poprawiają metabolizm nerwu wzrokowego – wyjaśnia okulistka. – W leczeniu zastosowanie mają ponadto terapie laserowe i chirurgiczne, również obniżające ciśnienie wewnątrzgałkowe, indywidualnie dobierane do każdego pacjenta. Badanie przesiewowe w kierunku wczesnego wykrywania jaskry można wykonać ze skierowaniem na koszt NFZ w poradni okulistycznej, która podpisała stosowną umowę. Na podstawie wyników lekarz w razie potrzeby kieruje pacjenta na dalszą diagnostykę i leczenie.

Anna Rokicka-Żuk

W ochronie wzroku niezbędne są jego stałe kontrole – przynajmniej raz na dwa lata każda osoba dorosła powinna przejść pełne badanie okulistyczne. Raz na rok powinny wykonać je osoby z opisanych wyżej grup ryzyka

► ZDROWIE

● **Jaskra** to zaraz po zaćmie druga najczęstsza przyczyna utraty wzroku ● W Polsce na jaskrę **choruje około 800 tys. osób**, z czego ponad połowa nie została jeszcze zdiagnozowana i w tej chwili nieodwracalnie traci wzrok ● Za główną przyczynę jaskry uważa się **zbyt wysokie ciśnienie w gałce ocznej**



01.

Częste łzawienie oczu może towarzyszyć jaskrze, ponieważ stanowi naturalny mechanizm ochronny oka.

Łzy mają właściwości łagodzące i bakteriobójcze, jednak ich nadmiar w połączeniu z innymi niepokojącymi objawami wymaga konsultacji z okulistą.

02.

Nadwrażliwość na światło bywa objawem różnych chorób okulistycznych, jednak w jaskrze dotyka nawet co drugiego pacjenta.

Pojawiać się może także wrażliwość na oślepienie przez światło słoneczne i sztuczne, w tym LED-owe czy z ekranów.

03.

Często do pierwszych objawów jaskry należy dopiero utrata widzenia peryferyjnego, czyli na obrzeżach pola widzenia.

Wynika to z faktu, że włókna nerwowe odpowiedzialne za widzenie obwodowe zanikają w pierwszej kolejności. Możliwe jest także pojawienie się „ślepych” punktów w centrum obrazu.

04.

Jaskra to schorzenie, które 2-4 razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn.

Rozwojowi problemu sprzyja też wiek powyżej 40 lat, przy czym zachorowania nasilają się zwłaszcza po 60. roku życia.

05.

Wykrycie jaskry na wczesnych etapach i rozpoczęcie leczenia pozwala uniknąć całkowitej ślepoty.

W przypadku choroby pierwotnej obuoczną utratę wzroku dotyczy co 10. pacjenta z jaskrą otwartego kąta i co 4. z jaskrą zamkniętego kąta. Chodzi o kąt przesączania – to struktura oka, która odprowadza z niego nadmiar wody i wyrównuje w ten sposób wewnętrzne ciśnienie.



Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY24

24.11.2025

Mecz 16.kolejki PKO Ekstraklasy Jagiellonia - GKS Katowice nie doszedł do skutku z powodu obfitych opadów śniegu w Białymstoku STR. 16



FOT. JAGIELLONIA.PL

Zima zwyciężyła. Mecz odwołany

Oskar Pietuszeński z Jagiellonii Białystok to niezwykle utalentowany piłkarski diament STR. 16

W III lidze piłkarskiej derby Wigry - Jagiellonia II dla zespołu z Suwałk. KS Wasilków znów przegrał STR. 17

To już dziesiąta porażka koszykarzy Żubrów Abakus Okna Białystok w pierwszej lidze STR. 16

SPORTOWY24.PL

Oskar Pietuszewski to bez wątpienia piłkarski diament

Wojciech Konończuk
wojciech.konończuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Oskar Pietuszewski to jeden z największych talentów piłkarskich nie tylko Jagiellonii, nie tylko Polski, ale nawet na skalę światową.

17-latek robi furorę w PKO Ekstraklasie i jest podporą kadry U-21. Nie brak też głosów, że powinien dostać szansę w pierwszej reprezentacji narodowej.

Kariere Pietuszewskiego od początku śledzi legendarny wychowawca wielu znakomitych zawodników w Jagiellonii - Ryszard Karalus.

- Od razu zwróciłem na niego uwagę, bo trenując ze starszym rocznikiem nie pozwolił sobie dmuchać w kaszę. Kiedy tylko ktoś go trącił, od razu oddawał, a ja lubię takie zadziory - śmieje się Ryszard Karalus. - Oczywiście, u niego ta zadziorność i odwaga są poparte dużym talentem, ale też inteligencją i chęcią do rozwijania się i do ciężkiej pracy - dodaje.

Interesująco o swoim wychowanku wyraża się jego pierwszy trener Rafał Muczyński.

- Zawsze miał charakter zwycięzcy i przeżywał, gdy coś nie

wychodziło. Reagował na dwa sposoby: łzami, ale zdarzały się też gorsze rzeczy. Bywało, że po meczu z wściekłości rzucał czymś w szatni - ujawnił w rozmowie z portalem weszlo.com Muczyński.

O białostoczaninie głośno zrobiło się już w 2022 roku, kiedy był podporą drużyny województwa podlaskiego, która triumfowała w mistrzostwach kraju do lat 14. Potem jego rozwój wstrzymała groźna kontuzja kolana, ale nie na długo.

Już latem 2024 roku debiutował w pierwszym zespole Jagiellonii, a pierwszego gola w ekstraklasie młodzieżowców strzelił 4 maja 2024 roku, w zremisowanym przez Dumę Podlasia 1:1 spotkaniu PKO Ekstraklasy z Górnikiem Zabrze. Stał się jednym z najmłodszych w historii zdobywcą bramki w najwyższej klasie rozgrywkowej w naszym kraju.

- Oskar wniósł coś z gry podwórkowej - radość z tego, co się robi, beczelność i nieprzewidywalność, a przy tym błyskotliwość - uważa prezes Podlaskiego Związku Piłki Nożnej Sławomir Kopczewski. - Nie gra w pierwszym składzie Jagiellonii dlatego, że jest młody, bo przecież przepis o konieczno-



17-letni Oskar Pietuszewski jest ważną postacią Jagi i rysuje się przed nim piękna piłkarska przyszłość

ści wystawiania młodzieżowca już nie obowiązuje, a dlatego, że swoją postawą na to jak najbardziej zasługuje - dodaje.

Jeszcze większym wyczynem Pietuszewski popisał się w reprezentacji U-21. Trafienie w spotkaniu eliminacji MME z Macedonią Północną (5 września 2025 r.) sprawiło, że Podla-

sianin stał się najmłodszych w historii strzelcem gola w naszej młodzieżowce (17 lat i trzy miesiące).

- Co go najbardziej wyróżnia? Nie mamy zbyt wielu zawodników, którzy nie boją się wejść w drybling. A już takich, którzy potrafią ten drybling wygrać i wiedzieć, co zrobić potem

z piłką jest jak na lekarstwo - uważa Ryszard Karalus.

Jagiellończyk budzi podziw nie tylko w Polsce, ale i poza jej granicami.

- Błyskawiczny, bez problemu zmienia kierunek i jest znakomitym dryblerem. Posiada również świetny strzał z dystansu - chwali Polaka angielski dziennik „The Guardian”, który umieścił go na liście 60. największych talentów piłkarskich z rocznika 2008.

Nie ma wątpliwości, że Jaga ma piłkarski diament, który nie rodzi się często. Oznacza to nie tylko korzyści, ale i zagrożenia. W tak młodym wieku bardzo ważne jest to, by zawodnikowi nie uderzyła do głowy „woda sodowa”. Nastoletniego piłkarza trzeba przed tym bronić szczególnie, że media prześcigają się z wymienianiem nazw klubów, które podobno chcą go pozyskać podobianiem sumy transferowej.

Na razie Pietuszewski nie wykazuje oznak „zakażenia sodówką”. Przeciwnie, wymaga od siebie bardzo dużo. W wygranym przez Jagę 5:2 meczu z Cracovią nie cieszył się z kapitalnego trafienia na 1:1, bo wcześniej popełnił kilka prostych błędów i nie był zadowolony z własnej postawy.

- Śledzę uważnie jego wypowiedzi i cieszę się, że jak na razie są one bardzo wyważone i mam nadzieję, że to się nie zmieni. Szacunku i pokory nigdy nie za wiele i oby Oskar zawsze o tym pamiętał - przekonuje Karalus.

Na razie młodzieżowca Żółto-Czerwonych wszyscy chwalą, ale z pewnością w przyszłości będzie musiał on się zmierzyć też z mniej przyjemnymi stronami bycia znanym piłkarzem.

- On musi poznać wiele smaków życia. Krytykę, pochwałę, ławkę, wejście z ławki, pierwszy skład, bycie poza kadrą, rotacje w trakcie treningu - przekonywał trener Jagi Adrian Siemienieć w rozmowie z Tomaszem Cwiakłą.

Niezwykle pozytywnym zjawiskiem jest to, że Jaga ma więcej młodych piłkarskich diamentów. Duże nadzieje można wiązać chociażby z: Miłoshem Piekutowskim, Sławomirem Abramowiczem, Bartoszem Mazurkiem, Dawidem Drachalem. Oby wszyscy pokierowali swoimi karierami jak najmłodrzy i dostarczyli kibicom Jagiellonii i reprezentacji Polski jak najwięcej powodów do radości.

©P

Mecz Jaga - GKS odwołany

Wojciech Konończuk
wojciech.konończuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nie doszedł do skutku mecz 16. kolejki PKO Ekstraklasy Jagiellonia - GKS Katowice. Powodem były obfite opady śniegu w Białymstoku.

Wyznaczony do prowadzenia spotkania Jagi z katowiczanie sędzia Wojciech Myć z Lublina kilka razy wychodził na murawę i widać było, że jej stan nie jest zadowalający. Potyczka została najpierw opóźniona, a potem odwołana.

- Moja decyzja po długich konsultacjach z zespołami i delegatem jest taka, że mecz zostaje odwołany. Murawa nie na-

daje się do gry - powiedział przed kamerami stacji Canal + Sport Wojciech Myć.

- To była jedyna racjonalna i możliwa do podjęcia decyzja w tych warunkach, przede wszystkim w trosce o zdrowie zawodników obu zespołów. Druga sprawa jest taka, żeby o punktach w ekstraklasie decydowało boisko i postawa dwóch drużyn na nim, a nie przypadek - skomentował trener Jagiellonii Adrian Siemienieć.

Nowy termin nie został ogłoszony, a z jego znalezieniem przed końcem 2025 roku będą poważne problemy, bo Jaga ma niezwykle napięty terminarz i do 18 grudnia będzie grała praktycznie co trzy dni.

©P



Piłkarzom Jagiellonii nie dane było zmierzyć się z GKS-em Katowice w meczu 16. kolejki PKO Ekstraklasy

Czarne chmury nad koszykarzami Żubrów Białystok

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Żubry Abakus Okna Białystok w meczu z Enea Abramczyk Astorią Bydgoszcz nie byli faworytami i przegrali wyraźnie 65:99. Była to dziesiąta porażka białostoczan w I lidze.

W spotkaniu z Enea Abramczyk Astorią Bydgoszcz zadebiutował w roli pierwszego trenera Żubrów Dawid Malinowski. Dotychczas był asystentem, a jak poinformował białostocki klub do czasu znalezienia nowego szkoleniowca, to on będzie prowadził zespół jako główny trener.

Niestety, jego pierwszy mecz nie wypadł zbyt dobrze. Rywal jednak był z pierwszej półki i jest jednym z głównych faworytów do awansu. Żubry przegrały z Astorią 65:99, a do Bydgoszczy nasz zespół udał się tylko w ośmioosobowym składzie. Bartosz Proczek jest kontuzjowany.

- Był to mecz walki. Zespół z Bydgoszczy pokazał nam świetną koszykówkę. Robiliśmy co mogliśmy, ale tak rasowy zespół wykorzystywał wszystkie nasze niedociągnięcia i słabości. Nasze problemy



Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok byli bez szans w pojedynku z kandydatem do awansu Astorią Bydgoszcz

są w ataku, a później przenoszą się one na obronę. Popełniliśmy 12 strat, zbiórki są na tym samym poziomie, zawodzi skuteczność - stwierdził na pomeczowej konferencji trener Dawid Malinowski.

- Atmosfera w Bydgoszczy robi wrażenie. My zdziśiatkowani walczyliśmy, robimy co możemy, ale pewnych rzeczy nie przeskoczysz, fizyczności, szerokości rosteru jaki posiada Astoria. Nie była to wyrównana walka - stwierdził rozgrywający Żubrów Abakus Okna Cezary Karpik.

Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz - Żubry Abakus Okna Białystok 99:65 (24:19, 23:13, 30:18, 22:15).

