dziś SPORTOWY24

● Głośno **o Jagiellonii Białystok** w kontekście transferów jej ważnych piłkarzy. Podlasie opuścić mogą Oskar Pietuszewski i Afimico Pululu **str. 18** ● Dziś rusza **Turniej Czterech Skoczni.** Polskę reprezentuje pięciu skoczków **str. 21**

Kurier Poranny

Poniedziałek
29.12.2025

www. poranny.pl

Nr. 249 (10646)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

WOŚP zagra na małe i chore brzuszki. Jakie są największe potrzeby dziecięcej gastroenterologii? **str. 2**

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Dwie nowe karetki ułatwią transport pacjentów między placówkami medycznymi **str. 4**

Tragedia przed dyskoteką we Wnorach Wiechach. Nie żyje 18-latek. Dwie osoby z zarzutami **str. 3**

Nr ISSN 0866-9511 Nr indeksu 350354

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

WidziMiś stojący przy wejściu do Akcentu ZOO to jeden z ośmiu nowych niedźwiadków, które pojawią się w najbliższych dniach w Białymstoku **str. 4**

DROGI NA CZAS REMONTU AKADEMICKIEJ KIEROWCY MOGĄ KORZYSTAĆ Z INNYCH PARKINGÓW

Nowe miejsca postojowe zostaną?

Białystok
Andrzej Kłopotowski

Kierowcy przyzwyczaili się do nowych miejsc postojowych wyznaczonych na ulicach Świętojańskiej i Marii Skłodowskiej-Curie. Wytyczono je na czas przebudowy Akademickiej. Coraz częściej pojawia się pytanie, czy nie mogłyby zostać na stałe. I okazuje się, że jest to prawdopodobne.

Przebudowa Akademickiej rozpoczęła się w połowie września. To jedna z tych ulic w centrum, która służy jako zaplecze parkingowe dla Plant i ogrodów Pałacu Branickich.

– Prosimy naszych mieszkańców o cierpliwość i wyrozumiałość. Pamiętajmy, że przebudowa Akademickiej jest inwestycją w przyszłość. Kiedy się zakończy - będzie tu wygodniej i bezpieczniej. I jestem pewien, że będzie to inwestycja równie udana, jak odnowiona Różanka, tężnia solankowa czy nowy plac zabaw na Plantach – mówił wtedy wiceprezydent Tomasz Klim nadzorujący miejskie inwestycje.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Modernizacja ul. Akademickiej przebiega zgodnie z harmonogramem

Przebudowa ulicy oznaczała „skasowanie" miejsc postojowych wzdłuż całej Akademickiej. Zmieniła się też organizacja ruchu sąsiednich ulicach – Krasińskiego czy Waszyngtona (między Akademicką a Skłodowskiej-Curie).

By choć trochę to zrekompensować, wytyczono dodatkowe miejsca postojowe na sąsiednich ulicach. Parkować można na jednym pasie ulicy Skłodowskiej-Curie (między placem Katyńskim a Krasińskiego, w rejonie szpitala) oraz na ulicy Świętojańskiej (na pasie w stronę Mickiewicza, na wysokości budynku nr 19).

A miejsc na Akademickiej nie będzie jeszcze przez kilka miesięcy. Zgodnie z umową przebudowa ulicy ma zakończyć się we wrześniu 2026 roku. Koszt całości – wraz z opracowaniem dokumentacji projektowej i technicznej – to blisko 16 mln zł. Gmina dostała na ten cel wsparcie z rządowego Polskiego Ładu oraz funduszy Europejskich. Prace wykonuje białostocka Mipa.

– Remont ulicy Akademickiej przebiega zgodnie z harmonogramem – informuje wiceprezydent Tomasz Klim.

Pytany o utworzone na ten czas nowe miejsca postojowe i o to, czy nie mogłyby zostać, deklaruje:

– Jeżeli chodzi o miejsca parkingowe, które stworzyliśmy dodatkowo, by zrekompensować mieszkańcom ten uciążliwy czas remontu, to na pewno pozostawimy miejsca wytyczone na ulicy Świętojańskiej. Jeśli chodzi o miejsca parkingowe na ulicy Marii Skłodowskiej-Curie jesteśmy w fazie analizy. Natomiast istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że je również pozostawimy do dyspozycji kierowców po zakończeniu inwestycji. Wymaga to pewnych analiz, oznakowania. Natomiast faktycznie skłaniamy się do tego, by te miejsca pozostały. Mamy tam szpital, centrum krwiodawstwa. Miejsca na pewno w tej części Białegostoku byłyby przydatne – uważa wiceprezydent.

REKLAMA 0111419939

eprasa.pl 59e413be5e

Jutro w naszej gazecie
Strefa Biznesu

2026 wywróci rynek pracy. Nadchodzi rok wielkich zmian: transparentność płac, nowe zasady liczenia stażu pracy, większa rola PIP i dalsza cyfryzacja dokumentów

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

WOŚP zagra na zdrowe brzuszki najmłodszych

Rozmowa
Agnieszka Domanowska

Po raz pierwszy w swojej ponad trzydziestoletniej historii Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zagra na gastroenterologię dziecięcą. O tym, czego najbardziej potrzebują polskie kliniki, jakie choroby najczęściej dotykają dzieci i jak przygotowuje się białostocka klinika do finału, rozmawiamy z prof. dr hab. Dariuszem Lebensztejnem, kierownikiem Kliniki Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii, Żywienia, Alergologii i Pulmonologii w Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Białymstoku oraz prezesem Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci.

FOT. NADESŁANE

Panie profesorze, w przyszłym roku orkiestra zagra na gastroenterologię, czyli - mówiąc obrazowo - na małe brzuszki.
Małe, ale przede wszystkim chore. Trzeba jednak podkreślić, że nie będą to wyłącznie te najmniejsze. Orkiestra po raz pierwszy w swojej historii gra na gastroenterologię dziecięcą, dziedzinę medycyny obejmującą choroby przewodu pokarmowego wszystkich dzieci: od noworodków aż po osiemnasty rok życia.

Co konkretnie obejmuje hasło „gastroenterologia dziecięca"?
Hasło ma charakter ogólny, ponieważ obejmuje kilka ściśle powiązanych obszarów. To przede wszystkim gastroenterologia, czyli choroby przewodu pokarmowego, hepatologia - zajmująca się schorzeniami wątroby - oraz żywienie, które stanowi ich nieodłączny element. Właśnie te trzy dziedziny tworzą zakres działalności Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, którym mam zaszczyt kierować.

Jakie choroby są najczęstsze w praktyce gastroenterologa dziecięcego?
Najczęściej spotykamy się z zaburzeniami czynnościowymi przewodu pokarmowego: to czynnościowy ból brzucha - szacuje się, że to około 30 procent przypadków dolegliwości bólowych jamy brzusznej u dzieci i młodzieży. Kolejnym częstym problemem dziecka, rodziny, pediatry i gastroenterologa jest leczenie zaparcia.
Są też choroby, które nie są bardzo częste, ale ich częstość w populacji dzieci i młodzieży w ostatnich latach wzrasta. Takimi schorzeniami są nieswoiste choroby zapalne jelit czy ostre zapalenie trzustki.
Pandemia COVID się skończyła, ale pandemia otyłości rozpoczęła się już dawno i podejrzewam, że będzie trwała. Coraz częściej rozpoznajemy i leczymy choroby przewodu pokarmowego związane z nadmierną masą ciała - takie jak stłuszczeniowa choroba wątroby i kamica żółciowa. Gastroenterologia to też cały zestaw rzadkich i bardzo rzadkich chorób. W Polsce diagnozowane i leczone są głównie w ośrodkach referencyjnych. Dotyczy to szczególnie schorzeń z zakresu hepatologii, np. chorób o podłożu metabolicznym czy autoimmunizacyjnym.

Jak wygląda profilaktyka tych schorzeń?
Profilaktyka chorób przewodu pokarmowego w dużej mierze opiera się na prawidłowym stylu życia. Podstawą jest właściwa dieta, a nieprawidłowe nawyki żywieniowe często wywołują lub nasilają wiele chorób przewodu pokarmowego.
Nie mniej ważny jest odpowiedni wysiłek fizyczny. Regularna aktywność ma znaczenie nie tylko w leczeniu otyłości, ale także w przypadku zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego.
Kolejnym istotnym elementem jest właściwa długość snu, która wspiera zdrowie i odporność organizmu. W profilaktyce chorób przewlekłych nie można też zapominać o szczepieniach. Niezabezpieczenie pacjenta przeciwko zakażeniom wirusowym czy bakteryjnym, zwłaszcza w przypadku terapii immunosupresyjnej, może zaburzyć lub wręcz zniweczyć efekty leczenia.
Profilaktyka w gastroenterologii dziecięcej ma więc charakter wielopłaszczyznowy - obejmuje dietę, aktywność fizyczną, sen oraz ochronę immunologiczną - i powinna być integralną częścią każdej terapii.

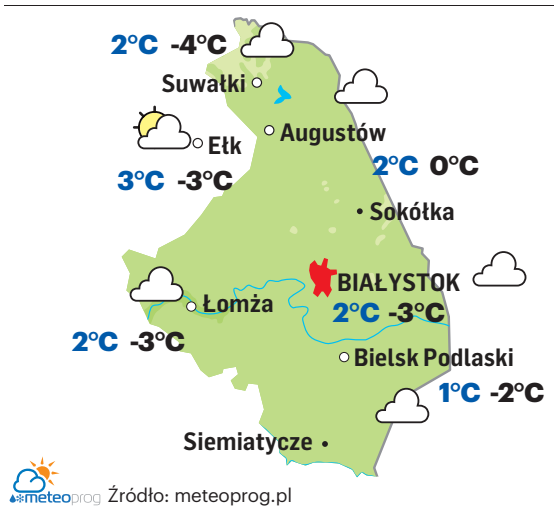
Czy wasza klinika otrzymywała sprzęt od WOŚP?
Tak. Wcześniej otrzymywaliśmy sprzęt w ramach finałów WOŚP zbierających fundusze na różne dziedziny pediatrii. Przed wieloma laty otrzymaliśmy też sprzęt endoskopowy. Ale dopiero teraz „zdrowe brzuszki" wybrzmiały jako główne hasło finału.
Na wszystkich oddziałach w naszym szpitalu jest wyposażenie w postaci łóżek – kolorowych, bardzo funkcjonalnych łóżek dla dzieci, sfinansowanych przez WOŚP. Są też łóżka dla rodziców. To były zakupy z różnych finałów orkiestry.
Muszę też podkreślić, że dwa lata temu WOŚP grało na pulmonologię dziecięcą, a nasza klinika jest również kliniką o profilu pulmonologicznym. Otrzymaliśmy fenomenalne wyposażenie – nie tylko ultrasonograf, ale całkowite wyposażenie pracowni badań czynnościowych układu oddechowego oraz sprzęt do rehabilitacji oddechowej. Zdecydowanie zwiększyło to potencjał diagnostyczny naszej Kliniki i na co dzień nasi pacjenci korzystają z tego sprzętu.

Na co liczycie w tym roku? Co jest najbardziej potrzebne w gastroenterologii?
Patrzę nie tylko na nasz oddział, bo jesteśmy nieźle wyposażoną jednostką, ale też jako prezes ogólnopolskiego towarzystwa - całościowo na gastroenterologię. Ośrodków gastroenterologii dziecięcej jest kilkanaście w Polsce. Z jednej strony powinien to być sprzęt bardzo specjalistyczny i innowacyjny na przykład sprzęt do ultrasonografii endoskopowej, sprzęt do endoskopowej oceny i leczenie chorób dróg żółciowych i trzustkowych czy roboty chirurgiczne. Taki sprzęt powinien być dostępnym w najbardziej specjalistycznych ośrodkach gastroenterologii dziecięcej w Polsce. Ale myślę, że większość ośrodków potrzebuje nowoczesnego sprzętu do endoskopii górnego i dolnego odcinka przewodu pokarmowego. Postęp technologiczny w medycynie jest bardzo szybki, a więc sprzęt zakupiony kilka lat temu nie tylko się zużywa, ale też nie spełnia wymogów nowoczesnej medycyny. Część ośrodków potrzebuje też sprzętu do nieinwazyjnej oceny funkcji wątroby, czyli elastografów, aparatów do manometrii przewodu pokarmowego czy do wykonywania testów oddechowych. Także WOŚP ma duże pole do popisu.

A w klinice w Białymstoku?
Myślimy przede wszystkim o pozyskaniu nowoczesnego sprzętu endoskopowego do badań górnego i dolnego odcinka przewodu pokarmowego.

Czy macie już jakieś plany na 25 stycznia? Czy coś się będzie działo w Białymstoku?
Tak. Nie tylko pracownicy Kliniki wezmą udział w finale WOŚP 2026 lecz także nasi studenci z przyklinicznego koła naukowego. Będziemy kwestować na rzecz WOŚP, chcemy też promować gastroenterologię dziecięcą, dziedzinę medycyny, którą zajmujemy się na co dzień. Już teraz organizujemy się wspólnie z Uniwersytetem Medycznym w Białymstoku, a szczegóły przedstawimy wkrótce. Mam nadzieje, że atrakcji nie zabraknie i już teraz zapraszam na Finał WOŚP - 25 stycznia 2026 roku.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

29 GRUDNIA 2025

Dziś 363. dzień roku
Do sylwestra pozostały 2 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.41, zachód o godzinie 15.18. Dzień będzie trwać 7 godzin i 37 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 9 godzin i 19 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Dawid, Tomasz

KALENDARIUM

1577
Podkanclerzy koronny Jan Zamoyski (na portrecie) poślubił Krystynę Radziwiłłównę oraz złożył u Jana Kochanowskiego zamówienie na napisanie Odprawy posłów greckich.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1928
Założono przedsiębiorstwo Linie Lotnicze LOT spółka z o.o. Działalność rozpoczęły 1 stycznia 1929 i są jedną z najstarszych czynnych linii lotniczych świata.

1931
Amerykański botanik Cyrus Lundell odkrył z powietrza Calakmul, jedno z największych starożytnych miast Majów na Jukatanie w Meksyku.

1989
Sejm kontraktowy przyjął ustawę o zmianie Konstytucji PRL, na mocy której m.in. zmieniono nazwę państwa z Polska Rzeczpospolita Ludowa na Rzeczpospolita Polska i przywrócono koronę orłu białemu w Godle Polski.

2003
Na Półwyspie Kolskim w północnej Rosji zmarł ostatni użytkownik języka akkala.

eprasa.pl 59e413be5e

Odwoływane pociągi. Fundacja ProKolej wnioskuje o kontrolę

Podlaskie
Tomasz Maleta

W regionalnym transporcie kolejowym w Podlaskiem narasta kryzys, który bezpośrednio dotyka tysiące mieszkańców naszego województwa - uważa Fundacja ProKolej. Zawnioskowała do prezesa Urzędu Transportu Kolejowego o kontrolę w Polregio i Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego. Ma zostać przeprowadzona w przyszłym roku.

Skala problemów na podlaskich torach jest bezprecedensowa - uważa Fundacja ProKolej. Z jej analiz i monitoringu wynika, że tylko w listopadzie 2025 roku na tory nie wyjechało ponad 200 pociągów.

- Niepokojącą sytuację monitorują działacze społeczni, publikują nawet na Facebooku informacje codziennie na temat tego, które pociągi i w jakiej ilości zostały odwołane danego dnia - informuje Anna Kamińska, specjalistka ds. komunikacji w Fundacji.

Docierające do Fundacji ProKolej sygnały wskazują na nasilanie się problemu w sezonie jesienno-zimowym. W listopadzie nie wyjechało na tory ponad 200 pociągów, a w wybrane dni odwoływano blisko 20 kursów dziennie, czyli prawie 30 proc. całej oferty przewozowej w regionie. Pasażerowie są zaskakiwani brakiem połączeń ad hoc, często bez zapewnienia zastępczej komunikacji autobusowej i rzetelnej informacji, co przy obecnych temperaturach staje się kwestią bezpieczeństwa.

Według społeczników kryzys dotyczy głównie linii niezelektryfikowanych: Białystok - Ostrołęka, Białystok - Czeremcha Bielsk Podlaski - Hajnówka.

Fundacja uważa, że obowiązek rozwiązania problemu wymaga mobilizacji zarówno po stronie operatora - czyli Polregio S.A., jak i organizatora przewozów, którym jest Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego.

- Obecna sytuacja na podlaskich szlakach kolejowych wskazuje na potrzebę dokładnej analizy przyczyn odwołań pociągów oraz jakości przekazywanej informacji pasażerskiej. Stabilność oferty przewozowej i rzetelna komunikacja są kluczowe dla zapewnienia mieszkańcom regionu przewidywalnego dostępu do transportu publicznego - zwraca uwagę Iwona Budych, prezes Stowarzyszenia Wykluczenie Transportowe. - Dlatego ważne jest, aby wszystkie odpowiedzialne podmioty wspólnie wypracowały skuteczne rozwiązania.

Dlatego Fundacja ProKolej, odpowiadając na zapytanie prezesa Urzędu Transportu Kolejowego, wskazała Podlasie jako priorytetowy obszar do kompleksowej kontroli w Planie Nadzoru na 2026 rok. Domaga się analizy działań zarówno operatora (Polregio), jak i organizatora przewozów (UMWP).

- Fundacja ProKolej zgłosiła to jako jedną z propozycji do priorytetów nadzoru Prezesa Urzędu Transportu Kolejowego na 2026 rok - potwierdza Tomasz Frankowski, rzecznik prezesa UTK. Dodaje, że na 2026 rok w Polregio zaplanowana została kontrola systemowa. - Będzie obejmowała również zagadnienia dotyczące przygotowania i realizacji procesu przewozowego w oddziale podlaskim spółki.

Co na zarzuty fundacji przewoźnik?

- Stale monitorujemy sytuację eksploatacyjną i współpracujemy z zarządcami infrastruktury, by minimalizować utrudnienia w kursowaniu pociągów. Naszym celem jest zapewnienie stabilnego rozkładu jazdy pociągów w województwie podlaskim - informuje biuro prasowe spółki. Zapewnia, że w listopadzie br. większość kursów realizowanych przez Podlaski Zakład Polregio odbywała się zgodnie z obowiązującym rozkładem jazdy.

W samym listopadzie nie wyjechało na tory ponad 200 pociągów, a w wybrane dni odwoływano blisko 20 kursów dziennie

- Z uwagi na naprawy i wyłączenie części jednostek, a także zdarzenia na torach niezależne od przewoźnika, część połączeń w województwie została zrealizowana zastępczą komunikacją autobusową. Na utrudnienia wpłynęło także kilkutygodniowe wydłużenie czasu napraw powypadkowych, a w efekcie - późniejsze włączenie pojazdów do eksploatacji - twierdzą służby prasowe przewoźnika. Zapewniają, że w grudniu - dzięki przywróceniu kursowania kilku pojazdów spalinowych - sytuacja ulega stopniowej poprawie, a sytuacje odwoływania połączeń lub zastępowania ich komunikacją autobusową mają charakter incydentalny. Dodają, że priorytetem obecnych władz Polregio jest - obok stałego rozwijania oferty spółki - wymiana najstarszych i najbardziej wyeksploatowanych pojazdów.

- W tym tygodniu podpisaliśmy umowę na zakup 9 używanych pojazdów spalinowych LINT 27, które będą obsługiwać połączenia w północno-wschodniej Polsce, w tym m.in. na Podlasiu, wpływając na poprawę obsługi pasażerskiej w tym regionie. Składy trafią na początku stycznia do specjalistycznego centrum serwisowego w Olsztynie, gdzie zostaną poddane niezbędnym przeglądom, pracom naprawczym oraz tzw. polonizacji. Pierwsze jednostki pojawią się na torach najpóźniej pod koniec 2026 r. - czytamy w mailu zespołu prasowego Polregio.

Szef MSWiA Marcin Kierwiński: polska granica jest i będzie bezpieczna

Granica
PAP

Polska granica jest i będzie bezpieczna, dzięki nowoczesnemu sprzętowi, w który inwestujemy oraz profesjonalizmowi funkcjonariuszy straży granicznej, policji i Wojska Polskiego - powiedział w Ozieranach Wielkich szef MSWiA Marcin Kierwiński.

