dziś SPORTOWY24 ● Koszykarze **Żubrów Abakus Okna Białystok** ambitnie walczą, ale na początek nowego roku ponieśli kolejną porażkę w I lidze **str. 18** ● Trójka **łyżwiarzy Juvenii Białystok** została nominowana do olimpijskiej kadry Polski na ZIO 2026 **str. 18**

Nr. 2 (20965)

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek-wtorek 5-6.01.2026

www.wspolczesna.pl

Orszaki Trzech Króli przejdą ulicami podlaskich miast, m.in. Białegostoku, Suwałk, Tykocina **str. 2**

FOT. WOSIR SZELMENT

Sezon na narty rozpoczęty. Można zjeżdżać w Szelmencie i Rybnie, a w Białymstoku biegać **str. 3**

Przemycali papierosy balonem, teraz staną przed sądem. Trzech mężczyzn z zarzutami **str. 3**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

BUDŻET OBYWATELSKI GŁOSAMI MIESZKAŃCÓW WYGRAŁA SIŁOWNIA, ALE WIELE WSKAZUJE, ŻE NIE POWSTANIE

Sprzęt jest, ale nie ma dla niego miejsca

Sokółka
Martyna Jurkowska

W ramach budżetu obywatelskiego mieszkańcy gminy zdecydowali, że w Starej Kamionce ma powstać wiejska siłownia. Jednak mimo wygranej i zakupionego już sprzętu wiele wskazuje na to, że takie miejsce może w ogóle nie powstać. Wszystko przez zamieszanie z budynkiem, gdzie siłownia miałaby być zlokalizowana. Sprawa budzi tak ogromne emocje, że podzieliła już nawet samych mieszkańców wsi.

– Część mieszkańców domaga się, aby siłownia powstała zgodnie z tym, co było napisane we wniosku do budżetu obywatelskiego, czyli w starym garażu remizy Ochotniczej Straży Pożarnej w Starej Kamionce. Niestety, są osoby, które są temu przeciwne. Ja jako autor tego projektu staram się pogodzić obie strony, żeby wszyscy byli zadowoleni. Uważam, że naprawdę wszystko da się pogodzić – mówi sokólski radny miejski Karol Krokos.

Zgodnie z jego założeniem, siłownia miała powstać w rozbudowywanym budynku miejscowej remizy OSP. Inny plan zakładał założenie siłowni w miejscu wiejskiej biblioteki, która miała być przeniesiona w inne miejsce. Czas jednak pokazał, że obie te lokalizacje są nietrafione. Okazało się, że biblioteka nie może być przeniesiona, a miejscowi strażacy niekoniecznie palą się do tego, żeby taką siłownię w swojej remizie utworzyć.

– Część strażaków obawia się, czy to nie będzie uciążliwe dla funkcjonowania OSP. Chodzi m.in. o to, że osoby przychodzące na siłownię miałyby kontakt z rzeczami i sprzętem strażaków – przyznaje Karol Krokos.

Piętrzące się problemy sprawiły, że rozpoczął starania, aby siłownię umiejscowić w piwnicy Wiejskiego Domu Kultury w Starej Kamionce podlegającemu pod Sokólski Ośrodek Kultury. To, wbrew oczekiwaniom, wcale nie jest jednak takie oczywiste.

Dyrektorka SOK Barbara Maj mówi wprost, że o planach ulokowania siłowni w domu kultury w Starej Kamionce dowiedziała się zupełnym przypadkiem. Dodaje, że nigdy wcześniej radny Krokos nie rozmawiał z nią o swoich planach, ani nie pytał jej o to, czy w ogóle jest taka możliwość.

– Nie pytał mnie ani o to, czy ja w ogóle hipotetycznie mam gdzie taki sprzęt wsadzić, ani czy ja chcę taki sprzęt mieć w swoim zarządzie i za niego odpowiadać. A także za ludzi, którzy z tego sprzętu będą korzystać – wylicza Barbara Maj.

I dodaje: – Wniosek do budżetu obywatelskiego był napisany na budynek remizy. I dopiero, jak okazało się, że nie możecie się dogadać i ta siłownia nie może tam powstać, to tak naprawdę chce mi się wcisnąć tę siłownię. Nie jest to takie proste. Bo po pierwsze, nie mam takiego pomieszczenia, a po drugie, kto brałby odpowiedzialność za to, że przychodzą tam ludzie i korzystają ze sprzętu. Jak sobie zrobią krzywdę, to potem z kogoś ściąga się odpowiedzialność. Mam już prawie przygotowaną umowę na siłownię, żeby to jakoś rozwiązać, ale nie ukrywam, że ta umowa musi też chronić mnie, a od pomysłodawców wymaga pewnych rzeczy, aby siłownię umiejscowić w kotłowni. Nie mam nic przeciwko tej siłowni, ale trzeba było tę sprawę załatwić inaczej i na początku zapytać się, czy w ogóle w tym budynku jest możliwość ulokowania takiego sprzętu. A to niestety zostało całkowicie pomięte.

Burmistrz Sokółki Ewa Kulikowska nie ukrywa, że w całej sprawie chodzi nie tylko o kwestie związane z lokalizacją siłowni. Ale też o te dużo bardziej skomplikowane - międzyludzkie.

– Oprócz technicznych spraw, które są ciężkie do rozwiązania, ponieważ jest też nadzór Państwowej Straży Pożarnej, która nie chce pozwolić na użytkowanie remizy do tych celów, problem jest też w samej wsi. Najpierw mieszkańcy powinni dojść między sobą do porozumienia, bo płyną od nich sprzeczne sygnały w tej sprawie – mówi Ewa Kulikowska.

Przyznaje jednocześnie, że błędem ze strony urzędu było nie zweryfikowanie tego, czy PSP pozwoli na utworzenie siłowni w budynku remizy. Bo w przypadku braku takiej zgody, projekt do budżetu obywatelskiego powinien być odrzucony już na etapie weryfikacji. Nie ukrywa jednak, że ze względu na to, że część mieszkańców Starej Kamionki pod przewodnictwem kilku osób, miała też obiekcje w stosunku do jej osoby, cieszy się, że do tego nie doszło.

– Wyobraźcie sobie, co by było, gdybyśmy odrzucili ten wniosek z urzędu. Byłby krzyk, że Kulikowska nie pozwala. Także cieszę się, że to jest poza mną, choć oczywiście przykro, że tak wyszło. Szkoda, bo mieszkańcy nie mają tej siłowni. I wygląda na to, że ta inicjatywa jest skazana na niepowodzenie – podkreśla Ewa Kulikowska.

Sprzęt do siłowni jest już zakupiony, ale Ewa Kulikowska poinformowała, że jeżeli w najbliższym czasie mieszkańcy wsi i autor projektu nie znajdą rozwiązania, które umożliwi stworzenie siłowni w Starej Kamionce, sprzęt kupiony za gminne pieniądze zostanie przekazany którejś z jednostek gminy, np. Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Sokółce.

Siłownia w Starej Kamionce to jeden ze zwycięskich projektów w głosowaniu na projekty w budżecie obywatelskim gminy Sokółka na 2024 rok. Jego koszt to 40 tys. zł.

REKLAMA 0011435721

eprasa.pl 1b8b582e1d

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

W środę w naszej gazecie
Strona Zdrowia

● Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy ● Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

Święto Narodzenia Pana Naszego Jezusa Chrystusa jest szczególnym czasem duchowej refleksji. Życzę prawosławnym Czytelnikom Kuriera Porannego, aby ten święty okres upłynął w atmosferze pokoju, miłości i Bożego błogosławieństwa.

Niech głębokie przeżywanie tajemnicy Wcielenia umacnia wiarę, ożywia nadzieję oraz nadaje codziennemu życiu sens. Życzę również, aby Nowy 2026 Rok obfitował w Boże łaski i przyniósł dużo radości i pokoju.

+ Jakub
Prawosławny Arcybiskup Białostocki i Gdański

Drodzy Czytelnicy,

W dniu, kiedy „Słowo stało się Ciałem i zamieszkało między nami", życzę pokoju płynącego z narodzenia Zbawiciela oraz mocy Jego światła, które rozprasza wszelki mrok.

Niech każde nasze słowo – mówione i pisane – będzie świadectwem prawdy, miłości i dobra, a język niech stanie się narzędziem budowania mostów między ludźmi i umacniania braterskiej jedności.

Radosnych Świąt Narodzenia Chrystusa i pokoju, który płynie z betlejemskiej groty.

Abp Józef Guzdek
Metropolita Białostocki

Orszak Trzech Króli przejdzie ulicami podlaskich miast

Białystok
Urszula Śleszyńska

Już 6 stycznia w wielu polskich (i nie tylko) miastach ulicami przejdzie Orszak Trzech Króli. To wyjątkowe przedstawienie jasełek w przestrzeni publicznej. Akcji towarzyszą lokalne działania. Wydarzenie od lat tworzą mieszkańcy i członkowie danych społeczności.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Orszak Trzech Króli to zawsze duże wydarzenie dla mieszkańców. Tak było przed rokiem w Białymstoku

6 stycznia 2026 roku zakończy się „Rok Nadziei" ogłoszony przez śp. Papieża Franciszka jako Rok Jubileuszu Narodzin Jezusa Chrystusa. Rok ten przebiega pod hasłem „Pielgrzymi nadziei" i w swojej wymowie podkreśla wędrówkę w kierunku zbawienia wszystkich wiernych poszukujących nadziei w Chrystusie.

Tegoroczna edycja marszu przebiegnie pod hasłem „Nadzieją się cieszą!". Wywodzi się ze słów drugiej zwrotki kolędy „Mędrcy świata, Monarchowie". Orszak Trzech Króli, jak co roku, zachęca wszystkich uczestników do wędrówki wraz z Mędrcami w kierunku Stajenki, gdzie leży Jezus przynoszący światu nadzieję.

We wtorek (6 stycznia 2026 r.) ulicami Białegostoku tradycyjnie przejdzie Orszak Trzech Króli. Białostoczanie w taki sposób będą obchodzić święto Objawienia Pańskiego już po raz trzynasty.

Inicjatywa wpisała się już w kalendarz cyklicznych wydarzeń kulturalnych i religijnych. Orszak rozpocznie się o godz. 11 mszą świętą w archikatedrze białostockiej pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny, a następnie o godz. 12 mieszkańcy Białegostoku spotkają się na placu przed katedrą, by po wspólnej modlitwie podążyć wraz z Królami za Gwiazdą. Spod katedry wyruszą trzy orszaki: europejski, afrykański i azjatycki.

– Serdecznie zapraszam białostoczan na tę uroczystość – powiedział prezydent Tadeusz Truskolaski. – Każdy może się przyłączyć do udziału w Orszaku Trzech Króli. Świętujmy wspólnie Objawienie Pańskie.

Kolejne przystanki orszaku będą przedstawiać sceny: „Gospoda" (przy Białostockim Ośrodku Kultury), „Dwór Heroda" (Plac Niezależnego Zrzeszenia Studentów), „Walka Dobra ze Złem" (Rynek Kościuszki), „Brama Anielska" (Rynek Kościuszki) oraz „Szopka" (dawne Kino Ton). Miasto wspiera finansowo to wydarzenie, które jest przykładem współpracy wielu podmiotów i instytucji, promującym wizerunek Białegostoku jako miasta kultywującego tradycje. W organizację angażują się białostockie szkoły, przedszkola i domy kultury, a także wspólnoty i ruchy katolickie oraz osoby prywatne.

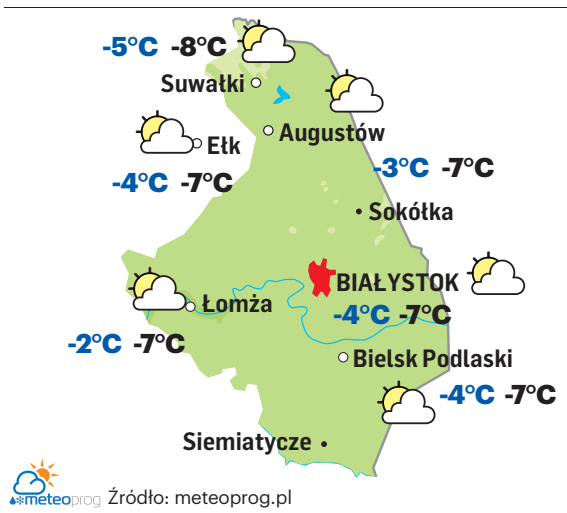
Wydarzeniem towarzyszącym Orszakowi Trzech Króli będzie wystawa białostockich szopek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej przy ul. Legionowej 2, którą każdy może obejrzeć podczas spaceru.

Jednocześnie Miasto Białystok zaprasza do wzięcia udziału w miejskim konkursie na najpiękniejszą szopkę bożonarodzeniową. Konkurs adresowany jest do mieszkańców Białegostoku, w tym dzieci, młodzieży, rodzin, wspólnot, stowarzyszeń, organizacji pozarządowych oraz wszystkich, którzy są zainteresowani podtrzymaniem polskiej tradycji tworzenia szopek bożonarodzeniowych. Prace konkursowe należy przynosić do Centrum Informacji Turystycznej (ul. Legionowa 2) od 2 do 5 stycznia 2026 roku. Do szopki należy dołączyć formularz zgłoszeniowy, który można pobrać ze strony miasta.

Orszak Trzech Króli tradycyjnie odbędzie się też w Tykocinie. Organizatorzy do udziału zapraszają całe rodziny. Zachęcają również do przebrania się na zielono (orszak azjatycki), czerwono (orszak europejski) lub niebiesko (orszak afrykański). Wydarzenie o godz. 12 zapoczątkuje msza święta w Kościele pw. Trójcy Przenajświętszej w Tykocinie. Orszak wyruszy o godz. 13 i przejdzie z Placu Czarnieckiego ulicami Bernardyńską, Klasztorną i Jordyka z powrotem na Plac Czarnieckiego. O godz. 14 rozpocznie się wspólne kolędowanie przy szopce.

Orszak Trzech Króli pojawi się też na ulicach Suwałk. Zbiórka uczestników odbędzie się pod Aquaparkiem (ul. Papieża Jana Pawła II 7) o godz. 12.45. Organizatorem wydarzenia jest Parafia pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Suwałkach.

Pogoda w regionie



meteoprog Źródło: meteoprog.pl

5 STYCZNIA 2026

Dziś 5. dzień roku
Do sylwestra pozostało 360 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.39, zachód o godzinie 15.26. Dzień będzie trwać 7 godzin i 46 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 9 godzin i 10 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 13 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Szymon, Edward

KALENDARIUM

1762
Po śmierci carycy Rosji Elżbiety Romanowej jej następcą został Piotr III Romanow, dzięki czemu ocalały Prusy, pobite przez Rosjan w wojnie siedmioletniej

1866
Władze Rosji wprowadziły obowiązek nauki języka rosyjskiego we wszystkich gimnazjach Królestwa Polskiego

FOT. SYLWIA DĄBROWA

1919
W nocy z 4 na 5 stycznia środowiska prawicowe przeprowadziły nieudaną próbę obalenia rządu Jędrzeja Moraczewskiego

1981
Selekcjonerem reprezentacji Polski w piłce nożnej został Antoni Piechniczek, który na mundialu w 1982 roku wywalczył trzecie miejsce

2023
W Watykanie odbył się pogrzeb papieża emerytowanego Benedykta XVI. Po mszy na placu Świętego Piotra ciało papieża zostało złożone w grotach watykańskich

eprasa.pl 1b8b582e1d

Śnieżna aura sprzyja zimowym atrakcjom w całym regionie

Podlaskie
Tomasz Maleta, PAP

Od początku tego roku mamy prawdziwą zimę na Podlasiu. Miłośnicy białego szaleństwa już mogą przypiąć narty i szusować na stokach w regionie, a także pochłaniać kilometry na biegówkach. Za nami też pierwsze kuligi w zimowej scenerii na Podlasiu.

FOT. TOMASZ MALETA

Śnieżna zima to raj dla miłośników białego szaleństwa

Chcemy rozpocząć dobrze rok, zdrowo, przyjemnie, w miłych okolicznościach przyrody - mówiła Magdalena Guzikowska. W sobotnie (3 stycznia) przedpołudnie razem z koleżanką wybrała się na narty biegowe w Dojlidach. Właśnie ruszyła zimowa odsłona Ośrodka Sportu i Rekreacji. Miłośnicy białego szaleństwa mogą skorzystać z trasy nad zalewem. Nie brakowało też śmiałków, którzy zanurzając się w nim symbolicznie powitali nowy rok.

W sobotni poranek to jednak nie morsowanie, a białe szaleństwo zdominowało tereny nad zalewem w Dojlidach. A w zasadzie jego biegowa odsłona. Od 3 stycznia swoje podwoje otworzyła wypożyczalnia nart w Ośrodku.

- Piękna pogoda nam dopisuje, więc stawiamy na sport - zapraszała do biegania Ewa Gubała tuż przed nałożeniem nart.

Wśród biegaczy był też, razem ze swoimi podopiecznymi Paweł Skowroński, były kajakarz, prezes Podlaskiej Federacji Sportu, a zarazem radny.

- Mamy piękną scenerię Dojlid, piękną przyrodę blisko centrum. Co roku Ośrodek odpala przy pierwszych śniegach narty. Nie trzeba jeździć do Supraśla, czy na Pietrasze - zachwal uroki zimowej rekreacji. - Tym bardziej, że mają być mrozy to śnieg się utrzyma.

Standardowa trasa ma około 600 metrów długości i przebiega przez teren plaży oraz boisk do piłki nożnej i siatkówki plażowej. Przy sprzyjających warunkach atmosferycznych, gdy pojawi się więcej śniegu, trasa może zostać wydłużona.

Ścieżki są przygotowywane w taki sposób, aby można było z nich korzystać również po zmroku.

Pobiegać na nartach można także na wspomnianych Pietraszach, czy w Supraślu. Od soboty można natomiast korzystać ze stoku w Szelmencie. To popularne miejsce na Suwalszczyźnie wśród narciarzy, którzy uwielbiają zjeżdżać.

Jak informuje Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji, na razie udostępniona jest tzw. trasa szkoleniowa oraz snowtubing (zjazd na pontonach) i karuzela śnieżna.

Ośrodek zapewnia, że jeśli pogoda się nie zmieni, otwierane będą pozostałe trasy. Docelowo można tam uruchomić osiem tras narciarskich o zróżnicowanym stopniu trudności.

Kompleks wyciągów narciarskich został wybudowany w latach 2007 - 2008. W miarę upływu czasu obiekt jest modernizowany. Obecnie Ośrodek ma do zaoferowania siedem wyciągów plus przenośnik taśmowy, snowpark, wypożyczalnię sprzętu narciarskiego. Na nartach można zjeżdżać w godzinach 10-20.

Od 27 grudnia działa również Rybno koło Łomży. Stacja położona jest zaledwie 10 km od Łomży, 65 km od Białegostoku i 138 km od Warszawy i oferuje doskonałe warunki do uprawiania białego szaleństwa z całą rodziną.

- W sezonie 2025/26 roku do dyspozycji są trzy wyciągi narciarskie talerzykowe oraz dwa zaczepowe, wyposażone w profesjonalny system elektronicznego dostępu - informuje Stacja Rybno.

A jeśli ktoś nie lubi nart, to może wybrać się z rodziną na kulig, czyli przejażdżkę saniami lub zaprzęgiem konnym przez zaśnieżone leśne ścieżki, połączone z ogniskiem i biesiadą.

W tym sezonie ceny kuligów w okolicach Białegostoku zależą od lokalizacji oraz atrakcji oferowanych przez organizatora. Za udział w zabawie trzeba zapłacić od 40 do 150 zł za osobę. W wielu miejscach w cenę wliczone są ognisko, kiełbaski, bigos czy napoje, choć niektóre oferty dotyczą jedynie samej przejażdżki saniami. Warto nie zwlekać z rezerwacją - zima może wkrótce się skończyć, a zainteresowanie kuligami jest tak duże, że wolne miejsca w większości przypadków szybko się wyczerpują.

Przemycali papierosy za pomocą balonów. Teraz staną przed sądem

Z prokuratury
PAP

Trzech młodych Polaków stanie przed sądem pod zarzutem udziału w przemycie papierosów przez granicę polsko-białoruską przy użyciu balonów meteorologicznych. Według śledczych grupa przestępcza przynajmniej kilka razy dokonała takiego przerzutu, łącznie 11,5 tys. paczek papierosów.

Akt oskarżenia, który Prokuratura Okręgowa w Białymstoku skierowała do miejscowego sądu okręgowego, dotyczy działalności zorganizowanej grupy przestępczej. Jeden z oskarżonych jest aresztowany - poinformowała we wtorek prokuratura.

W październiku Straż Graniczna i policja we wspólnej akcji zatrzymały w przygranicznej gminie Kuźnica dwóch Polaków podejrzanych o przemyt papierosów przy pomocy balonów meteorologicznych. W miejscach zamieszkania zatrzymanych zabezpieczono wówczas przedmioty stanowiące dowód w sprawie, m.in. telefony, karty SIM i urządzenia służące do lokalizacji wysyłanych balonów.

Sprawę nadzorowała Prokuratura Okręgowa w Białymstoku, w której w jednym śledztwie połączone zostały wszystkie ujawnione w tym czasie przypadki przemytów przy użyciu balkonów.

Łącznie zarzuty objęły przestępstwa dokonane w okresie od września 2024 r. do kwietnia 2025 r. i przemyt 11,5 tys. paczek nielegalnych papierosów.

Głównemu oskarżonemu, który jest aresztowany, zarzucono również to, że dwa razy nie zatrzymał się do kontroli drogowej SG i policji i uciekał z przemytem papierosów.

Zarzuty dotyczą też naruszenia tzw. ustawy sankcyjnej, czyli o szczególnych rozwiązaniach w zakresie przeciwdziałania wspieraniu agresji na Ukrainę oraz służących ochronie bezpieczeństwa narodowego. Jeden z zakazów ujętych w tej ustawie dotyczy przemytu papierosów z Białorusi. Przepisy te traktują przemyt papierosów z tego kraju uczestniczącego w agresji Rosji na Ukrainę jak zbrodnię, która podlega karze na czas nie krótszy niż trzy lata, nawet do 30 lat więzienia.

Oskarżeni nie przyznali się i odmówili składania wyjaśnień - poinformowała prokuratura.

Przemyt papierosów z Białorusi do Polski przy użyciu balonów meteorologicznych nasilił się w ostatnich miesiącach. Służby podkreślają, że wykorzystywanie do tego celu takich balonów sprowadza bezpośrednie niebezpieczeństwo, które zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu.

Policja apeluje, by zachować szczególną ostrożność, nie zbliżać się do takich balonów i by dzwonić na numer alarmowy 112.

Sprawdź swoje zdrowie bez kolejek i opłat. Ruszają badania populacyjne w Podlaskiem

Zdrowie
Agnieszka Domanowska

Do końca lutego 2026 roku wylosowani mieszkańcy siedmiu gmin z województwa podlaskiego będą mogli bezpłatnie przebadać swoje zdrowie w ramach ogólnopolskiego projektu WOBASZ. Badania obejmują m.in. układ krążenia, metabolizm, funkcje nerek oraz inne parametry zdrowotne. To już trzecia edycja badań, w których łącznie wzięło udział ponad 20 tysięcy Polaków.

W wybranych gminach w całej Polsce realizowane jest ogólnopolskie badanie zdrowia Polaków - WOBASZ (Wieloośrodkowe Ogólnopolskie Badanie Stanu Zdrowia).

- Jeśli otrzymają Państwo zaproszenie do udziału - prosimy, nie wyrzucajcie go! To nie reklama, ale ważna inicjatywa Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Instytutu Kardiologii, której celem jest opracowanie lepszych metod zapobiegania chorobom układu krążenia. Jeśli zostałeś wylosowany, otrzymasz zaproszenie listowne, a następnie skontaktuje się z Tobą przeszkolony ankieter - tłumaczy Izabella Przewłocka, rzeczniczka prasowa podlaskiego NFZ.

Uczestnicy otrzymają bezpłatny dostęp do szerokiego zakresu badań medycznych: pomiarów ciśnienia krwi, badań metabolicznych: lipidogram, glukoza, hemoglobina a1c, badania funkcji nerek: kreatynina, albuminuria, nowego markera ryzyka chorób układu krążenia: lipoproteina (a), nasilenie stanu zapalnego (hs CRP), stężenie kwasu moczowego.

Przeprowadzone badania pozwolą na wczesne wykrycie potencjalnych problemów zdrowotnych, co może przyczynić się do szybszego podjęcia odpowiednich działań profilaktycznych lub leczniczych.

Osoby z predyspozycjami do chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy czy innych schorzeń przewlekłych mogą skorzystać z wczesnej diagnozy i odpowiednich interwencji zdrowotnych.

Udział w badaniach jest dobrowolny, bezpłatny i całkowicie bezpieczny. Po zakończeniu badania uczestnicy otrzymają ciśnieniomierz oraz pakiet materiałów edukacyjnych.