Żubry Abakus Okna: Karol Kutta 18, Roman Janik 12, Krystian Tyszk 13, Benjamin Didier-Urbaniak 6, Yevhen Balaban 4, Cezary Karpik 5, Łukasz Kława 3, Rafał Szpakowski 4.

Inne wyniki:

WKW Active Hotel Wrocław - Solvera Sokół Łańcut 97:101
Weegree AZS Politechnika Opolska - Enea Basket Poznań 94:81
Decka Pelplin - KKS Polonia Warszawa 79:57
KSK Qemetica Noteć Inowrocław - Novimex Polonia 1912 Leszno 101:91

1. Astoria Bydgoszcz	11	21	982-826
2. KKS Polonia Warszawa	11	18	912-923
3. GKS Tychy	11	18	958-922
4. Solvera Sokół Łańcut	11	18	944-930
5. Starogard Gdański	9	17	779-684
6. Decka Pelplin	11	17	933-905
7. ŁKS Coolpack Łódź	9	16	756-674
8. Noteć Inowrocław	11	15	877-951
9. Polonia 1912 Leszno	11	15	855-912
10. Active Hotel Wrocław	11	15	863-907
11. Energia Polska Resovia	9	14	721-715
12. PGE Spójnia Stargard	9	14	741-727
13. Kotwica Port Morski	9	13	694-693
14. AZS Politechnika O.	10	13	821-854
15. Enea Basket Poznań	10	13	786-787
16. Miners Katowice	9	11	695-758
17. Żubry Abakus Okna	10	10	730-879

III liga Wigry Suwałki lepsze od Jagi II. Remis ŁKS Łomża. KS Wasilków w coraz trudniejszej sytuacji

Jeden gol i derby dla Wigier Suwałki

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. ŁKS Łomża zremisował z Wartą Sieradz 1:1, a w derbach regionalnych Wigry Suwałki zwyciężyły Jagiellonię II Białystok 1:0. Złe humory w KS Wasilków po kolejnej porażce.

Bohaterami Wigier w meczu z Jagiellonią II byli: strzelec gola Kamil Pajnowski i bramkarz Mateusz Taudul, który wybronił rzut karny.

Gospodarze bardzo szybko zdobyli bramkę, bo już w 3 minucie po zamieszczeniu w polu karnym Kamil Pajnowski strzałem przy słupku pokonał bramkarza Jagiellonii. Żółto-Czerwoni mogli doprowadzić do wyrównania w drugiej części meczu, gdy Marcin Listkowski stanął przed szansą zdobycia gola z rzutu karnego. Bramkarz Wigier Mateusza Taudul obronił strzał Jagiellończyka zbijając piłkę na poprzeczkę bramki.



Radość w szatni piłkarzy Wigier Suwałki po wygranym meczu z Jagiellonią II 1:0

– Pomimo że nie byliśmy gorszym zespołem od Wigier to nie zasłużyliśmy dziś na wygraną – stwierdził trener Jagiellonii II Tomasz Kulhawik. -

Nie zasłużyliśmy, bo nie dorośliśmy do tego, by wykorzystać szansę i nie chodzi mi tu tylko o niewykorzystany rzut karny. Mieliliśmy wiele wejść w pole

karne, z których nic nie wynikało. Oddawaliśmy strzały blokowane, ostatnie podania były też zablokowane. Jestem jednak dumny z chłopaków, bo zagrali dobre spotkanie. Piłka jest bezwzględna. Dziś Wigry były mocno zdeterminowane. My musimy dorosnąć do tego, by zdobywać punkty w takim meczu – stwierdził szkoleniowiec Jagi II.

– Chcieliśmy bardzo zakończyć rok na własnym stadionie dobrym meczem i zwycięstwem. Pierwsza połowa była zdecydowanie lepsza. W drugiej był to typowy mecz walki, a Jagiellonia II nas przycisnęła – powiedział trener Wigier Arkadiusz Szczerbowski.

Do Łomży przyjechał lider Warta Sieradz. Mecz był zacięty i wyrównany, ale to gospodarze bardziej się cieszyli z remisu. W doliczonym już czasie gry, po błędzie w wyprowadzeniu piłki z własnej połowy, goście mieli doskonałą sytuację, by zdobyć zwycięskiego gola. Na szczęście piłkarz Warty Ja-

kub Murat nie wykorzystał sytuacji sam na sam. Adrian Olszewski nogą skierował piłkę na rzut rożny.

Niestety, w coraz gorszej sytuacji jest KS Wasilków, który przegrał mecz ze Świtem Nowy Dwór Mazowiecki 0:3.

WYNIKI

Wigry Suwałki - Jagiellonia II Białystok 1:0 (1:0). Bramka: 1:0 Kamil Pajnowski 3.

Wigry Suwałki: Taudul, Magnuszewski, Pajnowski, Bereziński, Bębenek, Witek (82. Modzelewski), Święty, Głowicki (82. Matus), Fronczak (55. Gużewski), Kwiatkowski, Michałowski (65. Zagórski), Guздеk.

Jagiellonia II: Domasiewicz, Lipiński, Tarasovs, Krasiewicz, Burkowski (87. Ziarek), Kozłowski, Polkowski, Listkowski, Zalewski (72. Kuczyński), Jakimiuk (68. Kosmański), Hiroswa (87. Drygiel).

ŁKS Łomża - Warta Sieradz 1:1 (0:0). Bramki: 0:1 Oskar Kacperski 54, 1:1 Marcin Kluska 76.

ŁKS: A. Olszewski - Kosakiewicz (68. Niewiadomski), Karmański, Witasik, Gotoś, Chorośiński, Zych (77. Lesicki), Pindor, Kluska, Sauczek, Antkowiak.

Świt Nowy Dwór Mazowiecki - KS Wasilków 3:0 (2:0). Bramki: 1:0 Wojciechowski 23, 2:0 Olpiński 41, 3:0 Głowacki 48.

KS Wasilków: Dunaj - Fronc, Niedźwiecki (75. Kul), Kuźmicki, Kruszewski, Dawidowicz (75. Klebus), Mazurek (63. Milewski), Cholewa (75. Bernacki), Bayer (63. Dudziński), Ptasirski, Botateng.

Inne wyniki: GKS Bełchatów - Znicz Biała Piska 5:0, Lechia Tomaszów Mazowiecki - Legia II Warszawa 0:2, Mławianka Mława - Żąbkovia Żąbki 2:1, Olimpia Elbląg - Broń Radom 1:0, Wisła II Płock - KS CK Troszyn 2:1.

1. Legia II Warszawa	17	41	48-19
2. Warta Sieradz	18	41	33-14
3. Żąbkovia Żąbki	18	38	56-29
4. ŁKS Łomża	18	37	39-17
5. Wigry Suwałki	18	33	33-24
6. Wisła II Płock	18	30	32-28
7. Świt Nowy Dwór Maz.	18	27	31-31
8. Broń Radom	18	26	25-31
9. Olimpia Elbląg	18	24	29-33
10. KS CK Troszyn	18	22	40-33
11. Lechia Tomaszów Maz.	18	21	31-29
12. Widzew II Łódź	17	21	31-41
13. Jagiellonia II Białystok	18	20	18-26
14. GKS Bełchatów	18	19	33-43
15. Mławianka Mława	18	17	28-36
16. GKS Wiekielec	17	14	16-28
17. KS Wasilków	18	13	16-40
18. Znicz Biała Piska	17	5	12-49

©P

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJA ORLY SPORTU

0011431615

„Od osiedlowego boiska po narodową arenę: dzień spełnionych młodzieżowych marzeń”

Finał akcji „Z Orlika na Stadion” ponownie udowodnił, jak potężną energię może nieść sportowa pasja najmłodszych. To właśnie wśród takich uczestników mogą dorastać przyszli następcy Roberta Lewandowskiego, Arkadiusza Milika czy Kamila Grosickiego.

15 listopada na murawie PGE Narodowego spotkały się najlepsze drużyny młodzieżowe z całego kraju, które przez wiele miesięcy przebiły się przez lokalne i regionalne etapy turnieju. Zawodniczki i zawodnicy z dużych miast i małych miejscowości – od Tomaszowa Mazowieckiego po Krosno, od Szczecina po Oświęcim – stanęli na największej krajowej arenie, by powalczyć o tytuł mistrzów Polski w swoich kategoriach wiekowych.

Sobotni finał był zwieńczeniem rywalizacji prowadzonej przez długie tygodnie na setkach boisk w całej Polsce. Wspierany przez Orlen projekt miał jeden cel: stworzyć dzieciom, niezależnie od miejsca zamieszkania, możliwość przejścia drogi od osiedlowego Orlika po murawę PGE Narodowego. I został on osiągnięty w imponujący sposób. Rywa-

lizacja toczyła się w trzech kategoriach wiekowych – U-13, U-14 i U-15 – osobno w ścieżkach Junior (szkoły, drużyny amatorskie) oraz Junior Pro (kluby i akademie).

Z Warszawy prosto do Barcelony

W każdej kategorii wyłonił zwycięzcę zarówno wśród dziewcząt, jak i chłopców – razem dwanaście drużyn, które zdobyły tytuły mistrzów Polski. Nagrodą dla triumfatorów był tygodniowy wyjazd szkoleniowy do akademii FC Barcelony, gdzie młodzi piłkarze i piłkarki będą trenować pod okiem hiszpańskich szkoleniowców.

– Wygraliśmy 1:0 po naprawdę trudnym meczu. Od początku mieliśmy w głowie jedno: jedziemy do Barcelony. Ale droga była długa, bo choć hasło „Z Orlika na stadion” brzmi prosto, to w rzeczywistości jest to porządny marsz – **podkreśla trener drużyny Barsa 4, Grzegorz Kozłowski.**

Na murawie mistrzów

Nawet ci, którzy nie sięgnęli po końcowe zwycięstwo, podkreślali, że samo wejście na murawę PGE Narodowego było ogromnym przeżyciem. Leon Dwornik z Prime



Team Tomaszów Mazowiecki mówił o tym z wyraźnym zachwytem:

– To zaszczyt biegać po murawie, na której dzień wcześniej grali Van Dijk, Lewandowski i inni wielcy piłkarze.

Podobnie mówiły zawodniczki APN Bumerang, które skończyły finał na drugim miejscu:

– To wspaniałe uczucie i przeżycie, które na pewno zapamiętamy. Szkoda, że nie wygrałyśmy, ale wspomnienia zostaną – przyznała jedna z nich.

Z kolei zwyciężczyni z Elektrum Krosno podkreślały, że sama możliwość gry na takim stadionie była wyjątkowa:

– To super uczucie. Wiele dziewczyn marzy, żeby zna-

leźć się w takim miejscu – mówi Zuzanna Żak.

Sięgnąć po marzenia

„Z Orlika na Stadion” to nie jedno wydarzenie, lecz projekt realnie wpływający na rozwój sportu w Polsce. Łączy szkolną piłkę z profesjonalną oprawą, daje motywację do ćwiczeń i uczy, że wysiłek może otworzyć drzwi do kolejnych szans. Minister Sportu i Turystyki, który obserwował zmagania i aktywnie kibicował młodym zawodnikom, nie ma wątpliwości co do wagi takich inicjatyw.

– To inspiracja dla wszystkich dzieciaków, które chcą spełniać sportowe marzenia. Zaczynają na Orlikach, które modernizujemy, a kończą na jednym z naj-



piękniejszych stadionów świata. Chcemy, by zostało to z nimi na lata – **podkreśla Jakub Rutnicki.**

Pas transmisyjny dla talentów

Finał jest częścią programu Aktywna Szkoła, skupiającego organizację turniejów piłkarskich, lekkoatletycznych, w piłkę ręczną oraz zajęć ogólnosportowych. Jednym z zadań jest także zapewnienie szkołom i na Orlikach warunków do treningów i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Jednym z przyjaciół programu jest Robert Korzeniowski – czterokrotny mistrz olimpijski – który zwrócił uwagę, że takie przedsięwzięcia tworzą realną drogę rozwoju dla młodych sportowców.

– To kluczowe inicjatywy łączące sport wyczynowy z amatorskim i tworzące swoisty pas transmisyjny do sportowej kariery – **podkreśla Korzeniowski.**

Jednak wyjątkowość finału polega na czymś jeszcze. Na jednej murawie stają dzieci z miejsc, które różnią się pod każdym względem – od małych gmin z mniej rozwiniętą infrastrukturą po nowoczesne akademie w dużych miastach. O wyniku decydują talent, ciężka praca i determinacja.