FOT. PAP/ARTUR RESZKO

Premier oraz szef MSWiA odwiedzili Podlaskie

We wtorek premier Donald Tusk oraz szef MSWiA Marcin Kierwiński odwiedzili placówkę Straży Granicznej. Wizyta związana była z zakończeniem etapu wzmacniania zabezpieczeń na wschodniej granicy Polski.

W jej trakcie szef MSWiA wskazał na jedną z pięciu wież obserwacyjnych, które powstały w ostatnich miesiącach.

- To wieża szczególna, ponieważ na tej wieży instalowany jest pierwszy klaster systemu artydronowego, który bronić będzie w polskiej granicy. Już w styczniu ten klaster zostanie uruchomiony - zapowiedział Kierwiński.

Przypomniał, że w ostatnich latach na wzmocnienie polskiej granicy rząd przeznaczył ponad 2 mld zł.

- Ten ostatni rok to rekordowe inwestycje, jeżeli chodzi o kwestie bariery elektronicznej na odcinkach rzecznych, ale także jeżeli chodzi o kwestie wsparcia bariery fizycznej, wybudowanie drogi technicznej wzdłuż tej bariery, aby nasi funkcjonariusze, straży granicznej, policji, żołnierze Wojska Polskiego mogli szybciej i bardziej efektywnie dojeżdżać na swoje interwencje - powiedział szef MSWiA.

Podkreślił też, że w minionym roku funkcjonariusze straży granicznej udaremnili prawie 30 tysięcy prób nielegalnego przekroczenia polskiej granicy. - To pokazuje z jakim wyzwaniem się mierzymy. To pokazuje tak naprawdę, czym jest ta wojna hybrydowa, którą przeciwko Polsce, przeciwko Unii Europejskiej prowadzi Rosja i Białoruś - mówił Kierwiński.

Dodał, że w przyszłym roku będą kolejne inwestycje m.in. w ramach programu modernizacji służb podległych MSWiA „SAFE". - Tylko do straży granicznej trafi prawie 2,5 miliarda zł - zaznaczył Kierwiński.

Nie żyje 18-latek. Zatrzymanemu 21-latkowi grozi nawet dożywocie

Powiat wysokomazowiecki
SKA, R

Nawet kara dożywotniego pozbawienia wolności grozi 21-letniemu mężczyźnie zatrzymanemu przez policjantów z wysokomazowieckiej komendy, za udział w bójce i spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu skutkującego śmiercią. Do bójki doszło w nocy z 25 na 26 grudnia br. pod dyskoteką w miejscowości Wnory Wiechy. W jej wyniku zginął 18-latek.

Zgłoszenie do dyżurnego Komendy Powiatowej Policji w Wysokiem Mazowieckiem wpłynęło tuż przed godziną 02:00 w nocy 26 grudnia 2025 roku. Dotyczyło ono nieprzytomnego mężczyzny z obrażeniami głowy, który znajdował się pod dyskoteką w miejscowości Wnory Wiechy. Na miejsce skierowani zostali policjanci oraz służby ratunkowe. Pomimo podjętych działań życia 18-latka nie udało się uratować.

Funkcjonariusze rozpoczęli ustalanie okoliczności zdarzenia oraz osób mogących mieć z nim związek. Jeszcze tego samego dnia zatrzymano dwóch 21-letnich mężczyzn.

- Jeden jest mieszkańcem powiatu wysokomazowieckiego, drugi ostrołęckiego - poinformowała w sobotę Dorota Leszczyńska, rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Łomży.

W sobotę zatrzymani byli przesłuchiwani, zostały też im postawione zarzuty. Jak poinformowała w niedzielę podlaska policja, jeden z nich usłyszał zarzut udziału w bójce, za który grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności. Prokurator Rejonowy w Wysokiem Mazowieckiem zastosował wobec niego środek zapobiegawczy w postaci dozoru policji, poręczenia majątkowego oraz zakazu kontaktowania się z innymi podejrzanymi. Drugi z zatrzymanych usłyszał prokuratorski zarzut udziału w bójce w zbiegu ze spowodowaniem ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, którego następstwem jest śmierć człowieka. Za ten czyn grozi mu kara nawet dożywotniego pozbawienia wolności. W związku z powyższym wobec 21-latka prokurator wystąpił do sądu o zastosowanie tymczasowego aresztowania. Sąd przychylił się do wniosku i zastosował wobec mężczyzny trzymiesięczny areszt.

Nie żyje 18-letni Adam, mieszkaniec gminy Goworowo (pow. ostrołęcki). W sobotę odbyła się sekcja zwłok nastolatka.

- Sekcja zwłok wykazała, że bezpośrednią przyczyną zgonu był uraz głowy. Uderzenie w głowę nastąpiło prawdopodobnie ręką; w wyniku upadku na twarde podłoże powstały krwiaki i obrzęk mózgu, a w ich następstwie zgon - poinformowała prokurator Leszczyńska.

Prokurator poinformowała też, że czynności w tej sprawie są w toku i kolejne zatrzymania nie są wykluczone.

Cały czas mogą się zgłaszać świadkowie zdarzenia. Śledztwo prowadzi Prokuratura Rejonowa w Wysokiem Mazowieckiem.

AKCJA CHARYTATYWNA 0011434802

eprasa.pl 59e413be5e

Osiem nowych WidziMisiów pojawi się w mieście. Pierwsze już są: na plaży na Dojlidach i przy Akcencie ZOO

Inicjatywa
Andrzej Kłopotowski

Pierwszy już paraduje po plaży na Dojlidach. Drugi pojawił się przy białostockim Akcencie ZOO. Po świętach na ulice Białegostoku wyjdzie jeszcze sześć kolejnych, nowych WidziMisiów.

Będzie to już trzeci „desant" zabawnych niedźwiadków na białostockie ulice, place, skwery i te wszystkie miejsca, które da się powiązać z WidziMisiami. Pierwsza ósemka pojawiła się pod koniec roku 2021. W ten sposób pomysł zgłoszony przez Łukasza Leoniuka do Budżetu Obywatelskiego – a następnie przegłosowany przez białostoczan – zaczął się materializować. W roku 2024 dostaliśmy osiem następnych WidziMisiów. A teraz gromadka znów się rozmnożyła o kolejnych osiem figurek.

– Nowe WidziMisie dotarły do miasta. Właśnie trwa montaż Misia Plażowicza. Łącznie będziemy mieli 8 nowych niedźwiadków – napisał na Facebooku wiceprezydent Rafał Rudnicki dołączając fotkę z Dojlid.

Niedźwiadkiem chwali się już też Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji, który zarządza Dojlidami.

– Uwaga, nowy WidziMiś na mieście! Do grona białostockich WidziMisiów dołącza WidziMiś Plażowicz, który zadomowił się na Dojlidach. Tak, dobrze czytacie - plażowicz. Zdajemy sobie sprawę, że zimą raczej nikt nie wpadnie na plażę w klapkach, żeby zrobić sobie z nim zdjęcie. Ale spokojnie! Odwiedzając Saunę Dojlidy, możecie przy okazji wybrać się na spacer nad zalewem Dojlidy i wtedy spotkać naszego bohatera. Latem chill, zimą hart ducha - WidziMiś Plażowicz jest gotowy na każdą porę roku! Kto odważy się na zimową fotkę? – podaje BOSiR-owy profil Miejskoaktywni.

Zamontowany jest już też drugi z nowych WidziMisiów. To niedźwiadek przy wejściu do białostockiego ZOO. Przywołuje na myśl autostopowicza - w łapkach trzyma tabliczkę z nazwą „Akcent ZOO" właśnie.

– Sześć kolejnych figurek zostanie zamontowanych już po świętach. Będą to Miś Łyżwiarz, Miś Dziewczynka z konewką, Miś Belfer, Miś Hejnalista, Miś Kibic i Miś Zakochany – wylicza w rozmowie z nami Rafał Rudnicki.

Tym samym szlak WidziMisiów – na którym są już np. Miś Bluesman, Miś Aktor, Miś Hetman, Miś Święty Mikołaj, Miś Kinoman, Miś Rzeźbiarz, Miś Strażak czy Miś Król Chanajek - liczyć będzie już 24 miejsca. W przyszłym roku planowany jest kolejny WidziMiś – przy Uniwersytecie w Białymstoku na Świerkowej. Aktualizacji wymagać będzie mapka szlaku. A cieszy się on niezwykłą popularnością zarówno wśród turystów indywidualnych, jak i podczas okazjonalnych spacerów z przewodnikami. Figurki miśków tworzy Damian Kucaba.

FOT. WOJCIECH WOTKIELEWICZ

WidziMiś Plażowicz, który zadomowił się na Dojlidach, to jeden z nowych ośmiu niedźwiadków w mieście

Dwie karetki ułatwią transport pacjentów

Ochrona zdrowia
Agnieszka Domanowska

Dwa nowoczesne ambulanse przekazały białostockiej Śniadecji władze województwa podlaskiego. Pojazdy, zakupione z budżetu samorządu, posłużą do transportu pacjentów między placówkami ochrony zdrowia.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Dwa nowe ambulanse, które trafiły do Śniadecji, będą służyć do transportu pacjentów między placówkami

Karetki zostały przystosowane do bezpiecznego przewozu pacjentów na noszach. Pojazdy wyposażono w pełnowymiarowy przedział medyczny umożliwiający monitorowanie stanu pacjenta, podawanie tlenu oraz realizację podstawowych czynności medycznych w czasie jazdy. Ambulanse posiadają nowoczesną zabudowę sanitarną, systemy bezpieczeństwa, klimatyzację, ogrzewanie przedziału medycznego czy niezbędne wyposażenie transportowe.

- Każdy z tych ambulansów kosztował około 550 tysięcy złotych. Cieszymy się, że możemy wzbogacić nasze wyposażenie. Jest to takie symboliczne pokazanie, że szpital cały czas się rozwija - powiedział podczas wtorkowego przekazania pojazdów Bogdan Kalicki, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego im. J. Śniadeckiego w Białymstoku.

Dyrektor Kalicki podkreślił skalę wsparcia, jakie placówka otrzymuje od samorządu województwa.

- Dokładamy wszelkich starań, aby świadczone przez nas usługi były na jak najwyższym poziomie. Dzięki dotacjom możemy systematycznie wzbogacać nasze wyposażenie - zaznaczał dyrektor Kalicki. - W tym roku z urzędu marszałkowskiego otrzymaliśmy 43 dotacje na łączną kwotę blisko 10,5 miliona złotych.

Środki te zostały przeznaczone m.in. na wkład własny do inwestycji realizowanych w ramach Krajowego Planu Odbudowy oraz programów transgranicznych, a także na własne inwestycje placówki.

Zakup dwóch nowych karetek był również możliwy dzięki dofinansowaniu samorządu województwa.

Wiesława Burnos, wicemarszałek województwa podlaskiego, zapewniła o dalszym wsparciu dla placówki.

- To nie jest nasze ostatnie wsparcie dla tego szpitala, który jest priorytetowy - zaznaczyła.

W uroczystości przekazania ambulansów wziął udział poseł Koalicji Obywatelskiej Krzysztof Truskolaski. - Opieka zdrowotna w województwie podlaskim ma się dobrze, wbrew opiniom wielu krytyków. Te karetki są dowodem na to, że zarówno samorząd województwa, jak i rząd, dbają o podlaskie szpitale. Robimy wszystko, aby zapewnić bezpieczeństwo naszym mieszkańcom - podkreślił .

Nowa zajezdnia autobusowa KZK została uroczyście otwarta

Inwestycje
opr. (R)

Komunalny Zakład Komunikacyjny w Białymstoku ma nową zajezdnię autobusową. Przy ul. Pomocnej 1 wybudowano stację obsługi pojazdów oraz plac manewrowy wraz z infrastrukturą do ładowania pojazdów elektrycznych. Nowa baza wyposażona jest też w nowoczesną Stację Kontroli Pojazdów, która może świadczyć usługi dla mieszkańców Białegostoku.

Początkiem inwestycji było wpisanie jej w 2004 r. w Zintegrowany Plan Rozwoju Transportu Publicznego dla Miasta Białegostoku. Prace projektowe rozpoczęły się w lutym 2011 r., a pozwolenie na budowę uzyskano w lutym 2013 r. Dotąd przeprowadzono dwa etapy inwestycji: budowa placu manewrowego wraz z infrastrukturą do ładowania pojazdów elektrycznych (koszt inwestycji wyniósł ponad 8 mln zł) oraz budowa stacji obsługi pojazdów (ponad 36 mln zł). Jako trzeci etap inwestycji planowana jest budowa stacji paliw. Przewidywany jej koszt to prawie 3,4 mln zł.

Dotychczasowa baza KZK przy ul. Jurowieckiej została sprzedana w 2023 r. za blisko 49 mln netto. Pieniądze ze sprzedaży nieruchomości stanowią źródło finansowania drugiego i planowanego trzeciego etapu inwestycji.

Konieczność budowy nowej bazy wynikała z pogarszania się warunków lokalowych w dotychczasowej siedzibie KZK oraz niekorzystnej lokalizacji centrum miasta, przez co funkcjonowanie zajezdni było uciążliwe.

FOT. UM BIAŁYSTOK/JAKUB TOMASZ GWIAZDOWSKI

Nowa zajezdnia KZK została uroczyście otwarta

Nowa siedziba KZK umożliwia długofalowy rozwój spółki. Możliwe jest m.in. przekierowanie się na tabor bezemisyjny, zgodnie z obecnym trendem w komunikacji miejskiej. Nowa zajezdnia umiejscowiona jest obok istotnego węzła energetycznego, więc zasilanie w nowej lokalizacji nie będzie powodowało zakłóceń w odbiorze energii przez innych konsumentów. Lepsze warunki lokalowe w nowym miejscu umożliwiają też rozwój szkolnictwa zawodowego.

Zajezdnia przy ul. Pomocnej 1 zajmuje teren o powierzchni ponad 2,9 ha. Można tu prowadzić prace serwisowo-remontowe jednocześnie na 11 stanowiskach. Szerokość hali warsztatowej umożliwia prowadzenie prac serwisowo-remontowych autobusów dwuczłonowych o długości 18 m. Odrębnym stanowiskiem serwisowym jest bezobsługowa myjnia autobusowa.

AKCJA CHARYTATYWNA 0011434808

eprasa.pl 59e413be5e

Nowy pomnik na cmentarzu żydowskim w Szczuczynie. Bez przekłamywania historii

Szczuczyn
Andrzej Kłopotowski

Na cmentarzu żydowskim w Szczuczynie upamiętniono ofiary pogromu z przełomu czerwca i lipca 1941 roku. Nowa tablica nie zawiera już nieprawdziwych informacji.

Cmentarz żydowski w Szczuczynie znajduje się na północ od miejscowości, za obwodnicą. Od dwóch lat należy do Fundacji Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego. Fundacja nie tylko uporządkowała teren nekropolii, ale też oznaczyła jego granice kamiennymi słupkami z gwiazdą Dawida i ustawiła tablice z informacjami o cmentarzu i szczuczyńskich Żydach.

Teraz zmieniony został pomnik na cmentarzu. Przez lata znajdował się tu wzniesiony jeszcze w czasach PRL pomnik z lastriko z napisem: „W tym miejscu w m-cu sierpniu 1941 r. faszyści bestialsko zamordowali 600 osób narodowości żydowskiej. Cześć ich pamięci".

Nie była to prawdziwa informacja. Jak podaje Fundacja na przełomie czerwca i lipca 1941 roku, po agresji Niemiec na Związek Radziecki, w Szczuczynie doszło do pogromu, w którym udział wzięła także część polskich mieszkańców miasta. W ciągu trzech tygodni zabito setki Żydów.

Kilka dni temu na cmentarzu ustawiono kamienną macewę. Jest na niej napis: „Miejsce pamięci Żydów, ofiar zbrodni z 1941 roku, spoczywających na tym cmentarzu. Niech ich dusze wplecione będą w węzeł życia".

– Ten napis nie przekazuje całej prawdy, ale też nie zawiera wcześniejszych kłamstw – wyjaśnia Krzysztof Bielawski z FODŻ. – O tym, co stało się w Szczuczynie w czasie wojny, można przeczytać na pobliskich tablicach informacyjnych.

Treść inskrypcji to wynik ustaleń FODŻ z potomkami miejscowych Żydów, Podlaskim Urzędem Wojewódzkim, Instytutem Pamięci Narodowej i Komisją Rabiniczną ds. Cmentarzy. Nowe upamiętnienie dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Wsparcie okazali też potomkowie szczuczyńskich Żydów, m.in. Naczelny Rabin Polski Michael Schudrich, Paul Walsky, Michael Marvins oraz organizacja Friends of Jewish Heritage in Poland.

Szczuczyn to miasto, w którym Żydzi mieszkali od XVIII wieku . Przez wiele lat stanowili ponad połowę ludności.

FOT. FUNDACJA OCHRONY DZIEDZICTWA ŻYDOWSKIEGO

Nowy pomnik na cmentarzu żydowskim w Szczuczynie

Nietrzeźwy lekarz w szpitalu. Usłyszał zarzuty

Mońki
Agnieszka Domanowska

Anestezjolog, który w szpitalu w Mońkach wykonywał obowiązki służbowe będąc pod wpływem alkoholu, usłyszał zarzut narażenia pacjentów na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Został też zawieszony w wykonywaniu zawodu lekarza. Do zdarzenia doszło 12 grudnia br.

– Z dotychczas zebranego w sprawie materiału dowodowego wynika, że pełniący w dniu 12 grudnia 2025 roku w SP ZOZ w Mońkach dyżur lekarz anestezjolog wykonywał czynności związane z kwalifikowaniem pacjentów do zabiegów chirurgicznych znajdując się w stanie nietrzeźwości – informuje prokurator Elwira Laskowska z Prokuratury Rejonowej w Białymstoku.

18 grudnia lekarzowi przedstawiono zarzut narażenia pacjentów na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Podejrzany nie przyznał się do winy.

Prokuratura zastosowała wobec mężczyzny szereg środków zapobiegawczych. Został objęty dozorem policji, nie może kontaktować się z pokrzywdzonymi ani opuszczać kraju. Decyzją śledczych został zawieszony w wykonywaniu zawodu lekarza.

Do zdarzenia doszło 12 grudnia w SP ZOZ w Mońkach. Dyżurujący tego dnia 63-letni lekarz anestezjolog przygotowywał pacjentów do zabiegów chirurgicznych. Jedna z pacjentek miała wyczuć od niego woń alkoholu. Powiadomiono policję. Po sprawdzeniu stanu trzeźwości lekarza okazało się, że miał on we krwi blisko 3 promile alkoholu.

Anestezjolog pracował w monieckim szpitalu zaledwie od dwóch tygodni. Jak poinformowała dyrekcja placówki, umowa z nim została rozwiązana. Lekarzowi grozi nawet 5 lat więzienia.

BIELSK PODLASKI

Próbowali wymusić prąd od sąsiada

Bielscy policjanci otrzymali informację o pobiciu mężczyzny w jednym z bloków na terenie miasta. Na miejscu okazało się, że pokrzywdzony 71-latek ma uraz głowy, wobec czego policjanci natychmiast wezwali karetkę pogotowia.

Podczas wstępnej rozmowy funkcjonariusze ustalili, że został zaatakowany przez sąsiadów. Okazało się, że w sąsiednim mieszkaniu było spotkanie towarzyskie zakrapiane alkoholem. Uczestnicy spotkania postanowili obejrzeć mecz w telewizji. Pojawił się jednak problem, ponieważ właściciel lokalu nie miał dostępu do prądu z uwagi na nieopłacane rachunki. Postanowili pożyczyć energię elektryczną od sąsiada doprowadzając go przedłużaczem. Jednak 71-latek odmówił przysługi. Wówczas 46-latek próbował wymusić na seniorze zmianę decyzji. Zaczął szarpać 71-latka, a po chwili dołączyła 46-latka i uderzyła mężczyznę w głowę. Pokrzywdzony trafił do szpitala, a napastnicy do policyjnego aresztu.