Szczegóły na stronie: https://wobasz.gov.pl. Pomóżmy wspólnie zadbać o zdrowie - swoje i przyszłych pokoleń. Dlaczego warto? Poza własnym zdrowiem, pomagasz anonimowo tworzyć krajowe programy profilaktyki. Możesz uratować komuś życie - także w swojej rodzinie!

Badanie obejmie 107 gmin z 16 województw. Docelowo planuje się przebadanie 9 035 osób dorosłych. Do badania zapraszane są wyłącznie osoby wylosowane z rejestru PESEL - każda z nich listownie otrzyma imienne zaproszenie. Dzięki tej metodzie możliwe jest zapewnienie reprezentatywności wyników dla populacji Polski.

W województwie podlaskim do końca lutego 2026 r. w badaniu będą mogły wziąć udział wylosowane osoby z siedmiu gmin: Grajewa, Filipowa, Bielska Podlaskiego, Dąbrowy Białostockiej, Łomży, Suwałk, Białegostoku.

Już ponad 20 tysięcy Polaków wzięło udział w dwóch poprzednich edycjach.

Kilkadziesiąt kolizji, ale bez poważniejszych zdarzeń

Z regionu
(R)

Kilkadziesiąt kolizji, ale bez poważnych wypadków - to bilans weekendu na drogach w Podlaskiem. Mimo ataku zimy i opadów śniegu, kierowcy w naszym regionie dali radę.

Pierwszy weekend nowego roku przyniósł opady śniegu, zawieje i zamiecie oraz i ujemną temperaturę. W naszym regionie do wczorajszych godzin popołudniowych nie doszło jednak do poważniejszych zdarzeń drogowych, pomimo dość trudnych warunków.

W sobotę policja odnotowała 32 kolizje - najpoważniejsza miała miejsce przed godz. 22 w miejscowości Uśnik (pow. łomżyński), gdzie doszło do zderzenia dwóch aut - cztery osoby (trójka nastolatków i 40 - letnia kobieta) trafiły do szpitala.

W niedzielę natomiast do godziny 18 policja odnotowała kilkanaście kolizji, ale także obyło się bez poważniejszych wypadków. Rano najgroźniejsze zdarzenie miało miejsce na drodze ekspresowej S61 w gminie Kolno, w miejscowości Zabiele, gdzie samochód osobowy wjechał w tył solarki. Na szczęście nikt nie ucierpiał.

Po południu natomiast na DK 19 między Sokółką, a Czarną Białostocką doszło do zderzenia dwóch samochodów osobowych. Droga była zablokowana przez blisko godzinę, później wprowadzono ruch wahadłowy. Na miejsce przyjechał Zespół Ratownictwa Medycznego, ale i w tym przypadku obyło się bez osób poszkodowanych.

eprasa.pl 1b8b582e1d

BIAŁOSTOCKIE NEKROPOLIE

Cmentarz z nowym ogrodzeniem

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Zabytkowy cmentarz żydowski na białostockiej Wygodzie doczekał solidnego ogrodzenia od strony ulicy Wschodniej. Na teren nekropolii prowadzą dwie nowe bramy.

Nowe ogrodzenie stanęło w linii dotychczasowego, pochodzącego z lat 80. XX wieku (zostało teraz zburzone). W tych samych miejscach odtworzono dwie bramy cmentarne. Wymurowano je z dwubarwnej cegły, w historycznym kształcie. Inwestycję prowadził białostocki magistrat, który opiekuje się na co dzień nekropolią.

– Inwestycja została już odebrana. Powstało całe nowe ogrodzenie, w formie murowanej. Zostało wykonane zgodnie z wytycznymi konserwatora, w uzgodnieniu z gminą żydowską – mówi „Porannemu" Ewa Kułakowska, dyrektorka departamentu gospodarki komunalnej w białostockim magistracie.

Przypomina, że prace rozpoczęły się w połowie 2025 roku. Koszt to około 1 mln zł. Dodatkowo remont wsparła Fundacja Rodziny Nissenbaumów, która ufundowała bramy i furtki na cmentarz.

Ewa Kułakowska dodaje, że to pierwszy etap zaplanowanych prac. Objął mur, który był w najgorszym stanie. Do naprawy jest jeszcze ogrodzenie po stronie osiedla domów przy ul. Tadeusza Boya-Żeleńskiego. Miasto ma już wykonaną dokumentację na ten cel. Na razie dalsze prace nie są jeszcze wpisywane w budżet.

Cmentarz żydowski przy Wschodniej jest jedną z czterech nekropolii wyznaniowych założonych pod koniec XIX wieku na Wygodzie – obok cmentarza rzymskokatolickiego przy Raginisa, prawosławnego przy Wysockiego i ewangelickiego przy Wasilkowskiej. Pierwszy pochówek odbył się tu 23 grudnia 1891 roku. Ostatni miał miejsce w roku 1969. Pochowanych może tu być 30-40 tysięcy osób. Rokrocznie cmentarz porządkowany jest przez wolontariuszy zgromadzonych wokół Bialystok Cementary Restoration Fund. (AK)

Ten zakład rozwiązał śmieciowe problemy

Białystok
Andrzej Kłopotowski

Białostocka spalarnia obchodzi dziesiąte urodziny. To okazja do podsumowań, ale też spojrzenia w przyszłość. Z tej okazji jej drzwi otworzą się przed zwiedzającymi.

FOT. ANDRZEJ KŁOPOTOWSKI

Prezydent Truskolaski przyznał, że białostocka spalarnia to jedna z ważniejszych inwestycji podczas jego kadencji

Spalarnia przy Andersa stała się remedium na śmieciowe bolączki Białegostoku i okolicznych gmin. Powstała jako część większego projektu – wraz z sortownią odpadów w Hryniewiczach. Po dekadzie można rzec, że sprawdziła się w stu procentach. Spalarnia jest oczkiem w głowie miejskiej spółki Lech, która zarządza zakładem.

– Ta inwestycja to jedna z najważniejszych, jeśli nie najważniejsza inwestycja w ostatnim dwudziestoleciu, kiedy z woli mieszkańców jestem prezydentem Białegostoku. Decyzję o budowie spalarni podjąłem już gdzieś w 2008 roku, gdy weszła nowa perspektywa finansowa i możliwość dofinansowania spalarni z Unii Europejskiej. Nie powiem, że była to łatwa droga. Jeśli chodzi o przygotowanie dokumentów była to droga przez mękę. Musieliśmy wygrać kilkadziesiąt procesów sądowych z organizacjami czy osobami, które protestowały przeciwko tej bardzo ekologicznej i potrzebnej inwestycji. Ale strach ma wielkie oczy – przypomina dziś prezydent Tadeusz Truskolaski. Dodaje, że była to inwestycja trudna, przy której trzeba było mieć „twardą skórę", by przetrwać protesty. Było jednak warto i drugi raz podjąłby taką samą decyzję.

Budowa spalarni trwała nieco ponad dwa lata. Prace ruszyły 2 grudnia 2013 roku, zakończyły się 31 grudnia 2015 roku. Kosztowała 393 mln zł, z czego 210 mln zł to wsparcie unijne, zaś 150 mln zł to pożyczka z Banku Ochrony Środowiska. Spalarnia to 3,310 mln GJ wyprodukowanej energii, 450 tys. MWh energii elektrycznej. To też 1,1 mln ton mniej śmieci na składowisku. Maksymalna wydajność spalarni to 120 tys. ton rocznie.

Prezydent przypomina, że od lipca zeszłego roku miasto – po przetargu – kupuje energię od spółki Lech. Pozwoliło to zaoszczędzić 4 mln zł.

Michał Stefanowicz, prezes spółki Lech która zarządza zakładem podnosi, że spalarnia stanowi zabezpieczenie energetyczne miasta oraz wpisuje się w system gospodarki odpadów w obiegu zamkniętym. Materiał ze spalania – jak żużel – może być wykorzystywany m.in. przy budowie dróg.

– Na przestrzeni kilku najbliższych lat nasz zakład ma zasilać w energię elektryczną i cieplną przyszły obiekt aquaparku – dodaje prezes Stefanowicz. Obok spalarni powstać ma bowiem kompleks wodny. W tej chwili wyłaniany jest projektant.

Obecnie w Polsce funkcjonuje jedenaście spalarni. Są w Szczecinie, Gdańsku, Olsztynie, Białymstoku, Warszawie, Bydgoszczy, Poznaniu, Koninie, Zabrzu, Krakowie, Rzeszowie.

A w najbliższych dniach białostocką spalarnię znów będzie można obejrzeć na własne oczy – do tej pory zakład zwiedziło już 14 tysięcy osób. Kolejna okazja nadarzy się już 9 i 10 stycznia (piątek i sobota). O godzinie 16 i 18 zaplanowano nocne zwiedzanie spalarni. Zapisy przez internet na stronie spółki Lech.

Tym razem są firmy, które chcą meblować Rynek na zielono

Białystok
Tomasz Maleta

Sześć firm wystartowało w przetargu na umeblowanie Rynku Kościuszki. W zielone ławki. To projekt z Budżetu Obywatelskiego 2023. Choć różnice między ofertami sięgają nawet ponad miliona złotych, wszystkie mieszczą się w oczekiwaniach finansowych zamawiającego.

To 2 828 683,08 zł brutto – poinformowała z upoważnienia prezydenta Ewa Kułakowska, dyrektor departamentu Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miejskiego w Białymstoku.

To drugi przetarg w tym roku na meblowanie na zielono Rynku. Za pierwszym razem nie było chętnych, choć miasto dawało ponad 1,4 mln zł. Teraz zgłosiło się sześć firm z różnych województw.

Urzędnicy będą teraz analizowali oferty pod względem formalno-prawnym. Zwycięzca przetargu będzie miał na realizację zadania do 20 miesięcy od dnia podpisania umowy, w tym: prace związane z rozbiórką istniejących elementów małej architektury, dostawą i montażem nowych elementów małej architektury oraz dostawa i wykonanie nasadzeń roślin – do 7 miesięcy od dnia podpisania umowy oraz pielęgnacja wykonanych nasadzeń roślin – 12 miesięcy od dnia odbioru prac .

WEEKEND W KIERMUSACH

Jarmark w zimowej scenerii

FOT. EWELINA ZGIET

Pierwszy tegoroczny, i na dodatek w klasycznej zimowej scenerii, jarmark w Kiermusach koło Tykocina nie odstraszył ani sprzedających, ani amatorów staroci. Na Czarciej Polanie w miniony weekend odbył się pierwszy w 2026 roku Jarmark Staroci i Rękodzieła Ludowego. Przez dwa dni miłośnicy wszelkich antyków mogli znaleźć coś dla siebie.

Leśny targ to nie lada gratka dla miłośników ciekawych przedmiotów z historią, którzy czekają na to wydarzenie. Nic dziwnego, bo jarmark to idealne miejsce dla poszukiwaczy różnego rodzaju osobliwości. Są tu rzeczy z różnych epok, o różnym przeznaczeniu, w różnym stanie, których można byłoby użyć na niejednym planie filmowym.

Oprócz antyków nie brakowało też regionalnych smakołyków i rarytasów m.in. pieczywa tradycyjnego, wędlin czy kiszonej kapusty. (MAT)

Dotacje z budżetu na wydarzenia kulturalne w mieście

Kultura
PAP

50 wydarzeń kulturalnych, w tym m.in. koncerty, spektakle, festiwale, wystawy, spotkania poetyckie, nowe wydawnictwa, potańcówki, otrzyma dotację z budżetu Białegostoku. Miasto przeznaczyło na ten cel ponad 2,3 mln zł.

W piątek Urząd Miejski w Białymstoku poinformował o rozstrzygnięciu konkursu na organizację wydarzeń w 2026 roku. W konkursie złożonych zostało 85 ofert, z czego 77 spełniało warunki formalne – podano w komunikacie.

Dotacje o łącznej wartości ponad 2,3 mln zł otrzymało 50 organizacji pozarządowych, m.in. na festiwale muzyczne, teatralne czy taneczne, a także wystawy, publikacje czy koncerty.

Jak podkreślił cytowany w komunikacie prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski, pieniądze trafią na realizację projektów cyklicznych, inicjatyw z zakresu różnorodności kulturowej, promocji dziedzictwa kulturowego, na działania obejmujące edukację kulturalną, upowszechnianie kultury w wielu jej dziedzinach czy prezentujące lokalnych twórców.

– Staraliśmy się, by dotacje trafiły do jak największej liczby podmiotów, w tym też do tych reprezentujących mniejszości narodowe i etniczne, pokazujących wielokulturowy i wielonarodowy charakter naszego miasta – dodał zastępca prezydenta miasta odpowiedzialny za kulturę Rafał Rudnicki.

Największe wsparcie trafiło do Stowarzyszenia Pogotowie Kulturalno-Społeczne na organizację 17. edycji Up To Date Festivalu. Organizatorzy otrzymali dofinansowanie wysokości 700 tys. zł, a impreza odbędzie się pod koniec maja.

200 tys. zł na Międzynarodowy Festiwal Szkół Lalkarskich otrzymało Białostockie Stowarzyszenie Artystów Lalkarzy. W tym roku odbędzie się po raz 12., zawsze towarzyszy w czerwcu dniom miasta.

Wysokie dotacje – sięgające ponad 100 tys. zł – otrzymała Fundacja Muzyka Cerkiewna na jubileuszowy 45. Międzynarodowy Festiwal Muzyki Cerkiewnej „Hajnówka 2026" w Białymstoku (150 tys. zł) oraz Stowarzyszenie Inicjatyw Artystycznych „Supernova" na siódmą edycję Festiwalu Kobiety Wschodu (140 tys. zł).

Na kolejne edycje swoich wydarzeń dofinansowanie otrzymały też np. Podlaskie Stowarzyszenie Tańca na Festiwal Kalejdoskop, Centrum Edukacji Obywatelskiej Polska – Izrael na Festiwal Kultury Żydowskiej „Zachor – Kolor i Dźwięk". Wsparcie otrzymał też m.in. Podlaski Oddział Stowarzyszenia Wspólnota Polska w Białymstoku na 35. Konkurs Recytatorski im. Adama Mickiewicza „Kresy", który skierowany jest do środowisk polonijnych.

Wśród dofinansowanych wydarzeń organizowanych przez mniejszości znalazły się m.in. 44. Przegląd Kolęd Prawosławnych organizowany przez Prawosławną Diecezję Białostocko-Gdańską, festiwal Piosenka Białoruska organizowany przez Białoruskie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne czy Dzień Rodnaj Movy – Fundacji Białoruś 2020.

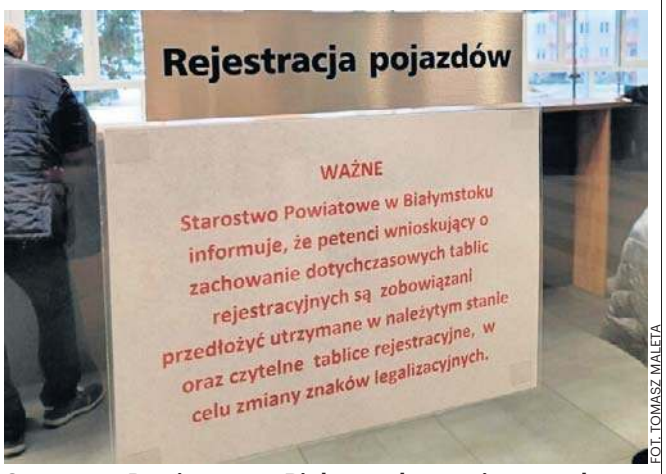
Na liście działań z dotacjami znalazły się też np. slam poetycki, święto ulicy Warszawskiej, potańcówki, przeglądy pieśni patriotycznych czy napisanie monografii cmentarza prawosławnego na osiedlu Wygoda.

eprasa.pl 1b8b582e1d

Przybyło elektryków i aut ściągniętych z USA

Pow. białostocki
Tomasz Maleta

Aż 20459 pojazdów zarejestrowano w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w roku sprawozdawczym (XI 2024 - X 2025). To więcej o 1637 pojazdy, bowiem rok wcześniej liczba rejestracji wynosiła 18822. Wzrost osiągnął blisko dziewięć procent. Przybyło też prawie 100 aut elektrycznych, jak też samochodów ściągniętych z innych części świata. Najwięcej ze Stanów Zjednoczonych.



FOT. TOMASZ MALETA

Starostwo Powiatowe w Białymstoku zarejestrowało więcej pojazdów niż w roku poprzednim

Nowych pojazdów było 2756, co stanowi 12,5% wszystkich rejestracji. W analogicznym okresie roku poprzedniego ta liczba wynosiła 1982 sztuki, co stanowiło 11 procent puli wszystkich zarejestrowanych aut.

56% wszystkich pojazdów stanowiły używane zarejestrowane w Polsce, była to liczba 11495 sztuk. Pojazdów zagranicznych było 6266, co stanowi 31,5% wszystkich rejestracji.

Najwięcej pojazdów sprowadzono z: USA - 1787 sztuk, Niemiec - 1538 sztuk, Belgii - 726 sztuk, z Francji - 590 sztuk.

Odnotowano również pokaźny wzrost liczby aut elektrycznych - to 249 sztuk (0,8% rejestracji) przy 153 rok wcześniej.

Wzrost dotyczy również liczby wydanych dowodów rejestracyjnych, która osiągnęła poziom 24951 sztuk, przy 22263 w ubiegłym roku sprawozdawczym.

Ogółem na koniec października 2025 roku w Starostwie Powiatowym w Białymstoku było zarejestrowanych 155153 pojazdów, z czego: 95045 to samochody osobowe, 14196 to samochody ciężarowe, 13257 to ciągniki rolnicze, 7340 to motocykle, 5050 to motorowery, a 220 to autobusy.

Wydano 128 tablic indywidualnych. Pojawiły się takie słowa jak afera, okna, kojot, rozum, pomoc, mlon, czy wilk

Z ciekawostek warto wspomnieć, że wydano 62 tablice zabytkowe i aż 128 tablic indywidualnych (po kombinacji „B + cyfra" pojawiły się m.in. takie słowa, jak: afera, okna, kojot, rozum, pomoc, mlon czy wilk).

Przyjęto 8040 zawiadomień o zbyciu pojazdu i dokonano 2214 wyrejestrowań z powodu zezłomowania.

Ponadto wydano 465 wtórników tablic rejestracyjnych i 3236 tablic tymczasowych na wykonanie badania technicznego. Z czego w filii w Łapach wydano 4280 dowodów rejestracyjnych, 1900 tablic, 800 tablic tymczasowych i przyjęto 1335 zawiadomień o nabyciu/zbyciu pojazdu.

Sylwester omal nie zakończył się tragicznie dla 44-latka

Suwałki
(R)

Suwalscy policjanci pomogli mężczyźnie, który zadzwonił na numer 112 prosząc o pomoc. Na zewnątrz było zimno, a zgłaszający mówił, że leży i nie potrafi powiedzieć gdzie się znajduje. Potrzebował pomocy, ale kontakt z nim był utrudniony.

W noc sylwestrową do policjantów wpłynęło zgłoszenie. Mężczyzna tłumaczył, że gdzieś leży, ale nie wie gdzie jest. Dzwonił na numer alarmowy, ale kontakt z nim był utrudniony.

W pewnym momencie rozłączył się i pomimo wielu prób połączenia nie odbierał telefonu. Było to około godziny piątej nad ranem. Mundurowi wytypowali teren, w którym mógł się znajdować. Szukając 44-latka zauważyli światło ekranu telefonu. Gdy podeszli bliżej zobaczyli leżącego w zaroślach mężczyznę. 44-latek powiedział policjantom, że nie wie jak się tam znalazł i ile czasu leżał. Tłumaczył, że wracał z imprezy sylwestrowej i zabłądził. Mężczyzna był wyziębiony, miał zesztywniałe kończyny, nie był w stanie sam się poruszać. Policjanci zabrali go do radiowozu, okryli kocami termicznymi i wezwali medyków. Załoga karetki pogotowia stwierdziła, że mężczyzna wymaga hospitalizacji.

Razem imprezowali, a później para okradła współbiesiadnika

Zambrów
(R)

Najpierw razem pili alkohol, a później para okradła współbiesiadnika. Ich łupem padły pieniądze w kwocie 7 tysięcy złotych. Policjanci zatrzymali podejrzanych i odzyskali część pieniędzy. 43-latka oraz 44-latek usłyszeli zarzuty. Za kradzież grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Do zambrowskich policjantów zgłosił się 47-letni mieszkaniec miasta, który twierdził, że dwa dni wcześniej został okradziony. Jak wynikało z relacji pokrzywdzonego, spożywał alkohol w jednym z lokali w Zambrowie w towarzystwie pary - kobiety i mężczyzny, których poznał na miejscu. Gdy wyszedł do toalety, pozostawił swoje rzeczy przy stoliku.

Pod jego nieobecność nowo poznani znajomi wykorzystali sytuację i dokonali kradzieży. Z portfela zniknęły pieniądze w kwocie 7 tysięcy złotych. Gdy mężczyzna wrócił, pary nie było już w lokalu. Policjanci prowadzący sprawę szybko ustalili kto dokonał kradzieży i zatrzymali podejrzanych.

Odzyskali także 5 tysięcy złotych ze skradzionych pieniędzy. 43-latka i 44-latek usłyszeli zarzuty kradzieży, dodatkowo mężczyzna popełnionej w warunkach recydywy. Za to przestępstwo grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności, a w warunkach recydywy może być zwiększona o połowę.

FOT. PODLASKA POLICJA

Zatrzymany w sprawie 44-latek może trafić na kilka lat do więzienia

Znęcał się nad rodzicami, ale to tylko jeden z poważnych zarzutów

Gm. Piątnica
Agnieszka Domanowska

Prokuratura Rejonowa w Łomży prowadzi postępowanie przeciwko Robertowi Sz., który usłyszał kilka poważnych zarzutów. Sprawa dotyczy zdarzeń, do których doszło w grudniu 2025 roku na terenie gminy Piątnica.

FOT. SĄD REJONOWY W ŁOMŻY/BIP

Sąd Rejonowy w Łomży zdecydował o areszcie

Z ustaleń śledczych wynika, że 16 grudnia 2025 roku Robert Sz. prowadził pojazd mechaniczny znajdując się pod wpływem alkoholu. Badania trzeźwości wykazały bardzo wysokie stężenie alkoholu w wydychanym powietrzu - około 3,5 promila. Jak informuje prokuratura, mężczyzna dopuścił się tego czynu, mimo że wcześniej był już prawomocnie skazany za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu wyrokiem Sądu Rejonowego w Łomży.

Tego samego dnia i w tym samym miejscu Robert Sz. miał również zabrać w celu krótkotrwałego użycia samochód marki Volkswagen o wartości około 10 tysięcy złotych. Pojazd należał do Wojciecha W. i został zabrany bez zgody właściciela.

Prokuratura zarzuca podejrzanemu także to, że od bliżej nieustalonego dnia sierpnia 2025 roku do 16 grudnia 2025 roku nie stosował się do orzeczeń sądu. Chodzi o nakaz opuszczenia lokalu zajmowanego wspólnie z pokrzywdzonymi oraz zakaz zbliżania się do nich. W tym czasie Robert Sz. miał znęcać się psychicznie nad swoimi rodzicami, z którymi wspólnie mieszkał.

18 grudnia 2025 roku, na wniosek prokuratora, Sąd Rejonowy w Łomży zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania. Robert Sz. trafił do aresztu na okres trzech miesięcy.

Za zarzucane czyny grozi mu kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

REKLAMA 0011457940

Fundusze Europejskie dla Podlaskiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | Podlaskie

OBWIESZCZENIE

o odstąpieniu
od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko

Zarząd Województwa Podlaskiego, działając na podstawie art. 48 ust. 7 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.), niniejszym informuje o odstąpieniu od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko projektu zmian programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027 (FEdP 2021-2027).

Uzasadnienie w sprawie odstąpienia od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko projektu zmian FEdP 2021-2027, o którym mowa w art. 48 ust. 6 ww. ustawy, zostało przyjęte Uchwałą nr 137/2761/2025 Zarządu Województwa Podlaskiego z dnia 23 grudnia 2025 r.

Obwieszczenie wraz z uzasadnieniem, na podstawie art. 48 ust. 7 ww. ustawy podlega publikacji w prasie, na stronie internetowej BIP Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego https://bip.podlaskie.eu/ oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie organu – Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego, ul. M. Curie-Skłodowskiej 14, 15-097 Białystok.

eprasa.pl 1b8b582e1d

POLSKA *i* ŚWIAT

KRAJ

Od listopada ub.r. do 3 stycznia tego roku z wychłodzenia zmarło 10 osób - poinformowała w niedzielę Komenda Główna Policji. Policja przypomina, że śnieg, mróz i niska temperatura w krótkim czasie mogą doprowadzić do wychłodzenia organizmu i realnie zagrozić życiu oraz zdrowiu. Dlatego szczególnie ważne jest zachowanie czujności i reagowanie na to, co dzieje się w naszym otoczeniu.

Nie możemy ulec złudzeniu, że na pewno już nic więcej się nie zdarzy. Zima może zaskoczyć w każdej chwili

Donald Tusk premier

KRÓTKO

SONDAŻ

Czy Polacy wierzą w rozpad PiS?