– To niesamowite, że wśród zwycięzców są zarówno drużyny z małych miasteczek, jak i z wielkich aglomeracji. Sport rodzi się w małych klubach, a dziś wszystko spotyka się w jednym miejscu. To jest właśnie prawdziwy sport – **mówi Jakub Rutnicki.**

Turniej po raz kolejny udowodnił, że marzenia młodych sportowców mogą zaczynać się na skromnym Orliku, a kończyć na największej arenie w kraju. „Z Orlika na Stadion” stał się symbolem równości szans i inspiracją dla tysięcy dzieci w całej Polsce. To dowód, że pasja, praca i wsparcie właściwych inicjatyw mogą stworzyć przestrzeń, w której rodzą się przyszłe sportowe talenty.

PKO BP Ekstraklasa Śnieg przeszkodził piłkarzom dopiero w niedzielę

Chaos z trenerem Papszunem przeszkodził Rakowowi i Legii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

Wszystkie piątkowe i sobotnie mecze 16. kolejki PKO BP Ekstraklasy odbyły się zgodnie z planem, a emocji nie brakowało. W niedzielę tak różowo już nie było.

Do pierwszego gwizdka sędziego w ogóle nie było pewne, czy mecz Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Arka Gdynia się odbędzie. Intensywna śnieżycą, która nawiedziła w weekend Małopolskę, sparaliżowała nie tylko Kraków, lecz także gminę Zabno i samą Niecieczę.

Ostatecznie służby zdążyły przygotować murawę na godzinę 18.00, a opady ustąpiły. Warunki - jak na tak trudną aurę - okazały się zaskakująco dobre, a gospodarze wykorzystali atut własnego boiska. Już w 14. minucie pięknym strzałem zza pola karnego popisał się Rafał Kurzawa. Wynik po indywidualnej akcji w 88. minucie ustalili Krzysztof Kubica.

Dla zespołu Marcina Brosza było to pierwsze domowe zwycięstwo w sezonie. Co ciekawe, „Słoniki” dotąd lepiej punktowały... na wyjazdach, gdzie potrafiły pokonać między innymi Jagiellonię Białystok czy niedawno Legię Warszawa.

Starcie Górnika z Wisłą Płock to była bez dwóch zdań najciekawsza propozycja piątkowego wieczoru. Liderujący zabrzanie podejmowali ambitną, wciąż trzymającą się czołówki drużynę Nafciarzy. I choć pachniało niespodzianką, bo od 62. minuty po trafieniu Łu-



Radość piłkarzy Piasta Gliwice po bramce zdobytej w meczu z Rakowem Częstochowa

kasza Sekulskiego to goście prowadzili, gospodarze zdołali wyrwać cenny punkt. W końcówce Sondre Liseth wykorzystał skrupulatnie wrzutkę Kamila Lukoszka i uratował drużynę Michała Gasparika przed porażką. Górnik utrzyma tym samym fotel lidera przynajmniej do końca weekendu, a Wisła wciąż może spokojnie spoglądać na rywali z najniższego stopnia ligowego podium.

Kolejnym spotkaniem potencjalnie zagrożonym przez pogodę była rywalizacja Cracovii z Motorem. Tym razem jednak organizatorzy mogli odechnąć - podczas meczu nad murawą unosiły się jedynie pojedyncze płatki śniegu. Przyjezdni z Lubelszczyzny wykryli słabszy moment „Pa-

sów”, którzy od październikowego starcia z Rakowem nie odnieśli ligowego zwycięstwa, a tuż przed przerwą na kadrę przegrali 0:3 z Radomiakiem. Motor wywiozł z Kałuży komplet punktów po trafieniach Ivo Rodriguesa oraz Karola Czuba-ka. Zespół trenera Mateusza Stolarskiego oddalił się tym samym od strefy spadkowej, notując czwarte zwycięstwo.

Sensacyjne doniesienia o możliwym szybkim odejściu Marka Papszuna z Rakowa, gdzie z roczną przerwą pracuje z sukcesami od 2016 roku, z pewnością nie poprawiły morale jego zespołu. Choć „Medaliki” miały za sobą trzy zwycięstwa z rzędu i dołączyły do ligowej czołówki, to w sobotę zo-

stały wypunktowane przez zamykającego dotąd tabelę Piast Gliwice. Dwa gole, w tym jednego z rzutu karnego, uzyskał Patryk Dzik, a kolejne trafienie dołożył Białorusin German Barkowski. Raków odpowiedział jedynie bramką Norwega Jonatana Brauta Brunesa w końcówce spotkania.

Czekająca na ligowe zwycięstwo od 28 września Legia, prowadzona od 31 października przez Inakiego Astiza, który zastąpił zwolnionego Edwarda Iordanescu, nie przeżyła złej serii, remisując z Lechią Gdańsk 2:2. Gdańszczanie stracili wygraną tuż przed końcowym gwizdkiem, gdy wyrównał rezerwowo Wojciech Urbański.

©

Poniedziałek, 24.11.2025

16. KOLEJKA EKSTRAKLASY

BRUK-BET NIECIECZA

- ARKA GDYNIA 2:0

Bramki: Kurzawa 14, Kubica 88.

GÓRNIK ZABRZE - WISŁA PŁOCK 1:1

Bramki: Liseth 78 - Sekulski 62.

CRACOVIA - MOTOR LUBLIN 1:2

Bramki: Praszelik 67 - Rodrigues 48, Czubak 83.

RAKÓW CZĘSTOCHOWA

- PIAST GLIWICE 1:3

Bramki: Brunas 88 - Dzik 31, 70, Barkowski 5.

LEGIA - LECHIA 2:2

Bramki: Kapustka 53, W. Urbański 90+4 - Zhelisko 42, Cirković 77.

JAGIELLONIA BIAŁYSTOK

- GKS KATOWICE

Mecz odwołany z powodu złych warunków atmosferycznych.

LECH - RADOMIAK 4:1

Bramki: Ishak 45 (k), 61, Rodriguez 52, Agnero 89 - Baldé 73.

1. Górnik Zabrze	16	30	27-15
2. Jagiellonia Białystok	14	27	27-18
3. Wisła Płock	15	27	20-11
4. Lech Poznań	15	24	27-24
5. Raków Częstochowa	15	23	21-21
6. Cracovia	15	22	22-19
7. Radomiak Radom	16	22	29-28
8. Zagłębie Lubin	14	21	27-18
9. Korona Kielce	15	20	17-16
10. Motor Lublin	15	19	21-25
11. Legia Warszawa	15	18	18-17
12. Arka Gdynia	16	18	13-28
13. Widzew Łódź	15	17	22-23
14. GKS Katowice	15	17	21-27
15. Pogoń Szczecin	15	17	21-27
16. Bruk-Bet Nieciecza	16	16	21-29
17. Piast Gliwice	14	14	16-17
18. Lechia Gdańsk	16	14	27-34

Program 17. kolejki

Piątek 28.11

Piast Gliwice - Widzew Łódź (godz. 18.00), Radomiak Radom - Górnik Zabrze (godz. 20.30).

Sobota 29.11

Lechia Gdańsk - Bruk-Bet Nieciecza (godz. 14.45), Korona Kielce - Cracovia (godz. 17.30), GKS Katowice - Pogoń Szczecin (godz. 20.15).

Niedziela 30.11

Arka Gdynia - Raków Częstochowa (godz. 14.45), Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok (godz. 17.30), Wisła Płock - Lech Poznań (godz. 20.15).

Poniedziałek 01.12

Motor Lublin - Legia Warszawa (godz. 19.00).

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

9 goli

Tomasz Bobcek (Lechia Gdańsk), Mikael Ishak (Lech Poznań),

8 goli

Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Karol Czubak (Motor Lublin),

7 goli

Ousmane Sow (Górnik Zabrze), Filip Stojilković (Cracovia), Leonardo Rocha (Zagłębie Lubin), Łukasz Sekulski (Wisła Płock), Sebastian Bergier (Widzew Łódź)

BOHATER WEEKENDU

Patryk Dzik (Piast Gliwice) 27-letni pomocnik zdobył dwie bramki w wyjazdowym spotkaniu swojej drużyny z Rakowem Częstochowa (3:1). W pierwszej połowie efektywnym uderzeniem wykończył kontry zespołu ze Śląska, w drugiej części gry dołożył trafienie z rzutu karnego. To były dwa pierwsze gole Patryka Dzik w tym sezonie.



Zamieszanie w Częstochowie: Papszun o bałaganie, Szwarga o wstydzie

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Jeszcze nie wiadomo, kiedy i czy w ogóle Marek Papszun przejdzie do Legii. Na razie trener Rakowa musiał tłumaczyć się z wpadki przeciwko Piastowi.

Częstochowianie, podejmując w sobotę „Piastunki”, nie wykazali specjalnej determinacji, o czym świadczy choćby zaledwie pięć popełnionych przez „Medaliki” fauli.

Marek Papszun na konferencji miał wyjątkowo marsową minę. - Robiliśmy wszystko, żeby nie zagrać takiego meczu, jak po wcześniejszej przerwie reprezentacyjnej (wtedy Raków przegrał z Cracovią - red.). Nie wyszło. Ten mecz był jak był w naszym wykonaniu. Gratuluję Piastowi tego, że umiał nasze błędy wykorzystać. Nie pamiętam kiedy ostatnio popełniliśmy takie banalne błędy. Sprezentowaliśmy bramki. Nie umieliśmy się po nich pozbywać. Wpadliśmy

w chaos, który pozostał z nami do końca. Nie dało się patrzeć na ten bałagan. Wyglądało to źle - grzmiał szkoleniowiec.

Trenera Rakowa pytano, czy wpływ na postawę zawodników miała burza medialna z nim w roli głównej - jako spodziewanym przyszłym trenerem Legii.

- To było oczywiste, że jak przegramy, to będzie taka narracja - odparł Papszun. - Każdy mógł sobie powiązać nietrafienie w piłkę przez piłkarza z sytuacją trenera. Każdy mógł też

pomyśleć logicznie i w kalkulować, że takie błędy się popełnia. W tym meczu mieliśmy ich kumulację - dodał.

W podobnym humorze co Papszun był jego... poprzednik i zarazem kandydat na następcę, czyli Dawid Szwarga. Jego Arka Gdynia wypadła blado kolejny raz w delegacji, przegrywając 0:2 z Bruk-Bet Termaliką Nieciecza.

Drużyna żółto-niebieskich pozostaje najgorzej punktującą na wyjazdach. Ugrała tylko punkt (!) w dziewięciu spotka-

niach, strzelając dwa gole i tracąc aż dwadzieścia trzy.

- Jest mi z tego powodu wstyd i bardzo przykro, że tak „podziękowaliśmy” kibicom za to, że przyjechali za nami tyle kilometrów. Musimy zareagować, czyli pokazać w meczach u siebie prawdziwą twarz - zaznaczył Szwarga i dodał, że taka gra jak przed przerwą jest niewystarczająca na poziom Ekstraklasy.

- Byliśmy apatyczni, bojaźliwi, a to doprowadzało do tego, że nie wchodziliśmy tak często

w pole karne, jak byśmy chcieli. Później czerwona kartka ułatwiła zadanie Termalicy - usłyszeliśmy od szkoleniowca gdyńian.

Wielkie rozczarowanie nastąpiło również w Cracovii, która uległa Motorowi Lublin (1:2). - Nienawidzę przegrywać u siebie. To dla nas trudny moment. O ile pierwsza stracona bramka okazała się pechowa, to już druga padła w sytuacji, którą często ćwiczyliśmy - powiedział trener Luka Elsner. ©

„Lewy” otworzył nowy Camp Nou

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

LA LIGA. **Robert Lewandowski zdobył pierwszą bramkę na odnowionym stadionie, a Barca rozbiła Athletic, który zakończył mecz w dziesiątkę po czerwonej kartce dla swojego najlepszego gracza.**

Barcelona wróciła na Camp Nou po dwóch i pół roku! Co prawda na pierwszy mecz po remoncie wpuszczono zaledwie 45 401 kibiców, najważniejsze jednak, że długo oczekiwany powrót „do domu” się odbył, a mistrzowie Hiszpanii świętowali miażdżące zwycięstwo nad Athletic Bilbao.

Wrócił również Joan Garcia. Bramkarz Barcy zagrał pierwszy raz nie tylko na tym stadionie, ale od dwóch miesięcy. Leczył kontuzję i przygotowywał się do udowodnienia swoich umiejętności. Ale letni nabytek „Blaugrany” był praktycznie wyłączony z gry aż do 36. minuty, kiedy Athletic oddał swój pierwszy celny strzał.

Trener Hansi Flick dokonał diametralnej zmiany składu z powodu nieobecności Fren-



FOT. EPA/PAP

Robert Lewandowski otworzył Camp Nou po remoncie golem przeciwko Athletic Bilbao już w 4. minucie

kiego de Jonga, Pedriego, Gavięgo i Marcusa Rashforda, a także Ronalda Araujo i Raphinhy. Inny Garcia, Eric, grał jako defensywny pomocnik. Gerard Martin tworzył duet środkowych obrońców z Pau Cubar-sim.