64-latek usłyszał zarzut zmuszenia przemocą i groźbą do określonego zachowania. Grozi mu kara do 3 lat pozbawienia wolności. Jego kompanka odpowie za uszkodzenia ciała, za co grozi jej do 5 lat pozbawienia wolności. opr. (R)

REKLAMA 0011454990

eprasa.pl 59e413be5e

POLSKA *i* ŚWIAT

NOWY ZWYCZAJ

„Bożonarodzeniowa stajenka to niejedyny nowy zwyczaj wprowadzony przez Prezydenta Karola Nawrockiego. 1 stycznia 2026 o 12:00, a następnie w każdą sobotę o 12:00, będzie uroczyście zmieniana flaga powiewająca nad Pałacem Prezydenckim. Flaga zdjęta z masztu będzie przekazywana wspólnotom lokalnym w całej Polsce" - przekazał na platformie X szef Gabinetu Prezydenta RP Paweł Szefernaker.

„Nasz główny konkurent mnie wziął sobie jako główny obiekt ataku, bo atakuje się tego, kogo się boi najbardziej

Mateusz Morawiecki, były premier, polityk PiS

KRÓTKO

TATRY

Polscy turyści uratowali Węgra

Polscy turyści, schodzący w sobotę Doliną Mięguszowiecką po słowackiej stronie Tatr, usłyszeli wołanie o pomoc. Jak się okazało, 21-letni obywatel Węgier utknął na skalnym filarze w rejonie Żabich Stawów. Grupa Polaków powiadomiła Horską Zachranną Służbę (HZS). Na miejsce wysłano śmigłowiec z ratownikami, którzy desantowali się w pobliżu uwięzionego turysty.

Ratownicy ustalili, że mężczyzna opuścił znakowany szlak, który obecnie objęty jest sezonowym zamknięciem, i znalazł się w trudnym, silnie eksponowanym terenie. Nie miał odpowiedniego sprzętu alpinistycznego i utknął na skalnym filarze. Początkowo pomocy udzielił mu inny wspinacz, który sprowadził go w bezpieczniejsze miejsce, jednak w zimowych warunkach nie był w stanie kontynuować asekuracji. Ostatecznie Węgier został ewakuowany technikami lotniczymi - na podwieszeniu pod śmigłowcem. Nie odniósł obrażeń.

TARNÓW

Umowy ws. sprzętu dla wojska

Na 30 grudnia zapowiedziano podpisanie umowy na dokapitalizowanie Zakładów Mechanicznych w Tarnowie i umowy o współpracy między WB Electronics S.A. i HanwhaAerospace Co. Ltd.

Podpisanie obu tych umów Władysław Kosiniak-Kamysz zapowiedział we wpisie w mediach społecznościowych. Ocenił on, że ostatnie dni 2025 r. to „bardzo dobre wiadomości dla bezpieczeństwa Polski, naszej gospodarki i budowania nowych zdolności przemysłu zbrojeniowego".

„To ważny etap dla rozwoju zdolności produkcyjnych firmy, która dostarcza sprzęt dla Wojska Polskiego" - czytamy m.in. we wpisie szefa MON na platformie X.

POWSTANIE WIELKOPOLSKIE

Prezydent Nawrocki w Poznaniu

- Inspirujmy się Wielkopolską i wspaniałym Poznaniem w całej Polsce, bo to Wielkopolska dała nam przykład, jak zwyciężać - powiedział w sobotę w Poznaniu prezydent RP Karol Nawrocki podczas głównych obchodów Narodowego Dnia Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

Wielki protest rolników w ponad 100 miejscach kraju

Michał Perzanowski
Polska

30 grudnia rolnicy w całej Polsce zapowiadają wielki protest. Wyjadą na drogi, aby wyrazić swój sprzeciw wobec planowanej umowy między Unią Europejską a krajami Mercosur.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI/POLSKA PRESS

„Wychodzimy na ulice, aby sprzeciwić się umowie UE – Mercosur" – napisali rolnicy z OOPR

Umowa UE - Mercosur miała otworzyć rynki krajów Mercosur na europejski przemysł, a w zamian wprowadzić preferencyjne cła na produkty rolne z Ameryki Południowej, takie jak wołowina, drób, nabiał, cukier i etanol.

Polscy rolnicy sprzeciwiają się tej umowie, bo boją się, że po jej podpisaniu na europejski rynek trafi dużo produktów z Ameryki Południowej, które nie podlegają kontrolom jakości, przez co są również tańsze od europejskich. Obawiają się, że ich produkty staną się droższe w porównaniu do importowanych, przez co stracą klientów i pieniądze. Dla nich to groźba mniejszych zarobków i trudniejszej konkurencji.

- Wychodzimy na ulice, aby sprzeciwić się tej umowie. Żądamy, by rząd RP stanął po stronie polskich rolników i obywateli, a nie taniego importu, który zagraża naszemu bezpieczeństwu żywnościowemu - podkreślają przedstawiciele Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników (OOPR).

30 grudnia w godzinach 10.00-15.00 na drogach i wiaduktach pojawią się oznakowane ciągniki i inne maszyny rolnicze. Akcja nie będzie polegać na blokowaniu ruchu. Jak przekonują organizatorzy, protest ma przybrać formę informacyjną z pokojowym nastawieniem.

Inicjatywa nabiera siły z każdym dniem. Na specjalnej mapie pojawiło się już prawie 140 miejsc w całej Polsce, a lista stale rośnie. Rolnicy podkreślają, że sprawa dotyczy nie tylko ich przetrwania, lecz bezpieczeństwa żywnościowego wszystkich Polaków.

Organizatorzy ostrzegają, że udział w akcji może wiązać się z utrudnieniami na drogach.

W Podlaskiem protesty zaplanowano w: Jeżewie Starym (gm. Tykocin) oraz Nowoberezowie (gm. Hajnówka).

OOPR opublikowało mapę z protestami w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia. 26 grudnia to też święto świętego Szczepana (pierwszego chrześcijańskiego męczennika). W wielu polskich kościołach święcono owies - ten sam, który wiosną trafi na pola.

- To symbol ciągłości pracy, wiary i polskiej tradycji wiejskiej. W święta stoły uginały się od potraw przygotowanych z naszych plonów. Wszystko to pochodzi z pracy polskiej wsi. I właśnie o to walczymy - dodali rolnicy.

Polska sprzeciwia się podpisaniu umowy. Premier Donald Tusk podkreślił, że przesunięcie głosowań na styczeń daje Komisji Europejskiej czas na przygotowanie dodatkowych zabezpieczeń dla rolników. Minister rolnictwa Stefan Krajewski zaznaczył, że rząd będzie dalej walczyć o interesy polskiego rolnictwa. Apelował do innych państw, by dołączyły do mniejszości blokującej umowę.

- Apeluję do rządów Włoch, Austrii, Holandii, Irlandii, Węgier, Czech, Słowacji, Rumunii i Grecji o dołączenie do mniejszości blokującej i zatrzymanie umowy z Mercosurem. Jeszcze nie jest za późno. Mamy liczby, mamy argumenty, mamy moralną rację - przekonywał minister Stefan Krajewski.

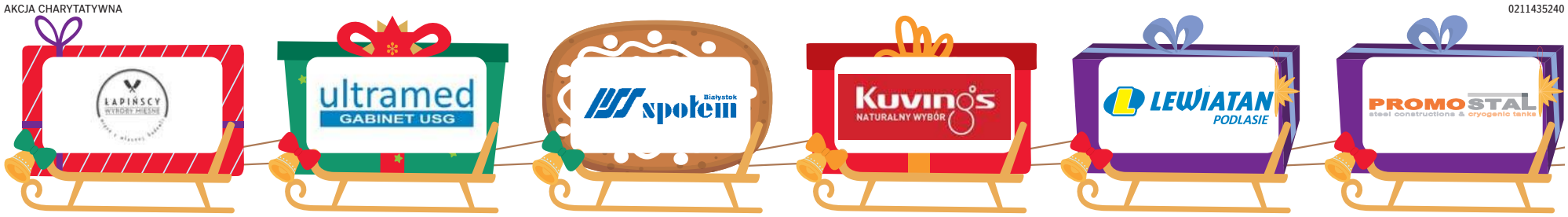
Podobne stanowisko prezentują Francja i Włochy. Premier Włoch Giorgia Meloni żąda dodatkowych gwarancji dla sektora rolnego, a francuscy ministrowie wspierają działania zmierzające do ograniczenia negatywnych skutków porozumienia.

Protesty przeciwko umowie odbyły się także w Brukseli. Tysiące rolników z 27 krajów UE, w tym z Polski, Włoch i Francji, domagały się ochrony swojego rynku i jakości produkowanej żywności. Rolnicy sprzeciwiają się m.in. stosowaniu procedury pisemnej do przyjęcia klauzul ochronnych, argumentując, że tak ważne decyzje wymagają szerszej debaty.

Decyzja o podpisaniu umowy handlowej między Unią Europejską a blokiem krajów Mercosur - Argentyną, Brazylią, Paragwajem, Boliwią i Urugwajem - została przesunięta na 12 stycznia 2026 roku.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435240



eprasa.pl 59e413be5e

Nie żyje słynna aktorka Brigitte Bardot. Zmarła w wieku 91 lat

Marcin Koziestański
Francja

W wieku 91 lat zmarła ikona francuskiego kina Brigitte Bardot. Zagrała w ponad 50 filmach. Do historii kina przeszła jej rola w filmie „I Bóg stworzył kobietę".

W wieku 91 lat zmarła legendarna francuska aktorka Brigitte Bardot – podała w niedzielę AFP, powołując się na oświadczenie wydane przez Fundację Brigitte Bardot. Aktorka została ogłoszona ikoną kobiecości lat 60. XX wieku. W ostatnich latach była zagorzałą obrończynią praw zwierząt.

„Fundacja Brigitte Bardot z ogromnym smutkiem ogłasza śmierć swojej założycielki i prezeski, Brigitte Bardot, światowej sławy aktorki i piosenkarki, która postanowiła porzucić swoją wielką karierę, aby poświęcić życie i energię dobrostanowi zwierząt oraz swojej Fundacji" – czytamy w oświadczeniu.

Nie podano daty ani miejsca śmierci.

Bardot zakończyła karierę aktorską ponad 50 lat temu. Zagrała w ponad 50 filmach, do historii kina przeszła jej kreacja w filmie „I Bóg stworzył kobietę" z 1956 r.

W latach 90. Bardot radykalizowała swoje poglądy polityczne. Poślubiła Bernarda d'Ormale, doradcę Jean-Marie Le Pena, a publicznie popierała polityków Frontu Narodowego.

Jednocześnie publikowała kontrowersyjne poglądy dotyczące imigrantów, muzułmanów i osób LGBTQ+, co doprowadziło do wyroków sądowych i licznych skandali. PAP

FOT. PAP/EPA/ROBERT GHEMENT

Brigitte Bardot zakończyła karierę aktorska ponad 50 lat temu i poświęciła się obronie praw zwierząt

Spotkanie Trumpa z Zełenskim w „zimowym Białym Domu"

Karolina Wrońska
USA

Wczorajsze spotkanie prezydentów USA i Ukrainy odbyło się w posiadłości i prywatnym klubie Donalda Trumpa Mar-a-Lago. Wielokrotnie przyjmował on tam przywódców różnych państw.

FOT. PAP/EPA/JIM LO SCALZO/POOL

Wczorajsze spotkanie prezydentów Ukrainy i Stanów Zjednoczonych odbyło się w posiadłości Donalda Trumpa na południu Florydy

Posiadłość, należąca do Trumpa od 1985 r., znajduje się w kurorcie West Palm Beach na południu Florydy. Nazwę – po hiszpańsku „od morza do jeziora" – zawdzięcza swojemu położeniu między Atlantykiem i laguną Lake Worth Lagoon. Wybudowana w hiszpańskim stylu kolonialnym willa ma już niemal 100 lat. Postawiła ją tam w latach 20. XX wieku ówczesna najbogatsza kobieta Ameryki, Marjorie Merriweather Post, córka C. W. Posta, założyciela koncernu General Foods, znanego z produkcji płatków śniadaniowych. Choć początkowo willa miała służyć jako zimowa rezydencja Post, to ona pierwsza pomyślała o Mar-a-Lago jako o potencjalnej zimowej rezydencji prezydentów USA. W tym celu posiadłość została przekazana po jej śmierci w 1973 r. państwowej Służbie Parków Narodowych. Ze względów na koszty utrzymania nie spełniła wówczas tego celu, a Kongres zwrócił posiadłość fundacji Postów w 1980 r. Pięć lat później odkupił ją właśnie Donald Trump, wówczas playboy milioner. Wymusił przy tym sprzedaż willi po niższej od żądanej ceny, kupując wcześniej działkę tuż obok Mar-a-Lago i grożąc tam wzniesieniem domu zasłaniającego widok na Ocean Atlantycki.

W czasie swojej pierwszej kadencji prezydent Trump wielokrotnie gościł tam światowych przywódców. Tam właśnie odbyło się jego pierwsze spotkanie z przewodniczącym ChRL Xi Jinpingiem w 2017 roku. Przyjmował tam również premiera Japonii Shinzo Abego czy prezydenta Brazylii Jaira Bolsonaro.

W Mar-a-Lago Trump przyjmował też zagranicznych dygnitarzy również przed objęciem władzy po raz drugi. Jako prezydent elekt spotykał się tam m.in. z premier Włoch Giorgią Meloni oraz premierem Węgier Viktorem Orbanem. Wstępnie planowana była też wizyta prezydenta RP Andrzeja Dudy, choć ostatecznie nigdy do niej nie doszło.

Od objęcia władzy po raz drugi Trump przestał przyjmować zagranicznych przywódców w Mar-a-Lago. W marcu prezydent USA spotkał się co prawda z prezydentem Finlandii Alexandrem Stubbem podczas gry w golfa na pobliskim polu golfowym w West Palm Beach, lecz rozmowa odbyła się bez obecności kamer i formalnego protokołu. Wołodymyr Zełenski będzie więc pierwszym przywódcą, którego Trump oficjalnie przyjmie w Mar-a-Lago jako 47. prezydent USA. Nie będzie jednak ostatnim, bo już w poniedziałek do willi zawita premier Izraela Benjamin Netanjahu.

PAP

Wołodymyr Zełenski będzie pierwszym przywódcą, którego Trump oficjalnie przyjmie w Mar-a-Lago jako 47. prezydent USA

ONZ, USA i Chiny z zadowoleniem przyjęły zawieszenie broni między Tajlandią i Kambodżą

Karolina Wrońska
Tajlandia, Kambodża

ONZ oraz władze USA i Chin w oficjalnych komunikatach z zadowoleniem przyjęły w sobotę ogłoszone nad ranem porozumienie o zawieszeniu broni między Tajlandią i Kambodżą.

W ocenie sekretarza generalnego ONZ Antonio Guterresa porozumienie władz w Bangkoku i Phnom Penh to krok w stronę „trwałego pokoju".

FOT. HENG SINITH/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Podczas starć ponad milion osób wysiedlono

„To pozytywny krok w kierunku złagodzenia cierpień ludności cywilnej, zakończenia trwających działań wojennych i stworzenia warunków sprzyjających ustanowieniu trwałego pokoju" – głosi oświadczenie przekazane przez rzecznika sekretarza generalnego ONZ Stephane'a Dujarrica.

W osobnym komunikacie zadowolenie z ogłoszonego porozumienia wyraził Wysoki Komisarz ONZ ds. Praw Człowieka Volker Tuerk. „Dotknięte (konfliktem) społeczności i migranci muszą otrzymać wszelką niezbędną pomoc, aby bezpiecznie powrócić do swoich domów" – przekazało biuro komisarza we wpisie na platformie X.

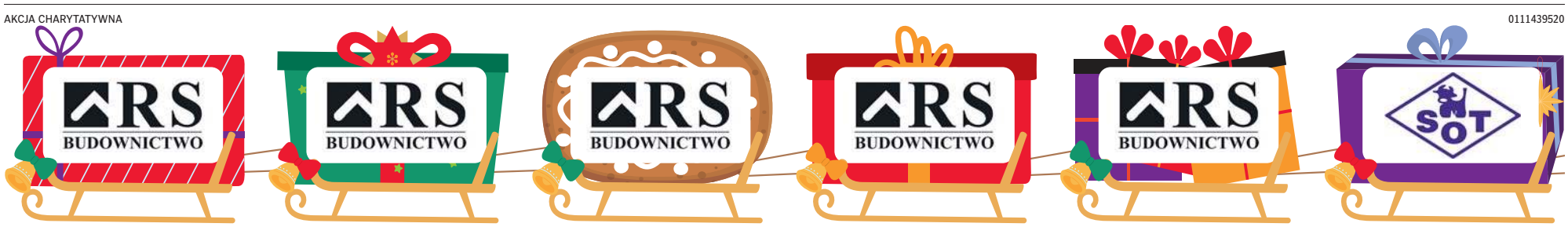
Szef amerykańskiej dyplomacji Marco Rubio także z zadowoleniem przyjął zawarcie nowego zawieszenia broni między Tajlandią a Kambodżą. W specjalnym oświadczeniu zaapelował o natychmiastowe wcielenie w życie postanowień zawartej umowy.

Ministerstwo spraw zagranicznych Chin obok wyrazów zadowolenia z ogłoszonego porozumienia poinformowało też o zaplanowanych na niedzielę i poniedziałek rozmowach szefa chińskiej dyplomacji Wanga Yi z jego odpowiednikami z Tajlandii i Kambodży. To „pokazuje, że dialog i konsultacje są praktycznymi i skutecznymi sposobami rozwiązywania złożonych sporów" – napisało w komunikacie chińskie MSZ.

W spotkaniu Wanga Yi z szefem MSZ Tajlandii Sihasakiem Phuangketkeowem i kambodżańskim ministrem spraw zagranicznych Prakiem Sokhonnem, które ma się odbyć w prowincji Yunnan w południowo-zachodnich Chinach, mają też uczestniczyć przedstawiciele armii wszystkich trzech państw. Jednocześnie Pekin zadeklarował gotowość dalszej mediacji w negocjacjach między Tajlandią i Kambodżą. Ogłoszone w sobotę, drugie w ostatnich miesiącach, zawieszenie broni, które weszło w życie w południe czasu lokalnego (godz. 6 czasu polskiego) i ma obowiązywać przez 72 godziny, kończy trwające około trzech tygodni intensywne starcia graniczne. Według oficjalnych danych zginęło w nich co najmniej 47 osób, a ponad milion zostało wysiedlonych. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0111439520



eprasa.pl 59e413be5e

Gdy lekarze mówili: „Nie ma szans”, my uczyliśmy się kochać ją jeszcze mocniej

Jolanta Tęcza-Ćwierz

Nawet gdy usłyszałam, że moje dziecko może nie przeżyć, nie potrafiłam zrezygnować z nadziei. Róża przyszła na świat wbrew przewidywaniom lekarzy i od pierwszej chwili uczy nas, czym jest prawdziwa siła, odwaga i wartość życia.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Nic z tego, co mówili lekarze, się nie sprawdziło. 14-letnia dziś Róża nie jest „ekstremalnie chora”. Świetnie się rozwija.

Są takie historie, które rodzą się z miłości - najprostszej, najbardziej cichej, a jednocześnie najsilniejszej. Historie, których nikt nie planuje, a które potrafią odmienić całe życie. Tak właśnie zaczęła się nasza droga - moja i mojej córeczki Róży.

Między nadzieją a wyrokiem

Kiedy zobaczyłam Arka po raz pierwszy, miałam 21 lat. Spodobał mi się, od razu między nami zaiskrzyło. Kilka lat później byliśmy już małżeństwem, pełni marzeń i pięknych planów. Chcieliśmy być razem, wychowywać dzieci. Wszystko układało się cudownie: mieliśmy dobrą pracę, zaczęliśmy się starać o dziecko. Udało się. Ciąża była wspaniała, poród poszedł dobrze, na świat przyszedł nasz syn. Byliśmy szczęśliwi tak bardzo, że wydawało nam się, że nic złego nie może nas spotkać. A ponieważ marzyliśmy o dużej rodzinie, szybko pomyśleliśmy o drugim dziecku - może tym razem o dziewczynce. Ten plan również się powiódł.

W 12. tygodniu ciąży lekarz, robiąc USG, powiedział, że dziecko ma niedomknięte powłoki brzuszne. Uspokoił nas jednak, że do 15. tygodnia wszystko może się jeszcze samo naprawić. Zaproponowano mi amniopunkcję, ale odmówiłam. Wiedziałam, że jej wynik nie zmieni mojej decyzji - chciałam urodzić to dziecko. Bałam się też, że badanie może mu zaszkodzić.