69,3 proc. ogółu ankietowanych uważa, że w 2026 roku nie dojdzie do trwałego rozpadu Prawa i Sprawiedliwości – wynika z badania zrealizowanego przez United Surveys by IBRiS dla Wirtualnej Polski. Co istotne, spora część tej grupy jest o tym głęboko przekonana – odpowiedź „zdecydowanie nie" wybrało 30,3 proc. badanych, a „raczej nie" – 39,0 proc. – wynika z sondażu. Tylko 19,1 proc. respondentów przewiduje trwały rozpad PiS, przy czym zaledwie 4,3 proc. wierzy w ten scenariusz w sposób zdecydowany. 11,6 proc. ankietowanych nie ma wyrobionego zdania na temat przyszłości głównej partii opozycji.

Ponad połowa wyborców KO, Lewicy i Trzeciej Drogi (57 proc.) uważa, że PiS przetrwa, a w jego rozpad wierzy tylko 30 proc. ankietowanych. Wśród wyborców opozycji wiara w spójność obozu jest niezachwiana. Aż 79 proc. zwolenników PiS i Konfederacji odrzuca scenariusz rozpadu Prawa i Sprawiedliwości, przy czym 54 proc. robi to w sposób zdecydowany.

WARSZAWA

Zmarł Andrzej Paczkowski

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI/ ARCHIWUM

W sobotę w wieku 87 lat zmarł prof. Andrzej Paczkowski – polski historyk, wykładowca akademicki, a także alpinista. W okresie PRL był działaczem opozycji demokratycznej, a po zmianach politycznych członkiem Kolegium IPN. Urodził się 1 października 1938 r. w Krasnymstawie.

WARSZAWA

Byłemu ministrowi grozi 10 lat

Prokuratura Regionalna w Warszawie skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko byłemu ministrowi rolnictwa Janowi Krzysztofowi Ardanowskiemu. Sprawa dotyczy nieprawidłowości związanych z działalnością Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa, a także udzielaniem gwarancji bankowych i kredytowych dla dwóch firm. Oskarżonych jest łącznie 19 osób!

– W ocenie prokuratury działania oskarżonego doprowadziły do niecelowych i nieoszczędnych wydatków publicznych oraz wyrządziły szkodę interesowi publicznemu – poinformował PAP rzecznik Prokuratury Regionalnej w Warszawie prok. Mateusz Martyniuk.

Plaga pijanych kierowców na drogach. Panują złe warunki

Karolina Wrońska
Warszawa

W ciągu pierwszych dni nowego roku doszło do wielu groźnych wypadków, policja zatrzymała ponad 500 kierowców prowadzących pod wpływem alkoholu.

Według danych policyjnych w ciągu trzech pierwszych dni nowego roku doszło do ponad 80 wypadków drogowych. Zginęło 9 osób, a 101 zostało rannych. Ale prawdziwa plaga to kierowcy decydujący się na prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu. Takich zatrzymań od czwartku do soboty było aż 564.

FOT. POLICJA

Na Dolnym Śląsku pijany kierowca, uciekając przed policją, uderzył w inny radiowóz

Niebezpiecznie w całym kraju

W woj. dolnośląskim doszło do poważnej kolizji, gdy prowadzący po alkoholu 34-latek postanowił uciec przed policją i uderzył w inny radiowóz. Jego pojazd nosił widoczne ślady uszkodzeń, co zwróciło ich uwagę. Mężczyzna nie zareagował na wezwania do zatrzymania się. Do pościgu włączyła się załoga drugiego radiowozu, która nadjechała z przeciwnej strony. Na łuku drogi w miejscowości Studnica ścigany kierowca doprowadził do zderzenia z tym radiowozem.

Dwóch policjantów trafiło do szpitala. Ich obrażenia nie zagrażają życiu. Do lecznicy trafił też ścigany kierowca. Badanie na zawartość alkoholu wykazało u niego blisko 0,4 promila. Policjanci sprawdzą też, czy nie znajdował się pod wpływem substancji odurzających.

Z ustaleń policjantów wynika, że wobec mężczyzny sąd dwukrotnie orzekał zakaz prowadzenia pojazdów.

Z kolei w Warmińsko-Mazurskiem w wypadku drogowym w drodze na służbę zginęła policjantka z Mikołajek, sierż. Klaudia Nasiadko, a kierujący autem policjant został ciężko ranny – poinformowała w niedzielę warmińsko-mazurska policja.

Dwoje funkcjonariuszy jechało prywatnym samochodem na służbę, którą mieli pełnić razem. W pewnym momencie, z niewyjaśnionych dotychczas przyczyn, auto kierowane przez 29-letniego policjanta zjechało na pobocze i uderzyło w przydrożne drzewo.

W Zachodniopomorskiem zginęły dwie osoby w pobliżu Białego Boru. 19-letnia pasażerka osobowego Peugeota, które uderzyło w drzewo, zginęła na miejscu wypadku. 34-letni kierowca zmarł w szpitalu. Panowały trudne warunki atmosferyczne, opady śniegu, które zaczęły marznąć.

Policja podsumowuje 2025 r.

To zły początek roku. W ubiegłym doszło do 21 tys. wypadków drogowych; zginęło ponad 1,6 tys. osób, a ponad 24,7 tys. odniosło obrażenia. Przy czym, jak dodaje podinsp. Robert Opas z Biura Ruchu Drogowego KGP, wypadków, ofiar śmiertelnych i rannych było mniej niż w 2024 r.

W 2025 r. wykryto natomiast więcej nietrzeźwych kierowców, ale przy znacznie większej liczbie przeprowadzonych badań na zawartość alkoholu.

Policjanci zanotowali 95 262 nietrzeźwych kierujących. To o 2938 wykrytych nietrzeźwych więcej, ale przy znacznie większej liczbie badań na zawartość alkoholu. W 2025 roku takich badań przeprowadzono 17 902 284, a w 2024 roku 16 038 095.

– Trzeba pamiętać o tym, że są to dane wstępne, ale odnotowujemy stałą i systematyczną poprawę bezpieczeństwa ruchu drogowego w Polsce – przekazał podinsp. Robert Opas. Zwrócił również uwagę, że w ostatnim czasie także Komisja Europejska pozytywnie oceniła postępy Polski w kwestii poprawy bezpieczeństwa drogowego, wskazując na największy spadek liczby ofiar śmiertelnych w UE w ciągu ostatnich 5 lat – o 35 proc. w stosunku do 2019 r. PAP

„Walka o przyszłość naszych dzieci". Traktorami na stolicę. Szykuje się kolejny protest rolników

Katarzyna Zawada
Warszawa

Rolnicy nie zwalniają tempa i głośno domagają się zmian. Końcówka 2025 roku upłynęła pod znakiem protestów, kolejny szykuje się już 9 stycznia w Warszawie.

Jak wskazał Ogólnopolski Oddolny Protest Rolników, już 9 stycznia w stolicy odbędzie się protest rolników z całego kraju przeciwko umowie Unii Europejskiej z krajami Mercosur. Obecny kształt porozumienia budzi spore obawy o przyszłość polskiej produkcji. Przedstawiciele wsi punktują możliwe konsekwencje w postaci obniżenia opłacalności i napływu taniej, gorszej jakościowo żywności.

Akcja ma zwrócić uwagę na wszystkie zagrożenia i brak ochrony rolników przed skutkami wejścia w życie umowy. Postulaty są podobne do wcześniejszych, które były głoszone na ostatnich protestach – czy to 18 grudnia w Brukseli, czy też 30 grudnia w setkach miejsc w kraju. „To realna walka o Polskę. O naszą ziemię. O nasze gospodarstwa. O przyszłość naszych dzieci" – piszą organizatorzy protestu.

Obecnie branża już mierzy się ze spadkiem rentowności, niskimi cenami w skupach, a handlowa współpraca z krajami Ameryki Południowej może pozbawić wiele gospodarstw dochodów. Kluczowa jest także jakość produktów, które będą napływać do Europy, w tym także na polskie stoły.

– Będziemy startować z placu Defilad pod Pałacem Kultury i Nauki i zgodnie z trasą wyznaczoną na mapce będziemy maszerować pod Kancelarię Prezesa Rady Ministrów – zapowiada Oddolny Ogólnopolski Protest Rolników.

Protest rozpocznie się o godz. 11. Nie wiadomo, ilu rolników może w nim wziąć udział.

eprasa.pl 1b8b582e1d

WENEZUELA SIŁY SPECJALNE USA PRZEPROWADZIŁY ATAK NA STOLICĘ WENEZUELI – CARACAS

Delcy Rodriguez rządzi Wenezuelą

Grzegorz Kuczyński
Caracas

Ujęcie Nicolasa Maduro nie oznacza końca reżimu chavistów w Wenezueli. Władzę formalnie przejęła wiceprezydent Delcy Rodriguez – na której lojalną współpracę liczy Donald Trump.

– Będziemy rządzić krajem do czasu, aż uda nam się przeprowadzić bezpieczną, właściwą i rozsądną transformację. Nie chcemy angażować się w to, by ktoś inny objął władzę i mielibyśmy taką samą sytuację, jaką mieliśmy przez ostatnie długie lata – powiedział w sobotę Donald Trump.

Amerykański prezydent podkreślił, że chce „pokoju, wolności i sprawiedliwości dla wspaniałego narodu Wenezueli, w tym dla wielu Wenezuelczyków, którzy obecnie mieszkają w Stanach Zjednoczonych i chcą wrócić do swojego kraju".

Trump oznajmił, że atak na Caracas był operacją, jakiej nie widziano od czasu II wojny światowej i sugerował, że na jej czas amerykańskie służby wyłączyły w stolicy Wenezueli światła. Dodał też, że siły USA były gotowe na drugą falę ataku i wciąż są gotowe to zrobić w razie potrzeby.

FOT. PEDRO MATTEY/AFP/EAST NEWS

Sąd Najwyższy Wenezueli nakazał w sobotę wiceprezydent Delcy Rodriguez przejęcie tymczasowej władzy po pojmaniu prezydenta Nicolasa Maduro

Następczyni Maduro

Podczas sobotniej konferencji prasowej Trump stwierdził, że wiceprezydent Delcy Rodriguez będzie musiała współpracować z amerykańską administracją, dodając: „naprawdę nie ma wyboru". Według amerykańskiego przywódcy, Rodriguez miała rozmawiać z sekretarzem stanu Marco Rubio i zadeklarować, że Wenezuela „zrobi wszystko", czego będą wymagały USA. Rodriguez zaprzeczyła tym twierdzeniom.

– Jeśli jest coś, co naród wenezuelski i kraj wiedzą bardzo wyraźnie, to to, że nigdy nie wrócimy do bycia niewolnikami – podkreśliła. W przemówieniu telewizyjnym oświadczyła, że naród „nigdy nie powróci do bycia kolonią innego imperium". Potępiła ujęcie i aresztowanie prezydenta Nicolasa Maduro przez siły USA. Wiceprezydent pozostawiła jednak przestrzeń do ewentualnych negocjacji, apelując o „pełne szacunku stosunki".

Amerykanie stawiają na Rodriguez

Według źródeł „New York Times", amerykańscy urzędnicy wybrali odpowiednią kandydatkę, która mogłaby zastąpić Maduro, kilka tygodni wcześniej. Wiceprezydent Delcy Rodriguez miała zrobić wrażenie na ludziach Trumpa swoim zarządzaniem kluczowym dla Wenezueli przemysłem naftowym. Osoby zaangażowane w rozmowy twierdzą, że pośrednicy przekonali administrację, że Rodriguez będzie chronić i wspierać przyszłe amerykańskie inwestycje energetyczne w tym kraju.

Lojaliści Maduro problemem

Rodriguez musi działać ostrożnie – stąd być może przekaz w jej wystąpieniu oraz fakt, że wenezuelska telewizja państwowa określiła ją nadal jako wiceprezydent.

Takie okazywanie lojalności wobec uwięzionego Maduro ma na celu uspokojenie lojalistów partii rządzącej, w tym sił zbrojnych i grup paramilitarnych, którzy byli wstrząśnięci upokorzeniem militarnym ich kraju przez Stany Zjednoczone. Siły amerykańskie zdołały wkroczyć do stolicy w większości bez oporu, zniszczyć co najmniej trzy bazy wojskowe i porwać prezydenta kraju z silnie strzeżonego kompleksu, nie ponosząc żadnych strat w ludziach.

Machado na bocznym torze

Maria Corina Machado, konserwatywna była członkini Zgromadzenia Narodowego, pochodząca z zamożnej wenezuelskiej rodziny, może pochwalić się wieloletnimi powiązaniami z Waszyngtonem. Przez ostatni rok zabiegała o poparcie Trumpa i próbowała pozyskać jego pomoc w obaleniu Maduro. Otwarcie popierała jego kampanię wojskową na Karaibach i w większości powstrzymywała się od komentowania jego polityki wobec wenezuelskich migrantów.

W sobotę, po ogłoszeniu przez Trumpa, że wojsko amerykańskie schwytało Maduro, wydała oświadczenie, w którym stwierdziła, że jest gotowa przejąć przywództwo. „Dzisiaj jesteśmy gotowi do przejęcia władzy" – napisała w wiadomości opublikowanej na X.

Jednak około dwie godziny później Trump powiedział, że nie rozmawiali. Trump stwierdził, że przejęcie kontroli nad krajem przez Machado będzie „bardzo trudne", dodając w telewizyjnym przemówieniu, że jest ona „bardzo miłą kobietą", ale „nie ma poparcia" w Wenezueli, aby przejąć władzę.

Zełenski postanowił zmienić ministra obrony Ukrainy

Grzegorz Kuczyński
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski zaproponował ministrowi transformacji cyfrowej Mychajło Fedorowowi objęcie stanowiska ministra obrony kraju.

– Postanowiłem zmienić format pracy Ministerstwa Obrony Ukrainy. Zaproponowałem Mychajłowi Fedorowowi objęcie stanowiska ministra obrony Ukrainy. Mychajło głęboko angażuje się w kwestie związane z dronami, bardzo skutecznie pracuje nad cyfryzacją usług i procesów państwowych – powiedział w piątek wieczorem Zełenski.

Według niego obecny minister obrony Denys Szmyhal „pozostanie w zespole". Zełenski zaproponował mu „objęcie innego stanowiska w służbie państwowej", ale nie podał szczegółów.

Na początku grudnia „Ukraińska Prawda" napisała, że Zełenski rozważał 34-letniego Fedorowa jako głównego kandydata na stanowisko szefa biura prezydenta po tym, jak musiał odejść Andrij Jermak. Jednak ostatecznie 2 stycznia 2026 r. na to stanowisko mianowano szefa Głównego Zarządu Wywiadu Ministerstwa Obrony Ukrainy (HUR) gen. Kyryła Budanowa. Jego miejsce zajął z kolei dotychczasowy szef służby wywiadu zagranicznego Ołeh Iwaszczenko.

RBK-Ukraina, powołując się na źródła, pisze, że Zełenski rozważa możliwość zwolnienia szefa Służby Bezpieczeństwa Ukrainy (SBU) Wasyla Maljuka i mianowania go na inne stanowisko. „Istnieją rzeczywiście próby usunięcia Maljuka ze stanowiska. Ale na razie nic nie jest jeszcze zdecydowane, trwają dyskusje" – powiedział jeden z rozmówców portalu.

Według źródeł taka decyzja wywoła wiele pytań, ponieważ Maljuk „przekształcił SBU w skuteczną służbę specjalną, która przeprowadza unikalne operacje specjalne i daje Ukrainie silne karty przy stole negocjacyjnym". Jeśli Zełenski zaproponuje odwołanie Maljuka, zgodnie z prawem decyzja ta musi zostać zatwierdzona przez Radę Najwyższą.

FOT. PRESIDENT.GOV.UA

Prezydent Wołodymyr Zełenski na spotkaniu z oficerami Służby Bezpieczeństwa Ukrainy

Rosja potępia USA za operację w Wenezueli i porwanie Maduro

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władze USA popełniły „akt zbrojnej agresji przeciwko Wenezueli", porywając prezydenta Nicolasa Maduro i jego żonę – stwierdziło rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych.

„Budzi to głębokie zaniepokojenie i potępienie. Argumenty przytaczane na uzasadnienie takich działań są nieprzekonujące. Ideologiczna niechęć wzięła górę nad pragmatyzmem biznesowym, gotowością do budowania relacji opartych na zaufaniu i przewidywalności" – czytamy w oświadczeniu MSZ Rosji.

Rosyjscy dyplomaci wezwali do zapobieżenia dalszej eskalacji, zaznaczając, że Ameryka Łacińska „powinna pozostać strefą pokoju". „Potwierdzamy naszą solidarność z narodem wenezuelskim, poparcie dla kursu jego boliwariańskiego przywództwa, ukierunkowanego na ochronę interesów narodowych i suwerenności kraju" – dodano w rosyjskim Ministerstwie Spraw Zagranicznych.

Rosja od lat była bliskim sojusznikiem dyktatorów Wenezueli – najpierw Hugo Chaveza, a potem Nicolasa Maduro. Moskwa była zresztą jednym z pierwszych krajów, które uznały wyniki wyborów w 2024 roku, które zostały całkowicie ukradzione opozycji.

FOT. KREMLIN.RU

Władimir Putin i Nicolas Maduro podczas spotkania na jesieni 2024 roku w Kazaniu

Jednocześnie Rosja nie jest gotowa podjąć nawet takich działań, jak w 2019 roku, gdy wsparła w sferze bezpieczeństwa reżim podczas poważnego kryzysu władzy. Biorąc pod uwagę zdecydowanie Trumpa, niechęć do pogorszenia sobie z nim relacji oraz zaangażowanie w wojnę z Ukrainą, najprawdopodobniej Rosja ograniczy się do słów potępienia operacji USA.

Upadek reżimu będzie jednak poważnym ciosem dla Rosji. Tak jak straciła w oczach mieszkańców Bliskiego Wschodu przez upadek Asada w Syrii, tak straci autorytet w oczach Latynosów po klęsce Maduro. Zmiana władzy w Wenezueli pozbawi też Rosjan wojskowego przyczółku w Ameryce Łacińskiej. Uderzy mocno w innych sojuszników Moskwy w regionie, z Kubą na czele, może też wywołać niekorzystne dla Kremla zmiany na światowym rynku naftowym.

eprasa.pl 1b8b582e1d

NIEZBĘDNIK 2026

Styczeń

P	W	Ś	C	P	S	N
			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	

Luty

P	W	Ś	C	P	S	N
						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	

Marzec

P	W	Ś	C	P	S	N
						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					

Kwiecień

P	W	Ś	C	P	S	N
		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			

Maj

P	W	Ś	C	P	S	N
				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

Czerwiec

P	W	Ś	C	P	S	N
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					

Lipiec

P	W	Ś	C	P	S	N
		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		

Sierpień

P	W	Ś	C	P	S	N
					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						

Wrzesień

P	W	Ś	C	P	S	N
	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				

Październik

P	W	Ś	C	P	S	N
			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	

Listopad

P	W	Ś	C	P	S	N
						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						

Grudzień

P	W	Ś	C	P	S	N
	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			

1 stycznia Nowy Rok,
6 stycznia Święto Trzech Króli,
21 stycznia Dzień Babci,
22 stycznia Dzień Dziadka,
2 lutego Matki Bożej Gromnicznej,
12 lutego Tłusty czwartek,
14 lutego Walentynki,
18 lutego Popielec,
8 marca Dzień Kobiet,
28 marca Zmiana czasu z zimowego na letni,

29 marca Niedziela Palmowa,
1 kwietnia Prima aprilis,
5–6 kwietnia Wielkanoc,
1 maja Święto Pracy,
2 maja Dzień Flagi,
3 maja Święto Konstytucji 3 Maja,
14 maja Wniebowstąpienie Pańskie,
24 maja Zielone Świątki,
26 maja Dzień Matki,
1 czerwca Dzień Dziecka,

4 czerwca Boże Ciało,
23 czerwca Dzień Ojca,
27 czerwca – 31 sierpnia Wakacje w szkołach
15 sierpnia Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny,
15 sierpnia Święto Wojska Polskiego,
14 października Dzień Nauczyciela,
25 października Zmiana czasu z letniego na zimowy,

1 listopada Wszystkich Świętych,
2 listopada Zaduszki,
11 listopada Święto Niepodległości,
29 listopada Andrzejki,
4 grudnia Barbórka,
6 grudnia Mikołajki,
24 grudnia Wigilia
25-26 grudnia Boże Narodzenie,
31 grudnia Sylwester

eprasa.pl 1b8b582e1d

POLITYKA NAJBARDZIEJ WYRAZISTYM PUNKTEM NOWEGO ROKU BĘDZIE RYWALIZACJA PREMIERA I PREZYDENTA

2026: ROK KRYZYSÓW I CZARNYCH ŁABĘDZI

Agaton Koziński
Warszawa

„Spodziewaj się niespodziewanego" - to powiedzenie stało się mottem właśnie rozpoczynającego się roku.

Ostatnio żyliśmy w rytmie kampanii wyborczych. W latach 2023-2025 Polacy poszli do urn łącznie cztery razy. Dynamika najbliższych 12 miesięcy będzie całkowicie inna, bo nie będzie w nim wyborczego punktu kulminacyjnego. Wszyscy gracze będą zbierali argumenty przed starciem w 2027 r. Kto lepiej sobie pościeli w tym roku, ten lepiej będzie spał po kolejnych wyborach – ta logika będzie obowiązywać przez cały 2026 r.

Na pierwszym planie politycznym będziemy obserwować ścieranie się małego i dużego pałacu. Donald Tusk i Karol Nawrocki będą ostro rywalizować, a areną ich zmagań staną się m.in. obrady Rady Gabinetowej. Prezydent zaprosił rząd na takie spotkanie od razu po objęciu urzędu. W tym roku ten format będzie powracał częściej - i stanie się ważnym testerem nastrojów społecznych.

W całym 2026 r. rządząca koalicja będzie konsekwentnie prowadzić swój reaktywny kurs, pilnując tak naprawdę jednej kwestii: prezentowania się jako jedyna skuteczna tama przed powrotem PiS do władzy. Obserwując tempo, w jakim rozpada się wcześniej dość jednolity front na prawicy ta strategia może okazać się skuteczna. Koalicja z Tuskiem na czele będzie się w 2026 r. starać zaprezentować jako przewidywalna władza – i budować kontrast między nią a podzieloną opozycją.

Dziś prawica stała się formułą polityczną trzech prędkości. Pierwsza to PiS – partia z najszerszą bazą, ale też najbardziej obciążana latami rządów. Druga to Konfederacja – partia, która korzysta z premii za to, że u władzy jeszcze nie była. Wreszcie trzecia prędkość - Konfederacja Korony Polskiej. Ugrupowanie Grzegorza Brauna uwodzi wyborców radykalizmem, rewolucyjnym wręcz zapałem, gotowością zajęcia się tematami, o których inni boją się mówić.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Donald Tusk i Karol Nawrocki podczas Rady Gabinetowej. W 2026 r. odbędą się kolejne

Papierkiem lakmusowym ich rywalizacji okaże się stosunek do Unii. Im mocniej powtarzający frazę o „Eurokołchozie" Braun rośnie w sondażach, tym bardziej widać, jak zmienia się stosunek Polaków do UE. Sondażowe poparcie dla „polexitu" sięga według sondaży nawet 25 proc. To zmienia dynamikę polityczną. Rok 2026 stanie w polskiej polityce momentem testowania tego, w jaki sposób o relacjach Polski z UE należy mówić. Dziś mamy z jednej strony Brauna, z drugiej Tuska, który o Unii mówi językiem obowiązującym w chwili wchodzenia do UE. Jest też PiS, który postulatu wychodzenia z Unii nie popiera, ale uważa, że należy ją gruntownie przebudować. To ugrupowanie, które najtrafniej odczyta nastroje wyborców, znajdzie się na uprzywilejowanej pozycji. Przy wyrównanej stawce trafiający w oczekiwania Polaków pomysł na relacje Warszawy z Brukselą może być na wagę wygranej w najbliższych wyborach.

Kolejnym elementem, który może odegrać istotną rolę, jest rozwój sytuacji na Ukrainie. W dwóch wymiarach: geopolitycznym (uda się przerwać walki?) i krajowym. W Polsce narastają nastroje antyukraińskie. Najumiejętniej podsyca je Braun i to jeden z powodów jego sondażowych zysków ostatnich miesięcy. Ten trend będą coraz odważniej podchwytywać inne partie, nie tylko prawicowe.

Ale 2026 r. stanie się rokiem różnego rodzaju szoków. Takich zdarzeń jak drony, które w leciało w polskie niebo może być więcej. Nie można wykluczyć krachu giełdowego - ale też wielkiej awarii prądu, czy wyłączenia internetu w kraju. Jesteśmy w trakcie wojny hybrydowej, więc na tego rodzaju kryzysy i „czarne łabędzie" trzeba brać dużą poprawkę. One stały się już spodziewanymi „niespodziewanymi zdarzeniami". I niewykluczone, że one przede wszystkim ułożą nam cały obecny rok.