Barcelona chciała uczcić powrót do domu wczesnym golem i objęła prowadzenie już w 4. minucie. Eric Garcia zagrał

jak środkowy pomocnik najwyższej klasy. Mocno naciskał, aby odzyskać piłkę straconą przez Lamine’a Yamala w pobliżu pola karnego przeciwnika i asystował Robertowi Lewandowskiemu przy pierwszym golu na Camp Nou od czasu przebudowy. „Lewy”, omijając Andoniego Gorosabelę, oddał potężny strzał z pola karnego, który Unai Simon wpakował

do siatki przy bliższym słupku. W doliczonym czasie pierwszej połowy Yamal zewnętrzną częścią stopy wykonał wspaniałe podanie za obrońców, stwarzając sytuację sam na sam Ferranowi Torresowi, który nie zmarował tak pięknej okazji.

Barca rozpoczęła drugą połowę z taką samą energią, jak pierwszą. Eric Garcia subtelnie podał prostopadłe do Fermina Lopeza, który strzałem w dolny róg nie dał Simonowi żadnych szans. To był nokaut.

Sześć minut później Ojan Sunset dostał czerwoną kartkę za kopnięcie od tyłu Fermina i było po meczu. W końcówce Yamal znowu obsłużył Torresa, który ustrzelił dublet.

© P

LA LIGA

13. kolejka: Valencia - Levante 1:0 (Duro 79), **Deportivo Alaves - Celta Vigo 0:1** (Aspas 55 karny), **Barcelona - Athletic Bilbao 4:0** (Lewandowski 4, Torres 45+3, 90, Lopez 48; czerwona kartka: Bilbao - Sancet 54), **Osasuna Pampeluna - Real Sociedad San Sebastian 1:3** (Catena 42 - Mendez 53, Guedes 59, Barrenechea 82; czerwona kartka: Osasuna - Arguiñe 87), **Villarreal - Real Mallorca 2:1** (Moreno 6, Oluwaseyi 83 - Samu Costa 8). Prowadzi Barcelona przed Realem (mecz mniej) - po 31 pkt.

BUNDESLIGA

11. kolejka: 1. FCV Mainz - TSG Hoffenheim 1:1 (da Costa 76 - Hanche-Olsen 9 sam.), **Bayern Monachium - SC Freiburg 6:2** (Karl 22, Olise 45+2, 84, Upamecano 55, Kane 60, Jackson 78 - Suzuki 12, Manzambi 17), **Borussia Dortmund - VfB Stuttgart 3:3** (Can 34, Beier 41, Adeyemi 89 - Undav 71, 90+1), **FC Augsburg - Hamburger SV 1:0** (Kade 76), **1. FC Heidenheim 1846 - Borussia Mönchengladbach 0:3** (Diks 45+1, Tabaković 55, Machino 76), **VfL Wolfsburg - Bayer 04 Leverkusen 1:3** (Vavro 57 - Hofmann 9, Tapsoba 24, Tillman 33), **1. FC Köln - Eintracht Frankfurt 3:4** (Kamiński 4, Bulter 83, Waldschmidt 90+4 - Theate 39, Dahoud 45+6, Burkardt 59, 63).

Monachium. Anglik ma 14 goli. Miejscowi w końcówce strzelili dwa gole, ale do remisu nie zdołali doprowadzić i przegrali trzecie z ostatnich czterech spotkań.

Borussia Dortmund nie wygrała siódmego kolejnego oficjalnego meczu z VfB Stuttgart (2 remisy i 5 porażek). Na stadionie „Signal Iduna Park” Niemiec kurdyjskiego pochodzenia, Deniz Undav, skompletował hat-tricka i ma już sześć trafień w sezonie.

© P

Kolejna kompromitująca porażka Liverpoolu

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

PREMIER LEAGUE. **Broniący tytułu piłkarze Liverpoolu doznali kolejnej porażki w obecnym sezonie. Tym razem przegrali u siebie z Nottingham Forest aż 0:3.**

To szósta porażka mistrza w tym sezonie i zarazem szósta w ostatnich siedmiu meczach w bieżących rozgrywkach. Drużyna Arne Slota przeżywa wyraźny kryzys formy. Mecz na Anfield z broniącym się przed spadkiem Nottingham miał zakończyć fatalną passę porażek. Gospodarze mieli zdecydowaną przewagę w posiadaniu piłki (75 do 25 procent), z kreowaniem pozycji strzelców było już jednak zdecydowanie gorzej.

Rywale, którzy w poprzednich 11 kolejkach zdobyli tylko dziesięć bramek, popisali się dużą skutecznością. Konto gości otworzył Murillo (33.), posyłając piłkę z pola karnego w lewy dolny róg bramki porzucenie różnym. Tuż po zmianie stron Nicolo Savona podwyższył wynik. Morgan Gibbs-White (78.) po stałym fragmencie gry nie miał litości dla brazylijskiego bramkarza Alissona. - Mam problem - ocenił kapitan Liverpoolu Virgil van Dijk w rozmowie ze Sky Sports. - Piłka nożna to sport drużynowy i każdy musi wziąć na siebie odpowiedzialność - dodał. Liverpool poniósł szóstą porażkę w tym sezonie Premier League. Dla porównania, w poprzednim, w którym wywalczył tytuł mistrzowski, w 38 kolejkach przegrał tylko cztery razy. Z dorobkiem 18 punktów jest dopiero na 11. miejscu.

Straty do prowadzącego w tabeli Arsenalu Londyn zmniejszyły inny zespół ze stolicy Anglii, Chelsea, „The Blues”

pokonali na wyjeździe Burnley 2:0. Bramki dla zespołu prowadzonego przez włoskiego trenera Enzo Marescę zdobyli Pedro Neto i Enzo Fernandez. Dzięki zainkasowaniu trzech punktów Chelsea awansowała na drugie miejsce w tabeli.

Dobłą passę zakończył Manchester City. Po czterech z rzędu zwycięstwach, w tym dwóch ligowych, przegrał na wyjeździe z Newcastle 1:2. Wszystkie bramki padły w drugiej połowie. Prowadzenie gospodarzom dał w 63. minucie Harvey Barnes, wyrównał pięć minut później Ruben Dias, ale po 120 sekundach Newcastle odzyskało prowadzenie. Decydującego gola strzelił Barnes. Porażka City sprawiła, że The Citizens nie obronili pozycji wicelidera. Podobnie ich norweski napastnik Erling Haaland nie zdobył 100. gola w angielskiej ekstraklasie. Na czele listy wszech czasów Premier League znajduje się Alan Shearer, który ma na koncie 260 bramek.

Fatalną serię kontynuuje ostatni w tabeli Wolverhampton, który w tym sezonie jeszcze nie wygrał i zdołał wywalczyc tylko dwa punkty. W 12. kolejce przegrał na własnym stadionie z Crystal Palace 0:2. Dzięki wygranej gości awansowali na czwarte miejsce, a Rob Edwards przekonał się, jak trudnego podjął się zadania, próbując uratować Wolverhampton przed spadkiem.

© P

PREMIER LEAGUE

Wyniki 12. kolejki: Burnley - Chelsea 0:2 (Neto 37, Fernandez 88), **Bournemouth - West Ham 2:2** (Tavernier 69, Unal 81 - Wilson 11, 35), **Brighton - Brentford 2:1** (Welbeck 71, Hinshelwood 84 - Thiago 29), **Fulham - Sunderland 1:0** (Jimenez 84), **Liverpool - Nottingham 0:3** (Murillo 33, Savona 46, Gibbs-White 78), **Wolverhampton - Crystal Palace 0:2** (Munoz 63, Pino 69), **Newcastle - Manchester City 2:1** (Barnes 63, 70 - Dias 68).

Polak najlepszym strzelcem kolońskich „Kozłów”

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

BUNDESLIGA. **W 11. kolejce piłkarskiej ekstraklasy Niemiec reprezentant Polski Jakub Kamiński zdobył bramkę dla 1. FC Köln, niestety w przegranym 3:4 meczu z Eintrachtem Frankfurt.**

Piłkarz reprezentacji Polski ma już na koncie pięć goli w tym sezonie. Jakub Kamiński trafił do siatki w 5. minucie gry i zapewnił beniaminkowi prowa-

dzenie. Początkowo 23-latek nie cieszył się z gola, bo sędzia odgwiżdżał spalonego. Dopiero po interwencji VAR arbiter zaliczył Polakowi precyzyjne trafienie z 15 metrów.

Wyżej notowani goście jednak jeszcze w pierwszej połowie zdobyli dwa gole, a od 63. minucie stadionowy zegar pokazywał już wynik 1:4, gdy dwie bramki w krótkim czasie uzyskał Jonathan Burkardt i z ośmioma golami w klasyfikacji strzelców ustępuje jedynie Harry Kane’owi z Bayernu

Monachium. Anglik ma 14 goli. Miejscowi w końcówce strzelili dwa gole, ale do remisu nie zdołali doprowadzić i przegrali trzecie z ostatnich czterech spotkań.

Borussia Dortmund nie wygrała siódmego kolejnego oficjalnego meczu z VfB Stuttgart (2 remisy i 5 porażek). Na stadionie „Signal Iduna Park” Niemiec kurdyjskiego pochodzenia, Deniz Undav, skompletował hat-tricka i ma już sześć trafień w sezonie.

© P

Asysta Frankowskiego, powrót Pogby

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

LIGUE 1. **Przemysław Frankowski zanotował asystę przy jednej z bramek w wygranym 4:1 przez jego Stade Rennes meczu z AS Monaco.**

Polak, który w sobotę grał niemal do końca (został zmieniony w doliczonym czasie), w 73. minucie zagrał na głowę Breela Embolo, który posłał piłkę do bramki. Było to już trzecie w tym meczu trafienie dla gospodarzy, którzy po tym, jak

czerwoną kartkę za niebezpieczny faul obejrzał Denis Zakaria (Monaco), pewnie podążali w stronę zwycięstwa i ostatecznie triumfowali 4:1. Bohaterem potyczki został Mahdi Camara, który zaliczył ostatnie podanie przy pierwszym golem, strzelił drugiego i wypracował rzut karny.

Wydarzeniem wieczoru był powrót do gry Paula Pogby. Doświadczony francuski pomocnik, który przed sezonem dołączył do Monaco, wszedł na boisko w 85. minucie. Był to jego pierwszy występ od ponad dwóch lat, a więc momentu,

w którym został zdyskwalifikowany - czteroletnia kara została nałożona w 2023 roku po tym, gdy wykryto w jego organizmie niedozwoloną substancję, ale trybunał arbitrażowy ds. sportu skrócił ją później do 18. miesięcy.

© P

LIGUE 1

13. kolejka: Nice - Olympique M. 1:5 (Cho 63 - Aubameyang 11, Greenwood 33 i 53, Weah 58, Paixao 74), **Lens - Strasbourg 1:0** (Ganiou 69), **Rennes - Monaco 4:1** (Ait Boudlal 20, Camara 48, Embolo 73, Blas 83 k. - Biereth 90+5), **PSG - Le Havre 3:0** (Lee 29, Neves 65, Barcola 87).

Nasi rodacy tylko w roli zmienników

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SERIE A. **W 12. kolejce piłkarze Napoli pokonali drużynę Nicolì Zalewskiego - Atalantę Bergamo - 3:1. Goście, których po raz pierwszy poprowadził trener Raffaele Palladino, przegrali trzeci mecz z rzędu.**

Gospodarze popsuli debiut włoskiemu szkoleniowcowi już w pierwszych 45 minutach, kiedy strzelili trzy bramki - dwie zdobył brazylijski napastnik David Neres, a trzecią

holenderski kadrowicz Noa Lang.

W drugiej połowie obrońcy tytułu spuścili nieco z tonu i Gianluca Scamacca uzyskał honorowego gola dla zespołu z Lombardii. Nie zmieniło to jednak losów spotkania i Atalanta nie wygrała po raz ósmy z rzędu w Serie A. Nicola Zalewski wszedł na boisko w 62. minucie, zmieniając obrońcę Davide Zappacostę.

Bologna wygrała na wyjeździe z Udinese 3:0. Goście wystąpili bez kontuzjowanego bramkarza Łukasza Skorup-

skiego, a w ostatnich dwóch kwadransach w drużynie gospodarzy - prowadzonej przez dobre nam znanego trenera Kostę Runjaica - pojawili się na murawie Adam Buksa (od 63. minuty) i Jakub Piotrowski (od 71. minuty). © P

SERIE A

12. kolejka: Cagliari - Genoa 3:3 (Borelli 33, 60, Esposito 43 - Vitinha 18, Ostigard 41, Martin 83), **Udinese - Bologna 0:3** (Pobega 54, 60, Bernardeschi 90+4), **Florentina - Juventus Turyn 1:1** (Mandradora 48 - Kostić 45+6), **Napoli - Atalanta Bergamo 3:1** (Neres 17, 38, Lang 45 - Scamacca 52).