Około 15. tygodnia trafiliśmy do świetnego specjalisty. Powiedział, że nasze dziecko ma wytrzewienie jelit, ale rokowania są dobre, przeżywalność wysoka, że mamy być spokojni. Wtedy Arek zapytał go o rączki i nóżki naszej córeczki. Ich ułożenie wydało mu się dziwne, zbyt wyprostowane. Lekarz stwierdził, że to naturalne, że dzieci w brzuchu miewają różne pozycje, i że nie widzi żadnych innych wad.

Dwa dni później mieliśmy wizytę w szpitalu. Pani doktor długo mnie badała, czułam, jak zaczyna we mnie rosnąć lęk. A potem odłożyła głowicę, spojrzała na mnie i powiedziała, że nie ma dobrych wieści. Dziecko ma nie tylko wytrzewienie, ale także wady rąk i nóg. Wspomniała, że to postępujące wielowadzie i że prawdopodobnie nasze dziecko nie przeżyje. A potem dodała, że do 24. tygodnia mogę dokonać terminacji.

Po raz pierwszy usłyszałam słowo „terminacja”. Brzmiało jak „eksterminacja”, jak coś okrutnego, nieludzkiego. Zapytałam, dlaczego miałabym „terminować” ciążę? Lekarka zaoferowała, że zawoła kierowniczkę oddziału, żeby porozmawiać ze mną o aborcji. Wstałam. Powiedziałam, że to niemożliwe, przecież dopiero co dowiedziałam się, że coś jest nie tak, a teraz mam decydować o zabiciu własnego dziecka? Nigdy się na to nie godzę. Wyszłam i zadzwoniłam do męża. Powiedziałam, że musimy szukać kolejnej opinii. Nie mogło być tak, że dwa dni wcześniej słyszymy o prawie zdrowym dziecku, a dziś o tym, że nie przeżyje.

Pojechałam do Warszawy, do znakomitego patologa ciąży. Powiedział, że najprawdopodobniej jakiś wirus w pierwszych tygodniach uszkodził rozwijające się maleństwo. A potem padło zdanie, którego nigdy nie zapomnę: „Daję pani stuprocentową gwarancję, że urodzi pani ekstremalnie chore dziecko. Ja bym tej ciąży nie kontynuował”.

Wtedy poczułam, jakby zgasło światło, jakby zawalił się świat.

Co dwa tygodnie jeździliśmy na kontrole - wytrzewienie wymagało ciągłego monitorowania. I za każdym razem słyszeliśmy to samo: że mamy jeszcze czas, by legalnie przerwać ciążę. Nikt nie przyjmował do wiadomości, że my nie chcemy jej zakończyć. Chcieliśmy urodzić to dziecko. Jeśli miałoby umrzeć - chcieliśmy je pochować z godnością. Gdyby jednak przeżyło - chcieliśmy mu dać dom pełen miłości.

Tymczasem nawet bliscy mówili, że skazujemy siebie i rodzinę na cierpienie, że to nieodpowiedzialne, egoistyczne. Brakowało mi choć jednej osoby, która powiedziałaby: robisz dobrze, to właściwa decyzja.

Jedna lekarka powiedziała nam, że jeśli teraz dokonamy aborcji, za trzy miesiące możemy starać się o zdrowe dziecko. To zabrzmiało dla mnie okrutnie. Zapytałam, czy gdyby jej synek uległ wypadkowi i stał się niepełnosprawny, zdecydowałaby się na jego eutanazję? Czym różni się dziecko, które już się urodziło, od tego, które jeszcze jest pod sercem?

Nie chciałam decydować o życiu drugiego człowieka. A jednocześnie czułam, jakby każdy chciał wymusić na mnie decyzję o terminacji, bo skoro chore, to najlepiej usunąć. Mimo wszystko miałam w sobie iskierkę nadziei, że może jednak będzie dobrze.

Wiara zamiast lęku

Wtedy usłyszałam o pasku świętego Dominika - dla kobiet, które starają się o dziecko albo noszą pod sercem chore maleństwo. Pojechałam do sióstr dominikanek. Jedna z nich zapytała, jaki mamy problem, i powiedziała, że cały zakon będzie modlił się za naszą córkę. Dała mi różaniec z drzewa różanego i powiedziała, że Pan Bóg ma zawsze swój plan, a my powinniśmy się cieszyć, że możemy być jego częścią. I że na pewno nie zostawi nas samych.

Tak zaczęła się nasza piękna, choć trudna droga wiary przez ten najcięższy okres naszego życia.

Lekarze powtarzali, że nie wiadomo, czy dziecko w ogóle się urodzi, a jeśli tak, to pewnie umrze zaraz po porodzie, bo Róża nie poruszała ani nóżkami, ani rączkami tylko lekko tułowiem. A ja wciąż miałam w sobie tę maleńką iskierkę, która nie pozwalała mi się poddać. Myślałam, że może jednak będzie lepiej, może lekarze się mylą.

Około 28. tygodnia ciąży, na kolejnym badaniu USG, zobaczyliśmy, jak Róża poruszyła dużym palcem u stopy. To był drobiazg, ledwie ruch, ale dla nas - cud. Ucieszyliśmy się, bo skoro rusza palcem, to znaczy, że nie jest sparaliżowana. Że jest czucie. Że jest nadzieja.

W 36. tygodniu nagle przestałam czuć jej ruchy. Zrobiło mi się zimno ze strachu, wiedziałam, że coś jest nie tak. Pojechałam do szpitala, zabrano mnie na USG. Okazało się, że rozwija się stan zapalny, zanikały oznaki życia mojej córeczki i trzeba było natychmiast wykonać cesarskie cięcie.

Zadzwoniłam do Arka, prosząc, żeby przyjechał. Usłyszała to pani doktor i powiedziała: „Po co mąż ma przyjeżdżać? Przecież nie wiadomo, co się urodzi. Nie ma potrzeby, żeby przy tym był”.

To zdanie, że nie wiadomo, co się urodzi, prawie odebrało mi oddech, a wraz z nim całą nadzieję...

Kiedy lekarz wykonał cesarskie cięcie, spojrzał na naszą córeczkę i rzucił: „Och, jakie dystroficzne dziecko!”. Zabolało tak, jakby ktoś wbijał we mnie kolejne igły.

Róża została od razu przewieziona do dziecięcego szpitala uniwersyteckiego, gdzie wspaniali chirurdzy jeszcze tego samego wieczoru zaopatrzyli jej jelita. I uratowali życie.

Kiedy zobaczyłam ją po raz pierwszy, wyglądała zupełnie normalnie. Tylko rączki i nóżki miała charakterystycznie wyprostowane.

Dowiedzieliśmy się, że oprócz wytrzewienia jelit Róża cierpi na nieuleczalną chorobę - artrogrypozę. Jej mięśnie się nie wykształciły i stawy wtórnie zesztywniały, dlatego miała przeprosty.

Zaczęliśmy szukać pomocy na całym świecie. Byliśmy w Niemczech, konsultowaliśmy ją ze specjalistami z Włoch, Chin, Izraela, Stanów Zjednoczonych. Ale wszędzie trafialiśmy na mur.

Od walki do radości

Po trzech latach dotarło do nas, że artrogrypoza naprawdę jest nieuleczalna. W Prokocimiu trafiliśmy jednak na fantastycznego lekarza, który specjalizuje się w tej chorobie. Powiedział, że takie dzieci jak Róża są niezwykle inteligentne, i że wszystko może iść w dobrą stronę.

Początki były trudne: gipsowanie stóp, kilka operacji, które Róża musiała przejść, żeby kiedyś móc chodzić.

Jeden z lekarzy powiedział nam, że najlepszą terapią dla naszej córki będzie rodzeństwo. I rzeczywiście - ma dziś dwie młodsze, zdrowe siostry, cudowne i pełne miłości. To one ją motywowały, zachęcały, ciągnęły do zabawy, do ruchu, do stawania na nogi.

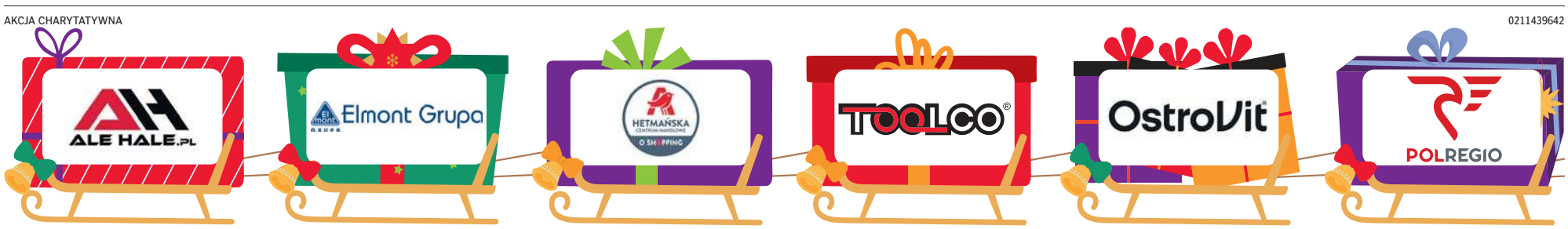
Przełom nastąpił, gdy Róża trafiła na basen. Znaleźliśmy trenera, który uczy pływać dzieci z niepełnosprawnościami. Niesamowity człowiek z ogromną pasją. Róża z rehabilitacji wodnej przeszła na pływanie sportowe. Zaczęła trenować coraz częściej i startować w zawodach ogólnopolskich, zdobywając medale.

Nic z tego, co mówili lekarze, się nie sprawdziło. 14-letnia dziś Róża nie jest „ekstremalnie chora”. Świetnie się rozwija. Jest tak inteligentna, tak bystra, że czasem nie możemy wyjść z podziwu. Czuję, że to zaszczyt móc iść razem z nią tą niezwykłą drogą. Cieszymy się z każdego jej małego kroku. Dosłownie i w przenośni.

Gdybyśmy dziś jeszcze raz stanęli przed decyzją: usunąć czy urodzić nasze dziecko, nie zawahalibyśmy się ani przez chwilę. Podjęlibyśmy dokładnie tę samą decyzję, z tą samą wiarą i zaufaniem. Jesteśmy szczęśliwi, że mamy taką córkę - wyjątkową, mądrą, dzielną. I nie zmienilibyśmy w naszym życiu absolutnie nic.

Róża pokazała nam, czym naprawdę jest piękno życia. Nauczyła nas radości z rzeczy najprostszych i odkryła przed nami prawdziwą wartość każdego dnia.

AKCJA CHARYTATYWNA 0211439642



eprasa.pl 59e413be5e

czas
Z RODZINĄ

Poniedziałek, 29.12.2025

LUDZIE • STR. 10

Katarzyna Łaniewska. Zapamiętamy ją jako babcię Józię

Role w „Plebanii" i serii filmów „Kogel-mogel" na trwałe zapisały się w pamięci Polaków

FOT. MARCIN OBARA POLSKAPRESS

OGRODY • STR. 16

Trzmielina pnąca zachwyca przez cały rok. Ten krzew to hit!

PODRÓŻE • STR. 14-15

Miejsca, które *warto odwiedzić* w 2026 roku, zanim staną się modne

RETROSPEKCJA • STR. 12-13

Najsłynniejsze w Polsce *bale sylwestrowe i noworoczne* w XX w.

eprasa.pl 59e413be5e

▶ LUDZIE

Katarzynę Łaniewską kojarzymy przede wszystkim z dwóch ról: **mamy Kasi Solskiej w „Koglu-moglu" i babci Józi w „Plebanii".** Uchodziła za ciepłą osobę, póki Krzysztof Kowalewski nie oznajmił, że... pisała donosy na kolegów. Wybuchła awantura

(PRZE)ŻYCIE

Poleca **Ingrid Hintz-Nowosad,** redaktor naczelna serwisów ShowNews.pl i Telemagazyn.pl. Pracuje w mediach od ponad 30 lat i zajmuje się różnymi dziedzinami lifestyle'u

K

FOT. MARCIN OBARA

Katarzyna Łaniewska to dla wielu dobrotliwa babcia Józia z „Plebanii"

Katarzyna Łaniewska urodziła się w Łodzi w 1933 roku (to było miasto rodzinne jej rodziców), ale pierwsze lata życia spędziła w Warszawie. Do stolicy wróciła z mamą już w styczniu 1945 roku, po powstaniu warszawskim. Ojciec przyszłej aktorki został zamordowany w Auschwitz, był legionistą – patriotyczne wychowanie i rodzinna tragedia naznaczyły Łaniewską, która nigdy nie ukrywała, że bliżej jej do prawicowych wartości.

Poszła na PWST, która – oprócz dyplomu w 1955 roku – przyniosła jej męża w osobie Ignacego Gogolewskiego . Niestety, mimo że aktorska para doczekała się córki, w 1962 roku Gogolewski wyprowadził się... cztery piętra niżej, do kochanki. Łaniewska nie chciała mówić, kim była owa kobieta, opowiadała tylko, że to „wielka gwiazda telewizji". Potem połączono fakty i okazało się, że „tą trzecią" okazała się Irena Dziedzic, starsza od Łaniewskiej o osiem lat.

Donosiła na kolegów?! To absolutna nieprawda – mówiła

Trudno dziś zrozumieć i jednoznacznie ocenić polityczne zaangażowanie Katarzyny Łaniewskiej. Z czasów studiów wyniosła przywiązanie i członkostwo w Związku Młodzieży Polskiej, potem w PZPR . W latach 70. zaczęła wspierać opozycję antykomunistyczną, współpracowała z kapelanem „Solidarności" księdzem Popiełuszką. Niestety, polityczne zaangażowanie wróciło do niej po latach, za sprawą książki Krzysztofa Kowalewskiego .

Aktor opisał w niej, że Łaniewska za czasów ZMP i PZPR miała pisać donosy na reżysera Konrada Swinarskiego... Był 2012 rok, wciąż jeszcze co jakiś czas wybuchały afery lustracyjne – w 2007 roku ujawniono na przykład, że „TW Bliźniakiem" był Maciej Damięcki , ojciec Matyldy i Mateusza, a już po awanturze z Łaniewską, w marcu 2016, odnaleziono w IPN teczkę Jerzego Zelnika.

To jest absolutna nieprawda! Chyba ten tłuszcz uderzył mu do głowy! – tłumaczyła w 2015 roku Łaniewska w rozmowie z „Faktem", odpierając zarzuty Kowalewskiego.

Aktorka sugerowała w odwecie, że Kowalewski się na niej zemścił, bo gdy w „Plebanii" grała z jego żoną Agnieszką Suchorą, zwróciła jej uwagę, że nie wypada śmiać się ze śmierci Lecha Kaczyńskiego w katastrofie smoleńskiej.

Nie ukrywała swojej religijności ani sympatii politycznych

Katarzyna Łaniewska nie ukrywała nigdy swojej religijności ani sympatii politycznych. W 2013 roku zaczęła pisać do tygodnika „W Sieci", czytywała „Nasz Dziennik", oglądała Telewizję Trwam, słuchała Radia Maryja. W końcu w 2016 roku zagrała Annę Walentynowicz w obsmarowywanym „Smoleńsku" Krauzego.

Jestem szczęśliwa, że miałam siłę, by dzień po piątej rocznicy katastrofy nagrywać wspaniałą scenę spotkania tych z Katynia z tymi ze Smoleńska – mówiła potem.

Zaangażowanie polityczne znów przerodziło się u „babci Józi" w konkretne działanie: w 2011 roku kandydowała do Senatu jako bezpartyjna z ramienia Prawa i Sprawiedliwości w okręgu śródmiejsko-warszawskim.

Niestety, przegrała wybory z Barbarą Borys-Damięcką , pierwszą żoną Damiana Damięckiego (brata Macieja, TW „Bliźniak") oraz matką aktora Grzegorza Damięckiego.

Katarzyna Łaniewska zmarła 7 grudnia 2020 roku. Pochowano ją dziesięć dni później na warszawskim Służewie.

Katarzyna

ŁANIEWSKA

eprasa.pl 59e413be5e

▶ **PORADNIK**

Od domowych sposobów na przypalone żelazko, przez babciną recepturę na syrop z cebuli i proste sposoby na spierzchnięte usta, po wykorzystanie liści laurowych i sody do ratowania przebarwionych ubrań – o tym piszemy w dzisiejszym **miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Czyszczenie

Jak wyczyścić przypalone żelazko

Czyszczenie żelazka sokiem z cytryny sprawdzi się w przypadku każdego rodzaju materiału, z jakiego wykonano stopę żelazka. Aby przeprowadzić tę metodę czyszczenia, wystarczy nasączyć wacik sokiem z cytryny, a następnie pocierać nim przypalenie. Na koniec przecieramy żelazko wilgotną ściereczką, aby usunąć wszelkie pozostałości brudu.

Czyszczenie żelazka sodą dotyczy żelazka stalowego – w przypadku delikatnej powłoki, np. teflonowej, mogłoby dojść do uszkodzeń. Sodę rozprowadzamy na przypaleniu mokrą gąbką i pocieramy, aż zabrudzenie zniknie. Na koniec przecieramy żelazko wilgotnym materiałem.

Czyszczenie żelazka z użyciem papieru do pieczenia polega na prasowaniu papieru do pieczenia rozgrzanym żelazkiem do momentu, aż z jego powierzchni zniknie przypalenie. Jest to bezpieczny sposób dla każdego typu stopy żelazka (również teflonowej).

Jeśli posiadasz żelazko teflonowe lub z powłoką ceramiczną, skorzystaj z octu, aby uniknąć zarysowania. Wystarczy nasączyć wacik octem i przecierać nim ciepłą powierzchnię żelazka. Na koniec oczyść stopę, aby nie pozostały na niej żadne specyfiki.

01.

Kuracja

Syrop z cebuli na przeziębienie

Wykonanie syropu z cebuli jest dziecinnie proste. To receptura pochodząca od naszych babć, która przechodzi z pokolenia na pokolenie. Syrop z cebuli ma działać przeciwko przeziębieniu, pomagając pozbyć się objawów choroby, gdy tylko się pojawią. Syrop z cebuli jest dobry na oczyszczenie dróg oddechowych i odksztuszanie wydzieliny. Lekarze zalecają syrop z cebuli szczególnie dla dzieci.

Do wykonania syropu z cebuli potrzebujemy tylko dwóch składników, które każdy ma w domu. Są to cebula i cukier.

Cebulę kroimy w bardzo drobną kostkę i umieszczamy w naczyniu. Całość zasypujemy cukrem i mieszamy. Tak przygotowaną miksturę przykrywamy i zostawiamy na kilka godzin. Gdy cebula puści soki, syrop jest gotowy do podania.

Cebula jest bogata w witaminę C, magnez, potas, krzem, cynk, fosfor, substancje bakteriobójcze.

02.

03.

Wywabianie

Liść laurowy i soda na przebarwione ubrania

Z problemem zafarbowanych podczas prania ubrań można sobie poradzić, musimy tylko działać szybko i z głową. Prawie każdemu z nas zdarzyło się wyjąć z pralki ulubiony T-shirt lub spodnie, które miały przebarwienia i wydawało się nam, że nie da się ich uratować. Przedstawiamy dwa sprawdzone domowe sposoby, które warto znać, żeby zlikwidować irytujące smugi. Te proste metody z wykorzystaniem liści laurowych i sody oczyszczonej pomogą całkowicie pozbyć się przebarwień.

Napełnijmy wodą duży garnek, wrzućmy do niej garść liści laurowych i doprowadźmy mieszankę do temperatury wrzenia. Kiedy woda się zagotuje, wyłączmy płytę kuchenną i poczekajmy, aż mikstura trochę wystygnie. Następnie zanurzmy w niej zafarbowane ubranie i pozostawmy na około 4 godziny. Po tym czasie dokładnie wyciśnijmy tkaninę, włóżmy ją do pralki i wypierzmy w standardowym cyklu. To świetna metoda na uratowanie zwłaszcza kolorowych ubrań.

Jeżeli przebarwienia są niewielkie, wystarczy przygotować pastę z jednej łyżki stołowej sody oczyszczonej i niewielkiej ilości wody. Otrzymanym preparatem pokryjmy zabarwione miejsca i pozostawmy na odzieży do wyschnięcia, a następnie dokładnie wypłuczmy tkaninę.