TO BĘDZIE ROK POKOJU? NA RAZIE JEDNAK NIC NA TO NIE WSKAZUJE

Karolina Wrońska
Świat

Wydarzenia na świecie następują w takim tempie, że dziś trudno prognozować, jak potoczy się sytuacja. Najważniejszy problem to kwestia pokoju w Ukrainie.

Intensywne rozmowy na temat jakiegokolwiek zawieszenia broni w Ukrainie trwają od wielu miesięcy. Podczas ostatniego w mijającym roku spotkania na linii Wołodymyr Zełenski - Donald Trump właściwie nie było postępu, choć prezydent Stanów Zjednoczonych wcześniej rozmawiał z Władimirem Putinem. Jednak po spotkaniu Trump ocenił, że uzgodnione zostało ok. 95 proc. spraw, choć przyznał, że wciąż pozostały „jedna-dwie bardzo drażliwe kwestie", w tym kwestie terytorialne związane z Donbasem i ewentualnym zawieszeniem broni, które pozwoliłoby Ukrainie przeprowadzić referendum w sprawie przyszłego porozumienia pokojowego, bo taki warunek postawił Zełenski.

Trump z kolei znowu sugerował, że Ukraina powinna oddać część Donbasu, zanim przejmie je Rosja. – Te ziemie mogą zostać zajęte w ciągu kilku najbliższych miesięcy, dlatego lepiej zawrzeć umowę już teraz – mówił Trump. Dodał przy tym, że Putin, którego wojska próbują zdobyć Kupiańsk od pół roku i ostrzeliwują codziennie ukraińskie miasta, „pomoże w odbudowie Ukrainy i chce, by odniosła ona sukces". Cały świat przecierał oczy ze zdumienia, słysząc te kuriozalne słowa, ale stojący obok Zełenski zachował kamienną twarz. Nie ma innego wyboru.

Tym niemniej z rozmów pokojowych na razie niewiele wynika. A szanse na Pokojową Nagrodę Nobla, co jest marzeniem Trumpa, są podobnie niskie jak w ubiegłym roku. Znawcy mówią nawet, jakkolwiek ponuro to nie brzmi, że Norweski Komitet Noblowski prędzej byłby skłonny wręczyć tę nagrodę Putinowi niż Trumpowi. Przed nami kolejne odsłony rozmów i negocjacji, ale trudno spodziewać się przełomu.

FOT. JIM WATSON/AFP/EAST NEWS

Pod koniec 2025 roku doszło do dziewiątego spotkania Wołodymyra Zełenskiego z Donaldem Trumpem

Wybory w Stanach Zjednoczonych

Tym bardziej, że po świąteczno-noworocznej przerwie zacznie się rozkręcać w Stanach Zjednoczonych kampania wyborcza. A będzie ona dla Donalda Trumpa bardzo trudna. Tzw. połówkowe (ang. midterms – red.) wybory do Kongresu mogą całkowicie zmienić przebieg drugiej kadencji Trumpa. Notowania jego partii nie zachwycają, a sytuacja gospodarcza USA też nie jest najlepsza.

Nie pomoże tu nic zaklinanie rzeczywistości – wiele posunięć Trumpa sprawiło (choćby prowadzona przez niego wojna celna), że Amerykanie odczuwają wzrost cen nawet na podstawowe produkty. Trump, który w czerwcu skończy 80 lat, będzie musiał podróżować po kraju i brać udział w wiecach, co znacznie może osłabić jego aktywność międzynarodową. A po dwóch latach od wygrania wyborów (listopad 2024) trudno wszystko zwalać na „bałagan, jaki zostawił Joe Biden". Choć akurat to przychodzi Trumpowi najłatwiej.

Na razie sondaże pokazują, że Demokraci mają poważne szanse, by zdobyć większość w Izbie Reprezentantów, a to sprawi, że sytuacja Trumpa nie będzie już tak dobra jak wcześniej – będzie musiał szukać kompromisów w polityce wewnętrznej, a na dodatek będzie podlegał większej kontroli – zarówno co do posunięć, jak i do wydatków.

Europa też głosuje

Ale również w Europie to będzie rok wyborczy. Oczy wszystkich skierują się wiosną 2026 r. na Węgry, gdzie 12 kwietnia odbędą się wybory parlamentarne. Walka wyborcza pomiędzy Fideszem obecnego premiera Viktora Orbána a opozycyjnym ugrupowaniem TISZA (Partia Szacunku i Wolności) pod wodzą Pétera Magyara będzie niesłychanie ostra. Jeśli prorosyjski Orban straci władzę, co wcale nie jest oczywiste, zmieni się również układ w Unii Europejskiej. A swoje trzy grosze może do tych wyborów wtrącać również Rosja.

Podobna sytuacja może mieć też miejsce podczas wyborów na Łotwie 3 października. Wybierać parlament będą też mieszkańcy Bułgarii, Słowenii, Cypru, Danii i Szwecji. Prezydenta wybiorą z kolei Portugalczycy, zaś w Estonii głowę państwa wyznaczy Zgromadzenie Państwowe.

Oczy Europy zwrócą się wiosną na Węgry, gdzie TISZA ma realną szansę, by wygrać wybory i zakończyć hegemonię Orbána

eprasa.pl 1b8b582e1d

SPORT WCIĄŻ NIE WIADOMO, CZY NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA ZAGRAJĄ POLSCY PIŁKARZE. BARAŻE – W MARCU

ROK ZIMOWYCH IGRZYSK I PIŁKARSKIEGO MUNDIALU, ALE – NIE TYLKO!

Adam Godlewski
Sport

Rok 2026 upłynie w światowym sporcie pod znakiem zimowych igrzysk olimpijskich w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo oraz piłkarskiego mundialu.

Piłkarskie mistrzostwa świata po raz pierwszy zostaną rozegrane w aż trzech krajach - Meksyku, Kanadzie i USA - i w nowej, poszerzonej formule. Udział w finałach mistrzostw świata weźmie aż 48 zespołów.

Polscy kibice - na razie - na większe emocje nastawiają się w igrzyskach. Co prawda, skoczkowie narciarscy nie rokują na medale (a nie bawiąc się w eufemizmy: znów zawodzą, i to na całej linii), ale olimpijskie zawody we Włoszech rozpoczną się już 6 lutego, podczas gdy futbolowy mundial - „dopiero" 11 czerwca. A po drugie i znacznie ważniejsze, nasi piłkarze jeszcze nie wywalczyli awansu do amerykańskich finałów. Zespół Jana Urbana pozostaje w grze, 26 marca zmierzy się w półfinale barażu z Albanią na PGE Narodowym w Warszawie. A jeśli weźmie tę przeszkodę, to finałowym rywalem w dogrywce będzie pięć dni później zwycięzca z pary Ukraina - Szwecja. Już wiadomo, że - ewentualne - decydujące spotkanie Biało-Czerwoni rozegrają w Solnej (oczywiście w przypadku wygranej Skandynawów) pod Sztokholmem lub w... hiszpańskiej Walencji (tam wyznaczyli swą bazę zaatakowani przez Rosję i wciąż toczący wojnę nasi wschodni sąsiedzi).

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Igrzyska zimowe zaczną się 6 lutego. Raczej nie ma co liczyć na medale skoczków

Odpukać, z góry wiadomo, że bez udziału naszych reprezentantów temperatura rozbudowanego już poza granice dobrego smaku przez FIFA mundialu byłaby znacznie niższa. Liczymy jednak na awans i last dance kapitana Roberta Lewandowskiego, który przymierzany jest już do klubów MLS. A szykując się na piłkarskie emocje w Ameryce Północnej, już teraz warto zadbać o... kondycję. Od 1998 roku w finałach piłkarskich mistrzostw świata uczestniczyły 32 zespoły, teraz Gianni Infantino zaprosił do Kanady, Meksyku i USA aż 48 uczestników. Będzie to skutkowało zwiększeniem liczby meczów z 64 do 104, i wydłużeniem turnieju o ponad tydzień. Decydujące o złotych medalach spotkanie zaplanowano na 19 lipca, a zatem 38 dni od inauguracji.

Jeśli kadra Urbana zakwalifikuje się na turniej, to swe mecze rozegra o niewygodnych z punktu widzenia polskiego fana porach

Zatem - nawet przed telewizorami - będą to bardziej zawody z gatunku triathlonowego Ironmana niż klasycznego... maratonu. Zwłaszcza że skalę trudności podnosi różnica czasu. Wystarczy wspomnieć, że jeśli kadra Urbana zakwalifikuje się na turniej, to swe grupowe mecze rozegra także o niewygodnych z punktu widzenia polskiego fana porach: o 4.00 nad ranem (z Tunezją), o 19.00 (z Holandią) oraz o 1.00 w nocy (z Japonią).

Przed naszymi piłkarzami oczywiście znacznie większe wyzwanie, bo oni dodatkowo będą zmieniać - jeśli przebrną przez baraże - także strefy klimatyczne: od Monterrey przez Houston do Dallas.

Zimowe igrzyska olimpijskie także nie będą najłatwiejsze dla kibiców - tych, którzy wybiorą się do Italii. Najdalej usytuowane areny zmagań dzieli bowiem kilkaset kilometrów. Kibice skoków największe nadzieje pokładają - i słusznie - w Kacprze Tomasiaku, ale trudno oczekiwać od nastolatka, aby ustabilizował formę na najwyższym poziomie. Jej wahania są charakterystyczne dla jego przedziału wiekowego, więc tak samo naturalne jest miejsce 5. (w Wiśle), jak i 32. (czyli eliminujące z serii finałowej w Klingenthal).

Szczęśliwie, to poza skokami, które od czasu występów Adama Małysza były uważane za jedną z naszych dyscyplin narodowych (poza futbolem, żużlem i siatkówką), mamy większe szanse na medale w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo. Obiecująco w sezon weszli snowboardziści, a świetną formę praktycznie od początku obecnej edycji prezentują łyżwiarze szybcy, którzy jeszcze przed Bożym Narodzeniem uzbierali dwucyfrową liczbę miejsc na podium Pucharu Świata! Elitę wśród naszych panczenistów stanowią sprinterzy, Kaja Ziomek-Nogal i Damian Żurek powinni liczyć się w walce o podium zarówno na 500, jak i na 1000 metrów. Honoru Biało-Czerwonych na długich dystansach będzie natomiast bronił Vladimir Semirunnij, który na 10 000 metrów osiągnął rezultat niewiele ustępujący rekordowi świata.

Końcówka wakacji i wrzesień to szczególny okres dla fanów siatkówki. Nasze panie - w dniach od 21 sierpnia do 6 września - o tytuł będą rywalizować w Turcji, Azerbejdżanie, Szwecji i Czechach. W pierwszej fazie zmierzą się z Turczynkami (złotymi medalistkami z 2023 roku, z którymi Biało-Czerwone przegrały wówczas w ćwierćfinale), Łotyszkami, Niemkami, Węgierkami i Słowenkami. Męska reprezentacja Polski broni tytułu mistrza Starego Kontynentu.

Łatwo jednak nie będzie, już w grupie Biało-Czerwoni zmierzą się z Francją, Słowenią i Serbią. Ten turniej zostanie rozegrany w Rumunii, Włoszech, Bułgarii i Finlandii od 9 do 26 września.

Warto zwrócić uwagę także na duże sportowe wydarzenia, które zaplanowano w Polsce. W dniach 9-11 stycznia konkurencję dla siebie będą stanowiły Wisła i Tomaszów Mazowiecki. Na Wielkiej Krokwi o punkty Pucharu Świata powalczą skoczkowie, a w Arenie Lodowej - panczeniści o medale mistrzostw Europy. Od 20 do 22 marca stolicą światowej lekkoatletyki zostanie Toruń, który zorganizuje halowe mistrzostwa świata. Na początku maja (od 2 do 8) w Sosnowcu rozegrane zostaną mistrzostwa świata w hokeju na lodzie Dywizji 1A, w których Biało-Czerwoni będą rywalizować z Francją, Kazachstanem, Japonią, Ukrainą i Litwą. W dniach 1-7 czerwca w Warszawie - pod Pałacem Kultury i Nauki - odbędą się mistrzostwa świata w koszykówce 3x3 kobiet i mężczyzn. W roku 2026 w Polsce zaplanowano trzy rundy Speedway Grand Prix: 20 czerwca we Wrocławiu, 1 sierpnia w Łodzi i wielki finał mistrzostw świata na żużlu - 26 września w Toruniu.

Od 3 do 9 sierpnia w Tour de Pologne od Bałtyku (start z Gdyni) po Bukowinę Tatrzańską będą ścigać się czołowi kolarze świata. 23 sierpnia na Stadionie Śląskim w Chorzowie zagości lekkoatletyczna Diamentowa Liga rozgrywana pod szyldem Memoriału Kamili Skolimowskiej. W grudniu (3-20.12) Polska będzie jednym ze współgospodarzy mistrzostw Europy w piłce ręcznej. Nasze panie będzie można oglądać w Katowicach.

Słowem - każdy znajdzie coś dla siebie. Zapraszamy na trybuny!

GOSPODARKA. DOBRE PERSPEKTYWY POLSKI, ZŁE EUROPY

Agaton Koziński
redakcja@polskapress.pl

Rok 2026 może stać się rokiem ożywienia inwestycji, co pozytywnie wpłynie na gospodarkę. Ale globalne ryzyka mogą przynieść trend całkowicie przeciwstawny.

Na papierze rok 2026 zapowiada się dobrze. Według szacunków MFW, PKB Polski wzrośnie w tym roku o 3,4 proc., a ten wzrost będzie napędzany silnie rosnącą konsumpcją i ciągle rosnącymi pensjami W gospodarce zacznie być też widoczny efekt inwestycji finansowanych z Krajowego Planu Odbudowy. Według przewidywań Komisji Europejskiej, polska gospodarka będzie w obecnym roku drugą najszybciej rosnącą pośród krajów UE. Polskie PKB pójdzie w górę o 3,5 proc., szybciej od nas rozwijać się będzie tylko Malta (3,8 proc.). Przeciętne tempo rozwoju krajów UE to wzrost o 1,4 proc. PKB.

To nie koniec dobrych wieści. Według przewidywań ekonomistów inflacja w tym roku spadnie do 2,5 proc. Pociągnie to ze sobą spadek stóp procentowych - z obecnych 4 proc. do 3,25-3,5 proc. Na pewno tę zmianę z uśmiechem przyjmą kredytobiorcy. Tańszy kredyt zaowocuje też wyższymi inwestycjami, co z kolei przełoży się na jeszcze szybszy wzrost PKB.

Oczywiście, problemem dla polskiej gospodarki jest szybko rosnący deficyt i dług publiczny - ale jeśli je uda się utrzymać w ryzach, to obecny rok może być całkiem udany. Pod jednym warunkiem: że nad nasz kraj nie nadciągą globalne czarne chmury. A tych nie można wykluczyć. Wojna na Ukrainie, napięcia wokół Tajwanu, rosnący konflikt wokół Wenezueli komplikują sytuację. Trwająca wojna celna może mieć dalsze reperkusje gospodarcze, które nie ominą Europy (a więc także Polski). Wtedy te wszystkie pozytywne prognozy MFW czy Komisji pozostaną tylko na papierze.

Według przewidywań KE, polska gospodarka W 2026 R. będzie drugą najszybciej rosnącą w UE. Nasze PKB pójdzie w górę o 3,5 proc.

I jeszcze jedno ryzyko, kto wie, czy nie najbardziej realne: załamanie giełdowe. Indeksy Wall Street od ostatniego dołka w 2022 r. zyskały już 90 proc., właściwie co tydzień padają tam kolejne historyczne rekordy. Ale - jak śpiewał Tyrone Davis - „what goes up, must come down" (to, co idzie w górę, musi spaść). A już Alan Greenspan mówił, że jeśli amerykańska gospodarka łapie katar, to Europa cierpi na zapalenie płuc. Jakiekolwiek tąpnięcie, choć częściowe, amerykańskiej giełdy, z którą jest powiązane ok. 60 proc. gospodarki USA, błyskawicznie przełoży się na nasz kontynent, także na stan polskiej ekonomii. I to jest ryzyko, które absolutnie trzeba brać pod uwagę w tym roku.

eprasa.pl 1b8b582e1d

czas Z RODZINĄ

Poniedziałek, 5.01.2026

LUDZIE • STR. 16

Sebastian Karpiel--Bułecka to góral z krwi i kości

Od dziecka wiedział, że chce być muzykiem i architektem. Teraz spełnia się jego marzenie o szczęśliwej rodzinie

FOT. SYLWIA DĄBROWA

KULINARIA • STR. 12-13

Przepisy które pozwolą Ci stracić zbędne kilogramy

MOTO • STR. 14

Pękające przednie lampy to przypadłość fabryczna?

PRZYRODA • STR. 15

„Kapusta na patyku” świetnie odnajduje się w domowej uprawie

eprasa.pl 1b8b582e1d

▶ KUCHNIA

Olga Chaińska, dietetyk i trener personalny: Zacznijmy od podstaw, czyli jedzenia posiłków regularnie. Ustalmy sobie konkretne godziny, w którym jemy, i trzymajmy się tego **w miarę możliwości**

NA TALERZU

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

W odchudzaniu stosujmy metodę małych kroków

FOT. DAWID ŁUKASIK

Olga Chaińska, dietetyk i trener personalny

Nowy rok to czas podsumowań i planów. Wielu z nas przygotowuje sobie listę postanowień noworocznych, na której jednym z punktów jest schudnięcie. Warto jednak zabrać się do tego z głową – tak by sobie nie zaszkodzić, a zrzucenie kilogramów było procesem przyjemnym i nieobciążającym. Jak to zrobić? Radzi dietetyk i trener personalny Olga Chaińska.

Proces odchudzania, jak sama nazwa wskazuje, to proces. Nic nie dzieje się z dnia na dzień, a oczekiwania bardzo szybkich efektów mogą prowadzić do frustracji, a tym samym rezygnacji już po kilku tygodniach. Dlatego Olga Chaińska, dietetyk i trener personalny, podkreśla, że bardzo istotne jest odpowiednie nastawienie. – Przede wszystkim musimy być na to gotowi psychicznie. Jeśli już decydujemy się zrzucić wagę w nowym roku, to do celu kierujmy się małymi krokami, bo jeżeli naszym celem jest schudnięcie 20 kilogramów, to wiadomo, że nie zrobimy tego w miesiąc czy dwa. Ważne, by chudnąć zdrowo, czyli powoli, ale systematycznie. To przyniesie najtrwalsze efekty – mówi nasza rozmówczyni.

Metoda małych kroków sprawdzi się z pewnością w codziennym stosowaniu diety odchudzającej. – Zacznijmy od podstaw, czyli jedzenia posiłków regularnie. Ustalmy sobie konkretne godziny, w którym jemy, i trzymajmy się tego w miarę możliwości. Jeśli mamy napięty grafik, przygotowujmy sobie posiłki wcześniej. Kolejna ważna sprawa – brak podjadania. Czasem nam się wydaje, że jak zjemy kilka orzeszków, to nic się nie stanie. Do posiłków nie zaliczamy owoców czy chociażby kawy z mlekiem, a to błąd. Trzecim krokiem może być eliminacja z diety słodyczy lub w ogóle cukru, jak również żywności mocno przetworzonej, w tym fast foodów. Już to da nam rzeczywiste efekty i utratę kilogramów – informuje Olga Chaińska.

Rezygnacja ze słodyczy, jeśli do tej pory często je podjadaliśmy, może być trudna, ale nie jest niemożliwa. Dietetyczka dodaje, że słodycze można w posiłkach zastąpić owocami, bo to będzie najzdrowsze. – Pamiętajmy, że często jesteśmy od cukru po prostu uzależnieni. A żeby to uzależnienie pokonać, najlepiej byłoby zupełnie z cukru zrezygnować. Lepszym odpowiednikiem będą po prostu jabłko, truskawki, borówki czy maliny. Te owoce zawierają stosunkowo mało cukru. Zimą korzystajmy z mrożonek – podpowiada.

Czasem pojawiają się wątpliwości, czy czerwone mięso zamienić na białe. – To zależy. To nie jest tak, że czerwone mięso jest dla nas bardzo szkodliwe. To przetworzone mięso szkodzi, czyli sklepowe parówki, kiełbaski, kabanosy, wędliny z długim składem. Jeżeli sami sobie przygotowujemy posiłki, to zjedzenie porcji czerwonego mięsa raz w tygodniu jest bardzo w porządku. Nie pomijajmy też ryb – mówi Olga Chaińska.

Nie zapominajmy o warzywach, które w diecie są jak najbardziej wskazane. – Wiele osób nie pamięta o zjadaniu odpowiedniej ilości warzyw, dlatego warto to zmienić. Jak? Otóż do każdego naszego posiłku dodajemy warzywa. Wtedy mamy pewność, że jest to danie niskokaloryczne, zawierające dużo błonnika, sycące i objętościowe. Do warzyw warto dodać zdrowe tłuszcze, wtedy witaminy i minerały lepiej się wchłoną. Mam tu na myśli przede wszystkim witaminy A, D, E i K, które świetnie działają na włosy, skórę i paznokcie. Będziemy lepiej, promienniej wyglądać, a jednocześnie lepiej się czuć – zapewnia Olga.

Warto wdrożyć również metodę nagradzania siebie za drobne osiągnięcia. – Jeśli uda nam się wytrwać miesiąc bez słodyczy lub przez ten czas pić codziennie po dwa litry wody i jeść regularne posiłki, to wybierzmy dla siebie jakąś nagrodę. Kupmy sobie coś ładnego albo zjedzmy posiłek, z którego przez ten czas rezygnowaliśmy, a bardzo mieliśmy na niego ochotę. To zmotywuje nas do dalszej pracy nad sobą – podkreśla dietetyczka. Bo właściwie zaplanowana dieta odchudzająca może być również pyszna i satysfakcjonująca.

● Metoda małych kroków sprawdzi się z pewnością w codziennym stosowaniu diety

● Oczywiście oprócz diety warto zawsze wdrożyć aktywność fizyczną

– Dobierając rodzaj i liczbę treningów, weźmy pod uwagę nasze upodobania i styl życia. Tak, by tę częstotliwość utrzymywać do końca życia. Nie sztuką jest bowiem ćwiczyć codziennie przez trzy miesiące, by schudnąć – ważne, by się nie zniechęcić. Zdrowy styl życia to też ruch, a ruch to właśnie zdrowie – podsumowuje Olga Chaińska.

eprasa.pl 1b8b582e1d

▶ **KUCHNIA**

● **Prosty przepis na pałki z kurczaka i ziemniakami** ● Kurczak z brokułami, papryką i mlekiem kokosowym ● **Łosoś z warzywami – danie z patelni** ● Skyrnik – fit sernik z jogurtu islandzkiego ● **Omlet biszkoptowy fit** ● Placki z jabłkami w wersji fit

FOT. ARCHIWUM

Prosty przepis na pałki z kurczaka i ziemniakami

● **Składniki: 1/2 kg ziemniaków, 1 kg pałek z kurczaka, kilka gałązek rozmarynu i tymianku, sok z połówki cytryny.**
Mięso z kurczaka zamarynować z oliwą, nacierając pieprzem i solą, i wstawić do lodówki pół godziny. Ziemniaki pokroić w kostkę i położyć na blasze razem z pałkami, pokropić je dobrze oliwą, skropić sokiem z cytryny, natrzeć tymiankiem i rozmarynem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec przez godzinę. 15 minut przed wyjęciem można ponownie skropić mięso z kurczaka sokiem z cytryny i pomieszać wszystko na blasze, żeby ładnie się przyrumieniło. Podawać z porcją warzyw.

FOT. ARCHIWUM

Kurczak z brokułami, papryką i mlekiem kokosowym

● **Składniki: 2 duże piersi z kurczaka, 2 papryki - pomarańczowa i czerwona albo żółta, 1 duży brokuł, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 mleko kokosowe, pasta curry – zielona albo pomarańczowa, ewentualnie liście świeżego szpinaku, liście limonki.**
Kurczaka pokrojonego w kostkę marynujemy przez minimum 15 minut w startym ząbku czosnku, łyżce oliwy i łyżeczce pasty curry. Wrzucamy go na patelnię i smażymy na niewielkiej ilości tłuszczu na złocisty kolor. Gdy się zarumieni, wrzucamy do niego na patelnię pokrojoną w paski paprykę i cebulę. Dorzucamy liście limonki – jeśli mamy. Smażymy do miękkości i dodajemy pokruszonego na kawałeczki ugotowanego wcześniej brokuła. Całość zalewamy mlekiem kokosowym i ewentualnie dodajemy więcej pasty curry. Gdy warzywa robią się miękkie, podajemy z makaronem sojowym albo z ryżem. Dekorujemy listkami świeżego szpinaku.