Wielki mistrz i debiutant mogą być zadowoleni

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Zawodami Pucharu Świata w Lillehammer rozpoczął się nowy sezon. Na otwarcie Polacy dali sygnał, że w olimpijskim roku może być ciekawie.

Szóstym miejscem w konkursie drużyn mieszanych w piątek i 13. lokatą Kamila Stocha w sobotnim konkursie indywidualnym (niedzielnym zakończył się po zamknięciu wydania) nie ma się co ekscytować. Niemniej forma zawodników na progu sezonu jest przyzwoita, a nastroje w kadrze są optymistyczne.

Stoch tego lata podczas Grand Prix ze swoich startów był zadowolony. Po zimowym otwarciu jest podobnie, pojawia się nawet „zdrowy” niedosyt. Nasz utytułowany zawodnik nie musi już szukać po omacku recepty na dobre wyniki. Wie, co trzeba zrobić, i pozostaje tylko „oddać dwa dobre skoki”, aby cieszyć się z sukcesu. Tym razem jeszcze trochę zabrakło.

- Gdyby nie ten finałowy skok, to byłbym bardzo zadowolony. Przesadziłem, wszystko

przeleciało do przodu, a w tych warunkach nie miało to szansy się powieść - mówił Stoch przed kamerą Eurosportu. - Akceptuję to, co jest. Pewnie niedociągnięcia są, ale z drugiej strony mam świadomość, że z błędami jestem niedaleko czołówki. Krok po kroku będę robił, żeby być coraz wyżej.

Stoch dobrze zaprezentował się w piątek podczas treningów i wraz z debiutującym w cyklu niespełna 19-letnim Kacprem Tomasiakiem dostali szansę w konkursie drużyn mieszanych. Swoje zrobili, ale przy słabszej dyspozycji pań (Anna Twardosz i Nicole Konderla-Juroszek) skończyło się 6. lokatą, oddającą potencjał naszego miksta.

Obaj panowie dzień później potwierdzili dobrą dyspozycję. W kwalifikacjach Stoch był 4. (to jeden z najlepszych jego wyników w ostatnich latach), Tomasiak 15., z Polaków odpadł tylko 58. Aleksander Zniszczoł (wygrał Austriak Stephan Embacher).

Rywalizacja w sobotnim konkursie, zwłaszcza w I serii, stała na wysokim poziomie. Skaczący jako pierwszy z białoczerwonej ekipy Tomasiak pofrunął na 137. m. Ostatecznie dało mu to 19. po-



W sobotę dominowali Austriacy. Od lewej: Jan Hoerl, Daniel Tschofenig i Stefan Kraft

zycję na półmetku. Był drugim z Polaków - przed nim znalazł się tylko starszy o... 20 lat Kamil Stoch - 10. po skoku na 135,5 m z belki niższej o 2 stopnie. Awansowali także Piotr Żyła (25.) i - dość szczęśliwie - Dawid Kubacki i Paweł Wąsek (29. i 30.).

Nadzieje na świetne otwarcie sezonu nie były bezpodstawne,

bo Stoch do podium tracił 4,7 pkt. Liderem był Stefan Kraft, o 2,2 pkt. wyprzedzał Domena Prevca i o 3 pkt. Felixa Hoffmana.

W serii finałowej skoki były dużo krótsze, a dla Polaków wyniki sumarycznie były dobre. Niemal wszyscy się poprawili. Wąsek przesunął się w górę o dwie pozycje, na 28.; Kubacki

o aż 7 szczebelków - 22., a Żyła o 6 - 19. Z presją i trudnymi warunkami poradził się Tomasiak. Po swoim skoku zaliczył delikatny awans na 18. miejsce. Z tego debiutu może być zadowolony.

W tym kontekście występ Stocha przyniósł lekki zawód, bo nasz mistrz jako jedyny z Polaków spadł w zestawieniu. Osta-

tecnie był 13., znów najlepszy z Biało-Czerwonych.

W ścisłej czołówce były przetasowania. Z „pułdła” spadli Hofmann i Prevca. Stał na nim liderujący Kraft (po raz 127. w karierze), ale też pewnie ma niedosyt, bo nie obronił prowadzenia. Ostatecznie wygrał 4. na półmetku Daniel Tschofenig przed Janem Hoerlem, a to ci trzej Austriacy byli w trójce klasyfikacji Pucharu Świata w poprzednim sezonie. W sobotnim konkursie kobiet z Polek punkty zdobyła tylko Twardosz, która była 16.

Kolejne konkursy PŚ już we wtorek i środę w Falun.

Konkurs mikstów w piątek: 1. Japonia 1034, 2. Słowenia 1025, 3. Austria 1023, 9... 6. Polska 834,6 (Anna Twardosz 161,4, Kacper Tomasiak 247,3, Nicole Konderla-Juroszek 161,6, Kamil Stoch 264,3).

Konkurs indywidualny w sobotę: 1. Daniel Tschofenig (Austria) 311,5 (133 i 129 m), 2. Jan Hoerl (Austria) 307,2 (136 i 126 m), 3. Stefan Kraft (Austria) 306,3 (138 i 120 m), 4. Domen Prevca (Słowenia) 304,8 (138 i 126 m), 5. Ryo Kobayashi (Japonia) 304,1 (136 i 127,5 m)... 13. Kamil Stoch 291,3 (135,5 i 122 m), 18. Kacper Tomasiak 283,5 (137 i 122 m), 19. Piotr Żyła 283 (131 i 126,5 m), 22. Dawid Kubacki 277,1 (126,5 i 121,5 m), 30. Paweł Wąsek 268,7 (127,5 i 119 m).

© ©

Ruszył sezon olimpijski w skokach narciarskich. „Ostatni taniec” Kamila Stocha

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Ruszył sezon 2025/2026 w skokach narciarskich. To sezon wyjątkowy. W lutym odbędą się igrzyska, a w rozpoczętym właśnie cyklu po raz ostatni oglądać będziemy Kamila Stocha.

W programie Pucharu Świata na ten sezon przewidziano 35 konkursów: 30 indywidualnych, dwa ekip mieszanych, jeden drużynowy oraz dwie rywalizacje duetów. Dwa przystanki na długiej trasie zaplanowano w Polsce - 6 i 7 grudnia w Wiśle, a 10-11 stycznia w Zakopanem. Ponadto, od 23 do 25 stycznia odbędą się mistrzostwa świata w lotach w niemieckim Oberstdorfie. Igrzyska olimpijskie we Włoszech potrwają od 6 do 22 lutego.

Jaki sezon olimpijski dla Polaków?

Po ostatnim nieudanym sezonie w polskiej kadrze nastąpiła zmiana trenera. Austriackiego szkoleniowca Thomasa Thurnbichlera zastąpił jego asystent Maciej Maciusiak. Wydaje się, że nastąpiła też zmiana, jeśli chodzi o lidera kadry, przynajmniej w pierwszych konkursach. Do tej roli,



W sezonie 2025/2026 po raz ostatni zobaczymy na skoczni kończącego karierę Kamila Stocha. Trzykrotny mistrz olimpijski u progu sezonu jest liderem reprezentacji Polski

którą pełnił przez wiele lat, wrócił weteran reprezentacji Polski Kamil Stoch.

- Od kilku tygodni skacze perfekcyjnie. Jeśli nie przytrafią mu się jakieś problemy zdrowotne, to myślę, że będzie w czołówce, i to w niejednym konkursie - powiedział nam tuż przed pierwszymi konkursami w Lillehammer Józef Jarząbek, trener skoków narciarskich.

Możliwe, że w długim sezonie Stoch odpuści kilka konkursów, koncentrując wszystkie siły na zawody we Włoszech. W swojej karierze 38-letni zawodnik zdobył na igrzyskach trzy złote medale indywidualnie oraz brązowy drużynowo.

Historia zatoczy koło?

Gdy Stoch wiele lat temu wskakiwał do światowej czołówki, karierę kończył właśnie

Adam Małysz. Teraz jest szansa na pewną powtórkę z historii, bo objawił się wielki talent - Kacper Tomasiak. Urodzony w Bielsku-Białej 18-latek według prognoz ekspertów ma być razem ze Stochem siłą napędową Biało-Czerwonych.

- Skoki Kacpra są na bardzo fajnym poziomie. To młody zawodnik, ale jest bardzo ułożony i wie, czego chce. Jestem spokojny, że nie uderzy mu

do głowy przysłowiowa woda sodowa. Jeśli cały czas będzie umiejętnie prowadzony, ale też sam będzie doskonalił swoje skoki, powinien już w tym sezonie wiele osiągnąć, bo ma niesamowite możliwości - mówi nam Rafał Kot, członek zarządu Polskiego Związku Narciarskiego.

Byłemu fizjoterapeucie Adamu Małyszowi wtóruje Józef Jarząbek. - Ma niesamowicie silne odbicie na progu, jest też silny mentalnie. Podszlifował jeszcze fazę lotu i skacze naprawdę wyśmienicie. Widać, że jest poukładany, potrafi odciąć emocje i skoncentrować się na konkretnym zadaniu, a to duża umiejętność. Miejmy nadzieję, że wytrzyma długi sezon - podkreśla pierwszy trener Dawida Kubackiego.

Kto dołączy do Stocha i Tomasiaka?

Na kogo jeszcze możemy liczyć w polskiej kadrze w rozpoczętym właśnie sezonie? Na pierwsze konkursy do Norwegii Maciej Maciusiak poza Stochem i Tomasiakiem zabrał też Pawła Wąską, Dawida Kubackiego, Piotra Żyłę i Aleksandra Zniszczoła. Wydaje się, że pierwszy z nich ma największe szanse, by dołączyć do wspomnianej dwójki. W poprzednim

sezonie Wąsek był liderem kadry, ale po odejściu Thurnbichlera i zmianach regulaminowych dotyczących kombinowanych stracił formę.

- U Pawła widać jednak zdecydowaną poprawę i jestem przekonany, że wróci do dawnej dyspozycji. Nieźle skacze też Dawid Kubacki, ale nie ma jeszcze tego błysku. Piotr Żyła? Skacze nieźle, ale nie wybitnie. Aleksander Zniszczoł słabsze odbicie na progu nadrabia lepszą techniką - wylicza pierwszy trener Kubackiego.

Puchar Narodów

W poprzednim sezonie tylko raz polskiemu skoczkowi udało się zająć miejsce na podium - dokonał tego w Lahti wspomniany Wąsek. W klasyfikacji Pucharu Narodów nasza kadra zajęła dopiero szóste miejsce, z potężną stratą ponad 6 tysięcy punktów do zwycięzców - Austriaków. Jak będzie w sezonie olimpijskim?

- Naszą drużynę stać na zajęcie czwartego, piątego miejsca. Każdy zawodnik powinien zdobywać punkty. To jest sezon olimpijski, więc trzeba liczyć się też z tym, że niektórzy skoczkowie będą odpuszczając poszczególne konkursy - podsumował Jarząbek.

© ©

Short-track World Tour. Reprezentanci Polski zawiedli w Gdańsku

ZŁE WIEŚCI PRZED IGRZYSKAMI

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Bez sukcesów zakończyli zmagania w zawodach World Tour w short-tracku reprezentanci Polski. Nasi zawodnicy nie zdołali wywalczyć medali.

World Tour to najbardziej prestiżowe zawody w short tracku na świecie. Pierwsze dwie tegoroczne edycje odbyły się w Montrealu, gdzie Polacy w większości zanotowali dobre wyniki. Trzecie zawody cyklu zaplanowano natomiast w Gdańsku, a World Tour zakończy się za tydzień w holenderskim Dordrechcie. Warto wspomnieć, że w cyklu zawodniczkii zawodnicy walczyli nie tylko o medale, ale przede wszystkim o kwalifikację olimpijską. Mogą ją wywalczyć tylko we wspomnianych czterech zawodach. Aby otrzymać po trzy miejsca na każdym dystansie, trzech naszych zawodników musi zakwalifikować do TOP 32 na 500 m i 1000 m oraz do TOP 36 na 1500 m w rankingu.

Niestety, wyniki Polaków w Gdańsku nie napawają optymizmem tuż przed igrzyskami. W rywalizacji pań na 1000 metrów Kamila Sellier oraz Nikola Mazur w eliminacjach były piąte i musiały walczyć w repasażach. Jeszcze w czwartek nasze zawodniczki pojechały w ich pierwszej rundzie i... niestety odpadły. Sellier jechała z naprawdę mocnymi rywal-



FOT. LUKASZ SZELAG

Biało-Czerwoni rozczarowali w zawodach w Gdańsku

kami, jednak po upadku musiała jedynie pokonać reprezentantkę Australii, która... wyprzedziła Polkę na ostatnich metrach. Tym samym łyżwiarka pożegnała się z zawodami na tym dystansie. Jeśli chodzi o Mazur, to co prawda wygrała swój repasażowy bieg w ładnym stylu na ostatnich metrach, ale została ukarana za kontrakt z rywalką. W konsekwencji również odpadła z dalszej walki. Gabriela Topolska w półfinale przewróciła się i zajęła w nim ostatnie miejsce.