Pielęgnacja

Suche i spierzchnięte usta

Okazuje się, że istnieje kilka sprawdzonych domowych sposobów na łagodzenie i nawilżenie spierzchniętych ust. Naturalne sposoby na spierzchnięte usta są bezpieczne. Zamiast nawilżać usta śliną, która przyniesie chwilową ulgę, a potem doprowadzi do jeszcze większego wysuszenia warg, lepiej stosować domowe sposoby na suche i spierzchnięte usta.

Tych kilka metod sprawi, że efekt będzie zaskakujący!

Śmietana lub tłusty twaróg nawilżą i zmiękcza skórę. Wystarczy nałożyć je na usta jak maseczkę i poczekać 15 minut.

Miód złuszczy zniszczony naskórek, nawilży i ujędrni usta. Ma dodatkowo działanie antybakteryjne, dzięki czemu przez pęknięcia na ustach nie rozwiną się infekcje. Wystarczy nakładać miód na usta 2-3 razy dziennie na 10 minut.

Oliwa z oliwek, olej kokosowy i inne wartościowe tłuszcze warto nakładać na spierzchnięte usta po kropli najczęściej jak się da. Na noc można nałożyć grubszą warstwę. Naturalne oleje złagodzą podrażnienia, zregenerują skórę i stworzą ochronę przed dalszym wysuszaniem.

Aloes intensywnie nawilża i regeneruje. Można użyć rośliny, jeśli ma się ją akurat w domu, albo stosować żel z aloesem. Ważne, by kosmetyk był jak najbardziej naturalny, bez dodatkowych ulepszaczy. Aloes warto nakładać na usta jak najczęściej.

04.

FOT. 123RF

eprasa.pl 59e413be5e

▶ HISTORIA

Gdzie odbywały się najsłynniejsze bale sylwestrowe i noworocznej w Polsce w XX wieku? **Piotr Wróblewski** dokonał starannego przeglądu największych zabaw w nocy z 31 grudnia na 1 stycznia

RETROSPEKCJA

Poleca **Agaton Koziński,**
redaktor
Pisze głównie o polskiej i europejskiej polityce. Ale jego pasja to książki i historia

KIEDYŚ TO BYŁY BALE SYLWESTROWE

Bohema międzywojennej Warszawy bawiła się w najlepszych nocnych klubach, restauracjach i hotelach ówczesnej stolicy. Na stołach nie mogło zabraknąć kawioru, a francuski szampan lał się litrami. Do tego przygrywały słynne rosyjskie orkiestry, a piękne panie paradowały w ekstrawaganckich sukienkach. Nic dziwnego, skoro w gronie przyjaciół spotykali się tam oficerowie wojska, kluczowi posłowie czy gwiazdy kina.

Prym, wśród restauracji tamtych lat, wiodła oczywiście Adria. Lokal został otwarty w 1931 roku. Został stworzony z niezwykłym rozmachem posiadał m.in. pokryty gumą, okrągły, obrotowy parkiet i salę dla półtora tysiąca gości. Znajdował się tam również ogród zimowy, w którym żyły prawdziwe ptaki. – Właściciel lokalu, Franciszek Moszkowicz wyłożył na Adrię ogromne pieniądze. Lokal przyciągał klientów z najwyższej półki swoim wystrojem i świetnymi orkiestrami (m.in. Petersburskiego – przyp. red.) – mówiła Agnieszka Trempkowska z Towarzystwa Przyjaciół Warszawy.

Do Adrii zapraszano słynne orkiestry, a po drugiej stronie sceny siedzieli nie mniej słynni – Eugeniusz Bodo (amant filmowy), mjr Edward Czuruk (zastępca komendanta miasta) czy Stanisław Car (marszałek sejmu). Takie towarzystwo pojawiało się na kolejnych sylwestrach i balach karnawałowych organizowanych w latach 30.

W ostatni dzień roku 1938, gdy „w powietrzu wisiała wojna", elita Warszawy bawiła się w najlepsze. Szczególnie wysocy rangą wojskowi spodziewali się, że może to być ich ostatnia zabawa w takim gronie. Mieli rację, choć atmosfery sylwestra to nie zepsuło. Stoliki na niego trzeba było rezerwować już w listopadzie. Na noworocznej zabawie w Adrii pojawiły się najważniejsze osoby warszawskiej society, ale byli też m.in. ambasador Brazylii w Polsce Jose Francisco de Barros Pimentel, a także przedstawiciel Norwegii w Polsce Niels Christian Ditleff razem z żoną i córką. Towarzystwo imponowało strojami, choćby najmodniejszą suknią ówczesnego sezonu – była bez pleców i miała kolor fiołkowo-chabrowy, a do tego brylantowy pasek. Zwyczajowo nakładano na nią jeszcze futro. Więcej razy nie było już do tego okazji. Adria zniszczona w trakcie wojny nigdy nie odzyskała dawnej świetności.

Ale to nie był jedyny adres noworoczny. Śmietanka towarzyska międzywojnia pojawiała się także w Hotelu Europejskim, gdzie organizowano Bal Staropolski oraz Bal Mody. Przy suto zastawionych stołach siedzieli m.in. Nina Andrycz, Hanka Ordonówna czy artysta Stanisław Witkiewicz. Patronat nad balami obejmowała marszałkowa Aleksandra Piłsudska, a dodatkową atrakcją były nietypowe – często bardzo ekstrawaganckie – kreacje uczestników.

Adria i Europejski to niejedyne symbole wystawnego życia warszawskiej burżuazji. Wielkie bale odbywały się również vis-a-vis Europejskiego – w Hotelu Bristol, gdzie atrakcją był tzw. amerykański bar (umieszczony na środku lokalu). Bristol miał legendę pierwszego miejsca dla towarzystwa, gdzie organizowano sylwestrowe bale – i co roku przeżywał oblężenie ze strony bogatych warszawiaków, którzy właśnie tam chcieli spędzić ostatnią noc roku.

Bawiono się także w nowoczesnym „Cafe Clubie" (to miejsce konkurowało przepychem z Adrią o palmę pierwszeństwa w stolicy) czy kabarecie literackim „Femina", który słynął z modnych big-bandowych orkiestr. Tradycyjne przyjęcie organizowali także wojskowi w „Domu Żołnierza" czy „Oficerskim Yacht-Klubie" oraz największa na święcie organizacja dobroczynna – Związek Młodzieży Chrześcijańskiej „YMCA." Ponadto w Pałacu Brühla swój bal urządzało Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Jego gospodynią przez wiele lat była żona ministra Józefa Becka – Jadwiga, która dbała o odpowiednie menu, program imprezy i wystrój wnętrz.

Jednak to nie w Pałacu Brühla odbywał się najważniejszy bal. Najbardziej prestiżowe miejsce w Warszawie znajdował się w Zamku Królewskim. Noworoczny bal w styczniu tam tradycyjnie organizował sam prezydent RP – Ignacy Mościcki. Za każdym razem stanowił on niezwykłe wydarzenie – towarzyskie, ale również społeczne.

Sam bal zaczynał się dość późno, bo dopiero ok. godz. 23. Było to związane z tym, że zwykle przed nim zaproszeni goście oglądali spektakl w Teatrze Wielkim. Dopiero po jego zakończeniu limuzyny – uważnie obserwowane przez tłumy zapełniające ulice między teatrem a zamkiem – przejeżdżały na plac Zamkowy. Następnie wjeżdżały one przez bramę w wieży Zygmuntowskiej i zatrzymywały przed reprezentacyjnymi schodami.

Same przyjęcia odbywały się w najważniejszych pomieszczeniach zamku. Salę Bankietową wypełniały stoły z popisowymi daniami kuchni polskiej. Do stołów podawali kelnerzy w strojach z epoki króla Stanisława Augusta. Ministrowie, ambasadorowie, a nawet nuncjusz apostolski, bawili się – często do rana – w Sali Rycerskiej oraz w Sali Wielkiej.

Pierwsze bale organizowano bez przydzielonych miejsc, w konwencji „szwedzkiego stołu", ale szybko zaczęło to budzić kontrowersje. „Następuje łapanie talerzy, noży, widelcy... Co brać, co najlepsze, co najwięcej wyszukane. Indyki wspaniale ubrane, galarety, mięsiwa, sałaty, ryby" – opisywała sytuację Janina Dunin-Wąsowiczowa, publicystka, uczestniczka tych przyjęć.

Z czasem jednak zaczęto wprowadzać miejsca siedzące, co uspokoiło i uporządkowało atmosferę na balu. Do kolacji (stoły rozstawiano w Sali Wielkiej) całe towarzystwo szło wspólnie w jasno zdefiniowanym szyku. Jako pierwszy szedł zawsze prezydent Mościcki, a u jego boku najstarsza stażem ambasadorowa. W drugiej parze kroczył gen. Edward Śmigły-Rydz, któremu towarzyszyła kolejna ambasadorowa. Dopiero za nimi podążali następni goście.

Każdy ubrany według najwyższych standardów. Całość wyglądała bardzo dostojnie i elegancko. „Pan prezydent we fraku, ze wstęgą orderową przez pierś. Zapamiętałam panią Michalinę Mościcką na jednym z przyjęć w sukni ze złotej lamy z kwadratowym dekoltem. (...) Po przywitaniu przechodzimy do dalszego salonu. Witanie się ze znajomymi. Oglądanie toalet... (...) Na kominkach płoną kłody drewna, w kandelabrach świece, wszędzie pełno kwiatów... Jest pięknie... Zamek Warszawski odżył, lśni bogactwem jak za czasów królewskich" – opisywała ten bal Dunin-Wąsowiczowa we swoich wspomnieniach. Towarzystwo w najlepszym tego słowa znaczeniu.

Wszystkie te imprezy zakończyły się wraz ze strzałami na Westerplatte, 1 września 1939 roku.

Po wojnie karnawał, jak każde inne duże wydarzenie został zawłaszczony przez władze PRL. Słynne stały się bale na Politechnice Warszawskiej, gdzie „zwyczajni ludzie", „przodownicy pracy" mogli wirować na efektownym parkiecie wraz z funkcjonariuszami partyjnymi. Józef Cyrankiewicz, wieloletni premier, czule obejmował aktywistkę ze Związku Młodzieży Polskiej, a podczas innych obchodów jeden z przywódców PZPR Edward Ochab tańczył z młodą traktorzystką. W tle brzmiała muzyka ludowa, a na stołach tradycyjnie – wódka, choć nie brakowało też importowanych win czy szampana.

Bale na Politechnice czas największej popularności miały za czasów Bolesława Bieruta. Władysław Gomułka zarzucił ten zwyczaj i imprezy sylwestrowe przeniósł do gmachu KC. Był to jedyny dzień w roku, gdy I sekretarz wyglądał na odprężonego, tańczył zresztą do upadłego. Po północy nadużywał alkoholu (lubił czystą wódkę). Imprezę opuszczał dopiero nad ranem.

Po Gomułce nastała era Edwarda Gierka – i zwyczaje sylwestrowe ówczesnej elity znowu uległy zmianie. Gierek na te kilka dni między świętami lubił wyjechać i sylwestra zwykle spędzał w rządowych ośrodkach – albo w Łańsku, albo Arłamowie, albo w Mucznem.

W latach PRL-u wielkie bale odbywały się także – podobnie jak w okresie międzywojennym – w hotelu Bristol. Imprezy sylwestrowe odbywały się tam w czterech różnych salach, choć zwykle po północy wszyscy bawiący zlewali się w całość. Wielkie bale odbywały się również w Pałacu Kultury i Nauki. Swoją imprezę organizował tam choćby Naczelny Komitet Zjednoczonego Stronnictwa Ludowego (po 1989 roku ZSL zmienił nazwę na PSL). To wszystko jednak mieściło się w standardach obowiązujących

eprasa.pl 59e413be5e

▶ **HISTORIA**

● **Przed wojną najlepszy bal sylwestrowy odbywał się w Adrii, a najbardziej prestiżowy noworoczny na Zamku Królewskim** ● W PRL-u elita bawiła się najpierw na Politechnice, a potem w gmachu KC PZPR ● **Bez względu na ustrój w noc sylwestrową zawsze warto pojawić się w hotelu Bristol**

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Bal Noworoczny u prezydenta Mościckiego, rok 1938. To przyjęcie było najważniejsze w kraju w okresie międzywojennym

w latach Polski ludowej. Podobnie wyglądało to choćby na Śląsku. Najsłynniejszy sylwestrowy bal organizowano w Hali Parkowej w Katowicach. Brało w nim udział nawet 750 par Ale zaszczytu pojawienia się tam doznawali jedynie prawdziwi tamtejsi notable. Z kole Huta Katowice swoją imprezę noworoczną organizowała w hali Bailidon. W Katowicach, Zagłębiu, w dawnym Rybnickim Okręgu Węglowym restauracje pękały w szwach: w Katowicach Monopol, Nowa Restauracja, Polonia, restauracja w hotelu Silesia.

Natomiast jedna z najdziwniejszych imprez lat PRL-u odbyła się... na dworcu kolejowym. W 1963 roku otwarto pierwszy podziemny dworzec w Polsce – Warszawa Śródmieście. Poza huczną inauguracją, zaplanowaną na koniec września, władza postanowiła zrobić przyjęcie dla ludu. Wielki miejski sylwester przygotowano na peronach stacji PKP Warszawa Śródmieście. Impreza w rytmie twista trwała do białego rana i została uwieczniona przez operatorów Polskiej Kroniki Filmowej.

„Regulamin służbowy PKP takich czynności nie przewiduje. A szkoda, bo chciałoby się" – mówi lektor. Po chwili dodaje: „Tu stacja Warszawa – Twist".

Ale na tego typu imprezy trafiali tylko bardzo nieliczni. Dla zdecydowanej większości Polaków noc z 31 grudnia na 1 stycznia to był czas spędzony przed telewizorem, gdzie pokazywano amerykańskie hity filmowe, a o północy życzenia składali Krystyna Loska i Jan Suzin. Z nieodłącznym elementem tej całości: okolicznościowym wystąpieniem I sekretarza Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej.

Najdziwniejsza impreza lat PRL-u odbyła się na dworcu. W 1963 roku otwarto pierwszy podziemny dworzec w Polsce: Warszawa Śródmieście. Władza postanowiła zrobić w nim przyjęcie dla ludu

eprasa.pl 59e413be5e

Szukasz nowych inspiracji na podróże w 2026 roku? Oto dziewięć miejsc, które wciąż pozostają poza turystycznymi radarami, ale wkrótce może mówić o nich cały świat. Odkryj je, zanim staną się modne!

WYCIECZKA

Poleca **Emil Hoff,**
redaktor
Stronapodrozy.pl
Zachęca Czytelników
do zwiedzania Polski,
Europy i świata

NIEZWYKŁE MIEJSCA, W KTÓRYCH JESZCZE NIE MA TŁUMÓW ZWIEDZAJĄCYCH

FOT. EAST NEWS

Niesamowity widok na most Durđevića Tara nad kanionem rzeki Tara w Czarnogórze

eprasa.pl 59e413be5e

▶ **PODRÓŻE**

● Cztery europejskie kierunki, które oferują niesamowitą historię i przyrodę za ułamek ceny, jaką zapłaciłbyś w popularniejszych krajach Zachodu to: **Macedonia, Czarnogóra, Rumunia i Słowenia**

C

Cztery europejskie kierunki, które oferują niesamowitą historię i przyrodę za ułamek ceny, jaką zapłaciłbyś w popularniejszych krajach Zachodu.

Macedonia Północna: To bezdyskusyjnie najlepszy nowy kierunek w całej Europie. Podróżnicy są zachwyceni nie tylko przystępnością cenową, ale i oszałamiającą przyrodą. Koniecznie odwiedź starożytne, wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Jezioro Ochrydzkie , często nazywane „Jerozolimą Bałkanów" z powodu 365 kościołów. Stolica, Skopje, to tętniąca życiem mieszanka historii Imperium Osmańskiego i wspaniałych, nowoczesnych zabytków. Odnajdziesz tu prawdziwy urok Bałkanów.

Transylwania, Rumunia: Zapomnij o schematycznym wizerunku Drakuli! Wytrawni podróżnicy wybierają się na głębszą, inspirowaną kulturą niemiecką podróż przez kolorowe, średniowieczne miasta takie jak Sighișoara, Sybin i Braszów. Jeśli przyjedziesz jesienią, masz szansę przejechać Szosą Transfogaraską – epicką, krętą przełęczą górską, uważaną za jedną z najwspanialszych tras samochodowych na świecie. To widok, który musisz zobaczyć na własne oczy i prawdziwa gratka dla miłośników motoryzacji.

Wnętrze Czarnogóry (Durmitor): Podczas gdy tłumy kierują się do Zatoki Kotorskiej, prawdziwy sekret kryje się w surowym wnętrzu kraju. Park Narodowy Durmitor to zapierający dech w piersiach krajobraz z majestatycznymi szczytami, jeziorami polodowcowymi i Kanionem rzeki Tary – najgłębszym w Europie. Niedawni podróżnicy opisują go jako „szwajcarskie Alpy, ale za ułamek ceny" i bez zbędnego zgiełku. To idealne miejsce na górskie wędrówki.

Słowenia: To idealne miejsce, gdzie możesz załatwić wszystko, ale wciąż jest pomijane w pośpiechu, w drodze z Włoch do Chorwacji. W tym łatwym do nawigacji kraju znajdziesz bajkowe Alpy (Jezioro Bled), uroczą i tętniącą życiem stolicę (Lublanę) oraz maleńki, ale idealny kawałek wybrzeża Morza Śródziemnego (Piran). To kompletny europejski pakiet, który czeka na odkrycie, oferujący różnorodność na niewielkiej przestrzeni.

Atlantyckie klejnoty i ukryte Karaiby

Dwa archipelagi, które przeniosą cię do innej rzeczywistości – bez lotów do Azji, ale z gwarancją nieziemskich krajobrazów.

Azory, Portugalia: Nazywane „Hawajami Europy", Azory są zaskakująco łatwo dostępne, polecisz tam bez potrzeby posiadania paszportu, wystarczy dowód osobisty. Ten portugalski archipelag na środku Atlantyku to prawdziwy, nieodkryty klejnot. Czeka tu na ciebie nieziemski krajobraz głębokich kraterów wulkanicznych, bujnych zielonych lasów, naturalnych gorących źródeł, w których możesz pływać, oraz jedne z najlepszych na świecie miejsc do obserwacji wielorybów.

Bocas del Toro, Panama: To „sekretne Karaiby", których szukałeś. Archipelag Panamy to prawdziwe odkrycie z dala od utartych szlaków. To rustykalny, spokojny raj dziewięciu porośniętych dżunglą wysp, słynący przede wszystkim z niedrogich bungalowów na wodzie – podróżnicze marzenie, które wydaje się nieosiągalne niemal wszędzie indziej. Odwiedź ten cichy zakątek, zanim stanie się kolejnym modnym kurortem.

Ameryka Łacińska na nowo: Historia, wulkany i spokój

Oto trzy destynacje w Ameryce Łacińskiej, które redefiniują przygodę. Oferują wszystko, co najlepsze, za ułamek ceny i z gwarancją bezpieczeństwa oraz stabilności.

Gwatemala: To jednogłośnie okrzyknięta „następna wielka rewolucja" w Ameryce Środkowej. Ma wszystko, co Kostaryka (bujne dżungle, przygody), ale oferuje też światowej klasy starożytną historię. Zwiedź oszałamiające, otoczone wulkanami Jezioro Atitlán, wdrap się na aktywny wulkan, a następnie poleć na północ do głębokiej dżungli, aby zwiedzić wspaniałe ruiny Majów w Tikal. Koszty życia na miejscu stanowią ułamek kosztów u południowych sąsiadów, co czyni ją idealną dla oszczędnych poszukiwaczy przygód.

Ekwador (część kontynentalna): Zapomnij o Galapagos. Prawdziwym hitem jest kontynent, a głównym ułatwieniem jest waluta – dolar amerykański, który zapewnia stabilność. Ekwador ma stosunkowo bezpieczne regiony i pozwala przeżyć trzy epickie przygody podczas jednej krótkiej podróży: przemierzyć „Aleję Wulkanów" w Andach, zwiedzić dorzecze Amazonki i zatracić się w pięknym kolonialnym mieście Cuenca.

Urugwaj: Nazywany „Szwajcarią Południa", Urugwaj to idealny wybór dla osób obawiających się podróży do Ameryki Południowej. Słynie z bezpieczeństwa, stabilności i rozwoju. Podróżnicy zachwycają się pięknymi i zaskakująco pustymi plażami (jak szykowne Punta del Este), uroczymi brukowanymi uliczkami Colonia del Sacramento i spokojną, wyrafinowaną stolicą Montevideo.