FOT. ARCHIWUM

Łosoś z warzywami – danie z patelni

● **Składniki: około 300 g łososia, 1 duży brokuł, 1 papryka, 1 cebula, 1 łyżeczka pasty curry – zielonej albo czerwonej, garść świeżego szpinaku, ryż – w zależności od potrzeb torebka albo dwie.**
Łososia kroimy w kostkę i smażymy na patelni przez ok. 4 minuty. Gdy będzie gotowy, dodajemy ugotowany wcześniej brokuł pokruszony na małe kawałki i pokrojoną w cienkie plasterki cebulę. Smażymy razem do miękkości i zalewamy mlekiem kokosowym. Dodajemy łyżeczkę bądź więcej pasty curry – w zależności od ostrości, jaką lubimy. Wrzucamy szpinak, gdy danie jest już gotowe. Możemy je połączyć z ryżem albo zjeść bez dodatków, dodając więcej szpinaku.

FOT. ARCHIWUM

Skyrnik – fit sernik z jogurtu islandzkiego

● **Składniki: 800 g jogurtu typu skyr, 4 jaja, opakowanie budyniu waniliowego, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, ¾ szklanki ksylitolu, opakowanie cukru wanilinowego, skórka otarta z cytryny, szczypta soli, szklanka ulubionych owoców, 200 g kruchych ciastek, 4 łyżki oleju kokosowego.**
Nagrzej piekarnik do 160 stopni. Zblenduj ciastka na drobny piasek. W rondelku rozgrzej olej kokosowy, wlej do ciastek i wymieszaj. Blachę wyłóż papierem do pieczenia, wyłóż spód z ciastek. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli, na koniec dodaj łyżkę cukru. W osobnej misce umieść skyr, dodaj żółtka, mąkę, budyń, cukier wanilinowy, skórkę z cytryny oraz resztę białego cukru. Zmiksuj na gładką masę. Powoli dodaj pianę do masy serowej. Mieszaj szpatułką lub łyżką. Przelej masę do formy. Na wierzchu rozłóż owoce. Wstaw blachę na środkową półkę piekarnika. Na dolnej półce postaw naczynie wypełnione wrzątkiem. Piecz skyrnik około 50 minut. Po tym czasie uchyl drzwi piekarnika i zostaw skyrnik w środku do ostygnięcia.

FOT. ARCHIWUM

Omlet biszkoptowy fit

● **Składniki: 3 białka jajek, 1 łyżka mąki kokosowej, 1 łyżka mleka lub napoju roślinnego (np. migdałowego), olej lub masło klarowane do smażenia. Do dekoracji: pokrojony w plasterki banan, garść borówek, malin, truskawek, łyżka twarożku z jogurtem naturalnym, kilka listków mięty.**
W misce oddziel żółtka od białek lub użyj białek pozostałych z pieczenia ciasta. Miska powinna być czysta i sucha, aby białka idealnie się ubiły. Przy pomocy robota kuchennego, ręcznego miksera lub metalowej rózgi ubij białka jajek na sztywną pianę. Powoli dodawaj mąkę kokosową do ubitych białek i dokładnie wymieszaj. Następnie rozrzedź białka połączone z mąką odrobiną mleka lub napoju roślinnego. Na patelni o grubym i płaskim dnie na średniej mocy palnika rozgrzej olej lub masło klarowane. Masę białkową rozprowadź na patelni i smaż przez około 3 minuty z obu stron, aby był rumiany i ścięty. Gotowy omlet przełóż na talerz i przed podaniem udekoruj twarożkiem, świeżymi owocami i listkami mięty.

FOT. ARCHIWUM

Placki z jabłkami w wersji fit

● **Składniki: 200 g zmielonych płatków owsianych (lub 170 g mąki i 30 g odżywki białkowej), 300 ml mleka 2% lub maślanki, jajko, jabłko, kilka kropli aromatu waniliowego, łyżka miodu, pół łyżeczki proszku do pieczenia, odrobina kakao dla koloru.**
Przed przygotowaniem masy należy nastawić piekarnik na 180 stopni z opcją termoobiegu. Za pomocą rózgi należy połączyć w misce wszystkie składniki oprócz jabłek. Te trzeba obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach i lekko odcisnąć z nadmiaru soku. Kolejnym krokiem jest dodanie ich do masy i wymieszanie całości. Masę należy nakładać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia za pomocą łyżki i wstawić do piekarnika na około 15-20 minut. Placuszki z jabłkami w tej wersji świetnie smakują z sosem przygotowanym z kostki roztopionej czekolady.

eprasa.pl 1b8b582e1d

Dzisiaj historia z życia wzięta. **Klient użytkuje pięć lat samochód Honda CR-V 4x4 Hybrid.** Generalnie z samochodu jest zadowolony, ale byłby jeszcze bardziej, gdyby nie problem z samoistnie pękającymi przednimi lampami

ON TO MOTO

Poleca **Aureliusz Mikos,** redaktor naczelny Motofakty.pl. Samochody to jego pasja, którą realizuje w swojej pracy dziennikarskiej od wielu lat

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Przed zakupem nowego auta warto sprawdzić jakość obsługi posprzedażowej danej marki – w myśl zasady, że nie sztuką jest samochód kupić, lecz go później bezproblemowo i komfortowo użytkować. Kupno samochodu to dopiero początek

Najpierw pękł prawy, później lewy. Potem była naprawa tego już naprawionego, bo pękł w tym samym miejscu. Ale od początku. W czwartym roku użytkowania auta klient zauważył błąd reflektora na desce rozdzielczej. Po sprawdzeniu okazało się, że prawy reflektor jest zawilgocony i paruje. Ponieważ auto było po gwarancji, zacisnął zęby na pecha i wykonał naprawę reflektora w niezależnym serwisie za 1200 złotych. Zresztą w samą porę, ponieważ nie doszło jeszcze do uszkodzenia układu elektronicznego BI-LED, bo wtedy koszty byłyby większe.

Po pewnym czasie zauważył pęknięcie z kolei drugiego reflektora – dokładnie w tym samym miejscu, co pierwszego. Ale tu kolejna ciekawostka: podczas naprawy tego drugiego okazało się, że szybka w poprzednio naprawianym reflektorze też jest już pęknięta.

Kierowca Hondy, człowiek dociekliwy, drążył temat – chciał się dowiedzieć, dlaczego pęka i paruje. Na nic nie najechał, w nic nie uderzył, nie powinno się rozszczelnić, ale problem występował. W serwisie telefonicznie przyznali, że paruje i pęka, bo takie otóż są to reflektory i może to być problem wady fabrycznej.

No to skoro może to być wada fabryczna, klient próbował zainteresować tym przedstawicielstwo Hondy w Polsce. Niczego jednak tam nie uzyskał, dowiedział się za to od nich, że reflektory samochodów mogą pękać po 5 latach! Taką teorię mają w Honda Polska. Klient jednak nie odpuszczał – korespondował w tej sprawie także z Honda Motor Europe. Ci z kolei podziękowali za kontakt, docenili zainteresowanie Hondą CR-V, a jakże, i... odesłali z powrotem do autoryzowanego serwisu. Koło się zamknęło.

Na koniec z powrotem trafił do serwisu Hondy, ale tam dowiedział się już tylko, że „oni tych reflektorów wiele robili na gwarancji i mogą co najwyżej nowe sprzedać". Ewentualną wymianę całych reflektorów wycenili po kilka tysięcy za sztukę. Dla porządku przypominamy, że samochód nie jest po stłuczce, wypadku czy też innym zdarzeniu drogowym.

Sprawdziliśmy na forach właścicieli Hond. Pękające i parujące reflektory w Hondach CR-V (szczególnie w starszych modelach) są zgłaszane jako problem wynikający z fabrycznych niedoskonałości montażu lub rozszczelnienia, chociaż lekkie zamglenie w zimne dni to normalne zjawisko wentylacji, dopóki para szybko znika. Ale jeśli nie znika, kluczowe jest sprawdzenie drożności odpowietrzników i uszczelnień. A jak nie przechodzi, to należy skutecznie poprawić i naprawić. Jeżeli reflektor pęka sam z siebie – wymienić. A jeśli ten wymieniony znowu pęka, to podejrzenie wady fabrycznej jest w pełni uzasadnione.

I tu dochodzimy do sedna: tematu obsługi posprzedażowej u dealerów samochodowych. Czyli wszystkich działań wspierających klienta po zakupie auta, mających na celu budowanie lojalności i zapewnienie satysfakcji na długo. Obejmuje to przeglądy, naprawy gwarancyjne, pomoc drogową, sprzedaż części, doradztwo w ubezpieczeniach i finansowaniu oraz organizację serwisowania. Kluczowe sprawy w tym przypadku to kompleksowa opieka serwisowa i proaktywne wsparcie. Celem obsługi posprzedażowej powinny być: zapewnienie klientowi poczucia bezpieczeństwa i komfortu, realizacja dodatkowych potrzeb klienta, budowanie długotrwałych relacji i lojalności, zwiększenie prawdopodobieństwa powrotu klienta i polecenia dealera innym klientom.

A jak jest w przypadku Hondy? Głównie teoria, że reflektory w samochodach po kilku latach pękają. I metoda „spychaczowa" polegająca na zrzucaniu odpowiedzialności za problemy, aby dalej od „siebie". Najwyraźniej w tym przypadku czegoś w zakresie zależności i obsługi posprzedażowej zabrakło. Klient jest zadowolony z samochodu jako takiego, ale kontakt po gwarancji sprowadza się jedynie do tego, co i za ile musiałby zlecić do naprawy, nie uwzględniając, że powodem problemu może być przypadłość fabryczna.

Pisaliśmy kiedyś o samochodzie, z którego olej wyciekał przez pękniętą miskę olejową i cała delegacja przybyła wtedy do naszej redakcji, aby wyjaśnić, że owszem, auto cieknie, ale tylko troszeczkę, więc na wszelki wypadek stwierdzamy obecnie, że reflektory Hondy, owszem, pękają i parują, ale też tylko troszeczkę i po kilku latach.

Znamy też wszakże odmienne przypadki. Otóż serwisujemy regularnie samochód marki Skoda w Carsed przy ul. Łopuszańskiej w Warszawie. Zwracamy uwagę na kompetencje kadry, transparentność w wycenie i kosztach napraw, punktualność, ale najbardziej podoba nam się, jak dzwonią do nas kilka dni po odebraniu auta z serwisu i pytają, czy wszystko jest w porządku. Co prawda czasem się pomylą i pytają o inny samochód, ale nie szkodzi. Dowodzi to, że starają się nie tylko przy naszym aucie, bo taki mają standard.

Dobrą markę samochodową poznasz nie po „znaczku na karoserii", ale po podejściu do klienta... po sprzedaży

eprasa.pl 1b8b582e1d

▶ PRZYRODA

Palma hawajska to roślina doniczkowa, która staje się prawdziwym hitem. Nie jest jednak ani palmą, ani kapustą, za to zaskakująco pięknie kwitnie. Zobacz, co lubi brighamia i jak o nią zadbać

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Z Hawajów do doniczek. „Kapusta na patyku" świetnie odnajduje się w domowych uprawach

Tak zwana palma hawajska jest rośliną doniczkową, która stosunkowo niedawno pojawiła się w sprzedaży w Polsce. Jednak szybko staje się popularna.

Zawdzięcza to swojej nietypowej urodzie. Jej zaletą jest też to, że nie potrzeba na nią dużo miejsca. Bo ta roślina wcale nie jest palmą, za to jest spokrewniona z... dzwonkami. Ma jednak dość niewygodną oficjalną nazwę, czyli brighamia (Brighamia insignis) – to właściwie nazwa łacińska, która pochodzi od nazwiska odkrywcy, a polskiej jeszcze nie doczekała się, poza właśnie palmą hawajską. Zabawna jest jej potoczna angielska nazwa, czyli kapusta na patyku. Natomiast tam, skąd pochodzi, czyli z Hawajów, jest nazywana alula – całkiem ładnie i wygodnie.

Brighamie pochodzą z Hawajów, jednak w naturze prawdopodobnie już wyginęły. Za to robią furorę jako rośliny domowe, doniczkowe.

Jak wygląda brighamia?

Palma hawajska składa się z grubego, stożkowatego pieńka (to tzw. kaudeks). Na jego szczycie wyrasta pęk dość jasnozielonych liści, żywo przypominających kapustę lub sałatę. Niekiedy pęd może się rozgałęziać, ale to rzadkość.

Poza oryginalnym kształtem wielkim zaskoczeniem są kwiaty brighamii – jasnożółte lub kremowe, wyrastające na szypułkach spomiędzy liści. Widząc je pierwszy raz, szczególnie na zdjęciu, można pomyśleć, że są sztuczne. Ale nie – palma hawajska rzeczywiście pięknie kwitnie. Kwiaty nie zawsze się pojawiają, ale jeśli są, to późnym latem lub jesienią. Mają przyjemny zapach.

Co lubi palma hawajska?

Brighamia jest sukulentem. Oznacza to, że gromadzi wodę – robi to w tym rozdętym „pieńku". Dlatego jeśli chcesz, żeby twoja „kapusta na patyku" dobrze rosła, musisz zwrócić uwagę na dwie rzeczy: to podlewanie i podłoże.

Tę roślinę podlewa się rzadko, ale obficie. Nawadniaj ją, gdy górna część podłoża przeschnie, nawet na parę centymetrów, ale nie dopuszczaj do tego, żeby całkiem wyschło. W zupełności powinno wystarczyć podlewanie raz w tygodniu, a nawet co dwa tygodnie (zależy to od wielkości doniczki i temperatury).

To roślina, która łatwiej wybaczy, jeśli zapomnisz ją podlać, niż to, że będziesz ją ciągle nawadaniać. Za to kiedy już ją podlewasz, daj jej się porządnie „napić". Jeśli woda wycieknie z doniczki, nie zostawiaj je na podstawce lub w osłonce – po paru minutach musisz ją koniecznie wylać. Jeśli brighamia będzie stała w wodzie, to początek jej końca.

Z tym, że palma hawajska nie lubi mokrego podłoża, wiąże się rodzaj ziemi. Powinna być przepuszczalna. Jeśli masz zwykłą ziemię, dodaj do niej solidną porcję perlitu lub drobnego żwirku albo piasku. Bardzo ważne jest też to, żeby w doniczce były otwory odpływowe – im więcej, tym lepiej. Doniczkę możesz włożyć do dekoracyjnej osłonki, ale sprawdzaj, czy pozostaje tam woda!

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Palma hawajska, czyli brighamia, to roślina doniczkowa, która zaskakuje wyglądem

Właściwe miejsce do uprawy

Palma hawajska wygląda bardzo dekoracyjnie i nie zajmuje dużo miejsca, świetnie sprawdza się jako dekoracja wnętrza. Ale pamiętaj, że jak każda inna roślina musi mieć światło. Brighamia najbardziej lubi miejsca jasne, ale takie, gdzie słońce nie praży mocno, dlatego parapet południowego okna nie jest dobrym wyborem (tam może stać tylko zimą). Znacznie lepiej poczuje się w pobliżu okna wychodzącego na wschód lub na zachód.

Ta roślina lubi ciepło i stałą temperaturę (w zakresie18-25 st. C), ale nie stawiaj jej przy rozgrzanym kaloryferze. Nie narażaj jej też na zimne przeciągi – to ważne szczególnie od jesieni do wiosny.

Żółknące i opadające liście

Najczęstszym problemem w uprawie palmy hawajskiej są żółknące i opadające liście. Częściowo jest to zjawisko naturalne – jeśli od czasu do czasu żółknie i odpada jakiś dolny liść, to zupełnie normalny proces. Jeśli przyjrzysz się „pieńkowi", zobaczysz ślady po opadłych liściach.

Gorzej, jeśli żółknie więcej liści palmy hawajskiej lub przebiega to bardzo szybko. Najczęściej powodem jest zbyt mokre, częste podlewanie i mokre podłoże. W takim przypadku sprawdź, jaka jest ziemia, i wstrzymaj się z podlewaniem. Jeśli palma rośnie w zwykłej ziemi, przesadź ją do bardziej przepuszczalnej. Przy okazji sprawdź, czy korzenie lub pieniek nie zaczęły gnić.

Nadmiar wody to podstawowy problem, ale liście palmy hawajskiej mogą też żółknąć z powodu: zbyt mocnego i bezpośredniego słońca (na to zwróć uwagę latem), zbyt niskiej temperatury, przeciągów albo przegrzanego, suchego powietrza – to zimowe problemy szoku z powodu zmiany warunków po przeniesieniu do domu.

Uwaga: jeśli kupujesz brighamię, gdy jest zimno, koniecznie musisz porządnie zabezpieczyć ją przed zimnem na czas transportu. Pamiętaj, że to tropikalna roślina i temperatura około 15 stopni C to dla niej chłód, a około 10 st. C jest naprawdę niebezpieczne.

Na pocieszenie można dodać, że jeśli tylko brighamia zgubiła liście, ale nie zaczęła gnić od nadmiaru wody, a do tego przypilnujesz, żeby miała dobre warunki, to wiosną wypuści nowe.

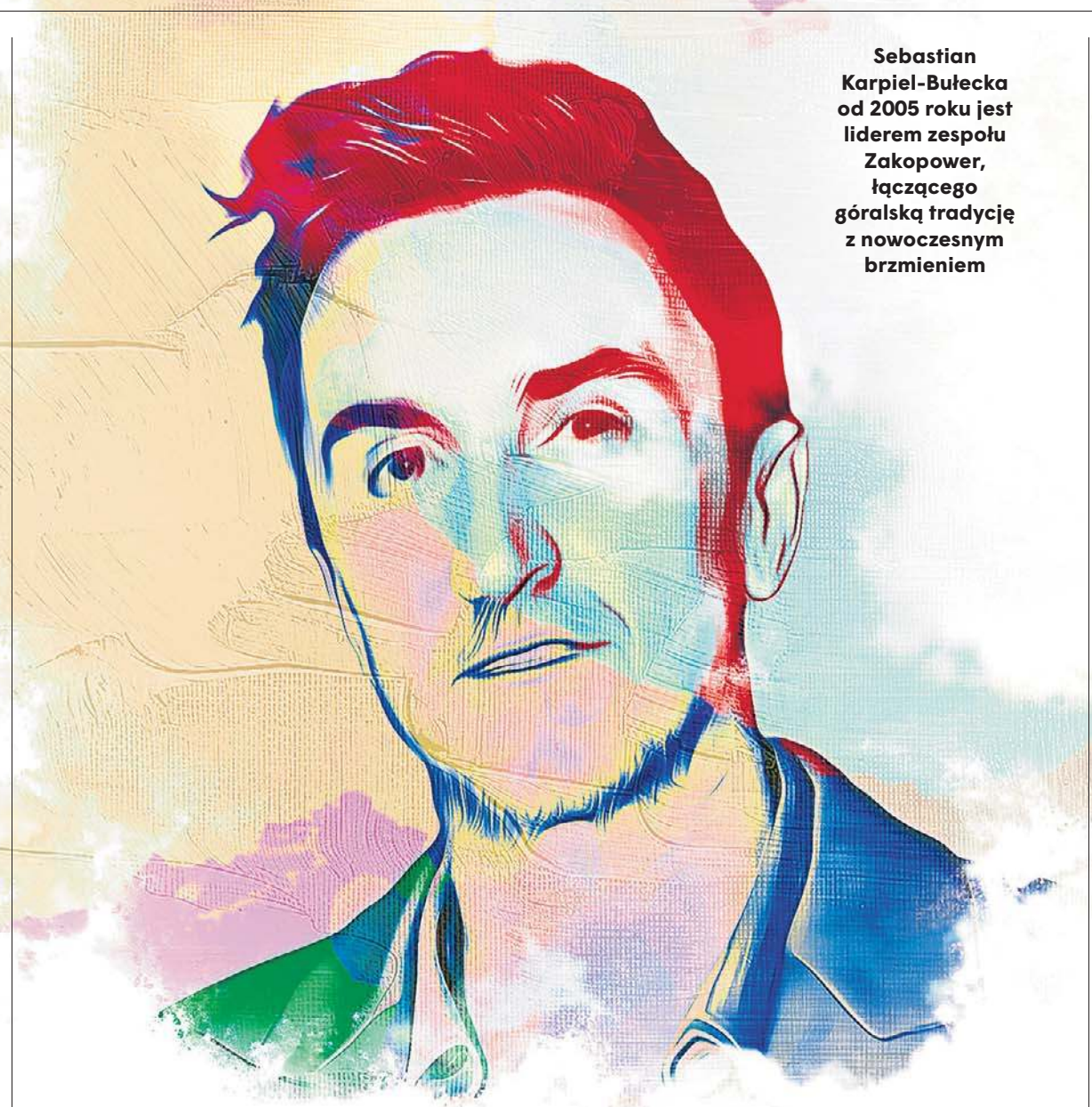
eprasa.pl 1b8b582e1d

▶ LUDZIE

Architekt z wykształcenia, muzyk z zamiłowania. **Sebastian Karpiel-Bułecka** jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych górali w Polsce. Wszystko za sprawą sukcesu, jaki odniósł zespół Zakopower

PORTRET

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



Sebastian Karpiel-Bułecka od 2005 roku jest liderem zespołu Zakopower, łączącego góralską tradycję z nowoczesnym brzmieniem

SEBASTIAN KARPIEL-BUŁECKA

Jest góralem z krwi i kości. Mieszka jednak z rodziną w Warszawie. Stara się więc jak najczęściej zabierać dzieci na Podhale, aby znały tamtejsze tradycje i kulturę.?

Lekcje u sąsiada

1. Nie miał łatwego dzieciństwa. Ojciec był architektem, ale zostawił rodzinę i odszedł w siną dal. Matka nie miała jak utrzymać dwóch synów, podobnie jak wielu górali wyjechała więc za ocean za chlebem. Sebastian mieszkał u babci i dziadka w drewnianym domu, gdzie nie było nawet łazienki i musiał myć się w misce. Potem zajęła się nim ciotka Zofia, która przez długi czas zastępowała mu mamę.

Jak przystało na mieszkańca Podhala, od małego jeździł na nartach. Jego miłość do białego sportu rozpalił sąsiad – Roman Gąsienica-Sieczka, który był niegdyś skoczkiem narciarskim. Miał ogromny wpływ na chłopca – bo to on też nauczył go grać na skrzypcach. Sebastian dostał swój pierwszy instrument w wieku siedmiu lat i został wysłany na lekcje do sąsiada. Z czasem okazało się, że muzyka jest dla chłopca ważniejsza niż narty.

Nad kreślarską deską

2. Sebastian tak wywijał smyczkiem, że pod koniec podstawówki grał już w góralskiej kapeli, która przygrywała na weselach i dla turystów. Mocno się w to wciągnął, bo zawsze była to okazja do wypitki i zarobienia na własne zachcianki. Dlatego będąc w liceum, odstawił naukę na bok. Nic dziwnego: gdy wracał o szóstej nad ranem z grania, nie chciało mu się wstawać godzinę później, aby iść do szkoły.

Całe szczęście w porę poszedł po rozum do głowy. Wzorem ojca i starszego brata postanowił zostać architektem. Wyhamował więc pod koniec liceum i zdał maturę. Kiedy potem przeniósł się do Krakowa, aby studiować na politechnice, imprezowanie w ogóle go już nie interesowało. Koledzy balangowali co weekend, a on sumiennie siedział nad kreślarską deską. Nauka nie poszła w las: do dziś może się pochwalić projektem niejednego domu na Podhalu.

Przystojniak w spódnicy

3. Kiedy do Polski przyjechał Goran Bregović, aby nagrać płytę z Kayah, jej wytwórnia zaangażowała kapelę, w której występował Sebastian, aby towarzyszyła im w studiu. Wtedy na młodych górali zwrócił uwagę producent Mateusz Pospieszalski. Zaproponował im założenie nowego zespołu, który łączyłby podhalański folklor z rockiem i popem. Pomysł się spodobał – i tak narodził się Zakopower.

Frontmanem grupy został Sebastian, bo nie tylko dysponował głosem o oryginalnej barwie, ale wyrósł na przystojnego mężczyznę. Na pewno miało to wpływ na wielki sukces formacji: na jej koncerty waliły tłumy dziewczyn, aby z bliska popatrzeć na wokalistę, wystrojonego w... szkocką spódniczkę. Nic dziwnego, że zamówień na występy Zakopowera było mnóstwo i zespół grał koncert za koncertem.

Na warszawskich salonach

4. Aby wytrzymać to mordercze tempo, muzyk sięgnął po alkohol. Szybko zorientował się jednak, że to równia pochyła. Kiedy zabrakło czegoś mocniejszego, zaczął miewać niespodziewane napady lęku. Ponieważ zaczęło mu to przeszkadzać w pracy, udał się po pomoc do specjalisty. Leki i terapia pomogły. Dziś mówi o tym głośno, aby inni nie wstydzili się też zawalczyć o swe zdrowie psychiczne.

Ponieważ jego zespół nagrywał do wytwórni Kayah, miał okazję lepiej poznać gwiazdę polskiej piosenki. Od słowa do słowa i w końcu zostali parą. Wokalistka miała świetne kontakty w showbiznesie i wprowadziła młodego górala na warszawskie salony. Ostatecznie jednak ich związek nie przetrwał. Nie wiadomo tylko dlaczego, bo oboje milczą na ten temat jak zaklęci.