Felix Pigeon nie był w stanie nawiązać walki ze światową czołówką na 1500 m (szóste miejsce w półfinale) i 500 m (czwarte w ćwierćfinale). Nie

powiodło się męskiej sztafecie w rywalizacji na 5000 metrów. Biało-Czerwoni pojechali w składzie Michał Niewiński, Diane Sellier, Felix Pigeon oraz Łukasz Kuczyński. W ćwierćfinale zajęli trzecie miejsce, a z drugimi Belgami przegrali o nieco ponad 0,03 sekundy! Pozostała im jeszcze walka w wyścigu rankingowym, a w nim zajęli trzecie miejsce. - Nie jesteśmy usatysfakcjonowani tym wynikiem, ale mamy jeszcze szansę, żeby awansować na igrzyska. Musimy jednak za tydzień w Dordrechcie nie patrzeć na innych i być co najmniej w półfinale, a potem najlepiej w finale A. Nie składamy bronii - podsumował

występ polskiej drużyny Kuczyński.

Zmagania na półfinale zakończyła żeńska sztafeta na 3000 metrów. Nieznaczna porażka z Amerykankami (Holenderki były poza zasięgiem) oznaczała awans tylko do finału B. W nim upadła z kolei Kamila Sellier i Biało-Czerwone zajęły ostatnie miejsce, siódme ogólnie. - Jest mi bardzo przykro. Liczyłam na punkty do klasyfikacji generalnej i klasyfikacji olimpijskiej. Jesteśmy jeszcze w grze, ale ona zbliża się do końca, a nam ziemia się pali - powiedziała Natalia Maliszewska, jedna z zawodniczek nzszej sztafety. - Oczywiście, liczymy punkty i miejsca przed igrzyskami. Szkoda, bo jesteśmy dobrze przygotowani. Na pewno nie jest to dla nas idealna sytuacja, bo Francja jest tuż za nami, ale mamy jeszcze jedno zawody - zaznaczyła jej koleżanka z kadry Nikola Mazur.

Ze względu na nieco zawiły system liczenia punktów trudno na razie przewidzieć, jak poważne będą skutki weekendowych niepowodzeń dla polskich kwalifikacji olimpijskich. Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego po każdej rundzie World Tour aktualizuje swoje wyliczenia. Ostateczne rankingi będą dostępne dopiero po kończących cykl zawodach w holenderskim Dordrechcie 27-30 listopada.

©P

Adam
Godlewski

„Krótka piłka”



TAK, „LEWEMU” WOLNO WIĘCEJ

Nauczmy się doceniać spektakularne występy Roberta Lewandowskiego, zanim skończy karierę! Takie jak choćby ten sobotni z opaską kapitana i golem na otwarciu nowego Camp Nou, na który zwrócone były oczy całego świata. Bo to są niewątpliwie wydarzenia, które z udziałem naszego rodaka powtórzą się - w najlepszym razie - za kilka dekad. Oczywiście dlatego, że gdy „Lewy” zakończy karierę, następny piłkarz z absolutnego światowego topu, czyli pokroju Roberta, może pojawić się w Polsce na przykład dopiero za 50 lat. A i to przy dobrych wiatrach...

Pewnie, Lewandowski nie jest najłatwiejszym człowiekiem, dla trenerów też nie jest - delikatnie określając - problemowy w prowadzeniu, ale zamiast porównywać go do innych zawodników, a zwłaszcza naszych reprezentantów, lepiej zastanowić się, czy cokolwiek, osiągając jego sportową klasę i pozycję, a także materialny status, byłby trudny w obejściu w stopniu porównywalnym do RL9, czy może jednak odleciałby już do sąsiedniej galaktyki? Bo Robert przy swojej futbolowej wielkości i gigantycznym majątku, którego dorobił się na największych piłkarskich arenach Europy i nieuniknionej przy tym kalibrze osiągnięć ekscentryczności, ma regularny

- czasem oczywiście lepszy, czasem gorszy - kontakt z ziemią. I także dlatego w wieku 37 lat wciąż pisze kolejne rozdziały własnej historii. A jako rodak daje nam powody do dumy.

OK, „Lewemu” można lubić lub nie, to kwestia indywidualna. Ja przypominam sobie - i to wcale nie przez mgłę - pierwszą naszą rozmowę w 2008 roku, gdy został królem strzelców ówczesnej II ligi (dziś jest to liga pierwsza). A zapamiętałem, bo nazajutrz, gdy jeszcze nie zdążyłem wydrukować zapisu wywiadu w PLUSIE (miesięcznik „Piłki Nożnej”), oddzwonił z pretensją, że nie powiedział tego, co się ukazało. I pewnie rzeczywiście nie powiedział, a nawet nie rozmawiał z autorem wymyślnego tekstu, tylko przed wybraniem numeru zapomniał sprawdzić, że nie mam nic wspólnego z tą internetową publikacją. Tak, w tamtym momencie był jeszcze narwany, nieopierzony. Potem rozmawialiśmy jeszcze wielokrotnie - najczęściej przy okazji kolejnych tytułów Piłkarza Roku, choć nie tylko - i w zasa-

dzie z rozmowy na rozmowę słyszałem, jak dojrzał. I jak się profesjonalizował.

Dziś Robert raczej nie udziela już polskim mediom ciekawych wywiadów, ale w sumie nie musi. Ponad 100 goli w Lidze Mistrzów, ponad 100 dla Barcelony oraz Borussia Dortmund, 88 dla reprezentacji Polski i blisko 350 dla Bayernu Monachium - te liczby mówią za niego. A nawet sprawiają, że powinniśmy zdać sobie sprawę, iż „Lewemu” wolno - czy nam się to podoba, czy nie - więcej. W kwestii urlopu podczas zgrupowania, spóźnionego przyjazdu na kadrę po odpaleniu biało-czerwonego podświetlenia Empire State Building. I (prawie) każdej innej. Kto nie rozumie specjalnego, wynikającego z dokonania statusu RL9, kończy jak Michał Probiez w drużynie narodowej.

Zresztą, tak naprawdę wzruszenia i radość, które dał nam Lewandowski, w pełni docenimy oczekując - gdy już zawiesi buty na kołku - na jego następcę porównywalnego formatu. Oby nie trwało to w nieskończoność...

Alarm, ewakuacja hali, powrót i zwycięstwo

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Siatkarze KS Necko Augustów w meczu PLS 1 ligi pokonali na wyjeździe BKS Bydgoszcz 3:1 (14:25, 25:20, 25:18, 25:21). To druga wygrana z rzędu na wyjeździe augustowskiej drużyny

W trzecim secie z powodu alarmu przeciwpożarowego zarządzono ewakuację całej hali. Mecz został przerwany na ponad pół godziny. Na szczęście okazało się, że nie ma żadnego zagrożenia i zawodnicy mogli wrócić na parkiet, aby kontynuować grę.

W spotkanie zdecydowanie lepiej weszli gospodarze, którzy zdobyli dwa punkty z rzędu. Wtedy skutecznie zaatakował Oleg Krikun, ale później bydgoski zespół powiększył przewagę aż do pięciu oczek 6:1. Siatkarze Necka nie potrafili w tej części nawiązać walki i skończyło się na pewnym zwycięstwie bydgoskich siatkarzy 25:14.

Do gry powrócił po kontuzji Filip Jarosiński, który przy stanie 20:11 wszedł na parkiet za Kacpra Taudula. To jego pierwszy mecz po kontuzji od 18 października.

W drugim secie pierwszy punkt zdobył po dobrym ataku właśnie Jarosiński. Dwa kolejne dołożył za chwilę Krikun i było już 3:1 dla augustowian. Wspomniana dwójka zdecydowanie się rozkręciła, a jak jeszcze blokiem zabłysnął Łukasz Rudzewicz, to przewaga Necka wynosiła aż siedem punktów (11:18). Podopieczni Dimy Skoryya udanie zrewanżowali się za pierwszego seta i wygrali w drugim 25:20.

W trzeciej partii przy prowadzeniu Necka 16:12 nastąpił wspomniany wcześniej alarm przeciwpożarowy i ewakuacja. Na szczęście nic się nie stało, a przerwa nie wybiła z rytmu

siatkarzy z Augustowa, którzy wygrali 25:18.

Kolejna odsłona była początkowo wyrównana i po asie serwisowym Mateusza Siwickiego BKS Bydgoszcz wyszedł nawet na prowadzenie 4:3, ale jak się później okazało, poraż ostatni tego dnia. Widać było, że augustowianie panują nad wydarzeniami na boisku i po kilku akcjach prowadzili już trzema punktami (7:10). A świetnych Krikuna i Jarosińskiego solidnie wspierali Kacper Taudul oraz Łukasz Rudzewicz. Ostatni punkt spotkania zdobył ten, z którego powrotu wszyscy się cieszyli, czyli Jarosiński, skutecznie blokując atak Błażeja Bienia (21:25).

BKS Bydgoszcz - KS Necko Augustów 1:3 (25:14, 20:25, 18:25, 21:25)

KS Necko Augustów: Oleg Krikun (21), Filip Jarosiński (16), Łukasz Rudzewicz (9), Kacper Taudul (8), Radosław Sterna (6), Patryk Rodek (1), Piotr Łukasik (1), Konrad Buczek, Jakub Krupiński (L), Kamil Kulbacki, Damian Baran, Mariusz Szejtler, Jakub Cholewiński, Maksymilian Opiola (L), Jakub Konieczny.

Inne wyniki:

Lechia Tomaszów Mazowiecki - KPS Siedlce 2:3, Sparta Grodzisk Mazowiecki - Mickiewicz Kluczbork 3:0, BBTs Bielsko-Biała - MKS Będzin 3:2, Avia Świdnik - GKS Katowice 0:3, Astra Nowa Sól - Stal Nysa 0:3, Anioły Toruń - SMS Spała 3:0, MCKiS Jaworzno - Czarni Radom 3:1

1. GKS Katowice	11	31	33:7
2. Stal Nysa	11	27	32:13
3. CUK Anioły Toruń	11	27	28:8
4. MICKIEWICZ Kluczbork	11	23	27:16
5. BBTs Bielsko-Biała	11	18	24:22
6. MCKiS Jaworzno	11	17	21:22
7. Astra Nowa Sól	11	15	18:22
8. Lechia Tomaszów Maz.	11	14	20:23
9. MKS Będzin	11	14	23:25
10. KS NECKO Augustów	11	14	19:24
11. BKS Bydgoszcz	11	14	21:24
12. Avia Świdnik	11	13	17:25
13. KS Sparta Grodzisk Maz.	11	12	17:25
14. KPS Siedlce	11	11	18:26
15. PIERROT Czarni Radom	11	10	17:27
16. SMS PZPS Spała	11	2	6:32

©P



FOT. MICHAŁ SOBOLLEWSKI

To druga wygrana KS Necko Augustów na wyjeździe. Augustowianie pokonali BKS Bydgoszcz 3:1

Wielki rewanż Kołeckiego w Babilon MMA 55

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Działo się, oj działo, w klatkach i na ringu w miniony weekend w Polsce i za granicą. W głównych rolach wystąpili Szymon Kołecki, Marek Bujło i Michał Soczyński.

Szymon Kołecki (13-2) pokonał Marcina Łazarza (17-11) przed czasem w walce wieczoru gali KPS Food & Elmas Babilon MMA 55 w Radomiu, której stawką był pas wagi półciężkiej.

Pojedynek był rewanżem za lipcowe starcie na gali Babilon 53 w Międzyzdrojach, gdzie w drugiej rundzie wygrał „Bane” z Białogardu.

Dwie pierwsze rundy absolutnie nie wskazywały, aby Łazarz oddał pas. Świetnie punktował byłego olimpijczyka w podnoszeniu ciężarów, który próbował „odgryźć się” niskimi kopnięciami. „Bene” jednak często trafiał w głowę Kołeckiego, aż w końcu rozkwaślił nos dawnego sztangisty.

Gdy wydawało się, że wszystko zmierza do spodziewanego zwycięstwa Łazarza,

nagle nastąpił zwrot akcji. 44-letni Szymon mocno trafił, naruszając przeciwnika. „Poczuł krew” i ruszył na rywala. „Bene” próbował się ratować zejściem do parteru, ale Kołecki świetnie to wybronił i znalazł się w dogodnej pozycji po trafieniu kolaniem na korpus przeciwnika. Zasypał go kanonadą ciosów z góry, na które Łazarz nie potrafił odpowiedzieć i sędzia przerwał pojedynek.