Podróżuj tam, gdzie tłumy nie dotarły

Jeśli masz już dość tłumów, wygórowanych cen i sztucznego blichtru, rok 2026 czeka na ciebie z ofertą miejsc, które dopiero wchodzą na salony turystyki. W tych dziewięciu nieodkrytych zakątkach znajdziesz autentyzm, zapierające dech w piersiach widoki i co najważniejsze – szansę na przeżycie prawdziwej, osobistej przygody, która odmieni twoje spojrzenie na świat. Nie zwlekaj, ruszaj w drogę, zanim zrobi to reszta świata!

W tych dziewięciu nieodkrytych zakątkach znajdziesz autentyzm, zapierające dech w piersiach widoki i co najważniejsze – szansę na przeżycie prawdziwej, osobistej przygody, która odmieni twoje spojrzenie na świat

FOT. EAST NEWS

Widok na drogę i góry w Parku Narodowym Durmitor w Czarnogórze

eprasa.pl 59e413be5e

▶ PRZYRODA

Trzmielina pnąca to inna nazwa trzmieliny Fortune'a. Ten **krzew to prawdziwy hit w naszych ogrodach** i trudno się dziwić, bo jest nie tylko ładny, ale i bardzo wszechstronny. Jego główną ozdobą są kolorowe liście, które nie opadają na zimę

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Trzmielina pnąca zachwyca przez cały rok. Ten krzew to prawdziwy hit

T

Trzmielina Fortune'a, czyli inaczej trzmielina pnąca (Euonymus fortunei) to jeden z ogrodowych hitów. Pochodzi z Dalekiego Wschodu, gdzie rośnie dziko, ale doczekała się sporej liczby odmian uprawnych i to one królują w naszych ogrodach.

Różnią się przede wszystkim docelową wielkością oraz kolorami liści. Bo to, co czyni trzmielinę pnącą tak atrakcyjną rośliną, są właśnie jej liście. Zwykle mają jajowaty kształt (mniej lub bardziej wydłużony) i lekko ząbkowane brzegi. Ale najważniejsze jest to, że liście pokrywa kolorowy rysunek : są trzmieliny Fortune'a o liściach z dodatkiem koloru żółtego (wpadającego w złotawy), białego, kremowego, a nawet różowego.

Wielką zaletą tego krzewu jest fakt, że nie zrzuca liści na zimę, wygląda więc pięknie przez cały rok.

Trzmielina Fortune'a kwitnie wczesnym latem, ale jej kwiaty są dość niepozorne i ukryte w gęstwinie liści. Potem pojawiają się jej owoce, które wprawdzie są dekoracyjne, ale zwykle jest ich niewiele i również nie są zbyt dobrze widoczne. Uwaga: owoce trzmielin są toksyczne, więc lepiej uważać na małe dzieci. Są również szkodliwe dla psów i kotów.

Trzmielina stworzy żywopłot lub barwy dywan

Choć trzmielina Fortune'a nie jest typowym pnączem, jest nazywana pnącą. I rzeczywiście chętnie korzysta z różnych podpór (tworzy pędy z korzeniami przybyszowymi, które ułatwiają jej wspinaczkę). Silniej rosnące odmiany, jak np. popularną Emerald'n'Gold, możesz posadzić przy ogrodzeniu. Zyskasz piękny żywopłot zielony (a właściwie – kolorowy) przez cały rok.

Jeśli trzmielina nie znajdzie oparcia, będzie się płożyć po ziemi. Dzięki temu jest wspaniałą rośliną zadarniającą. Tworzy okazałe i barwne kobierce. Ponieważ niemal nie wymaga pielęgnacji, możesz ją sadzić w trudniej dostępnych miejscach, takich jak skarpy. To też świetna alternatywa dla trawnika, szczególnie jeśli nie masz czasu lub siły, by ciągle kosić. Trzmielina pnąca pomoże stworzyć ogród łatwy w utrzymaniu.

Jakie warunki lubi trzmielina Fortune'a?

Kolejną zaletą trzmieliny pnącej jest to, że jest łatwa w uprawie. Popularne odmiany zadowalają się każdą zwykłą ziemią ogrodową. Oczywiście im bardziej próchnicza i żyzna, tym lepiej, ale te rośliny nie kapryszą. Najlepiej rosną w lekkim cieniu, ale znoszą też słońce. Wytrzymają również w większym cieniu, ale w takich warunkach ich liście mogą tracić kolory i zielenieć.

Trzmieliny Fortune'a lubią lekko wilgotną ziemię, ale znoszą też przejściową suszę. Jeśli od czasu do czasu pada, to starsze okazy praktycznie nie wymagają podlewania. Natomiast warto je podlewać po posadzeniu. Trzeba o nich także pamiętać przed zimą, jeśli jesień jest sucha. Ponieważ nie zrzucają liści, potrzebują wilgoci przez cały czas. A gdy ziemia zmarznie, będą miały problem z dostępem do niej. Dobrze „napojone" jesienią, lepiej zniosą zimę i będą ładniejsze wiosną. Na zimę ziemię wokół nich warto wyściółkować.

Nawożeniem trzmieliny nie musisz się specjalnie przejmować. W sezonie doceni porcję kompostu lub uniwersalnego nawozu mineralnego.

Trzmieliny nie przepadają za zimnym wiatrem, warto je sadzić w miejscach osłoniętych.

Cięcie trzmieliny Fortune'a

Trzmieliny dobrze znoszą cięcie i po tym zabiegu ładnie się zagęszczają. Warto je przyciąć po posadzeniu. Później ten zabieg zależy od twoich preferencji. Trzmieliny możesz przycinać i formować, ale nie jest to konieczne co roku. Wiele zależy też od odmiany – te, które słabiej rosną, w praktyce nie wymagają cięcia. Jeśli chcesz przyciąć trzmielinę Fortune'a, najlepiej zrób to późną wiosną lub wczesnym latem. Natomiast nie przycinaj ich jesienią, ani wczesną wiosną – jeśli zaczną wypuszczać nowe pędy i przyjdzie mróz, to młode gałązki i liście przemarzną.

Trzmielina na pniu, do ogrodu i do doniczki

Trzmieliny Fortune'a są także oferowane w formie piennej, czyli na pniu. Wyglądają bardzo atrakcyjnie, bo mają postać niewielkiego drzewka. Trzmieliny na pniu są nieco bardziej wymagające – posadź je w żyznej ziemi, jeśli jest sucho – podlej. Dowiedz się, jak zadbać o drzewka na pniu.

Trzmieliny na pniu nadają się również do uprawy doniczkowej. Ale w donicach możesz mieć także „zwykłe" krzewy – wybieraj odmiany niskie i karłowe, które powoli rosną (np. Minimus czy Harlequin, polecane przez Związek Szkółkarzy Polskich w Katalogu Roślin 2025). Pamiętaj, że rośliny w doniczkach będą wymagały zabezpieczenia przed mrozem.

Natomiast do ogrodu masz duży wybór odmian – od niskich, które sprawdzą się jako rośliny okrywowe, po mocniej rosnące, które możesz sadzić przy płotach, kratkach, altanach itp.

Trzmieliny pnące (trzmieliny Fortune'a) są tolerancyjne co do warunków uprawy i wiele wybaczają. To sprawia, że nawet początkujący ogrodnicy, albo osoby zapracowane mogą po nie śmiało sięgać.

Katarzyna Laszczak

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Trzmielina pnąca, czyli trzmielina Fortune'a, jest kolorowa przez cały rok.

eprasa.pl 59e413be5e

MAGAZYN

SPORTOWY 24

Według transferowych pogłosek Jagiellonię już w przerwie zimowej opuścić mogą Afimico Pululu (na zdjęciu) i Oskar Pietuszewski **STR. 18**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Jaga może stracić ważnych piłkarzy

W II lidze tenisa stołowego bardzo dobrze radzi sobie beniaminek z naszego regionu - UKS Fasty. **STR. 18**

Dziś rusza prestiżowy Turniej Czterech Skoczni. Nasi kibice będą ściskać kciuki za pięciu Polaków. **STR. 21**

Wywiad z Aleksandrą Mirosław - aktualną mistrzynią olimpijską we wspinaczce sportowej na czas. **STR. 22**

eprasa.pl 59e413be5e

Jagiellonia Białystok W mediach aż huczy od pogłosek o ruchach transferowych w ekipie Dumy Podlasia

Oskar Pietuszewski w Porto?

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Piłkarze Jagiellonii przebywają na urlopach, ale w mediach aż huczy od mniej lub bardziej sprawdzonych informacji o białostockim zespole.**

Wszystko za sprawą ewentualnych transferów. Najgłośniej jest o możliwym już tej zimy odejściu z ekipy Dumy Podlasia Oskara Pietuszewskiego.

Uznawany za jeden z największych talentów piłkarskich w Europie 17-latek najczęściej łączony jest z FC Porto. Lider ekstraklasy Portugalii miałby wyłożyć za skrzydłowego Jagi około 10 milionów euro. Zainteresowanie klubu, w którym grają już Jan Bednarek i Jakub Kiwior, potwierdza wiele źródeł, mi. Tomasz Włodarczyk (meczyki.pl), Roman Kołtoń (Prawda Futbolu) czy białostocki dziennikarz Jakub Seweryn.

Jaga chce, by został do końca sezonu

Większość szczegółów jest już podobno ustalonych, ale dla działaczy Żółto-Czerwonych ważne jest to, by w razie sfinalizowania transferu Pietuszewski został wypożyczony do białostocki zespołu do końca sezonu. Nic dziwnego, Duma Podlasia liczy się w walce o mistrzostwo Polski i zagra w 1/16 finału Ligi Konferencji.

- Bardzo chcielibyśmy, żeby Oskar Pietuszewski został z nami do lata, no ale jeśli będzie oferta, która będzie ofertą nie do odrzucenia, to pochylimy się nad nią - zdradził niedawno na antenie TVP Sport dyrektor sportowy Jagi Łukasz Masłowski.

Widzew zamierza pozyskać Afimico Pululu

Kolejnym „gorącym tematem" jest ewentualne odejście Afimico Pululu. 26-letniego napastnika kontrakt z Jagą wiąże tylko do końca bieżącego sezonu i jeśli białostocki klub miałby coś na jego transferze zarobić, to tylko teraz, gdyż „Afi" nie kwapi się z podpisaniem nowej umowy.

Reprezentantem Demokratycznej Republiki Konga mocno interesuje się Widzew Łódź, który jest polskim rekinem na rynku transferowym i zapewne stać go będzie na zatrudnienie Pululu. Jagiellonia może jednak zrezygnować z zarobku, który zapewne nie byłby zbyt duży i mieć w kadrze mocny punkt w linii ataku na rundę wiosenną.

FOT. JAGIELLONIA.PL

Oskar Pietuszewski może zimą zamienić Jagiellonię Białystok na portugalskie FC Porto

Mówi się też o możliwym odejściu z ekipy trenera Adriana Siemieńca bramkarza Sławomira Abramowicza, który miałby być w orbicie zainteresowań kilku klubów zachodnich, m.in. francuskiego Lille.

Z kolei sama Jagiellonia jest prawdopodobnie zdecydowana na to, by na zasadzie transferu definitywnego lub wypożyczenia do innych klubów przenieśli się zawodnicy, którzy przyszli do Białegostoku w trakcie minionej rundy, ale nie odegrali istotnej roli w zespole. Są to: Louka Prip, AZ Jackson i Youssuf Sylla.

Reprezentant Polski przyjdzie za 2 miliony?

A co po stronie nabytków? Ostatnio gruchnęła wieść o tym, że działacze ze stolicy naszego regionu chcą ściągnąć reprezentanta Polski Przemysława Wiśniewskiego. Według „Il Secolo XIX" Jagiellonia zaproponowała za występującej we włoskiej Serie B Spezii 27-letniego stopera aż dwa miliony euro.

Jest to o tyle zdumiewające, że białostoczanie klub jest oszczędny w wydawaniu pieniędzy, a jego rekord transferowy - jeśli chodzi o zakupy - to 600 tysięcy euro. Podlascy działacze słyną raczej z tego, że pozyskują piłkarzy za darmo, a później zapewniają im warunki do rozwoju. Z drugiej strony, jeśli dojdzie do skutku transfer Pietuszewskiego, Jagę stać by było na Wiśniewskiego.

Obserwują młodych graczy z Legi i Zagłębia

W orbicie zainteresowań Jagi jest też od dłuższego czasu młodzieżowiec Zagłębia Lubin Cyprian Popielec, ale białostoczanie nie mogą dojść do porozumienia z Miedziowymi. Jak przekazał Paweł Gołaszewski w programie „Polsat Futbol Cast" na Podlasie trafić może 16-letni Aleksander Wyganowski (Legia Warszawa).

Na to, ile w tych doniesieniach będzie rzeczywistych ruchów kadrowych, a ile skończy się na spekulacjach, trzeba będzie jeszcze poczekać. Okienko transferowe w PKO Ekstraklasie otworzy się bowiem dopiero 26 stycznia. ©℗

Beniaminek spisuje się bardzo dobrze i na półmetku jest wiceliderem II ligi

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

TENIS STOŁOWY. **Cztery zespoły z naszego regionu wystartowały w II lidze podlasko-lubelskiej mężczyzn. Najlepiej spisuje się jak dotąd drużyna UKS Fasty.**

Beniaminek jest na na półmetku rozgrywek wiceliderem. Tuż za nią klasyfikowana jest kolejna ekipa z naszego województwa - UKS TS Ósemka Białystok.

- Druga liga z województw podlaskiego i lubelskiego jest nowym przedsięwzięciem, a jej powstanie było bardzo dobrym posunięciem. Poziom jest znacznie wyższy niż gdy graliśmy tylko na własnym podwórku, liga stała się bardziej atrakcyjna i zawodnicy chętniej w niej występują - tłumaczy prezes i trener UKS-u Fasty Marcin Jarkowski.

Jego zespół, będąc drugoligowym beniaminkiem, spisał się bardzo dobrze, wygrywając cztery mecze, dwa remisując i przegrywając jedynie z pozostającym poza zasięgiem konkurencji Grodem Posadów.

- Jestem z naszej postawy bardzo zadowolony. Odnieśliśmy cenne zwycięstwa nad Politechniką Lubelską, Lewartem Lubartów, a także nad sąsiadami z Dojlid i Słonecznego Stoku - wylicza Jarkowski. - Mam nadzieję, że druga runda będzie równie udana, powinniśmy być mocniejsi kadrowo i powalczymy o utrzymanie się na drugim miejscu. Nasz udział w drugiej lidze nie byłby możliwy bez wsparcia Województwa Podlaskiego, które jest naszym partnerem strategicznym, za co serdecznie dziękujemy - dorzuca.

Obok UKS-u Fasty, w II lidze nasz region reprezentują:MOKS Słoneczny Stok Białystok, UKS Dojlidy Białystok oraz UKS TS Ósemka Białystok.

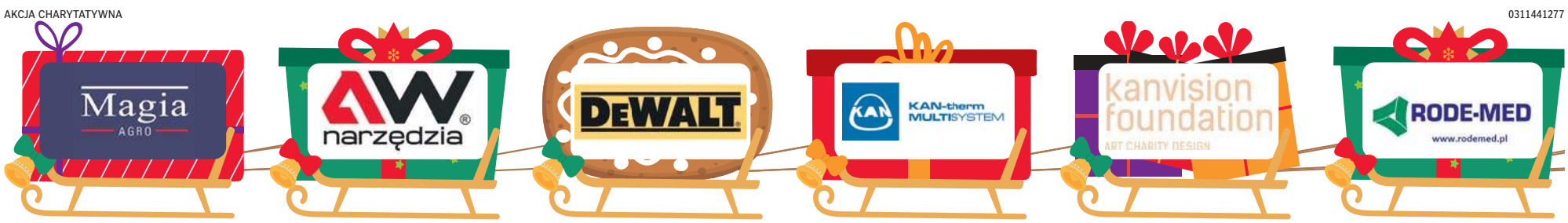
Dwa ostatnie zespoły to zaplecze występujących w ekstralidze SBR Dojlid i pierwszoligowej Ósemki. Bardzo ciekawe były starcia derbowe, których wyniki często oscylowały wokół remisu. W zamykającej pierwszą rundę rozgrywek kolejce UKS Fasty pokonał 6:4 Słoneczny Stok, a UKS Ósemka w takim samym stosunku wygrała z UKS-em Dojlidy.

Rozgrywki II ligi podlasko-lubelskiej zostaną wznowione 10 stycznia.

1. Gród Posadów	7	14	60:10
2. UKS Fasty	**7**	**10**	**37:33**
3. UKS Ósemka Białystok	**7**	**9**	**39:31**
4. Lewart Lubartów	7	7	34:36
5. UKS Dojlidy Białystok	**7**	**6**	**34:36**
6. MOKS Słoneczny Stok	**7**	**5**	**28:42**
7. Heksa Niedrzwica Duża	7	4	27:43
8. AZS Politechnika Lublin	7	1	21:49

UKS Fasty był też organizatorem Gminnej Ligi Tenisa Stołowego, w której wystartowało 25 zespołów amatorskich. Mistrzem została drużyna DTS Szerszenie, występująca w składzie:L Krzysztof Bojanowski, Kacper Tarnacki, Artur Górski, Kamil Baranowski i Paweł Żukowski. ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA 0311441277



eprasa.pl 59e413be5e

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI/POLSKA PRESS

Największa aktywność na rynku transferowym dopiero przed nami. Zapewne Lech Poznań czymś nas zaskoczy...

Piłka nożna Wszystko, co musisz wiedzieć o zimowych przygotowaniach i obozach klubów ekstraklasy. Jeden kierunek wciąż tani i modny

Egzotyczna wyprawa „Kolejorza" na Półwysep Arabski

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

Na początku stycznia, przedstawiciele PKO Ekstraklasa udadzą się na zimowe obozy przygotowawcze. Aż 14 zespołów wybrało Turcję, a najbardziej wyjątkowy jest... mistrz Polski.

Otóż, przed drugą częścią rozgrywek poznański Lech będzie trenować na... Półwyspie Arabskim. Jak prezentuje się szczegółowy plan przygotowań polskich zespołów do ligowej wiosny?

Arka Gdynia - Turcja (Lara)

Arka zimowy obóz w Turcji rozpocznie 6 stycznia i zagrają tam 4 mecze sparingowe. Beniaminek do Polski wróci 22 stycznia. Potwierdzeni rywale w meczach towarzyskich to rumuński FK Csíkszereda, południowokoreański Gangwon FC oraz serbski FK Spartak Subotica.

Bruk-Bet Termalica - Turcja (miejsce nieznane)

„Słoniki" do Turcji wylecą 6 stycznia i będą tam do 17 stycznia. Podczas obozu zagrają trzy sparingi, na razie jednak brak informacji o ich rywalach. Natomiast po powrocie do Polski ekipa z Niecieczy zagra mecze towarzyskie z pierwszoligowymi Stalą Mielec i Stalą Rzeszów.

Cracovia - Turcja (Belek)

Pasy zimowy obóz w tureckim Belek rozpoczną późno, bo dopiero 10 stycznia. Na miejscu zagrają z serbskim FK Čukarički i ukraińskim Weres Równe. Krakowianie do Polski wrócą 22 stycznia, a przed ligą czeka ich jeszcze sparing z czeskim SK Artis Brno.

GKS Katowice - Turcja (Lara)

Ekipa „GieKSy" do Turcji wyleci 8 stycznia. Tam rozegra sparingi kolejno z rumuńskim Petrolul Ploiești, czeskim FK Jablonec, luksemburskim FC Atert Bissen i serbskim FK TSC Bačka Topola. Katowiczanie do kraju wrócą 22 stycznia.

Górnik Zabrze - Turcja (Belek)

Wicelider PKO Ekstraklasy zimowy obóz rozpocznie dopiero 14 stycznia. Podczas przygotowań podejmie słowackie MŠK Žilina i ŠK Slovan Bratysława oraz austriacki SV Ried 1912. Obóz zakończy się 24 stycznia.

Jagiellonia Białystok - Turcja (Belek)

Duma Podlasia do tureckiego Belek wyleci 10 stycznia. Tam zagra z austriackim Linzer ASK, bułgarskim CSKA 1948 Sofia, słoweńskim NK Maribor oraz serbskim FK Čukarički Belgrad. W przypadku białostoczan powrót do Polski zaplanowano na 24 stycznia.