Wielkie góralskie wesele

5. Kiedy Sebastian zaczął zbliżać się do czterdziestki, poznał w stolicy przez wspólnych znajomych modelkę i prezenterkę Paulinę Krupińską. Piękna dziewczyna spotykała się wtedy z bratem Alicji Bachledy-Curuś – Tadeuszem. Coś jednak między nimi zazgrzytało i para się rozstała. Wtedy do Pauliny uderzył Sebastian. Początkowo ukrywali swój związek przed mediami, ale z czasem wszystko wyszło na jaw.

W 2015 roku na świat przyszła córka pary – Antonina, a dwa lata później syn Jędrzej. Narodziny potomstwa przypieczętowało rok potem wielkie góralskie wesele. Choć rodzina zamieszkała w Warszawie, Sebastian zaprojektował i wybudował dom w rodzinnym Kościelisku. Kiedy tylko dzieci mają wolne, zabiera je więc w rodzinne strony, aby podglądały góralskie tradycje. Tosia już gra i śpiewa, wiele wskazuje więc, że pójdzie w ślady taty.

Sebastian dostał swój pierwszy instrument w wieku siedmiu lat i został wysłany na lekcje do sąsiada. Z czasem okazało się, że muzyka jest dla chłopca ważniejsza niż narty

BT/FOT. MARIUSZ KAPAŁA

eprasa.pl 1b8b582e1d

MAGAZYN
SPORTOWY
24

Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok ambitnie walczą o utrzymanie się w I lidze, ale wciąż ponoszą porażki STR. 18

FOT. EWELINA ZGIET

Ostatnie dwie minuty niemocy

Natalia Maliszewska, Gabriela Topolska i Michał Niewiński wystąpią w Zimowych Igrzyskach STR. 18

Transferowe wieści z Jagiellonii. Trener Adrian Siemieniec powiązany z agencją menadżerską STR. 18

Co nas czeka w 2026 roku. Rok wielkich imprez sportowych: Zimowe IO, Mundial STR. 19

eprasa.pl 1b8b582e1d

Dwie słabsze minuty i Żubry z kolejną porażką

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Koszykarze Żubrów Abakus przegrali mecz numer 15. Na własnym parkiecie ulegli GKS Tychy 70:76 i po pierwszej rundzie ich sytuacja w tabeli I ligi nie jest już zła, ale wręcz dramatyczna.

FOT. EWELINA ZGIET

Myles Douglas był najskuteczniejszym koszykarzem Żubrów w meczu z GKS Tychy

Ostatni mecz pierwszej rundy pierwszej ligi zaczął się źle dla koszykarzy Żubrów Abakus Okna Białystok. Po dwóch minutach boiskowy zegar wyświetlił wynik 8:0 dla gości. Jednak nasi koszykarze bardzo szybko zdołali wyrównać i po trójce Samajae Hayns-Jonesa wyjść na prowadzenie 10:8, a po kolejnych trafieniach Haynes-Jonesa wygrywali 14:8. Pierwsza kwarta to wygrana podopiecznych Kamila Piechuckiego o 19:16.

Druga kwarta była bardzo zacięta, ale zakończyła się wygraną GKS Tychy 18:12 i to oni nieznacznie prowadzili do przerwy 34:31.

Trzecia kwarta należała do Białostoczan. Po dwóch trójkach Amerykanów Haynes-Jonesa i Mylesa Douglasa Żubry wygrywały 39:38. Prowadzenie zmieniało się, ale po trafieniach Haynes-Jonesa i Romana Janika to Żubry przystępowały do finalnej kwarty zwyciężając 53:50.

Ostatnie dziesięć minut to gra nerwów, a w niej niestety słabszymi byli Białostoczanie. W 34 minucie był jeszcze remis 60:60. Goście na krótko objęli prowadzenie 65:60, ale po trafieniach Cezarego Karpika na 3 minuty 36 sekund do końca Żubry wygrywały 66:65.

Na dwie minuty do końca był kolejny remis 70:70. I niestety na tym licznik Żubrów zatrzymał się. Dwie straty piłki, niecelne rzuty przy skuteczności gości zadecydowały o wygraj GKS Tychy 76:70.

W spotkaniu nie wystąpił Benjamin Didier-Urbaniak. Z powodu kontuzji dłoni jego przerwa w treningach potrwa około 6 tygodni.

Po meczu trener Żubrów Abakus Okna Kamil Piechucki powiedział: - Był to mecz walki, na pewno z emocjami. Nie zamknęliśmy tego meczu w ostatnich 2-3 minutach, podobnie jak w Starogardzie Gdańskim z zespołem, który od wielu, wielu lat jest w play-off albo bije się mocno w górnej części tabeli. Trzeba spojrzeć na to czy mieliśmy szansę na wygranie, tak mieliśmy realną szansę. Żeby wygrywać trudne mecze też tego trzeba się nauczyć i tą nauką często są porażki. Końcówka zdecydowała na pewno, że z meczu po 70 nie mieliśmy możliwości wygrania tego meczu. Nie chciałbym za dużo mówić o tym co się działo poza zawodnikami, natomiast z pewnej rzeczy jestem niezadowolony. Myślę, że można było spokojnie ten mecz bez niepotrzebnych interpretacji spoza boiska przeprowadzić do końca.

Kolejny mecz koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok ponownie zagrają na własnym parkiecie.

W niedzielę, 11 stycznia o godz. 18 podopieczni trenera Kamila Piechuckiego zagrają z Solvera Sokół Łańcut.

W pierwszym meczu Sokół pokonał Żubry 75:70.

Żubry Abakus Okna Białystok - GKS Tychy 70:76 (19:16, 12:18, 22:16, 17:26)

Żubry Abakus Okna Białystok: Samajae Haynes-Jones 14, Cezary Karpik 10, Myles Douglas 27, Krystian Tyszka 2, Witalij Kowalenko 7, Karol Kutta, Roman Janik 4, Łukasz Klawa 2, Mateusz Itrich 4, Bartosz Proczek.

Inne wyniki:
OPTeam Energia Polska Resovia - Miners Katowice101:102 po dogrywce
Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz - Solvera Sokół Łańcut113:81
Kotwica Port Morski Kołobrzeg - KSK Qemetica Noteć Inowrocław 77:68

Tabela 1 ligi

1. Astoria Bydgoszcz	16	29	1426-1213
2. ŁKS Coolpack Łódź	15	27	1309-1161
3. Decka Pelplin	16	27	1405-1320
4. Starogard Gdański	15	27	1300-1194
5. PGE Spójnia Stargard	15	25	1274-1206
6. GKS Tychy	16	25	1341-1359
7. Solvera Sokół Łańcut	16	25	1357-1395
8. Resovia	16	23	1325-1326
9. KKS Polonia Warszawa	15	23	1216-1270
10. Kotwica PM Kołobrzeg	16	22	1253-1255
11. Enea Basket Poznań	15	22	1227-1209
12. Novimex Polonia 1912	15	22	1163-1213
13. WKK Active Hotel	15	21	1196-1234
14.Noteć Inowrocław	16	21	1276-1379
15. Weegree AZS	15	20	1240-1265
16. Miners Katowice	16	20	1290-1395
17. Żubry Abakus Okna	16	17	1228-1432

Trójka z Juvenii pojedzie na igrzyska

Mariusz Klimaszewski opr.
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego opublikował olimpijską kadrę na ZIO w Mediolanie i Cortina d'Ampezzo 2026. Znalazła się w niej trójka reprezentantów ŁKS Juvenia Białystok.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Natalia Maliszewska z Juvenii Białystok we Włoszech powalczy o olimpijski medal

Reprezentanci Polski w short tracku wywalczyli sześć miejsc indywidualnych oraz jedno dodatkowe w sztafecie mieszanej. Oznacza to, że do Mediolanu pojedzie czworo zawodników. Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego podał już nazwiska wybranych olimpijczyków. W kadrze znalazła się trójka zawodników z ŁKS Juvenia Białystok: Natalia Maliszewska, Gabriela Topolska i Michał Niewiński. Czwartym zawodnikiem jestFelix Pigeon z AZS Opole.

Biało-czerwoni w zawodach World Tour wywalczyli sześć indywidualnych kwalifikacji: po dwie na każdym z dystansów (500, 1000 i 1500 m) wśród kobiet i mężczyzn oraz w sztafecie mieszanej.

Miejsca na igrzyskach nasi łyżwiarze wywalczyli jednak nie dla siebie, a dla całej reprezentacji. Dopiero później sztab szkoleniowy według wewnętrznego regulaminu wyłonił czworo reprezentantów, którzy pojadą do Mediolanu.

Do Mediolanu pojadą Gabriela Topolska (najlepsza w tym sezonie na 1500 m), Natalia Maliszewska (liderka kadry na 500 m), Felix Pigeon (najlepszy z Polaków w tym sezonie, jedyny indywidualny medalista World Tour) i Michał Niewiński.

– Wybór nigdy nie jest prostą sprawą, ale skonstruowany przed igrzyskami system selekcji płynnie wyłonił zawodników do startów. Stworzenie takiego dokumentu pochłania trochę czasu, ale w trudnych sytuacjach jest solidną podstawą – mówi trener reprezentacji Urszula Kamińska. – Dla osób spełniających kryteria naszej wewnętrznej selekcji wybór był jasny, a dla tych, którzy ich nie spełnili, były to oczywiście bolesne informacje, ale zgodne z zapisem dokumentu.

– Zakwalifikowaliśmy zawodników na każdym z dystansów, ale największe tradycje w zdobywaniu medali mamy na dystansach 500 metrów oraz w sztafecie mieszanej. Pamiętajmy jednak, że igrzyska rządzą się swoimi prawami i zrobimy wszystko, by pokazać się z jak najlepszej strony w każdym wyścigu - mówi cytowana na portalu PZŁS trener Urszula Kamińska. ©℗

Transferowe wieści z Jagiellonii

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

Na rynku transferowym duże zainteresowanie budzą nie tylko piłkarze Jagiellonii, ale też jej trener. Według Tomasza Włodarczyka Adrian Siemieniec może latem trafić do jednego z klubów belgijskich.

- Kluby z Belgii bardzo mocno przyglądają się temu trenerowi i jest brany pod uwagę jako poważna opcja do przejęcia latem któregoś z klubów - poinformował Tomasz Włodarczyk.

Jest to o tyle możliwe, że kontrakt 33-letniego szkoleniowca z Jagiellonią jest ważny tylko do końca bieżącego sezonu. Poza tym, jak donosi na portalu X Paweł Gołaszewski, Adrian Siemieniec ma wkrótce podpisać kontrakt z dużą agencją menadżerską. To czyni jeszcze bardziej prawdopodobną możliwość zmiany pracodawcy przez aktualnego opiekuna Dumy Podlasia.

Czas pokaże, czy trener Siemieniec, który poprowadził w sezonie 2023/24 Jagę do pierwszego w historii mistrzostwa Polski, zostanie w Białymstoku, czy też zmieni otoczenie. Na razie pewną informacją jest plan przygotowań jego zespołu do rundy wiosennej.

Wygląda on następująco:

8 stycznia: początek przygotowań.

10 stycznia: wylot na obóz przygotowawczy do Belek w Turcji

15 stycznia: sparing z LASK Linz

19 stycznia: sparing z CSKA Sofia.

23 stycznia: sparingi z NK Maribor i Cukaricki Belgrad.

24 stycznia: koniec obozu i powrót do Polski.

Ważną datą będzie 16 stycznia, kiedy Jagiellonia pozna rywala w 1/16 finału Ligi Konferencji. Będzie nim włoska Fiorentina lub chorwacka Rijeka, a mecze zostaną rozegrane 19 i 26 lutego. Pierwsza potyczka w PKO Ekstraklasie czeka Białostoczan 31 stycznia - na wyjeździe z Widzewem Łódź.

W mediach pojawiają się doniesienie nie tyko dotyczące Adriana Siemieńca, ale i innych trenerów, kojarzonych z Jagiellonią.

Marek Wasiluk, były opiekun drużyny Żółto-Czerwonych z Centralnej Ligi Juniorów U-19, dołączyd o sztabu szkoleniowego Marka Papszuna w Legii Warszawa, a Rafał Grzyb, były współpracownik Siemieńca w Jadze, jest kojarzony z pierwszoligową Polonią Bytom. ©℗

FOT. JAGIELLONIA.PL

Trener Jagiellonii Białystok Adrian Siemieniec wiązany jest z dużą agencją menadżerską

eprasa.pl 1b8b582e1d

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Kalendarz 2026 Najważniejsze daty, które powinien znać polski kibic

Mnóstwo wielkich imprez, także w naszym kraju

Mistrzostwa świata i Europy, zawody Pucharu Świata, a przede wszystkim zimowe igrzyska olimpijskie i piłkarski mundial - w 2026 roku czeka nas mnóstwo sportowych emocji. W jakich terminach w przyszłym roku zaplanowano najważniejsze imprezy w poszczególnych dyscyplinach?

STYCZEŃ

Rok rozpocznie się szeregiem imprez, których stawką będzie tytuł mistrza Europy. O to miano powalczą m.in. piłkarze ręczni - zmagania, które odbędą się w Danii, Norwegii i Szwecji, zaplanowano w dniach 15 stycznia - 1 lutego, a rywalami Biało-Czerwonych w pierwszej fazie będą Węgrzy (16.01), Islandczycy (18.01) i Włosi (20.01).

Jedna z najważniejszych imprez odbędzie się w naszym kraju - to mistrzostwa Europy w łyżwiarstwie szybkim, których gospodarzem będzie Tomaszów Mazowiecki (9-11.01). W pierwszym miesiącu roku odbędą się także ME w łyżwiarstwie figurowym (13-18.01, Sheffield), short tracku (16-18.01, Tilburg) i futsalu (z udziałem Biało-Czerwonych, 21.01-7.02, Lublana, Kowno i Ryga), a także HME w hokeju na trawie kobiet (15-18.01, Praga) i mężczyzn (8-11.01, Heidelberg).

Do wymienionych imprez dodać koniecznie należy wielkoszlemowy tenisowy turniej Australian Open (18.01-1.02), Turniej Czterech Skoczni (trzy konkursy odbędą się na początku stycznia), PŚ w skokach narciarskich w Zakopanem (10-11.01) oraz MŚ w lotach narciarskich w Oberstdorfie (22-25.01). Miesiąc zapowiada się więc niezwykle interesująco.

LUTY

Jeszcze więcej emocji dostarczy nam luty i impreza czterolecia, a więc zimowe igrzyska olimpijskie. Włosi najlepszych gościć będą w dniach 6-22 lutego, a emocji dostarczą m.in. łyżwiarze, alpejczycy, skoczkowie narciarscy, biathloniści i snowboardziści. Liczymy, że będą to kolejne ZIO, w których Biało-Czerwoni wrócą do domu z dorobkiem medalowym.

Ci, którzy wolą inne dyscypliny sportowe, także znajdą coś dla siebie. 19 i 26 lutego to dni, w których o awans do kolejnej rundy Ligi Konferencji powalczą Lech Poznań i Jagiellonia Białystok. W lutym zaplanowano także HME w łucznictwie (16-20.02, Płowdiw), halowy lekkoatletyczny mityng Orlen Copernicus Cup w Toruniu (22.02), strzeleckie ME na 10 m (27.02-8.03, Erywań) oraz zawody Pucharu Świata w snowboardzie alpejskim w Krynicy-Zdroju (28.02-1.03).

MARZEC

Trzeci miesiąc roku upłynie nam przede wszystkim pod kątem wyłonienia zdobywców Kryształowych Kul w zimowych dyscyplinach sportowych. Nie zabraknie jednak także imprez mistrzowskich. Heerenveen ugości najlepszych panczenistów (MŚ w wieloboju i sprintach w dniach 5-8.03), w Montrealu (13-15.03) odbędą się mistrzostwa świata w short tracku, w Pradze (24-29.03) w łyżwiarstwie figurowym, a w Ogden MŚ w curlingu (27.03-4.04).

Nie wolno zapomnieć o organizowanych w Toruniu halowych mistrzostwach świata w lekkiej atletyce, które zaplanowano w dniach 20-22 marca. Dla nas niezwykle istotne będą jeszcze dwie daty - 26 i 31 marca. Pierwsza z nich to termin meczu barażowego z Albanią, druga to finał baraży, których stawką będzie awans na piłkarski mundial, a w których wierzymy, że zagrają Biało-Czerwoni.

KWIECIEŃ

W kwietniu królować będą siła i precyzja. Jeśli chodzi o pierwszą z wymienionych - mowa o mistrzostwach Europy w judo (16-19.04, Tbilisi), podnoszeniu ciężarów (19-26.04, Batumi) oraz zapasach (20-26.04, Tirana). Druga niezbędna jest do zanotowania sukcesów w Drużynowych Mistrzostwach Świata w tenisie stołowym (29.04-10.05, Londyn), a także w ME w strzelectwie na 300 m (30.04-6.05, Osijek).

Czwarty miesiąc roku to także hokejowa rywalizacja naszych pań, które zagrają w Bled w terminie 13-19.04 (Dywizja 2A).

MAJ

Maj tradycyjnie będzie miesiącem najważniejszych rozstrzygnięć piłkarskich. Poznamy nie tylko mistrzów większości europejskich krajów, ale przede wszystkim triumfatorów europejskich rozgrywek - Ligi Mistrzów (30.05, Budapeszt), Ligi Europy (20.05, Stambuł) i Ligi Konferencji (27.05).

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

W marcu istotne będą dwie, jak zakładamy, daty: 26. i 31. dzień miesiąca. To terminy baraży o piłkarski mundial...

Oprócz piłki nożnej dominował będzie także hokej. Najpierw, w dniach 2-8.05 w Sosnowcu Biało-Czerwoni w dywizji IA powalczą o awans do grona szesnastu najlepszych ekip świata, a następnie, w terminie 15-31.05 w Szwajcarii odbędą się zmagania elity.

Ważnymi zawodami zaplanowanymi w piątym miesiącu roku są także tenisowy French Open (24.05-7.06) oraz rozstrzygnięcia w europejskich rozgrywkach w wielu drużynowych dyscyplinach sportowych - w tym Final Four Ligi Mistrzów siatkarzy (16-17.05).

Oprócz wymienionych w maju czeka nas także finał piłkarskiego Pucharu Polski (2.05, Warszawa), inauguracja Grand Prix na żużlu (2.05, Landshut), strzeleckie ME na 25 i 50 m (6-21.05, Osijek), kolarskie wyścigi Giro d'Italia (9.05-1.06) i Orlen Wyścig Narodów (14-18.05) oraz ME w łucznictwie (18-24.05, Antalya).

CZERWIEC

Czerwiec rozpocznie się od ważnej sportowej imprezy, której gospodarzem będzie Warszawa. Mowa o mistrzostwach świata w koszykówce 3x3, które są zaplanowane w terminie 1-7.06. Innymi mistrzowskimi imprezami będą ME w kajakarstwie (11-14.06, Montemor-o-Velho), ME w szermierce (16-22.06, Tallin).

Najważniejsza impreza, oby z udziałem Biało-Czerwonych, rozpocznie się jednak 11 czerwca i potrwa do 19 lipca. Mowa, rzecz jasna, o piłkarskich mistrzostwach świata, których gospodarzami będą USA, Kanada i Meksyk.

W tym miesiącu rozpocznie się także reprezentacyjna rywalizacja siatkarska. Kobieca Liga Narodów rozpocznie się 1 czerwca i potrwa do 26 lipca, panowie w zmaganiach uczestniczyć będą w dniach 8 czerwca - 2 sierpnia. Warto również pamiętać o dacie 20 czerwca - tego dnia we Wrocławiu zaplanowano GP na żużlu, a także 29 czerwca - wówczas w Londynie rozpocznie się wielkoszlemowy tenisowy Wimbledon, w którym tytułu bronić będzie Iga Świątek (zmagania potrwają do 12.07).

LIPIEC

Siódmy miesiąc roku to przede wszystkim kontynuacja wielkich imprez rozpoczętych w czerwcu, ale nie zabraknie także innych wartych uwagi wydarzeń. W drugiej połowie lipca zaplanowano bowiem mistrzostwa świata w kajakarstwie górskim (20-25.07, Oklahoma City) i szermierce (23-30.07, Hongkong), a także mistrzostwa Europy w wioślarstwie (30.07-2.08, Varese).

Lipiec to także kolarstwo, a przede wszystkim Tour de France. Panowie pojadą w dniach 5-27.07, panie - 26.07-3.08. Warto wspomnieć także o zawodach Pucharu Świata we wspinaczce sportowej, które odbędą się w Polsce, a dokładniej w Krakowie (3-5.07). W lipcu poznamy także zwycięzczynie kobiecej siatkarskiej Ligi Narodów (finał 26.07).

SIERPIEŃ

Już 2 sierpnia odbędzie się finał Ligi Narodów siatkarzy, z kolei od 21 sierpnia do 6 września odbywać się będą mistrzostwa Europy siatkarek w czterech krajach - Turcji, Czechach, Azerbejdżanie i Szwecji. Będzie to pierwsza okazja na zdobycie przepustki na igrzyska olimpijskie 2028, uzyskają ją jednak tylko złote medalistki.

Ósmy miesiąc dostarczy sporo ważnych imprez, które odbywać się będą w Polsce. Przede wszystkim będzie to kolarski Tour de Pologne mężczyzn (4-10.08) i kobiet (12-14.08), ale także mistrzostwa Europy w siatkówce plażowej (12-16.08, Stare Jabłonki), lekkoatletyczna Diamentowa Liga w Chorzowie (Memoriał Kamili Skolimowskiej, 23.08), Grand Prix na żużlu (1.08, Łódź), MŚ w kajakarstwie (26-30.08, Poznań) oraz żużlowy Drużynowy Puchar Świata (29.08, Warszawa).

To nie koniec wielkich sportowych wydarzeń zaplanowanych na sierpień. Fani tenisa będą mogli oglądać wielkoszlemowy US Open (30.08-13.09), w tym miesiącu odbędą się także ME w lekkiej atletyce (10-16.08, Birmingham), piłkarski superpuchar Europy (12.08, Salzburg), ME w pięcioboju nowoczesnym (3-9.08, Stambuł), MŚ w wioślarstwie (24-30.08, Amsterdam) oraz wyścig kolarski Vuelta a Espana (23.08-14.09).

WRZESIEŃ

Włochy, Finlandia, Bułgaria i Rumunia - te kraje będą gospodarzami mistrzostw Europy siatkarzy, które odbędą się w dniach 9-26.09. Podobnie jak w przypadku siatkarek, złoci medaliści uzyskają awans na IO 2028.

We wrześniu poznamy też żużlowego mistrza świata, a ostatnie zawody zaplanowano 26.09 w Toruniu. Innymi ważnymi imprezami zaplanowanymi na dziewiąty miesiąc roku są mistrzostwa świata koszykarek (4-13.09, Berlin), MŚ w kolarstwie górskim (11-14.09, Crans-Montana) i MŚ w kolarstwie (21-28.09, Kigali), a w naszym kraju, w Lublinie, planowane są ME do lat 20 i 23 w podnoszeniu ciężarów (22-30.09).

PAŹDZIERNIK

Ostatniego dnia miesiąca w Dakarze (Senegal) rozpoczną się organizowane co cztery lata Letnie Igrzyska Olimpijskie młodzieży, które potrwają do 13 listopada. Październik to jednak nie tylko młodzieżowe zmagania, zaplanowano na ten miesiąc także sporo innych imprez.

Już w dniach 4-11.10 w Baku odbędą się mistrzostwa świata w judo. W późniejszym terminie zaplanowano z kolei indywidualne mistrzostwa Europy w tenisie stołowym (11-18.10, Lublana), MŚ w kolarstwie torowym (22-26.10, Santiago), a także MŚ w podnoszeniu ciężarów (28.10-4.11, Ningbo).

LISTOPAD

Jedenasty miesiąc roku to tradycyjny początek zmagań w wielu zimowych dyscyplinach sportowych. Co prawda oficjalne kalendarze nie zostały jeszcze opublikowane, można jednak spodziewać się, że właśnie wtedy po raz pierwszy odbędą się zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich.

Oprócz tego czekają nas WTA Finals (7-14.11, Rijad) i ATP Finals (15-22.11, Turyn), a więc tenisowe turnieje kończące sezon, a także MŚ drużyn mieszanych w tenisie stołowym (29.11-6.12, Chengdu).

GRUDZIEŃ

3-20.12 to termin mistrzostw Europy w piłce ręcznej kobiet, które odbywać się będą aż w pięciu krajach, w tym w Polsce. Nieco wcześniej w Pekinie wystartują mistrzostwa świata w pływaniu na krótkim basenie (1-6.12).

Grudzień będzie też pełen pucharowych emocji w sportach zimowych (biathlon, snowboard, skoki narciarskie). Najważniejszą imprezą zaplanowaną na ten miesiąc będzie Turniej Czterech Skoczni, który tak jak w tym roku, rozpocznie się 28.12.

eprasa.pl 1b8b582e1d

Ligi zagraniczne. Gole iasysty polskich piłkarzy

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

Rok 2026 świetnie rozpoczął się dla piłkarzy reprezentacji Polski w ligach TOP 5. Istotny dla wyników wkład nasi zawodnicy mieli w Anglii, Hiszpanii, Francji oraz we Włoszech.