– Walka była na początku bardzo taktyczna. Jak przestał mi biegać, to Marcin mi wywalił w łeb mocny cios, aż mnie podcięło, tak że z Marcinem trzeba bardziej taktycznie niż chaotycznie. Kondycyjnie świetnie się czułem, nic mnie praktycznie nie męczyło, spokojnie czekałem na mój moment, robiąc zadania, które były nakreślone. Wszystkim dziękowałem, ale nie Marcinowi. Walka walką, ale ja chcę podziękować mu za to, że cztery miesiące temu pokonał mnie w świetnym stylu i nie było żadnych zbytnich przepychanek, przeciąganie, ważenia na szali rewanżów. Marcin podszedł absolutnie sportowo, dostał propozycję, zaakceptował



Szymon Kołecki stoczył z Marcinem Łazarzem fascynujący rewanż w Babilon MMA

ją. Mógł tego nie robić. Nie wszystkie rewanże, jak wiecie, dochodzą do skutku. Marcin, za to dla ciebie serdeczne podziękowanie. Właśnie zaczęły się święta. Przez rok zaważyłem cztery ciężkie walki, w tym dwie z Marcinem. Na razie odpoczne, a co później, to zobaczymy – powiedział po walce

Kołecki, który zdobyty pas dedykował swojemu klubowi – Akademii Sportów Walki Wilanów.

W co-main evencie radomskiej gali Krzysztof Głowacki (1-2) zainkasował kilka kopnięć i kolan od Francuza Jordana Nandora (2-1), który następnie chwycił Polaka w gilotynę

w stojce. Były bokser nie miał pomysłu, jak się wydostać, i został przyduszony. „Sandman” cisnął byłym bokserem o deski i błyskawicznie, już w 23. sekundzie, zakończył walkę.

„Ciężki” Marek Bujło (6-1) poniósł porażkę w swoim debiucie w UFC z Denzelem Freemanem (7-1) na katarskiej

gali UFC Fight Night 265 w Ar-Rajjan. Konfrontacja była zachowawcza, ale to do „Bujdzilli” należał środek oktagonu. Wojownik Grapplingu Ełk skutecznie używał lowkicków, „Luke Fox” odgryzał się jednak tym samym, uduśnianie kontrując rywala.

Bujło świetnie rozpoczął trzecią rundę – kopnął w kontrze na cios Freemana i znalazł się w dogodnej pozycji w parterze. Niestety, Amerykanin szybko wrócił na nogi. „Bujdzilla” miał inicjatywę, ale nie podejmował ryzyka w ataku. W każdej z rund więcej kluczowych ciosów zadał Amerykanin i to jego sędziowie orzekli zwyciężcą 30-27, 29-28, 29-28.

Walka na gali Knockout Boxing Night 42 w Chełmie miała być dla Michała Soczyńskiego wielką szansą, a okazała się tragicznym wyzwaniem. W 7. rundzie pojedynku o pas WBC Baltic w kategorii junior ciężkiej po prawym krzyżowym niepokonanego w ringu Ukraińca Ramazana Muslimowa „Soczek” padł na deski naszym rażonym piorunem, tracąc przytomność.

©®

Polska u siebie jeszcze nie przegrała z reprezentacją Albanii. Więcej wiary w drużynę

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Pierwszego gola w meczach Polski z Albanią strzelił 6 listopada 1949 roku legendarny Gerard Cieślak. Białoczerwoni zwyciężyli w towarzyskim sprawdzianie 2:1.

Albańczykom udało się dotąd dwukrotnie ograć naszą reprezentację, ale dokonali tego na własnym terenie. W Polsce głównie przegrywali, a zremisowali tylko raz – 31 października 1984 roku w Mielcu.

Los sprawił, że Albania będzie pierwszym rywalem Polski w barażach o mundial 2026 i stawi się 26 marca w Warszawie na Stadionie Narodowym.

Polacy byli wściekli

– Trochę mnie denerwuje, że my się zastanawiamy, z kim zmierzymy się w barażowym finale, czy to będzie Ukraina, czy Szwecja. Najpierw trzeba przejść Albanie – uważa Władysław Żmuda, uczestnik czterech mundiali. – W eliminacjach mistrzostw świata 1986 ich zlekceważyliśmy, w Mielcu uśpiło nas szybkie objęcie prowadzenia. Trafił Włodek Smolarek i zastanawiano się, dlaczego do przerwy wygrywamy tylko 1:0. Po



Robert Lewandowski strzelił już gola Albańczykom – było to w fazie grupowej eliminacji do mistrzostw świata 2 września 2021 roku, na PGE Narodowym w Warszawie

zmianie stron wyrównali, potem strzelili kolejnego gola i remis uratował nam Andrzej Pałasz. Polacy byli na nas wściekli, my na siebie też, bo zawiedliśmy. Już wtedy Albańczycy pokazywali bardzo dobrą technikę, byli niesamowicie waleczni. Teraz mają poukładany taktycznie zespół, z dobrymi zawodnikami z ligi włoskiej, z międzynarodowym sztabem trenerskim. Jesteśmy faworytem, lecz nie mo-

żemy się za szybko poczuć zwyciężcą – ostrzega Żmuda.

W kwalifikacjach Euro '72 Albańczycy w Tiranie urwali punkty ekipie Kazimierza Górskiego (1:1).

– Albania była już dość wymagającym przeciwnikiem parę miesięcy wcześniej w Chorzowie – podkreśla z kolei Włodzimierz Lubański, kolejna legenda polskiej piłki, mistrz olimpijski z 1972 r. – Wygraliśmy co

prawda 3:0, prowadził nas jeszcze Ryszard Koncewicz. Albańczycy cechowali się bardzo dobrym wyszkoleniem technicznym, ambicją, ale na pewno trochę odstawali taktycznie. Strzeliliśmy im gola, przede mną trafił Robert Gadocha, po mnie Zyga Szołtyś. Z tego spotkania pamiętam głównie suche fakty, ale mogę dodać, że w tym kraju ludzie mają zacięcie do futbolu. Oni przełamali bariery już dwa

razy, awansując do finałów Euro, teraz marzy im się mundial. Zespół Jana Urbana czeka ciężkie zadanie, mamy więcej szans na dotarcie do finałów barażu, ale musimy uważać. Albania Sylvinho, słynnego Brazylijczyka, który grał w dużych klubach, to zespół dobrze zorganizowany, prezentujący styl gry zbliżony do włoskiego. Oni w grupie wyprzedzili Serbie, na papierze mając mocny skład, i zrobią co tylko się da, by dostać się na mundial. Musimy uważać na tę niedocenianą w świecie drużynę – mówi Lubański.

Kapitanem Janek Urban

Spotkanie z Albanią z 19 października 1988 roku miło wspomina ikona Lecha Poznań Damian Łukasik.

– Eliminacje mistrzostw świata, na Polsce ogromna presja po nieudanych kwalifikacjach Euro '88, w ataku świętej pamięci już Włodek Smolarek i Jan Furtok – wspomina Łukasik, uczestnik potyczki z 1988 roku z Chorzowa. – Ja miałem okazję do zdobycia gola, dla nas trafił Krzysztof Warzycha, który wyszedł od początku na prawej pomocy. Kapitanem był Janek Urban, obecny selekcjoner, superczłowiek. Albania mocno się postawiła, nie tylko się broniła.

Niestety, ta wygrana nie dała nam nic, bo na mundial pojechały Anglia i Szwecja. Polska dysponowała personalnie wartościową reprezentacją, ale organizacyjnie w naszej piłce nic nie funkcjonowało jak należy. Teraz Albania to już inna półka niż kiedyś. Oni poznali smak wielkich imprez i są głodni awansu na finały mistrzostw świata 2026. Ogrywaliśmy ich u siebie w walce o mundial 2022 i Euro 2024, teraz też liczę, że pomożemy nam atut własnego boiska – mówi Łukasik.

Albańczyków u siebie pokonała też Polska 29 maja 2005 roku w Szczecinie, a jedyne goła strzelił niezawodny Maciej Żurawski. W spotkaniu towarzystwym Albania jak zwykle zagrała bardzo ambitnie.

– Jak my chcemy jechać na mundial, to musimy wygrać z Albanie, nie widzę innej możliwości. Z Maltą zagraliśmy słabiej, zdarza się, wygraliśmy 3:2, ale spotkanie barażowe będzie inne. Mamy więcej jakości od drużyny Sylvinho, musimy być skoncentrowani i pokazać swoje atuty. Nie wyobrażam sobie nieobecności Polski na mundialu w 2026 roku – akcentuje Jacek Bąk, 96-krotny reprezentant kraju, i apeluje o więcej wiary w kadrę Jana Urbana.

©®

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

MOŃKI, ul. 1000-lecia, 51m², 2-pok.,
IIp, 513-449-331.

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

MONEY 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.

FOTO, KSIĄŻKI

ANTYKWARIAT naukowy. Skup
księgozbiorów. 506-105-002

MATERIAŁY OPAŁOWE

AB brzoza, dąb, grab, sosna, olcha-
sprzedam. Dowóz gratis. 725-481-587

KUPIĘ : brzoza, dąb, grab, olcha,
jesion, tel. 725-481-587

Praca

ZATRUDNIĘ

Zatrudnimy pracowników Belgia
przefabrykaty betonowe od
15 do 18 euro netto od zaraz,
668-878-340

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Besкиды koło Wadowic -
tradycyjne turnusy Świąteczne,
tel.: 501-642-492.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

Towarzyskie

PAN 50+ pozna Panią, Białystok,
697-667-003

REKLAMA0011435704

INFORMACJA

Burmistrz Tykocina, działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) informuje, iż na stronie internetowej <http://bip.um.tykoćin.wrotapodlasia.pl> i <http://umtykocin.pl/> oraz tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Tykocinie, ul. 11 Listopada 8, został wywieszony w dniu 18.11.2025 r. na okres 21 dni do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Tykocin, położonych w miejscowości Tykocin, przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargowym:
– działka zabudowana o nr ewid. geod. 1670/14, pow. 0,0216 ha, położona w obrębie Tykocin, gmina Tykocin,
– działka zabudowana o nr ewid. geod. 1670/15, pow. 0,0216 ha, położona w obrębie Tykocin, gmina Tykocin.
Szczegółowych informacji można zasięgnąć w Urzędzie Miejskim w Tykocinie, ul. 11 Listopada 8, w pokoju nr 7 lub pod nr tel. (85) 686 93 11 w godz. od 7:30 do 15:30.

REKLAMA0011436761

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Rodzina Kolejowa” w Białymstoku
ogłasza aukcję nieograniczoną o ustanowienie odrębnej własności
lokalu mieszkalnego i przeniesienie jego własności:

nr 12 przy ulicy Scalenkowej 23, o powierzchni 59,80 m²,
4 izby, VI kondygnacja /bez remontu/
Cena wywoławcza: 442 565,00 zł.

Aukcja nieograniczona odbędzie się dnia 3 grudnia 2025 roku o godz. 12⁰⁰ w pokoju 311. Warunkiem przystąpienia jest złożenie wniosku do dnia 28 listopada 2025 roku o gotowości zawarcia umowy o ustanowienie odrębnej własności ww. lokalu w Sekretariacie Spółdzielni, pokój 306 przy ulicy Wyszyńskiego 3 w Białymstoku oraz wpłacenie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej do dnia 2 grudnia 2025 roku na konto bankowe nr: 25 1240 2890 1111 0000 3102 4675.
Potwierdzenie wpłaty wadium należy przedstawić przed rozpoczęciem licytacji.
W przypadku osób pozostających w związku małżeńskim, oboje małżonkowie podpisują wniosek i uczestniczą w aukcji. Koszty związane z zawarciem umowy notarialnej ponoszą osoby wyłonione z aukcji.
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odwołania, zerwania lub unieważnienia aukcji bez podania przyczyny.
Bliższych informacji udziela Dział Czynkowsko-Mieszkaniowy, pokój 202 i 203, telefon: 502 920 615 , 502 920 510.

REKLAMA0011436145

WÓJT GMINY CZEREMCHA

informuje,

że w dniu 19.11.2025 r. zostało zamieszczone w tut. Urzędzie
ogłoszenie o drugim ustnym przetargu nieograniczonym
na sprzedaż nieruchomości lokalowej:

lokal mieszkalny nr 7 o pow. użytkowej 61,19 m² w budynku wielolokalowym położonym przy ul. 1 Maja 81B w Czeremsku, KW nr BI2P/00028674/6, wraz z помещением przynależnym – piwnicą o pow. 11,62 m² oraz udziałem wynoszącym 7281/231176 w częściach wspólnych budynku i prawie własności gruntu działki nr 1307/1 położonej w obrębie Czeremcha, gmina Czeremcha, stanowiącej tereny mieszkaniowe (B) o pow. 1,0647 ha.
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 170 000,00 zł. Przetarg odbędzie się w dniu 29 grudnia 2025 roku o godz. 12:00 w siedzibie Urzędu Gminy Czeremcha, ul. Dubois 14, 17-240 Czeremcha, pokój nr 4. Wadium wynosi 34 000,00 zł.
Ogłoszenie o przetargu podano do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Czeremcha, zamieszczenie na stronie internetowej Gminy Czeremcha: www.czeremcha.pl oraz w BIP: <https://bipczereemcha.wrotapodlasia.pl/>.
Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Czeremcha, ul. Dubois 14, pokój nr 5, tel. 85 685 03 94.