Korona Kielce - Turcja (Ilica, Antalya)

„Złocisto-Krwiści" już 3 stycznia polecą do tureckiej miejscowości Ilica, gdzie spędzą tydzień. Później przeniosą się do Antalyi, a tam rozegrają cztery sparingi. Rywale to bułgarski CSKA Sofia, słowacki FC Spartak Trnava, ukraiński Dynamo Kijów oraz serbski FK Vojvodina Nowy Sad. Kielczanie do kraju wrócą 24 stycznia.

Lech Poznań - Zjednoczone Emiraty Arabskie (Abu Zabi)

Mistrz Polski jako jedyny wybierze się poza Europę. „Kolejorz" w dniach 11-25 stycznia będzie przebywać w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Poznaniacy w Abi Zabi zagrają najprawdopodobniej trzy sparingi. Lista rywali jeszcze nie została podana.

Lechia Gdańsk - Turcja (Belek)

Gdańszczanie obóz w Belek rozpoczną 8 stycznia. Na miejscu zagrają cztery mecze kontrolne. Rywale to serbskie FK Zeleznicar Pancevo i FK Mladost Lučani, bułgarski Łokomotiw Sofia oraz czeski FC Hradec Králové. Powrót do Polski zaplanowano na 23 stycznia.

Legia Warszawa - Hiszpania (Mijas)

Stołeczna drużyna na zimowy obóz wybrała hiszpańskie Mijas, gdzie będzie przebywać od 10 do 24 stycznia. Na miejscu Wojskowi zagrają cztery mecze sparingowe. Niestety, lista rywali wciąż nie została podana.

Motor Lublin - Turcja (Belek)

Zespół z Lublina przygotowania w Turcji rozpocznie 10 stycznia, a na miejscu rozegra dwa sparingi, z serbskim FK IMT Novi Belgrad oraz macedońskim FK Vardar Skopje. Motor do kraju wróci 24 stycznia.

Piast Gliwice - Hiszpania (L'Albir)

Gliwiczanie to drugi z zespołów, który istotną część zimy spędzi w Hiszpanii. Obóz w L'Albir rozpocznie się 12 stycznia i potrwa do 23 stycznia. Jedynym potwierdzonym rywalem na miejscu jest duńskie Brøndby IF.

Pogoń Szczecin - Turcja (Belek)

„Portowcy" na zimowy obóz do Turcji wybiorą się 13 stycznia. Tam zagrają z azerskim Turan Tovuz, czeskim FK Jablonec oraz serbskim FK Radnik Surdulica. Powrót do Polski zaplanowany jest na 26 stycznia.

Radomiak - Portugalia (Algavre)

Radomianie również postawili na wyjątkowość i do drugiej części sezonu będą przygotowywać się w Portugalii. Niestety, na razie nie jest znany publicznie znany termin obozu oraz lista przeciwników.

Raków Częstochowa - Turcja (miejsce nieznane)

„Medaliki" zimowe przygotowania w Turcji rozpoczną 7 stycznia. Na miejscu częstochowian czekają mecze kontrolne z mocnymi przeciwnikami. Będą to austriacki RB Salzburg, bułgarski Łudogorec Razgrad oraz serbskie Partizan Belgrad, FK Vojvodina Nowy Sad i FK TSC Bačka Topola. Podopieczni Łukasza Tomczyka do kraju wrócą 24 stycznia.

Widzew Łódź - Turcja (Belek)

Łodzianie na obóz w tureckim Belek wyruszą 8 stycznia. Tam zaplanowano cztery sparingi: z rumuńską Universitateą Cluj, węgierskim Paksi FC, czeskim Banikiem Ostrawa oraz polskim Zagłębiem Lubin. Koniec obozu zaplanowano na 23 stycznia.

Wisła Płock - Turcja (Belek)

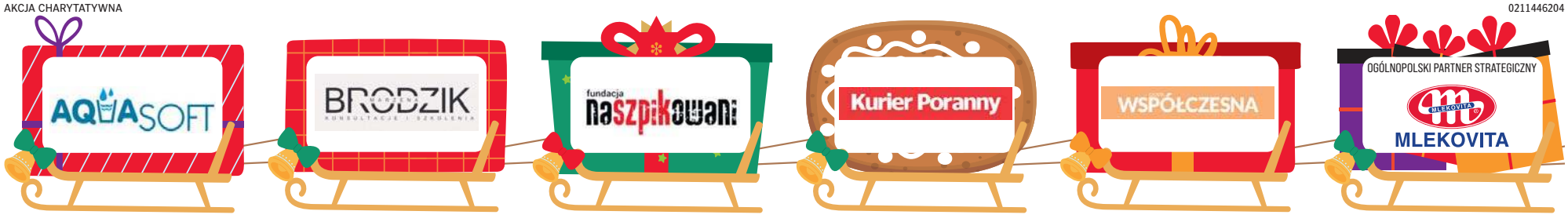
„Nafciarze" przygotowania w Turcji rozpoczną 8 stycznia i potrwają do 22 stycznia. W Belek zagrają z rumuńskim Rapidem Bukareszt, słoweńskim NK Aluminij Kidricevo, czeskim Bohemians 1905 oraz serbskim FK Radnik Surdulica. Do Polski wrócą 22 stycznia.

Zagłębie Lubin - Turcja (Belek)

„Miedziowi" w tureckim Belek będą przebywać w dniach 9-23 stycznia. Na razie jedyny potwierdzony przeciwnik to polski Widzew Łódź, ale z pewnością nie będzie jedyny zimowy sparing klubu z województwa dolnośląskiego.

Rozgrywki PKO Ekstraklasy zostaną wznowione 30 stycznia, a w pierwszym w 2026 roku meczu Zagłębie Lubin podejmie GKS Katowice. Jagiellonia 31 stycznia zagra w Łodzi z Widzewem. ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA 0211446204



eprasa.pl 59e413be5e

Kosztowna kartka Matty Casha w Londynie

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Inaczej niż zazwyczaj w lidze angielskiej nie rozegrano kolejki w drugi dzień Bożego Narodzenia, a w przypadający tuż po świętach weekend.

Pięć, sześć, siedem, a zdarzało się nawet, że wszystkie mecze kolejki rozgrywano od wielu lat 26 grudnia w Premier League. Dzień ten nieodłącznie kibicom nie tylko w Anglii, ale w wielu innych krajach, w tym w Polsce, kojarzył się z maratonem piłkarskich spotkań jednej z najlepszych lig świata. Tym razem jednak na przeszkodzie stanęła umowa telewizyjna, która gwarantowała nadawcy odpowiednią liczbę weekendów z rozgrywkami ligowymi. Gdyby kluby zagrały w piątek, sobota i niedziela pozostawałyby wolne, co z kolei spowodowałoby, iż wyznaczone warunki nie zostałyby spełnione.

W piątek tym razem odbyła się tylko jedna potyczka, w której Manchester United ograł Newcastle. To najmniejsza liczba spotkań rozgrywanych w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia od ponad 40 lat (w sezonie 1982-1983 nie rozegrano żadnego meczu).

W najciekawszym spotkaniu Aston Villa, a więc klub Matty'ego Casha, ograła na wyjeździe Chelsea, choć do przerwy to gospodarze prowadzili. Bohaterem przyjezdnych został Ollie Watkins, który w każdym sezonie spędzonym dotychczas w Premier League (obecny jest jego szóstym) zdobywał dwucyfrową liczbę bramek. Doświadczony snajper na boisku pojawił się w 58. minucie, a potyczkę zakończył z dwoma trafieniami na koncie.

- To wspaniałe uczucie, gdy wchodzi się z ławki i strzela dwa gole, ale niesamowite jest też to, że przyjechaliśmy na trudny teren, ograliśmy Chelsea i podtrzymaliśmy znakomitą passę - powiedział po spotkaniu szczęśliwy Watkins, nawiązując w ten sposób do faktu, iż dzięki wygranej w Londynie jego klub nie tylko przedłużył serię kolejnych ligowych zwycięstw do jedenastu, ale też w ten sposób wyrównał klubowy rekord wszech czasów, który został ustanowiony w 1897 roku, a po raz pierwszy i dotychczas jedyny wyrównany siedemnaście lat później.

FOT. IAN STEPHEN/ACTION PLUS/SHUTTERSTOCK

Matty Cash w meczu z Chelsea zobaczył żółtą kartkę i nie zagra przeciwko Arsenalowi

Z mieszanymi uczuciami murawę opuszczał z kolei reprezentant Polski (spędził na boisku 90 minut), który już w pierwszej części gry za faul obejrzał żółtą kartkę. Napomnienie oznacza, że zawodnik nie będzie mógł zagrać w kolejnym spotkaniu, a więc zaplanowanym na 30 grudnia wyjazdowym starciu z liderem tabeli - Arsenalem Londyn.

Wspomniani Kanonierzy w sobotę ograli Brighton & Hove, w czym pomógł Georginio Rutter. Napastnik przyjezdnych przy stanie 1:0 dla rywala wbił piłkę do własnej bramki po centrze z rzutu rożnego. Trzy punkty zapisał na swoim koncie także wicelider, a więc Manchester City, który pokonał na wyjeździe Nottingham.

W poświąteczny weekend kolejkę zaplanowali także Włosi. W sobotę trzecie z rzędu zwycięstwo odniósł Juventus, który wygrał z Pisą na jej terenie. Niestety, znów na boisku nie pojawił się Arkadiusz Milik, który na pierwszy występ po kontuzji będzie musiał poczekać do przyszłego roku.

Szansę gry dostali natomiast Polacy reprezentujący barwy Udinese. W zremisowanym spotkaniu z Lazio od początku do końca zagrał Jakub Piotrowski, a Adam Buksa wszedł na boisko w 87. minucie. ©℗

PREMIER LEAGUE

18. kolejka: Manchester Utd. - Newcastle 1:0 (Dorgu 24), **Nottingham - Manchester C. 1:2** (Hutchinson 54 - Reijnders 48, Cherki 83), **West Ham - Fulham 0:1** (Jimenez 85), **Liverpool - Wolverhampton 2:1** (Gravenberch 41, Wirtz 42 - Bueno 51), **Arsenal - Brighton & Hove 2:1** (Odegaard 14, Rutter 52 sam - Gomez 64), **Brentford - Bournemouth 4:1** (Schade 7, 51 i 90+6, Petrović 39 sam - Semenyo 75), **Chelsea - Aston Villa 1:2** (Joao Pedro 37 - Watkins 63 i 84), **Burnley - Everton 0:0.**

SERIE A

17. kolejka: Torino - Cagliari 1:2 (Vlasić 28 - Prati 45, Kilicsoy 66), **Lecce - Como 0:3** (Paz 20, Ramon 66, Douvikas 75), **Parma - Fiorentina 1:0** (Sorensen 48), **Pisa - Juventus 0:2** (Kalulu 73, Yildiz 90+2), **Udinese - Lazio 1:1** (Davis 90+5 -Solet 80 sam).

Królestwo Maroka marzy o drugim złocie. Ruszył Puchar Narodów Afryki 2025

Z Rabatu Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Kiedy Maroko jedyny raz, w 1976 roku wygrywało Puchar Narodów Afryki w składzie rumuńskiego selekcjonera, Stefana Stanculescu, nie było żadnego piłkarza z klubów europejskich.

Dzisiaj „Lwy Atlasu" mogą się pochwalić gwiazdami światowego formatu, a kibice wymagają tylko i wyłącznie triumfu w kontynentalnym czempionacie, który odbywa się na boiskach Maroka.

Aż trudno pojąć, że tak silna ekipa jak Maroko ma w swoim dorobku tylko jeden triumf w Pucharze Narodów Afryki, a na medal czeka od... 2004 roku. Wtedy w zespole Badou Zaki (legendarny golkiper, grał m.in. w finałach mistrzostw świata 1986, też przeciwko Polsce) znajdował się obecny selekcjoner „Lwów Atlasu" - Walid Regragui.

W finale w Rades z gospodarzami imprezy - Tunezją, Marokańczycy z Regraguim (wtedy Ajaccio) na prawej obronie, kapitanem Noureddine Naybetem (Deportivo la Coruna) na środku defensywy i z błyskotliwymi Youssefem Hadjim (Bastia) i Marouane Chamakhem (Bordeaux) z przodu przegrali 1:2 i byli bardzo rozczarowani.

Kolejne absencje na mundialach bolały ich jeszcze bardziej, w końcu wrócili po 22 latach absencji na najważniejszą imprezę. W 2018 roku pokazali się z dobrej strony, lecz nie wyszli z grupy, a w 2022 zadziwili wszystkich, eliminując Hiszpanię i Portugalię i zajmując czwarte miejsce - najwyższe w dziejach afrykańskiego futbolu. Regragui, na stanowisku selekcjonera następca Vahida Halihodzicia stał się bohaterem narodowym i wybaczono mu nawet sensacyjne odpadnięcie w 1/8 finału Pucharu Narodów Afryki 2023.

Maroko przegrało z RPA 0:2, a w 85. minucie przy stanie 0:1 rzutu karnego nie wykorzystał Achraf Hakimi, długo pocieszany przez kolegów po końcowym gwizdku.

Największa gwiazda „Lwów Atlasu" strasznie ambicjonalnie podchodzi do gry dla Maroka i stawia się na każde wyzwanie. Kontuzja kostki stawiła pod znakiem zapytania występ obrońcy Paris SG w PNA 2025, ale ambitny zawodnik wygrał batalię z czasem i jest do dyspozycji Regragui. Wszyscy w kadrze dmuchają jednak na zimne i Hakimi mecze z Komorami (2:0) i Mali (1:1) obejrzał z ławki. Cały kraj żyje występami swoich ulubieńców, którzy znajdują się pod ogromną presją.

FOT. GABRIEL BOUYS/AFP/EAST NEWS

Marokańczyk, grający w Realu Madryt - Brahim Díaz (numer 10) strzelił już w tej edycji PNA dwa gole

W premierze rzutu karnego nie wykorzystał Soufiane Rahimi (Al-Ain), ale po przerwie do siatki rywala trafiali Brahim Diaz (Real Madryt) - cudowna przewrotka i Ayoub El Kaabi (Olympiakos). Mali podniosło poprzeczkę wyżej i urwało punkty gospodarzom.

Potyczkę gospodarzy z Komorami obejrzało w Rabacie ponad 60 tysięcy widzów, konfrontację Egiptu z RPA w Agadirze 40219, a jeden z faworytów turnieju po czerwonej kartce Mohameda Hany z Al Ahly Kair musiał od doliczonego czasu pierwszej odsłony radzić sobie w dziesiątkę. Wcześniej sam Mohamed Salah wywalczył rzut karny i go wykorzystał. Ekipa Faraonów wygrała oba spotkania, z Zimbabwe (2:1) wykazała się ogromnym hartem ducha, a w doliczonym czasie wiktorię zapewnił jej oczywiście największy gwiazdor, ostatnio w odstawce w Liverpoolu.

33-letni zawodnik stara się jednak zapominać o problemach w The Reds, kadra daje mu możliwość udowodnienia, że wciąż wiele znaczy w światowym futbolu. W Maroku zaliczył piątą edycję PNA z trafieniami, ale cele osobiste nie są dla niego ważniejsze niż drużynowe.

- Motywacja Mohameda jest wyjątkowo silna, on wygląda jakby dopiero zaczynał przygodę z reprezentacją Egiptu. Zawsze gdy ma słabszy okres w klubie w drużynie narodowej odzyskuje siły i prezentuje się jeszcze lepiej. Musi nam pomóc wygrać ten puchar - mówi Hossam Hassan, selekcjoner Egipcjan, jako piłkarz triumfator Pucharu Narodów Afryki 1986, 1998, 2006, człowiek który zaliczył w przeciągu 21 lat 177 występów w reprezentacji i uzyskał 69 goli. Pozostaje liderem klasyfikacji najskuteczniejszych Egiptu, ale tylko 4 trafienia traci do niego Salah, któremu kibicuje z całego serca. Najlepiej jakby jeszcze pomogło to w wywalczeniu ósmego złota na Czarnym Lądzie. Po ostatnim triumfie - w 2010 nie kwalifikowali się do trzech kolejnych edycji, a w 2017 i 2021 sięgali po srebrne medale. W Afryce nawet połowa uczestników Pucharu Narodów Afryki 2025 (odbywa się przełomie lat 2025 i 2026 też ze względu na naciski klubów europejskich) mierzy w triumf. Po to w Maroku pojawił się Sadio Mane z silnym Senegalem (świetnie gra Nicolas Jackson z Bayernu), Riyad Mahrez z przebudowywaną Algierią. Mahreza denerwowała krytyka ze strony algierskich mediów i odpowiedział dwoma trafieniami z Sudanem (3:0).

- Gole budują pewność siebie - skomentował napastnik Al Ahli z Arabii Saudyjskiej, była gwiazda Manchesteru City. Kibicom z Kamerunu naraził się idol, Samuel Eto'o, obecny prezydent federacji, któremu nie pasował w kadrze... Vincent Aboubakar.

Usunął kapitana wraz z selekcjonerem, bo ponoć obawiał się, że ten dogoni go w bramkach dla drużyny narodowej. Aboubakar ma 45, Eto'o 52 i jak widać ten drugi pan niewiele się zmienił, wywoływał skandale jako zawodnik, teraz robi piastując inną funkcję.

Bez Aboubakara, „Nieposkromione Lwy", poskromione w barażach o mundial przez Demokratyczną Republikę Kongo w swoim premierowym boju na PNA 2025 pokonały w Agadirze Gabon 1:0 po bramce Karla Etta Eyonga z Levante. ©℗

eprasa.pl 59e413be5e

Kobayashi i Prevc głównymi bohaterami TCS?

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Na poniedziałek, 29 grudnia, zaplanowano pierwszy konkurs 74. Turnieju Czterech Skoczni. Zmagania zainaugurowane zostaną w Oberstdorfie.

To już siódmy rok z rzędu, gdy rywalizacja (nie licząc kwalifikacji) w najbardziej znanej imprezie świata skoków narciarskich rozpocznie się tego samego dnia, a więc dwa dni przed sylwestrem. Wcześniej daty bywały różne, zazwyczaj początek wyznaczano w terminie 28-30 grudnia, w początkowych edycjach zdarzyło się jednak, że pierwszy konkurs odbył się 27 grudnia, w ostatni dzień roku, a nawet 1 stycznia (wówczas inauguracja odbyła się w Garmisch-Partenkirchen).

W historii turnieju zapisało się z różnych względów wielu skoczków. Jednym z nich jest Adam Małysz, który w sezonie 2000-01 jako pierwszy Polak zakończył niemiecko-austriackie zmagania na pierwszej pozycji. W kolejnym wielkiego wyczynu dokonał Niemiec Sven Hannavald, który jako pierwszy wygrał słynną imprezę, kończąc zwycięstwem każde pojedyncze zawody. Jego osiągnięcie w późniejszym czasie powtórzyli jeszcze Kamil Stoch (sezon 2017-18) i Ryoyu Kobayashi (sezon 2018-19).

FOT. PAP/EPA/URS FLUEELER

Ryoyu Kobayashi przed świętami wygrał w Engelbergu, teraz powalczy o triumf w TCS

Wspomniany Japończyk, który jest wymieniany jako jeden z faworytów najbliższej edycji turnieju, w jego historii zapisał się w jeszcze jeden niepowtarzalny sposób. Otóż w sezonie 2023-24 okazał się w łącznej klasyfikacji najlepszy, a każdy z czterech konkursów kończył na... drugiej pozycji.

Kto jeszcze może powalczyć o miano najlepszego w tegorocznej prestiżowej imprezie? Z pewnością Domen Prevc, który zanotował bardzo udany początek sezonu, wygrał pięć z rzędu konkursów (seria została przerwana przed świętami przez Ryoyu w Engelbergu) i jest liderem klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. Słowenia czeka na triumf od sezonu 2015-16, gdy najlepszy okazał się... brat aktualnego dominatora - Peter.

Na przełamanie złej serii liczą także Niemcy - od spektakularnego triumfu Hannavalda 24 lata temu żadnemu innemu skoczkowi z tego kraju nie udało się wygrać Turnieju Czterech Skoczni. Nasi zachodni sąsiedzi szansy tym razem upatrują w osobach Philippa Raimunda i Felixa Hoffmanna, którzy dobrze poczynali sobie w grudniowych zawodach Pucharu Świata.