ANGLIA

Najważniejszym wydarzeniem soboty w Premier League był szalony mecz Bournemouth z Arsenalem, zakończony zwycięstwem Kanonierów 3:2.

Z polskiej perspektywy na pierwszy plan wysuwa się jednak asysta Matty'ego Casha w meczu Aston Villi z Nottingham Forest. Reprezentant Polski zaliczył kluczowe podanie na początku drugiej połowy przy golu na 2:0 dla ekipy Birmingham. Ostatecznie spotkanie zakończyło się zwycięstwem zespołu z Villa Park 3:1.

W tabeli przewodzi Arsenal, którzy mają wyraźną przewagę nad Aston Villą i Manchesterem City. Stawkę zamyka Wolverhampton, które do bezpiecznej strefy traci już 12 punktów.

PREMIER LEAGUE

Wyniki 20. kolejki: Aston Villa - Nottingham 3:1, Wolverhampton - West Ham 3:0, Brighton - Burnley 2:0, Bournemouth - Arsenal 2:3.

FRANCJA

We Francji przebudził się wreszcie Przemysław Frankowski, który strzelił pierwszego gola w trwającym sezonie. Polski skrzydłowy precyzyjną „główką" sfinalizował składną akcję zespołu Stade Rennes w 49. minucie.

Polak zdobył pierwszego gola w tym spotkaniu, które zakończyło się zwycięstwem jego drużyny 2:0, na tym etapie sezonu skutecznie bijącej się o miejsce w pucharach.

W tabeli Ligue 1 dość niespodziewanie prowadzi RC Lens, które ma niewielką przewagę nad PSG. Ligową stawkę zamykają ekipy Metz, Nantes oraz Auxerre, między którymi różnica punktowa jest niewielka.

LIGUE 1

Wyniki 17. kolejki: Toulouse - Lens 0:3, Monaco - Lyon 1:3, Nice - Strasbourg 1:1, Lille - Rennes 0:2.

FOT. GRZEGORZ WAJDA

„Łowca bramek. Strzelił drugiego gola,dając Barcelonie luz" – ocenił „Lewego" „Sport"

HISZPANIA

Na Półwyspie Iberyjskim z nadejściem nowego roku do strzelania wrócił Robert Lewandowski, który ustalił wynik w zwycięskim meczu Dumy Katalonii nad rywalem zza miedzy, Espanyolem, 2:0. Polak pojawił się na murawie w drugiej połowie, a jego poczynania z ławki obserwował Wojciech Szczęsny.

Dla kapitana reprezentacji Polski był to dopiero 8. gol ligowy w tym sezonie. Poprzednio trafił do bramki rywali w listopadzie ubiegłego roku, z Athletic Bilbao. „Niszczycielski. Wszedł na boisko, by wnieść do ataku więcej niż niemający szczęścia Ferran. Gdy tylko nadarzyła się dobra okazja, nie chybił" -podkreślono w „Mundo Deportivo".

„Łowca bramek. Strzelił drugiego gola, dając Barcelonie trochę luzu. A właśnie tego się od niego oczekuje" - ocenił kataloński „Sport".

FC Barcelona umocniła się w tabeli La Liga. Za jej plecami plasuje się Real Madryt. Na dnie są beniaminkowie: Real Oviedo oraz Levante.

LA LIGA

Wyniki 18. kolejki: Rayo Vallecano - Getafe 1:1, Celta Vigo - Valencia 4:1, Osasuna - Athletic Bilbao 1:1, Elche - Villarreal 1:3, Espanyol - Barcelona 0:2.

WŁOCHY

Polskimi akcentami obrodziło również na Półwyspie Apenińskim, gdzie asystami popisali się Nicola Zalewski oraz Sebastian Walukiewicz.

Pierwszy idealnie dośrodkował z rzutu rożnego, dzięki czemu Atalanta Bergamo wygrała u siebie z Romą. Natomiast drugi precyzyjnie dograł sprzed pola karnego na głowę partnera, ale jego Sassuolo tylko zremisowało z Parmą 1:1. Na szczycie tabeli Serie A z niewielką różnicą punktową są AC Milan oraz Inter Mediolan,na dnie pozostaje natomiast ACF Fiorentina.

SERIE A

Wyniki 18. kolejki: Cagliari - AC Milan 0:1, Como - Udinese 1:0, Sassuolo - Parma 1:1, Genoa - Pisa 1:1, Juventus - Lecce 1:1, Atalanta - Roma 1:0.

Tunezyjskie rozczarowanie w Pucharze Narodów Afryki. Czym może skutkować?

Jaromir Kruk z Maroka
redakcja@polskapress.pl

Tunezja to potencjalny rywal reprezentacji Polski w finałach mistrzostw świata 2026, jeśli oczywiście awansujemy na mundial. Właśnie odpadła z Pucharu Narodów Afryki.

30 grudnia po remisie z Tanzanią na Rabat Olympic Stadium część tunezyjskich kibiców gwizdała na swoich piłkarzy, mimo iż plan minimum na Puchar Narodów Afryki 2025 został wykonany. 4 dni później zespół Sami Trabelsiego dostał w Casablance znacznie większe wsparcie, bo do Maroka na 1/8 finału z Mali zjechało jeszcze więcej sympatyków Orłów Kartaginy.

Ponad 15 tysięcy kibiców na mającym pojemność 21 tysięcy obiekcie w Rabacie to nie był słaby wynik. Na wielu meczach grupowych Pucharu Narodów Afryki stadiony się nie wypełniały, na co wpływ miały problemy z uzyskaniem przez chętnych specjalnej aplikacji na turniej, przez którą nabywało się bilety. Nie w każdym kraju dostępność do internetu jest taka jak w Maroku i niektórzy zrezygnowali z przyjazdu na Puchar Narodów Afryki rozgrywany na przełomie roku 2025 i 2026...

Z dnia na dzień sytuacja w tej kwestii poprawiała się i to było widoczne na trybunach. Lepiej wyglądała także organizacja wejścia dla kibiców na mecze, usprawniły się kontrole, a takich każdy kibic mógł przejść nawet kilkanaście. Sporo fanów wchodziło na stadion długo po rozpoczęciu spotkania, bo na bramkach wejściowych tworzyły się zatory.

W Rabacie prawdziwym koszmarem są korki i Marokańczycy apelowali, by pojawiać się na miejscu jak najwcześniej. Te apele skutkowały, a za organizację tak dużej imprezy miejscowi zbierali generalnie bardzo dobre opinie. Futbol w Maroku jest zjawiskiem wyjątkowym, w dużych i mniejszych miastach piłkę kopią tysiące ludzi, zbudowano tu naprawdę mnóstwo boisk różnych rozmiarów. Deszcz pada, a Marokańczycy grają po północy - jak nie na pięknych placach, to na asfalcie. Oni po prostu to kochają...

Tak samo futbol uwielbiają ich sąsiedzi z Tunezji, która niedawno świętowała awans na kolejny seniorski mundial, ale zazdrości Maroku czwartego miejsca w finałach mistrzostw świata w roku 2022, brązu z igrzysk 2024, złota mistrzostw świata U-20 2025 i gwiazd takiego pokroju, jak Achraf Hakimi (Paris Saint-Germain) czy Brahim Diaz (Real Madryt). Marokańczycy występują w znacznie lepszych klubach niż podopieczni Sami Trabelsiego. Piłkarskie ambicje Tunezji są jednak bardzo duże.

FOT. SZYMON KORTA/POLSKA PRESS

Henryk Kasperczak zna specyfikę tunezyjskiego futbolu. Posadę selekcjonera stracił w trakcie mundialu France '98

Tunezja w kwalifikacjach do tegorocznego mundialu nie straciła żadnego gola, ale trafiła do stosunkowo łatwej grupy z Namibią, Liberią, Malawi, Gwineą Równikową i Sao Tome & Principe. Z tych rywali tylko Gwinea Równikowa wzięła udział w Pucharze Narodów Afryki 2025, ale po trzech porażkach musiała wracać do domu. W defensywie na tym turnieju Orły Kartaginy popełniały wiele błędów i traciły bramki z Ugandą (3:1), Nigerią (2:3) i Tanzanią (1:1). Zwykle w futbolu - przy deficytach - coś dzieje się kosztem czegoś, w ofensywie nie było tak źle. W każdym razie w starciu z Mali - w pięknej Casablance na najstarszym z obiektów marokańskiego turnieju, wspierani przez liczną grupę kibiców z ojczyzny - od początku ruszyli do zdecydowanych ataków.

Humor Samiemu Trabelsiemu (81 występów dla Tunezji w roli piłkarza, był świetnym obrońcą) popsuła kontuzja Dylana Bronna, defensora Servette Genewa, ale po 12 minutach zastąpił go rutyniarz Yassine Meriah, kiedyś zawodnik m.in. Olympiakosu Pireus, a od 2022 roku Esperance Tunis, mający w swoim CV ponad 90 meczów w drużynie narodowej. Dla Meriaha występ przeciw Mali był pierwszym w marokańskim czempionacie, ale przed tym turniejem zagrał we wszystkich spotkaniach Tunezji na Arab Cup w Katarze, gdzie nie korzystano z zawodników klubów z Europy. Niedługo po wymuszonej zmianie Orłów Kartaginy Mali straciło zawodnika - czerwień zobaczył Woyo Coulibaly wypożyczony do Sassuolo przez Leicester City...

Orły Mali broniły się dzielnie, lecz nie dotrwały w defensywnym dziele do końca - w 88 minucie do ich siatki trafił Firas Chaouat, napastnik Club Africain. Tunezyjscy kibice już świętowali awans do ćwierćfinału, ale piłka pechowo w polu karnym uderzyła w rękę Meriaha, a z jedenastki Mali wyrównało. W dogrywce team globtrotera Toma Saintfieta znów pokazał, że umie się bronić i doprowadził do konkursu rzutów karnych, pierwszej takiej wojny nerwów na tegorocznym Pucharze Narodów Afryki.

Po pierwszej serii - trafieniu pechowca Meriaha i pudle pomocnika Tottenhamu Ivesa Bissoumy - Tunezja prowadziła 1:0, ale potem działy się rzeczy... niemożliwe. Przestrzelił Ali Abdi (Nice), a uderzenia Eliasa Achouriego (FC Kopenhaga) i Ali Ben Romhdane (Al Ahly Kair) obronił 30-letni Dijgui Diarra, który nigdy nie grał w europejskim klubie (od 2022 roku występuje w Young Africans z Tanzanii i nie zamierza opuszczać Afryki).

To ów golkiper przyczynił się do odpadnięcia Tunezji, a może też utraty posady przez Trabelsiego, kiedyś podopiecznego naszego Henryka Kasperczaka. Godzi się przypomnieć, że byłą gwiazdę reprezentacji Polski pozbawiono stanowiska selekcjonera Orłów Kartaginy w trakcie mundialu we Francji w 1998 roku, co bardzo „Henry'ego" zabolało...

PUCHAR NARODÓW AFRYKI

1/8 FINAŁU: Mali - Tunezja 1:1 (karne: 3:2), Senegal - Sudan 3:1.

©℗

eprasa.pl 1b8b582e1d

United Cup. Polacy zaczynają turniej w Australii

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

W Australii rozpoczął się tenisowy turniej drużyn mieszanych United Cup. Polacy zagrają w grupie F. Dziś zmierzą się z Niemcami, a w środę z Holandią.

United Cup to międzynarodowy turniej rozgrywany na początku sezonu w Australii i organizowany wspólnie przez WTA i ATP. Tenisistki i tenisiści zdobywają w nim rankingowe punkty. Do zdobycia jest maksymalnie po 500 punktów do zestawienia ATP i WTA, a pula nagród wynosi ponad 11 milionów dolarów.

W polskiej drużynie, która rozstawiona została z numerem dziewiątym, znaleźli się: Iga Świątek, wracający po kontuzji Hubert Hurkacz, Katarzyna Kawa, Katarzyna Piter, Daniel Michalski i Jan Zieliński. Kapitanem jest Mateusz Terczyński, na co dzień członek sztabu trenerskiego Hurkacza. Polacy to dwukrotni finaliści United Cup: w 2024 roku przegrali spotkanie o tytuł z Niemcami, a w 2025 r. z USA.

W Sydney i Perth do rywalizacji przystąpiło 18 drużyn podzielonych na sześć grup po trzy zespoły. Grupy A, C i E rywalizują w Perth, pozostałe, w tym „polska", w Sydney. To oznacza, że Biało-Czerwoni w przypadku awansu do fazy finałowej, która również zostanie rozegrana w tym mieście, nie będą musieli się przemieszczać. Zwycięzcy grup awansują do ćwierćfinałów, podobnie jak po jednej najlepszej drużynie z drugich miejsc w obu miastach. Każdy mecz będzie składał się z jednego pojedynku singlistów, jednego singlistek oraz z rywalizacji par mieszanych.

Najwyżej rozstawiona jest broniąca tytułu ekipa USA, w której składzie znaleźli się trzecia na liście WTA Coco Gauff i szósty w rankingu ATP Taylor Fritz. Stany Zjednoczone mierzą się w grupie A z Hiszpanią i Argentyną.

Swój pierwszy mecz Polacy rozegrają dzisiaj. O godz. 7.30 polskiego czasu Hubert Hurkacz (72. ATP) zagra z Alexandrem Zverevem (3. ATP), a zaraz potem, ale nie wcześniej niż przed godz. 9, Iga Świątek, wiceliderka rankingu WTA, zmierzy się z klasyfikowaną na 40. pozycji Evą Lys. Po meczach singlowych odbędzie się pojedynek par mieszanych; na razie nie jest jeszcze znany skład Biało-Czerwonych na tę rywalizację.

FOT. PAP
Reprezentacja Polski rozpoczyna dzisiaj udział w turnieju United Cup

Drugi mecz nasza reprezentacja rozegra w środę z Holandią. Na godz. 10.30 polskiego czasu zaplanowane jest spotkanie Hurkacza z Tallonem Grieksporem (26. ATP). Po tym meczu, około godz. 12, Iga Świątek zagra z zajmującą 89. miejsce w zestawieniu Suzane Lamens.

– Czuję, że powietrze jest tu inne, i bardzo się na to cieszę. Przez ostatni miesiąc byłam głównie w domu, gdzie jest teraz minus pięć stopni albo coś koło tego. Cieszę się na słońce i dobrą pogodę. Dla mnie wyjazd do Australii jest zawsze ekscytujący. Zobaczymy, jak będzie wyglądał mój tenis, czy udało się wdrożyć wszystko, nad czym pracowaliśmy w okresie przygotowawczym. Skupię się więc na technicznej stronie meczów i mam nadzieję, że potem osiągniemy dobre wyniki – powiedziała po przylocie do Australii Świątek w rozmowie z byłą australijską tenisistką Casey Dellacquą.

Raszynianka odniosła się też do szans reprezentacji Polski w całym turnieju rozrywanym w Australii.

– Czuję, że w ostatnich latach graliśmy świetnie, ale mieliśmy trochę pecha, zwłaszcza z Niemcami, z którymi mieliśmy piłki meczowe na wygranie całego turnieju. Musimy iść jednak krok po kroku od samego początku. Nie ma sensu myśleć teraz o wygranej, bo najpierw czekają nas mecze grupowe. Myślę, że na tym się skupimy – powiedziała najlepsza w historii polska tenisistka.

Za nami już pierwsze mecze turnieju. Od zwycięstwa zmagania rozpoczęła reprezentacja Stanów Zjednoczonych, pokonując Argentynę 2:1. United Cup jest ostatnim sprawdzianem przed wielkoszlemowym Australian Open, który rozpocznie się w Melbourne 18 stycznia.

©℗

Rok 2025 w tenisie. Dominacja Sabalenki, pościg Świątek, problemy Hurkacza

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Miniony 2025 rok, choć Iga Świątek zajmowała poza pierwszym miejscem na świecie, był dla polskiej gwiazdy udany z powodu wygrania Wimbledonu.

W 2025 roku Aryna Sabalenka została zaledwie trzecią w obecnym stuleciu tenisistką, która cały sezon spędziła na pierwszym miejscu światowego rankingu.

Cały rok na szczycie Aryny Sabalenki

Rok temu Sabalenka przyznała, że chciałaby dominować w tenisie jak niegdyś Amerykanka Serena Willimas, albo choć tak, jak w poprzednich latach Iga Świątek. Choć nie wszystko w sezonie 2025 poszło po myśli Białorusinki, to bez wątpienia była w nim zdecydowanie najlepsza.

Cały rok na szczycie rankingu w XX wieku udało się wytrwać wcześniej tylko Williams, która dokonała tego przez dwa lata z rzędu (2014 i 2015), a także w 2021 r., Australijce Ashleigh Barty.

Sabalenka pozycję liderki zawdzięcza przede wszystkim świetnej postawie w turniejach Wielkiego Szlema, co jest już jej znakiem rozpoznawczym.

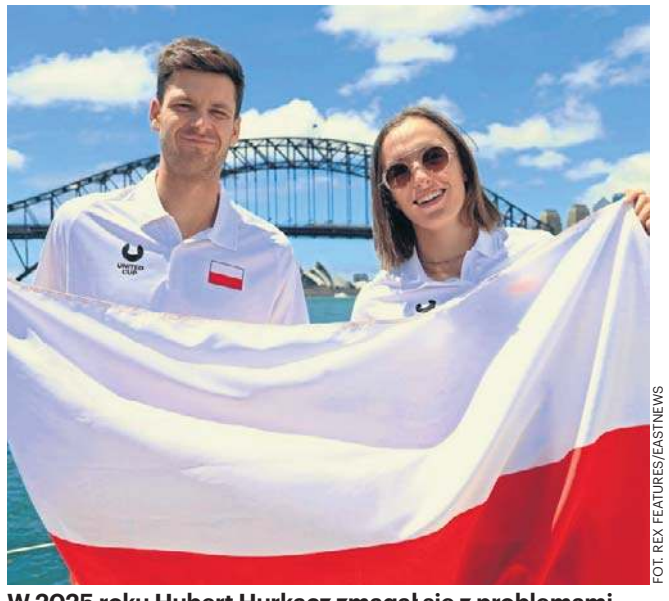
27-latka z Mińska wystąpiła aż w trzech finałach: w Australian Open uległa Amerykance Madison Keys, we French Open jej rodaczce Coco Gauff, a triumfowała w US Open. W Nowym Jorku zrewanżowała się za półfinałową porażkę w Wimbledonie kolejnej Amerykance – Amandzie Anisimovej.

Sabalenka wygrała jeszcze turnieje rangi 1000 w Miami i Madrycie oraz WTA 500 w Brisbane. W efekcie nad drugą w klasyfikacji Igą Świątek ma aż 2312 punktów przewagi.

Historyczny triumf Igi Świątek

W przypadku Polki również można mówić o udanym sezonie, choć nie tak bardzo, jak Sabalenki. Jego zdecydowanie najważniejszym punktem był historyczny triumf w Wimbledonie, co było najbardziej spektakularnym sukcesem w polskim sporcie 2025 roku.

12 lipca w finale Wimbledonu Iga Świątek zdeklasowała Amerykankę Amandę Anisimovą 6:0, 6:0. Ten niezwykły wyczyn odbił się szerokim echem na całym świecie. Polka powtórzyła osiągnięcie Brytyjki Dorothei Lambert Chambers, która wygrała finałowy mecz w Wimbledonie bez straty gema w... 1911 roku. W erze open (od 1968 r.) wielkoszlemowy finał zakończył się „rowerem" tylko raz: w 1988 roku w Paryżu, kiedy Niemka Steffi Graf nie dała szans reprezentantce Związku Radzieckiego Nataszy Zwieriewej.


FOT. REX FEATURES/EASTNEWS
W 2025 roku Hubert Hurkacz zmagał się z problemami zdrowotnymi, a Iga Świątek triumfowała w Wimbledonie

Świątek została pierwszą polską singlową mistrzynią Wimbledonu – najstarszego i najbardziej prestiżowego turnieju tenisowego. Zaskoczyła wszystkich, bo nawierzchnia trawiasta uchodziła za najmniej jej sprzyjającą.

Tytuł zdobyty w Londynie był jej szóstym w imprezie tej rangi, po czterech we French Open (2020, 2022-2024) i jednym w US Open (2022). Od 1997 roku wygrać co najmniej sześć wielkoszlemowych turniejów zdołały jeszcze tylko Serena Williams (23), jej siostra Venus (7) i Belgijka Justine Henin (7). Sabalenka ma na koncie cztery tytuły.

Świątek wygrała też turnieje WTA 1000 w Cincinnati i WTA 500 Seulu (WTA 500).

W kończącym sezon WTA Finals, dla ośmiu najlepszych zawodniczek roku, Polkę i Białorusinkę pogodziła Jelena Rybakina. Reprezentantka Kazachstanu prawo startu w Rijadzie wywalczyła jako ostatnia, ale za to pojechała tam w świetnej formie. W fazie grupowej pokonała Świątek, a w finale Sabalenkę.

Alcaraz zamienił się miejscami z Sinnerem

W rywalizacji mężczyzn sezon 2025 był niemal kopią cyklu 2024. Znów po dwa Wielkie Szlemy wygrali Jannik Sinner i Carlos Alcaraz. Różnica polega na tym, że w 2024 r. Włoch wygrał w Melbourne i Nowym Jorku, a teraz w Australii i w Londynie. Hiszpan powtórzył ubiegłoroczny sukces w Paryżu i zdetronizował wielkiego rywala w US Open.

Liderem rankingu jest Alcaraz, który ma zaledwie 550 pkt. przewagi. Na utratę prowadzenia przez Włocha wpływ miało trzymiesięczne zawieszenie wiosną po pozytywnym wyniku testu antydopingowego.

W cieniu rywalizacji 24-letniego Sinnera i 22-letniego Alcaraza serbski weteran, 38-letni Novak Djoković, wygrał turnieje numer 100 i 101: w Genewie i w Atenach.

Kamil Majchrzak zastąpił Huberta Hurkacza

Z polskiej perspektywy najwięcej powodów do radości było w Wimbledonie, w którym niespodziewanie do 1/8 finału dotarł Kamil Majchrzak. W rankingu jest obecnie 62.

Z powodu problemów z kolanem całe drugie półrocze stracił Hubert Hurkacz. 28-latek ma być gotowy na start nowego cyklu i razem ze Świątek weźmie udział w turnieju drużyn mieszanych United Cup, który w Australii zaczął się już 2 stycznia.

Hurkacz na liście ATP obsunął się na 73. miejsce, ale dzięki zamrożeniu rankingu z powodu długotrwałej kontuzji w pierwszych maksymalnie 10 turniejach będzie traktowany, jakby zajmował 47. pozycję na świecie.

©℗

eprasa.pl 1b8b582e1d

FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Za chwilę może się okazać, że siła rodzimej lekkoatletyki oparta będzie na białoruskim, archaicznym systemie szkolenia

Lekkoatletyka Pięć miejsc w tabelach TOP 10 w 2025 roku to najsłabszy wynik Polaków od 30 lat. „Gród Kopernika" stolicą „królowej sportu"

Miało być tak pięknie, tymczasem jest słabo. Ta piątka bardzo martwi

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Po jednym medalu mistrzostw świata w hali i na otwartym stadionie, cztery krążki europejskiego czempionatu pod dachem i rekord świata juniorów - oto nasz bilans w 2025 roku.

Pięć miejsc w tabelach TOP 10 za sezon 2025 to najsłabszy wynik polskich lekkoatletów od 30 lat!

Przypomnijmy, że w 1995 roku również mieliśmy pięć lokat, a w czołowej „dziesiątce" byli wówczas: Artur Partyka (wzwyż), Anna Brzezińska (1500 metrów), Kamila Gradus (maraton), sztafeta 4 x 400 metrów mężczyzn i Małgorzata Sobańska (maraton).

Wówczas na stadionie „Ullevi" w Göteborgu sięgnęliśmy po dwa medale brązowe: wspomniany Partyka i Robert Korzeniowski w chodzie na 50 km. W tym roku, w Tokio, Polacy tylko raz stawali na podium: srebrny medal wywalczyła Maria Żodzik w skoku wzwyż.

Polacy w TOP 10 list światowych:

2. miejsce: sztafeta mieszana 4 x 400 metrów;
3. miejsce (ex aequo): Maria Żodzik - wzwyż;
5. miejsce: sztafeta 4 x 400 metrów kobiet;
6. miejsce: Natalia Bukowiecka - 400 metrów;
7. miejsce: Paweł Fajdek - młot.