REKLAMA0011437270

WÓJT GMINY KOŁAKI KOŚCIELNE

działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. ustawy o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)
podaje do publicznej wiadomości,

że w siedzibie Urzędu Gminy Kołaki Kościelne został wywieszony na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni, tj. 24.11.2025 r. do dnia 15.12.2025 r., wykaz nieruchomości przeznaczonych do zamiany.
Więcej informacji można uzyskać w pokoju 18 lub pod nr tel. 86 270 30 26 wew. 17 od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30 – 15:30.

REKLAMA0011436837

BURMISTRZ STAWISK

Plac Wolności 13/15
18-520 Stawiski

BI.6721.3.2025

OGŁOSZENIE

BURMISTRZA STAWISK

o przystąpieniu do sporządzenia Miejscowego Planu Zagospodarowania Przemysłowego dla części obrębów Miejskich Sucholaszczki, Żelazki, Rogale, Rostki, Cedry, Sokoły, Tafiły, Lisy, Romany, Stawiski w Gminie Stawiski.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) oraz art. 39 i 40 w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) Burmistrz Stawisk zawiadamia o podjęciu przez Radę Miejską w Stawiskach Uchwały nr XVIII/87/25 z dnia 4 listopada 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Miejscowego Planu Zagospodarowania Przemysłowego dla części obrębów Miejskich Sucholaszczki, Żelazki, Rogale, Rostki, Cedry, Sokoły, Tafiły, Lisy, Romany, Stawiski w Gminie Stawiski.
Granica obszaru objętego planem miejscowym została przedstawiona na załączniku graficznym do powyższej uchwały. Uchwała jest dostępna na BIP pod adresem: <https://www.bip.stawiski.pl/prawo.php?wiad=2144>.
Wnioski do Miejscowego Planu Zagospodarowania Przemysłowego dla części obrębów Miejskich Sucholaszczki, Żelazki, Rogale, Rostki, Cedry, Sokoły, Tafiły, Lisy, Romany, Stawiski w Gminie Stawiski mogą być składane w terminie do 17 grudnia 2025 r. w formie pisemnej w siedzibie Urzędu Miejskiego w Stawiskach, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski, w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres e-mail: sekretariat@stawiski.pl, skrytkę ePUAP /egh19dj11n/SkrytkaESP oraz skrytkę e-Doręczenia: AE:PL-17345- 83827-EVTVT-17.
Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, na którym należy składać wniosek, dostępny jest na stronie BIP: <https://bip.stawiski.pl/download.php?id=8365> lub w siedzibie Urzędu Gminy.
Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile składający wniosek taki posiada, a także wskazanie, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz przedmiot wniosku. Można podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.
Równocześnie na podstawie art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. 2024 poz. 1112 ze zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko do Miejscowego Planu Zagospodarowania Przemysłowego dla części obrębów Miejskich Sucholaszczki, Żelazki, Rogale, Rostki, Cedry, Sokoły, Tafiły, Lisy, Romany, Stawiski w Gminie Stawiski.
Interesariusze mogą składać wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko w terminie do 17 grudnia 2025 r. Wnioski należy składać w formie papierowej w formie pisemnej w siedzibie Urzędu Miejskiego w Stawiskach, Plac Wolności 13/15, 18-520 Stawiski, w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres e-mail: sekretariat@stawiski.pl, skrytkę ePUAP /egh19dj11n/SkrytkaESP oraz skrytkę e-Doręczenia: AE:PL-17345- 83827-EVTVT-17.
Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile składający wniosek taki posiada, a także wskazanie, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz przedmiot wniosku. Można podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.
Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Stawisk. Wnioski złożone po upływie terminu podanego powyżej pozostawia się bez rozpatrzenia.
Przetwarzanie Pamił/Pana danych osobowych odbywać się będzie na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c RODO w związku z ustawą z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz na podstawie art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016 r., str. 1). Informuję, że szczegółowa klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie: <https://www.bip.stawiski.pl/>.

BURMISTRZ STAWISK
Agnieszka Rutkowska

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość,
iż 19 listopada 2025 roku zmarła

Pani prof. dr hab.

Anna Barbara
Wydrycka

(1955 – 2025)

Wybitna badaczka literatury Młodej Polski,
autorka m.in. monografii Elzenbergowie:
trzy pokolenia twórców kultury, nauki, historii (2019)

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia

W imieniu Społeczności Akademickiej

Prof. Jarosław Ławski
Dziekan Wydziału Filologicznego
Uniwersytetu w Białymstoku

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

Leszka Kościuczyka



składają

Zarząd i pracownicy Spółki Palisander

eprasa.pl e2e016fbf0

Cały czas jestem dzieciakiem, robię dziwne i głupie rzeczy

Viki Gabor w programie „Kuba Wojewódzki Show”, fot: Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Olejnik Goni za modą

Gwiazda polskiego dziennikarstwa jest w stanie wydać naprawdę wiele, żeby nie pozostać w tyle za światowymi trendami. Kiedy niedawno fotoreporterzy Pudelka przytąpali ją na mieście z 10-letnim wnukiem, niosła torbę od Chanel za 50 tys. zł. Chłopiec nie pozostawał w tyle, bo na nogach miał sportowe buty za 2,5 zł.

Kalina Józefowicz Idzie jak burza

Córka choreografa i Nataszy Urbańskiej poszła w ślady rodziców. Już trzy lata temu wystąpiła w musicalu „Metro” w Teatrze Buffo, gdzie dyrektorem artystycznym jest jej tata. Mimo, że wywołało to oskarżenia o nepotyzm, teraz Kalina pojawiła się w kolejnym spektaklu – „Romeo i Julia”, wcielając się w główną bohaterkę.

Magdalena Boczarska Nie potrzebuje ślubu

Mimo, że aktorka i Mateusz Banaś są ze sobą od lat, nie zdecydowali się na sformalizowanie związku. Żyją w tzw. „rzymskim małżeństwie”. – Pojęcie to bierze się z tego, że w Rzymie sam fakt, że ludzie decydują się na to, że chcą ze sobą być, wystarczał. Dziecko jest naszą rodziną. Syn nas scalał. W pandemii zrozumieliśmy, jak ważne jest to, żeby się notarialnie zabezpieczać na wypadek różnych rzeczy, gdyby ktoś wyłudował w szpitalu – powiedziała aktorka w podcaście „Porozmawiajmy przy herbach”. Fot: Szymon Starnawski



W TELEWIZJI



Tajemnica Westerplatte Kino Polska, 20:00

Mieli wytrwać dwanaście godzin. Bronili Westerplatte przez siedem dni. Historia zmagania garstki żołnierzy walczących z przeważającymi siłami. To film o dramacie walki, o wyborach człowieka w obliczu śmiertelnego zagrożenia, o sporze wizji racjonalnej, którą reprezentuje major Sucharski (Michał Żebrowski) z wizją romantyczną kapitana Dąbrowskiego (Robert Żołędziewski).

Aria di bravura Canal+ Premium, 21:00

Szczera i osobista opowieść o świecie osób jękających się. Film, kręcony w Krakowie przez kilka lat, śledzi historię niezwyklej terapeutki, która wierzy, że odkryła nową metodę walki z jękiem. Równocześnie obserwujemy losy dwojga jej pacjentów.

Cudowne lądowanie na rzece Hudson National Geographic, 22:00

Historia awaryjnego lądowania samolotu Airbus A320 na rzece Hudson, które miało miejsce w styczniu 2009 roku. Na pokładzie maszyny znajdowało się 155 osób.

Cztery pory roku w Hawanie TVP 2, 22:55

Serial oparty na powieściach Leonarda Padury. Każdy odcinek to nowa intrygująca zagadka kryminalna, osadzona w pulsującej życiem kubańskiej stolicy lat 90., gdzie salsa, rum i tropikalny żar splatają się z mrocznymi historiami.

KRZYŻÓWKA NR 180

Poziomo:

- 1) rzymski amfiteatr, miejsce walk gladiatorów,
- 5) pluskwiak o urodzie motyla,
- 9) niemiecki konkurent Mercedesa,
- 10) autentyczne zdarzenie,
- 12) pierwsza dama opery,
- 14) wydział na uniwersytecie,
- 15) czyta listę dialogową,
- 17) pierwiastek chemiczny o symbolu Cr,
- 18) wnękowa na garderobę,
- 21) przelotny flirt, miłostka,
- 23) ... John, angielski piosenkarz,
- 28) mówienie bez sensu,
- 29) przygotowuje drinki za bufetem,
- 32) widoki powodzenia na sukces,
- 36) szeroka, długa wstęga,
- 37) omega w greckim alfabecie,
- 38) delikatność w zachowaniu,
- 39) płaskodenny statek rzeczny,
- 40) „... do nieba”, amerykański serial.

Pionowo:

- 1) przyrząd z igłą magnetyczną,
- 2) miejsce w rankingu,
- 3) grecka poetka z wyspy Lesbos,
- 4) yerba ..., herbata paragwajska,
- 5) piaszczysty wał morski,
- 6) Indianie z powieści „Winnetou”,
- 7) nieproszony gość, intruz,
- 8) kolor jaskrawoczerwony,
- 11) tytuł filmu w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego,
- 13) cukierek śmietankowy jak kwiat,
- 16) odlamek bryły skalnej,
- 19) fatamorgana na pustyni, miraż,
- 20) tajemnicza siła, przeznaczenie,
- 22) biblijny kapitan arki,
- 24) najdłuższa rzeka Francji,
- 25) zboże na płatki śniadaniowe,
- 26) Danuta, wykonawczyni piosenki „Gdzie ci mężczyźni?”,
- 27) państwo na Półwyspie Indochińskim,
- 29) wyższy duchowny katolicki,
- 30) rzeczy konkretne, fakty,
- 31) starogreckie naczynie na wino,
- 33) gatunek pospolitej jaszczurki,
- 34) nieistnienie, nicłość,
- 35) reklamowany lek na przeziębienie.

1		2		3		4			5		6		7		8
							9								
				10		11			12	13					
14						15		16				17			
18	19		20			21				22		23	24		25
						26						27			
28															
29		30		31								32	33		34
36															
38													39		

AUTOPROMOCJA 0110987265

**Tvoja gazeta
w prenumeracie
z Tele Magazynem**

☎ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 179

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dzień sprzyjający podejmowaniu odważnych decyzji. Horoskop dzienny radzi zrobić krok naprzód i uwierzyć w swoją moc.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój pomoże Ci uporządkować myśli. Horoskop na dziś to wskazówka, by trzymać obrany kurs i nie zmieniać planów.

Baran (21.03 - 19.04)

Radość rozmów doda Ci energii. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że szukając nowych inspiracji, odnajdziesz świeży kierunek.

Byk (20.04 - 20.05)

Nie przejmuj się drobnymi niepowodzeniami, jakich możesz doświadczyć. Horoskop dzienny uspokaja, że jutro nie będzie po nich śladu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie będzie wyjątkowa. Horoskop na dziś radzi wykorzystać energię, by zrobić coś odważnego i ruszyć naprzód.

Rak (22.06 - 22.07)

Drobne szczegóły będą miały dzisiaj znaczenie. Horoskop dzienny radzi skupić się na nich. Dzięki temu osiągniesz spory sukces.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj równowagi w relacjach; otwórz się na dialog. Horoskop dzienny wróży, że napięcia ustąpią dzięki temu miejsca spokojowi i harmonii.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoje życie będzie toczyć się szybkim tempem. Horoskop na dziś zapowiada, że za niektórymi wydarzeniami trudno Ci będzie nadążyć...

Waga (23.09 - 22.10)

Dyscyplina dziś popłaca; trzymaj się planu. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że efekty pojawią się szybciej, niż przypuszczasz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Przygoda kusi. Horoskop dzienny wyraźnie radzi otworzyć się na spontaniczne pomysły. To sprawi, że osiągniesz więcej niż zazwyczaj.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Wykażesz się kreatywnością. Eksperymentuj śmiało. Horoskop na dziś zapowiada, że nowe idee przyniosą ci satysfakcję i miło zaskoczą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość otworzy drzwi. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi słuchać intuicji. Odnajdziesz dzięki temu spokój i pogodę ducha.