Polacy w TOP 10 list europejskich:

1. miejsce: Natalia Bukowiecka - 400 metrów;
1. miejsce: sztafeta mieszana 4 x 400 metrów;
2. miejsce (ex aequo): Maria Żodzik - wzwyż;
3. miejsce: Pia Skrzyszowska - 100 metrów przez płotki;
3. miejsce: Cyprian Mrzygłód - oszczep;
3. miejsce: sztafeta 4 x 400 metrów kobiet;
4. miejsce: Klaudia Kazimierska - 1500 metrów;
4. miejsce: Anita Włodarczyk - młot
4. miejsce: Konrad Bukowiecki - kula;
4. miejsce: Dawid Wegner - oszczep;
5. miejsce: Paweł Fajdek - młot;
5. miejsce: Marcin Krukowski - oszczep;
6. miejsce: sztafeta 4 x 100 metrów mężczyzn;
7. miejsce: Katarzyna Zdziebło - chód 35 km;
8. miejsce: Anna Wielgosz - 800 metrów;
8. miejsce: sztafeta 4x400 metrów mężczyzn
9. miejsce: Ewa Swoboda - 100 metrów;
9. miejsce: Małgorzata Maślak-Glugla - oszczep
9. miejsce: sztafeta 4 x 100 metrów kobiet;
10. miejsce (ex aequo): Igor Bogaczyński - 200 metrów.

Najważniejszą imprezą sezonu 2025 były oczywiście wspomniane już mistrzostwa świata w Tokio. Z podium cieszyliśmy się dopiero ostatniego dnia imprezy, gdy srebro w skoku wzwyż wywalczyła Żodzik, która w deszczowym finale poprawiła rekord życiowy, pokonując m.in. mistrzynię olimpijską i rekordzistkę świata Jarosławę Mahuczich.

Kłopot w tym, że urodzona w białoruskich Baranowiczach Marysia uczyła się sztuki pokonywania poprzeczki nie w Polsce, tylko za naszą wschodnią granicą...

W klasyfikacji medalowej reprezentacja Polski zajęła w Tokio 27. miejsce - ex aequo za takimi „potęgami", jak Algieria, Dominika, Dominikana, Grenada, Grecja, Irlandia, Korea Południowa, Litwa, Łotwa, Maroko, Nigeria i Portoryko... W rankingu punktowym nasza ekipa znalazła się na 14. miejscu.

PZLA pozostaje jednym z najbogatszych związków sportowych w kraju. W 2026 roku nadal może jednak liczyć na wsparcie państwa...

Najgorsze w tym wszystkim jest chyba to, że nie mamy następców naszych wielkich mistrzów... Rzut młotem praktycznie przestaje istnieć, biegi - z wyjątkiem „nieśmiertelnej" Natalii Bukowieckiej - również.

Nad konkurencjami technicznymi także nie ma sensu się rozwodzić...

Z deszczu pod rynnę

Bez wątpienia rok 2025 był wyjątkowy. Po raz pierwszy w historii odbyły się bowiem w jednym sezonie zarówno halowe mistrzostwa świata, jak i Europy. I to w odstępie niespełna dwóch tygodni... Za to na dwóch różnych kontynentach.

HMŚ w chińskim Nankinie to dla Polski jeden - srebrny - medal, wywalczony w... ostatniej konkurencji zawodów przez sztafetę 4 x 400 metrów pań w składzie: Justyna Święty-Ersetic, Aleksandra Formella, Anastazja Kuś i Anna Gryc.

Wcześniejsze HME, w niderlandzkim Apeldoorn, to zdobycz czteromedalowa: złota Anny Wielgosz na 800 metrów i Jakuba Szymańskiego na 60 metrów przez płotki, srebro Maksymiliana Szweda na 400 metrów i brąz Pii Skrzyszowskiej na 60 metrów przez płotki.

Po raz pierwszy w historii z zawodów World Relays (Kanton) wróciliśmy już jednak bez medalu.

Kolejne ważne imprezy odbyły się w Bochum - letnia Uniwersjada (siedem medali polskich lekkoatletów), w Madrycie, gdzie Polska zdobyła srebro na drużynowych mistrzostwach Europy, w Bergen - młodzieżowe mistrzostwa Europy (U23), gdzie nasi rodacy zdobyli cztery medale, i w Tampere, skąd juniorzy przywieźli osiem medali mistrzostw Europy.

Drugi w historii

Na pewno jedną z najpiękniejszych chwil przeżyliśmy właśnie na „Ratinan stadion", gdzie Hubert Trościanka ustanowił bajeczny rekord świata w dziesięcioboju 19-latków.

W Finlandii Polak zrobił furorę: najpierw 400 metrów pokonał w 46,21 s (w finale tej konkurencji drugi na mecie Francuz Milann Klemenic uzyskał czas 46,44 s), a oszczep posłał na odległość 68,87 m!

Nasz wieloboista, szeregowy Wojska Polskiego, poprawił 8-letni rekord świata juniorów Niemca Niklasa Kaula (8435 punktów na ME juniorów w Grosseto).

W nagrodę otrzymał od European Athletics prestiżowy tytuł „Rising Star". Wygrał kategorię „Wschodzącej Gwiazdy" dla najbardziej obiecującego zawodnika, który nie ukończył 23. roku życia, którą wprowadzono w ramach „European Athletic Rising Star of the Year" w 2007 roku.

Tym samym Trościanka został drugim Polakiem w historii, który otrzymał to wyróżnienie - pierwszym był Konrad Bukowiecki (w 2015 roku pokonał m.in. niespełna 16-letniego Armanda Duplantisa)...

A co czeka polskiego kibica w tym roku? Niestety, niewiele dobrego. Afera z odebraniem Polsce organizacji mistrzostw Europy w 2028 r. staje się symboliczna. Belgrad wydaje się bowiem w dogrywce o tę imprezę nie do pokonania...

Zostają nam marcowe halowe mistrzostwa świata, których gospodarzem będzie „Arena Toruń".

A sportowo? Kilka nazwisk, którym i tak świat ucieka... Plus ponownie najwyższa dotacja z resortu sportu - ponad 20 milionów złotych!!!

Najważniejsze imprezy lekkoatletyczne 2026 w Polsce:

Hala

* 25 stycznia: Łódź - mityng „Orlen Cup" (B);
* 31 stycznia: Gorzów Wlkp. - mityng „Gorzów Jump Festival" (B);
* 22 lutego: Toruń - mityng „Copernicus Cup" (A), w tym wieloboje (B);
* 28 lutego-1 marca: Toruń - halowe mistrzostwa Polski (D);
* 20-22 marca: Toruń - halowe mistrzostwa świata (GW).

Stadion

* 29 maja: Bydgoszcz - „Memoriał Ireny Szewińskiej" (A);
* 28 czerwca: Poznań - „Memoriał Czesława Cybulskiego" (B),
* 11-12 lipca: Nakło nad Notecią - „Memoriał Wiesława Czapiewskiego" (A);
* 24-26 lipca: Białystok - mistrzostwa Polski (B);
* 17 sierpnia: Międzyzdroje - „Golden Sand. Memoriał Szewińskiej, Komara i Ślusarskiego" (B);
* 23 sierpnia: Chorzów - „Memoriał Kamili Skolimowskiej" (GW/Diamentowa Liga);
* 18 września: Chorzów - „Memoriał Janusza Kusocińskiego" (B).

Najważniejsze imprezy lekkoatletyczne 2026 na świecie:

* 10 stycznia: Tallahassee - mistrzostwa świata w przełajach;
* 2-3 maja: Gaborone - World Relays;
* 16-19 lipca: Rieti - mistrzostwa Europy U18;
* 4-9 sierpnia: Eugene - mistrzostwa świata U20;
* 10-16 sierpnia: Birmingham - mistrzostwa Europy;
* 4-5 września: Bruksela - finał Diamentowej Ligi;
* 11-13 września: Budapeszt: World Athletics Ultimate Championships.

©℗

eprasa.pl 1b8b582e1d

REKLAMA 0011457469

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA SEJNY

o przeprowadzeniu konsultacji społecznych dotyczących planu ogólnego Miasta Sejny

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8, w nawiązaniu do art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. 2024 poz. 1130 ze zm.), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 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 ze zm.) oraz uchwały VII/62/24 Rady Miasta Sejny z dnia 25 listopada 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania planu ogólnego Miasta Sejny

Burmistrz Miasta Sejny zaprasza do udziału w konsultacjach społecznych w sprawie: PLANU OGÓLNEGO MIASTA SEJNY oraz sporządzonej do niej prognozy oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 7 stycznia 2026 r. do 6 lutego 2026 r.** Z projektem planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko można zapoznać się od 7 stycznia 2026 r. w Urzędzie Miasta Sejny, ul. Wileńska 10, 16-500 Sejny, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Miasta Sejny – https://bip-umsejny.wrotapodlasia.pl/ w zakładce: „Zagospodarowanie przestrzenne" – „Projekt POG – etap konsultacje społeczne". Jednocześnie wskazujemy, że projekt planu ogólnego w formacie GML można otworzyć między innymi przy pomocy przeglądarki danych planistycznych dostępnej pod adresem: **https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/**.
Konsultacje przeprowadzone będą w następujących formach:

- **zbieranie uwag w terminie od 7 stycznia 2025 r. do 6 lutego 2026 r.** Uwagi można wnosić w formie papierowej: przesłane pocztą lub doręczone osobiście do Urzędu Miasta Sejny, ul. Wileńska 10, 16-500 Sejny lub w formie elektronicznej: poprzez platformę ePUAP lub za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej na adres e-mail: sekretariat@um.sejny.pl.
  Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagi do projektu planu składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego.
  Wzór formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego dostępny jest na stronie internetowej BIP Urzędu Miasta Sejny – w zakładce „Zagospodarowanie przestrzenne".
  Wnoszący uwagę zobowiązany jest podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.
- **dyżur projektanta,** poprzedzony krótką prezentacją planu ogólnego, który odbędzie się w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Sejnach, ul. Wojska Polskiego 64, 16-500 Sejny, w dniu **16 stycznia 2026 r.** w godz. 15.30-17.00.
  Pomieszczenie jest przystosowane do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, o których mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.
- **spotkanie otwarte,** poprzedzone krótką prezentacją planu ogólnego, które odbędzie się online w dniu **19 stycznia 2026 r.** od godz. 18.30 do 20.00 – link do spotkania zostanie udostępniony na stronie internetowej BIP Urzędu Miasta Sejny – https://bip-umsejny.wrotapodlasia.pl/ w zakładce „Zagospodarowanie przestrzenne".

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz 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 ze zm.), w miejscu i czasie konsultacji społecznych można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy, tj. projektem planu ogólnego wraz z uzasadnieniem i prognozą oddziaływania na środowisko.
Zainteresowani udziałem w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania projektu planu ogólnego na środowisko mogą składać do ww. dokumentacji uwagi i wnioski, które mogą być wnoszone: w formie pisemnej do Burmistrza Miasta Sejny, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem, na adres mailowy sekretariat@um.sejny.pl, w nieprzekraczalnym terminie **do 6 lutego 2026 r.**

Burmistrz Miasta Sejny
Dorian Grzegorz Krause

Klauzula informacyjna
W związku z przetwarzaniem przez Burmistrza Miasta Sejny danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planowania przestrzennego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady(UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016 r., str. 1, z późn. zm.), zwanego dalej „rozporządzeniem 2016/679", przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.
Zgodnie z 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, zwanym dalej RODO, informuje się, że:

1. Administratorem danych osobowych jest Burmistrz Miasta Sejny, ul. Wileńska 10, 16-500 Sejny. Z Administratorem skontaktować się można poprzez adres e-mail: sekretariat@um.sejny.pl lub pisemnie na adres siedziby.
2. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych pod numerem telefonu: 87 51 62 073, adresem e-mail: iod@um.sejny.pl lub pisemnie na adres siedziby.
3. Dane osobowe Pani/Pana będą przetwarzane w celu realizacji obowiązków ustawowych związanych z przyjmowaniem:
   - wniosków do miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego oraz planów ogólnych,
   - wniosków o wydanie wypisu i wyrysu z miejscowego planu lub z planu ogólnego,
   - wniosków o wydanie zaświadczenia o przeznaczeniu terenu w miejscowym planie lub planie ogólnym,
   - wniosków o udzielenie informacji w zakresie zagospodarowania przestrzennego w gminie wnoszonych do Urzędu Miasta oraz prowadzeniem postępowań administracyjnych w tym zakresie, wynikających z przepisów: ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 17 grudnia 2021 r. w sprawie wymaganego zakresu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 8 grudnia 2023 r. w sprawie zakresu projektu planu ogólnego, dokumentowania prac planistycznych w zakresie tego planu oraz wydawania z niego wypisów i wyrysów.
4. Z uwagi na konieczność zapewnienia odpowiedniej organizacji działalności Urzędu, Pani/Pana dane osobowe mogą być przekazywane następującym kategoriom odbiorców współpracujących, w tym: dostawcom usług technicznych, organizacyjnych i prawnych, umożliwiającym prawidłowe zarządzanie oraz realizację zadań statutowych i ustawowych Urzędu Miasta. Dane te powierzane są na podstawie i zgodnie z obowiązującymi przepisami.
5. W przypadku, kiedy projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego/planu ogólnego jest sporządzany przez wykonawcę wyłonionego w drodze przeprowadzonego przetargu, podane dane osobowe będą udostępnione Wykonawcy w zakresie niezbędnym do sporządzenia projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego/planu ogólnego.
6. Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane do państw trzecich lub organizacji międzynarodowych.
7. Okres, przez który Pani/Pan dane osobowe będą przechowywane – zgodnie z przepisami ustawy o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach oraz przepisami rozporządzenia w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.
8. Posiada Pani/Pan prawo do: żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania; prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo do usunięcia danych – na warunkach określonych w RODO, prawo do cofnięcia zgody, w przypadku gdy podstawą przetwarzania była wydana zgoda.
9. W związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych, przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
10. Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i jest Pani/Pan zobowiązana/y do ich podania; w przypadku niepodania danych osobowych niemożliwe będzie wszczęcie postępowania administracyjnego w zakresie zmiany przeznaczenia w miejscowych planach zagospodarowania przestrzennego oraz planu ogólnego, wydanie wypisu i wyrysu z miejscowego planu oraz zaświadczenia o przeznaczeniu nieruchomości w miejscowym planie/planie ogólnym, udzielenie informacji w zakresie zagospodarowania przestrzennego w mieście.
11. Pani/Pana dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym również nie będą wykorzystywane do profilowania.

REKLAMA 0011457624

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących planu ogólnego gminy Choroszcz

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 i 9 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 ust. 1 pkt 2 – 5 art. 54 ust. 2 i 3 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.) zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie **od 12.01.2026 r. do 11.02.2026 r.** w następujących formach:

- **Dyżury projektantów** planu odbędą się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczy przy ul. Dominikańskiej 2 w pokoju nr 17:

- w dniu 20 stycznia 2026 r. w godz. od 15^{30} do 16^{30},

- w dniu 3 lutego 2026 r. w godz. od 15^{30} do 16^{30};

- **Spotkanie otwarte**, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, odbędzie się **w dniu 26 stycznia 2026 r.** o godzinie **17^{00}** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczy przy ul. Dominikańskiej 2 w sali konferencyjnej;

- **Zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko odbędzie się w terminie trwania konsultacji tj. **od 12 stycznia 2026 r. do 11 lutego 2026 r.**

Projekt dokumentu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny będzie w powyższym terminie w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Choroszczy.

Z dokumentem zapoznać się można również w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczy przy ul. Dominikańskiej 2, pokój 17, w godzinach pracy Urzędu w poniedziałki w godzinach od 9^{00} do 17^{00}, w pozostałe dni tj. od wtorku do piątku od godz. 7^{30} do 15^{30} lub uzyskać informacje telefoniczne (tel. 85 713 22 29 w godzinach pracy Urzędu).

Zainteresowani mogą składać uwagi do wyżej wymienionego projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko. Uwagi składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego.

Uwagi mogą być wnoszone:

- **w formie papierowej:** poprzez przesłanie pocztą lub doręczone osobiście w punkcie przyjęć korespondencji Urzędu Miejskiego w Choroszczy przy ul. Dominikańskiej 2 lub na adres Urzędu Miejskiego w Choroszczy ul. Dominikańska 2, 16-070 Choroszcz;

- **lub w formie elektronicznej:** poprzez platformę ePUAP (adres elektronicznej skrzynki podawczej: /kmjpp5874d/ domyślna, poprzez system e-Doręczenia (adres skrzynki: **AE:PL-81367-50038-BTVTB-15**) lub na adres e-mail: urzad@choroszcz.pl).

Uwagi należy składać wyłącznie na formularzu, którego wzór wynika z Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. (Dz. U. z 2023 r., poz. 2509) zamieszczonym w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Choroszczy oraz pod adresem: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego

Złożone uwagi zostaną rozpatrzone przez Burmistrza Choroszczy.

Administratorem danych osobowych jest Burmistrz Choroszczy. Dane będą przetwarzane w celu prowadzenia postępowania wskazanego w ogłoszeniu. Wnioskodawcom przysługują prawa: do żądania dostępu do własnych danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania lub wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania. Więcej informacji o przetwarzaniu danych osobowych i realizacji praw znajduje się pod adresem: https://bip.choroszcz.pl/zagospodarowanie-przestrzenne/plan-ogolny/ki-mpzp.html

Burmistrz Choroszczy

DROBNE

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Usługi

INSTALACYJNE

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

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

INNE

REPRESJE w PRL. ODSZKODOWANIA dla poszkodowanych i ich rodzin za zbrodnie stalinowskie, aresztowania, internowania i inne. Sprawy prowadzi adwokat Jakub Tolasz tel. 577 742 274

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

REKLAMA 0011457521

OGŁOSZENIE
Wójt Gminy Jasionówka

działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145) podaje do publicznej wiadomości, że na stronie internetowej tut. Urzędu https://bip.ug.jasionowka.wrotapodlasia.pl/aktualnosci/ oraz w siedzibie Urzędu Gminy Jasionówka, ul. Rynek 19 na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni został zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.
Szczegółowych informacji można zasięgnąć w Urzędzie Gminy Jasionówka ul. Rynek 19, 19-122 Jasionówka lub telefonicznie pod nr 85 7278045 w godz. 7.30 do 15.30.

WÓJT GMINY
Leszek Zawadzki

AUTOREKLAMA

0011457568

Wyrazy głębokiego współczucia
Koledze Jerzemu Hajdukowi
z powodu śmierci
Żony
składają *Zarząd i członkowie Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Policyjnych woj. podlaskiego*

eprasa.pl 1b8b582e1d

Cały swój świat mam w ramionach, w sercu spokój i szacunek, a moja aura iluminuje

Aleksander Milwiw-Baron pod zdjęciem z synkiem na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Iga Lis zachwyciła fanów

Córka Tomasza Lisa i Kingi Rusin, odkąd skończyła 18 lat, jest w centrum uwagi plotkarskich mediów ze względu na związek z raperem Taco Hemingwayem. Ostatniego dnia starego roku para opublikowała w internecie swoje foto z podpisem „My, 2025". Fani orzekli jednogłośnie: „Zdjęcie roku".

Agata Rubik uchwyciła podobieństwo

Celebrytka nie omieszkała zaprezentować fanom, jak wyglądał jej sylwester za oceanem. Na instagramowych relacjach pojawił się pląsający Piotr Rubik z córką Heleną. „Jaki ojciec, taka córka" - podpisała fotografię influencerka. Na innych zdjęciach pokazała ukochanego Heleny – jej amerykańskiego chłopaka Luccę.

Małgorzata Rozenek-Majdan wyglądała jak nastolatka

Celebrytka powitała nowy rok z mężem w Zakopanem. Oczywiście na Instagramie nie brakuje relacji z imprezy, na którą wybrali się do jednego z luksusowych hoteli. Tam pojawiła się cała plejada celebrytek, m.in. Magdalena Pieczonka, Paulina Krupińska, Dominika Grosicka czy Małgorzata Bachleda-Curuś. Rozenek-Majdan postawiła na białą suknię z odkrytymi ramionami. Jej ukochany miał na sobie czarny smoking. „Jak para nastolatków" – napisał jeden z internautów w komentarzach.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Morderstwo w małym mieście 2
PONIEDZIAŁEK, Epic Drama, 18:15
Detektyw Karl Alberg zadomowił się już na dobre w Gibsons, ale rola szefa policji jest pełna wyzwań. Wraz ze wzrostem wymagań wobec niewielkiej jednostki, Alberg musi znaleźć równowagę między presją kierowania zespołem, a utrzymaniem relacji rodzinnych.

Bez śladu
PONIEDZIAŁEK, 13 Ulica, 20:10
Poszukiwanie ludzi, którzy znikają, wymaga poznania ich osobowości i odtworzenia ostatnich momentów życia. Właśnie tu zaczyna się praca zespołu, którym dowodzi Jack Malone (Anthony LaPaglia). Od poniedziałku do piątku po dwa odcinki.

Jacek Cygan. Życie jest sztuką
WTOREK, TVP 1, 17:30
Jacek Cygan, autor tekstów, poeta, prozaik, scenarzysta, autor musicalowy, juror i organizator festiwali. W filmie poznamy mniej znane wątki z jego życia zawodowego i prywatnego.

Biała odwaga
WTOREK, TVP Historia, 21:25
Podczas okupacji na Podhalu Jędrek idzie na współpracę z Niemcami, a jego brat stawia im opór. Uwikłani w historię, zmuszeni do najtrudniejszych wyborów, kochający tę samą kobietę, staną po przeciwnych stronach sporu.

KRZYŻÓWKA NR 1

AUTOPROMOCJA 0110987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
85 875 07 30

Poziomo:
3) żeglarz z baśni z tysiąca i jednej nocy,
10) Cezary, bohater powieści „Przedwiośnie",
11) większa od strumienia,
12) łańcuszek do zegarka kieszonkowego,
13) sznurowany but z cholewką,
15) roślina przyprawowa i lecznicza,
17) powieść Reymonta z Maciejem Boryną,
18) podobno ciągnie wilka do lasu,
20) usunięcie usterki przez montera,
22) wydzielony obszar, zona,
23) moneta będąca w obiegu na Bliskim Wschodzie,
26) sierżant w marynarce handlowej,
28) małe dziecko, brzdąc,
29) imię twórcy teorii względności,
32) laufer na szachownicy,
34) ściągnięcie się mięśni,
35) silne przeżycia uczuciowe,
36) muszkieter z książek Dumasa,
37) futro z jagniąt owiec azjatyckich.

Pionowo:
1) polska odmiana artystycznego gobelinu,
2) np. „Lilla Weneda" Juliusza Słowackiego,
3) skrzynia na żywe ryby,
4) północno-wschodnia część Krakowa,
5) nielot z Antarktydy, pingwin,
6) w ekwipunku malarza pokojowego,
7) chwast trudny do wyplenienia,
8) udzielany uchodźcom politycznym,
9) potańcówka w remizie,
14) droga na przełaj,
16) jeden z modeli Toyoty,
19) plakat na słupie ogłoszeniowym,
21) biednemu zawsze wieje w oczy,
24) owadożerne ssaki, ryjówki,
25) … świętojański, czyli świetlik,
27) krzykliwy ptak drapieżny,
28) pierścień z pieczęcią rodową,
30) arkusz poprawek w druku,
31) odgłos kruszonego lodu,
33) kowalny metal o symbolu Nb,
34) drapieżne ptaki padlinożerne.

ROZWIĄZANIE NR 199

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś skup się na rozmowach. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że szczerość przyniesie ulgę i nowe szanse zawodowe oraz spokój.
Ryby (19.02 - 20.03)
Sprawy finansowe wymagają uwagi. Horoskop na dziś mówi, że cierpliwość pomoże uniknąć błędów i wzmocni poczucie stabilności.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoja komunikatywność przyciągnie ludzi. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pewna propozycja może otworzyć drzwi do rozwoju.
Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o emocje i domowe sprawy. Horoskop dzienny mówi, że harmonia w relacjach da ci siłę do działania i spokój wewnętrzny.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś zapowiada, że odważne decyzje przyniosą korzyści, jeśli zachowasz umiar i posłuchasz intuicji w ważnej sprawie.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządkowanie planów i zdrowych nawyków poprawi samopoczucie. Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada udany dzień.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje partnerskie wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa pomoże odzyskać równowagę emocji.
Panna (23.08 - 22.09)
Intensywny dzień sprzyja pracy nad sobą. Horoskop na dziś zapowiada, że konsekwencja pozwoli domknąć trudny, lecz ważny temat.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm i energia zachęcą do nowych wyzwań, lecz horoskop dzienny na poniedziałek radzi sprawdzić szczegóły przed podjęciem decyzji.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Horoskop dzienny wróży, że obowiązki zawodowe przyniosą satysfakcję, jeśli zachowasz elastyczność i nie zignorujesz rad bliskich.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywne pomysły znajdą uznanie. Horoskop na dziś mówi, że współpraca z innymi osobami okaże się kluczem do szybkiego postępu.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć cudze potrzeby. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że chwila refleksji przyniesie jasność i spokój.

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

Redaktor naczelny **Tomasz Dworzańczyk,**
Z-ca redaktora naczelnego **Dorota Naumczyk-Kruszewska,**
Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Elżbieta Dźwigaj,**
Dyrektor marketingu oddziału **Ewa Szmarowska**

Redakcja ul. Św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok,
tel. 85 74 89 610,
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl,
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26, 16-001, Ignatki

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 1b8b582e1d