Jeśli chodzi o Biało-Czerwonych, którzy dotychczas pięć razy okazywali się najlepsi (trzy razy Stoch, po razie Małysz i Dawid Kubacki), nie ma podstaw ku temu, by liczyć na to, iż nasz przedstawiciel włączy się do walki o wygraną. Jeśli już ktokolwiek mógłby namieszać, to jedynie Kacper Tomasiak, który zaskakująco dobrze poczyna sobie w Pucharze Świata i coraz śmielej spogląda w kierunku podium, wydaje się jednak, że jeszcze nie będzie w stanie popsuć plany faworytom. Z drugiej strony - skoro ćwierć wieku temu skutecznie o triumf powalczył aktualny prezes Polskiego Związku Narciarskiego, na którego przed startem zmagań w zasadzie nie stawiano, dlaczego w jego ślady nie miałby pójść trzynasty obecnie skoczek w Pucharze Świata?

Kadrę Biało-Czerwonych oprócz Tomasiaka tworzą Stoch, Piotr Żyła, Paweł Wąsek i Maciej Kot. Zmagania odbywać się będą w parach utworzonych na podstawie kwalifikacji (zwycięzca z ostatnim, drugi z przedostatnim, itd.). Zwycięzca każdej z par wywalczy awans do serii finałowej (25 skoczków), a stawkę uzupełni pięciu tzw. szczęśliwych przegranych (z najwyższą notą). ©℗

Plan Turnieju Czterech Skoczni

29 grudnia (godz. 16.30): Konkurs w Oberstdorfie (Niemcy)
31 grudnia (godz. 16.00): Kwalifikacje w Garmisch-Partenkirchen (Niemcy)
1 stycznia (godz. 14.00): Konkurs w Garmisch-Partenkirchen (Niemcy)
3 stycznia (godz. 14.30): Kwalifikacje w Innsbrucku (Austria)
4 stycznia (godz. 13.30): Konkurs w Innsbrucku (Austria)
5 stycznia (godz. 16.30): Kwalifikacje w Bischofshofen (Austria)
6 stycznia (godz. 16.30): Konkurs w Bischofshofen (Austria)

Nawet Mikaela Shiffrin nie dała rady

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

W ośrodku narciarskim Semmering, w austriackich Alpach, Maryna Gąsienica-Daniel zajęła 5. miejsce - najwyższe w karierze - w slalomie gigancie zaliczanym do klasyfikacji generalnej PŚ!

Po pierwszym przejeździe, Polka była dopiero dwunasta, ale w drugim pojechała fantastycznie, uzyskując trzeci czas (szybsze były tylko Austriaczka Nina Astner i Camille Rast ze Szwajcarii).

Fenomenalnej Amerykance Mikaeli Shiffrin, która aż 105 razy wygrywała zawody Pucharu Świata, „dołożyła" prawie pół sekundy. Piąte w tym sezonie zawody w tej konkurencji wygrała inna Austriaczka Julia Scheib.

Drugi przejazd slalomu giganta w Semmering, zdominowała dość niespodziewanie Nina Astner. Austriaczka po pierwszej próbie była 30., ale ostatecznie awansowała na najwyższą w karierze 12. lokatę.

Maryna Gąsienica-Daniel po raz pierwszy od prawie trzech lat znalazła się w czołowej „dziesiątce" elitarnego cyklu. Ostatnio udało jej się to w marcu 2023 roku w Andorze, gdzie była ósma. Rekordowe dotychczas wyniki osiągała w latach 2021-2022, kiedy czterokrotnie zajęła 6. miejsce

FOT. JOHN LOCHER/AP/EAST NEWS

- To była trudna trasa, bardzo wyboista, ale trzeba było atakować od początku do końca - stwierdziła na mecie

Triumfatorka zawodów, Austriaczka Julia Scheib uzyskała 0.14 sekundy przewagi nad Szwajcarką Camille Rast oraz 0.40 sekundy nad mistrzynią olimpijską z Pekinu w tej konkurencji, Szwedką Sarą Hector, która prowadziła po pierwszym przejeździe.

Gąsienica-Daniel straciła do zwyciężczyni 1.36 sekundy. Amerykanka Mikaela Shiffrin była wolniejsza od Polki w dwóch przejazdach o 0.09 sekundy...

Następny gigant zaplanowano na 3 stycznia w słoweńskiej Kranjskiej Gorze. Później rywalizacja w tej konkurencji odbędzie się jeszcze dwukrotnie przed startem XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich - 20 stycznia we włoskim Plan de Corones (Kronplatz) oraz cztery dni później w czeskim Szpindlerowym Młynie.

27 marca 1982 roku, we francuskim Montgenèvre, Dorota Tlałka po raz pierwszy stanęła na podium zawodów PŚ, zajmując 3. miejsce w slalomie.

14 grudnia 1984 roku, w Madonna di Campiglio wygrała już tej rangi imprezę (slalom). ©℗

Świątek zagrała pokazowo w Chinach

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Iga Świątek zakończyła występy w pokazowym turnieju World Tennis Continental Cup w chińskim Shenzhen. Polka wygrała jeden mecz i doznała dwóch porażek.

Przed wylotem do Chin, raszynianka rozegrała ostatni mecz 16 listopada w ramach „Billi Jean King Cup". Zatem wolne od tenisa trwało dość długo, bo 40 dni. W swoim pierwszym występie w Azji, wiceliderka rankingu WTA wygrała z Jeleną Rybakiną 6:3, 6:3. Pierwszy set zaskakująco łatwo padł łupem Igi. Polka szybko wypracowała sporą przewagę (5:1), a łącznie straciła tylko trzy gemy. Druga część pojedynku była już znacznie bardziej wyrównana, a kluczowy moment nastąpił przy stanie 4:3 dla wyżej klasyfikowanej tenisistki - piłka po zagraniu Świątek szczęśliwie przedostała się na drugą stronę kortu, zapewniając naszej tenisistce przełamanie. Kolejnym gem, w którym to raszynianka serwowała, okazał się być ostatnim.

- Turnieje pokazowe są okazję, by próbować grać coś nowego. Dziś zagrałam pierwszy wygrywający skrót prawdopodobnie od sześciu lat, ale w najbliższym czasie raczej zbyt wiele w moim wykonaniu ich nie będzie. Dziękuję kibicom za przybycie i oglądanie naszej rywalizacji - powiedziała po spotkaniu Świątek.

W swoim drugim meczu, raszynianka nie sprostała Chince Wang Xinyu przegrywając 2:6, 3:6. Świątek i Wang w oficjalnych meczach spotkały się dotychczas tylko raz. W 1/16 finału French Open w 2023 roku Polka zwyciężyła 6:0, 6:0. W Chinach musiała tym razem uznać wyższość rywalki, która zajmuje 57. miejsce w rankingu WTA.

W trzecim i ostatnim występie przed chińską publicznością, reprezentantka Polski zagrała w mikście z Monakijczykiem Valentinem Vacherotem. Ich rywalami byli, Kazaszka Jelena Rybakina i Rosjanin Andriej Rublow. Polsko-monakijski duet przegrał 4:6, 4:6. Po tym spotkaniu drużyna Europy, którą reprezentowała Świątek, przegrywała z zespołem Reszty Świata 7:12. Oznaczało to, że tenisiści ze Starego Kontynentu nie mogli już wygrać turnieju. Organizatorzy postanowili jednak, że odbędzie się ostatnie z zaplanowanych spotkań, w którym Rublow miał zmierzyć się z Włochem Flavio Cobollim.

Podczas pokazowego turnieju w Chinach, nasza tenisistka była liderką zespołu z Europy, w którym grali ponadto Valentin Vacherot z Monako, Szwajcarka Belinda Bencić i Flavio Cobolli z Włoch. Team World tworzyli Jelena Rybakina, Andriej Rublow z Rosji oraz Chińczycy Zhang Zhizhen i Wang Xinyu).

Prosto z Chin najlepsza z polskich tenisistek poleci do Australii, gdzie 2 stycznia rozpocznie się turniej drużyn mieszanych United Cup. Polacy w grupie zmierzą się z Niemcami i Holandią. W składzie Biało-Czerwonych znaleźli się ponadto Hubert Hurkacz, Katarzyna Kawa, Katarzyna Piter, Jan Zieliński i Daniel Michalski. Polka po raz pierwszy na korcie pojawi się w poniedziałek, 5. stycznia. Tego dnia zagra premierowy mecz, pierwszy w regularnym sezonie, a jej rywalką będzie Niemka Eva Lys. Polacy w dwóch poprzednich edycjach United Cup dotarli do finału - w 2024 roku przegrali z Niemcami, a w bieżącym z Amerykanami, którzy będą bronić tytułu w mistrzowskim składzie, z Coco Gauff i Taylorem Fritzem na czele. Turniej rozgrywany będzie w Sydney i Perth, zakończy się 11 stycznia. ©℗

eprasa.pl 59e413be5e

Iga stawia na zdrowie i dobre samopoczucie

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

TENIS. **W Shenzen w pokazowym turnieju World Tennis Continental Cup Iga Świątek wróciła na kort. Rozmawiamy z Maciejem Ryszczukiem, jej trenerem przygotowania fizycznego.**

Jak wyglądały przygotowania do sezonu naszej najlepszej tenisistki?
Intensywnie, zresztą tak jak to miało miejsce przed startem poprzednich sezonów. Na ten moment Iga prezentuje się naprawdę bardzo fajnie. Jestem w stanie zaryzykować twierdzenie, że lepiej niż w poprzednich latach o tej samej porze. Mamy dobrą bazę wyjściową i zobaczymy jak to się przełoży na korcie na wyniki.

Kiedy wznowiliście treningi?
Na początku grudnia.

Nad czym pracowaliście najbardziej, jeśli chodzi o przygotowanie fizyczne Igi?
Właściwie to nad każdą z cech motorycznych. Tenis jest bardzo ogólnorozwojową dyscypliną sportu, więc pracujemy nad wytrzymałością, mocą i siłą. Staram się pracować z Igą nad tym, czego trener technicznie wymaga od zawodniczki i ja staram się jej to ułatwić.

Iga nie miała zbyt długiego rozbratu z tenisem. W połowie listopada grała jeszcze w reprezentacji Polski w Billie Jean King Cup w Gorzowie Wielkopolskim. To chyba ułatwiło wam szybki powrót na pełne obroty?
Zgadza się. Zresztą staramy się pracować regularnie przez cały rok. Nie dzielimy treningów na bloki, tylko codziennie stosujemy tak zwane mikrodozowanie. Dzięki temu potem, gdy przytrafia się właśnie taka przerwa jak teraz, to ona nie jest zbyt znacząca dla całego procesu wejścia zawodniczki w nowy sezon.

Kiedy treningi z Igą wznowił Wim Fissett?
Trener ruszył z zajęciami równolegle do moich z przygotowania fizycznego. Na początku Iga więcej czasu spędzała ze mną, a do treningów z trenerem Fissettem przystępowała nieco bardziej zmęczona. Z czasem proporcje zaczęły się zmieniać.

FOT. ADAM JANKOWSKI
Iga Świątek po 40 dniach przerwy rozpoczęła przygotowania do powrotu na szczyt

Podczas turnieju w Chinach nie towarzyszył pan Idze. Nie będzie pan też obecny w Australii, gdy reprezentacja Polski w składzie z Igą Świątek oraz z Hubertem Hurkaczem będzie uczestniczyć - w dniach od 2 do 11 stycznia - w rozgrywkach United Cup. Kiedy dołączy pan do teamu Igi?
Za jej pozwoleniem oraz reszty sztabu, okres świąteczny spędzam z rodziną w domu. Do zespołu dołączę w Sydney, tuż przed rozpoczęciem wielkoszlemowego Australian Open.

Jaki cel stawia sobie sama Iga, ale też cały wasz zespół przed startem nowego sezonu? Czy będzie to powrót tenisistki na pierwsze miejsce w rankingu WTA?
Na pewno chcemy wygrywać jak najwięcej meczów i turniejów, chcemy zdobywać tytuły. A to na koniec roku będzie się przekładać na konkretne miejsce tenisistki w rankingu, dlatego zamierzamy się po prostu koncentrować na każdym pojedynczym kroku, na każdym spotkaniu i turnieju. Uważamy, że to najlepsza droga do tego, aby na koniec 2026 roku Iga była numerem jeden i najlepszą tenisistką na świecie.

Iga zapowiedziała, że w sezonie 2026 rozważy opuszczenie niektórych obowiązkowych turniejów, aby zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie mentalne.
Takie są plany. Zawsze staraliśmy się okroić kalendarz startów na tyle, na ile możemy. Musimy słuchać ciała zawodniczki, ale też jej samej. Jeżeli w danym turnieju chce grać, to damy jej taką możliwość, choć czasami trzeba powiedzieć twarde: nie. Wszystko będzie jednak zależało od wyników, które Iga będzie osiągała oraz od jej samopoczucia w trakcie sezonu. ©℗

Aleksandra Mirosław: Długo pracowałam nad tym, aby nie mieć oczekiwań

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

WSPINACZKA. **O zakończonym sezonie oraz planach na 2026 rok, rozmawiamy z Aleksandrą Mirosław, mistrzynią olimpijską i dwukrotną mistrzynią świata we wspinaczce sportowej na czas.**

Co zmieniło się w pani życiu, ale też dla wspinaczki sportowej w Polsce po ostatnich sukcesach?
Bardzo dużo. Przede wszystkim nasza dyscyplina bardziej zakorzeniła się w świadomości i głowach polskich kibiców. Osób, które wspinają się w naszym kraju rekreacyjnie jest bardzo dużo, a po ostatnich igrzyskach jest ich jeszcze więcej.

Powstał też plan budowy w Krakowie Centrum Przygotowań Olimpijskich pod kątem tylko wspinaczki sportowej.
Rozmawiałam na ten temat z ministrem sportu panem Jakubem Rutnickim i wiem, że odbyły się w tej sprawie także rozmowy z prezydentem Krakowa. Będę w tym projekcie uczestniczyła, służąc radą, pomocą i swoim doświadczeniem. Jestem przekonana, że to dobre decyzje, które w przyszłości zaowocują.

W tym roku zorganizowała pani wyjątkowe zawody wspinaczkowe dla dzieci, w których wzięło udział prawie tysiąc osób. Na wspinaczkę sportową w Polsce jest moda?
- UP! Games to projekt, który od dawna chodził mi po głowie. Chciałam stworzyć inicjatywę, dzięki której dzieci będą mogły spróbować wspinaczki w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze, a przy tym poczuć emocje prawdziwej rywalizacji. Ruszyliśmy z projektem w Krakowie, a w przyszłości chcemy go rozwijać w kolejnych miastach w całej Polsce. Teraz duża rola trenerów i instruktorów, aby zachęcać dzieci do uprawiania tej pięknej dyscypliny, fajnie ich poprowadzić. Ważne, aby pokazali im, że na tym etapie rywalizacja to fajna zabawa.

W kończącym się roku zanotowała pani kolejne spektakularne sukcesy, zdobywając mistrzostwo świata i Europy, bijąc przy tym własny rekord świata (6,03 s) podczas zawodów w Seulu. Wszystkie sportowe marzenia udało się zrealizować?

FOT. WOJCIECH MATUSIK
Polska mistrzyni, Aleksandra Mirosław, przyznaje, że po igrzyskach w Paryżu miała syndrom postolimpijski

Długo pracowałam nad tym, aby nie mieć oczekiwań. W sezonie po igrzyskach musiałam trochę przepracować podejście, że teraz muszę wszystkim udowodnić, że złoty medal na igrzyskach nie był przypadkowy, że powinnam się w ogóle znaleźć w Paryżu. Przez pierwsze pół roku pracowałam przede wszystkim nad swoim nastawieniem mentalnym przed tegorocznymi zawodami. Musiałam się na nowo odnaleźć w rzeczywistości poolimpijskiej, aby tamten etap definitywnie zamknąć.

Czas pokazał, że udało się pani znakomicie.
Zrobiliśmy to razem z całym moim zespołem. Z trenerem i mężem Mateuszem, psycholożką Darią Abramowicz oraz menadżerem. Na mistrzostwa świata do Seulu wyjechałam w pełni gotowa i cieszę się, że zakończyło się sukcesem, a mój występ był przyjemny do oglądania.

Niedawno przyznała pani, że odczuwała wręcz strach, co będzie po igrzyskach.
W psychologii to się nazywa syndrom postolimpijski. Cierpią na niego nie tylko sportowcy, ale też ludzie, którzy są blisko nich, trenerzy, współpracownicy, członkowie zespołu, którzy wspierają zawodników w dążeniu do celów. To było ogromne wyzwanie. Moja psycholog jest jednak bardzo doświadczona i doskonale wiedziała, że to nastąpi, była na to przygotowana. Przeprowadziła mnie przez ten miniony sezon w najlepszy możliwy sposób. Na pewno bez wsparcia psychologa, czy mojego trenera nie dałabym rady i nie cieszylibyśmy się z kolejnego złotego medalu na dużej imprezie.

Jak wygląda współpraca z Darią Abramowicz?
Różnie. Czasami spotykamy się na żywo, czasami zdalnie. Jest dla mnie dostępna, gdy tego potrzebuję. Jeśli potrzebuję przegadać jeszcze jakieś sprawy przed samym startem, to też służy mi pomocą.
W Seulu miałam szczęście, bo w tym samym czasie Daria była z Igą w tym samym miejscu, odbywał się tam tenisowy turniej WTA i mogłyśmy się spotkać. Podobnie było podczas igrzysk w Paryżu, mogłyśmy dopracować ostatnie szlify w cztery oczy. Nigdy nie odczułam, że jestem zepchnięta na dalszy plan i nie ma dla mnie przestrzeni na pomoc. Wręcz przeciwnie, Daria Abramowicz zawsze jest gotowa i otwarta na moje potrzeby.

Po sezonie udało się odpocząć?
Na początku października miałam dwa tygodnie wolnego tylko dla siebie i mogłam się zregenerować. Jestem już po pierwszym cyklu przygotowań do startów w nadchodzącym 2026 roku.

Jakie ma pani plany na kolejny sezon?
Podejdę do niego z dużym zaciekawieniem. Zobaczymy, co się wydarzy. Imprezą docelową będą dla mnie mistrzostwa Europy oraz zawody Pucharu Świata, które w pierwszy weekend lipca odbędą się w Krakowie.
©℗

eprasa.pl 59e413be5e

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
Tel. 85 748 96 02
e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok
Białystok, ul. św. Mikołaja 1
reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI
- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię
- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE
- AGD
- RTV
- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES
- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA
- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE
RÓŻNE
KOMUNIKATY
ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA
GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE
- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE
USŁUGI KAMIENIARSKIE
USŁUGI POGRZEBOWE

AUTOREKLAMA

naszekomunikaty.pl
aktualne z całej Polski przetargi

REKLAMA 0011455640

RGP.0723.10.2025.BS Bielsk Podlaski, dnia 22 grudnia 2025 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY BIELSK PODLASKI

o przystąpieniu przez GMINĘ ORLA do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gruntów położonych w obrębach: Koszki, Topczykały, Spiczki, gmina Orla, dla lokalizacji urządzeń i instalacji wykorzystujących odnawialne źródła energii

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), art. 6c ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (Dz. U. z 2024 r. poz. 317) oraz art. 39, art. 46 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.)

przekazuję informację

o podjęciu przez Radę Gminy Orla uchwały nr XI/103/25 z dnia 17 grudnia 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części gruntów położonych w obrębach: Koszki, Topczykały, Spiczki, gmina Orla, dla lokalizacji urządzeń i instalacji wykorzystujących odnawialne źródła energii oraz o przystąpieniu do sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko do ww. planu, w ramach przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

W rozumieniu ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych **gmina Bielsk Podlaski stanowi gminę pobliską dla planowanej inwestycji.**

Zgodnie z ogłoszeniem Wójta Gminy Orla, zainteresowani mogą składać wnioski do planu miejscowego w formie papierowej na adres: Urząd Gminy Orla, ul. Mickiewicza 5, 17-106 Orla, lub elektronicznie:
- na adres e-mail: ugorla@orla.pl,
- za pośrednictwem platformy ePUAP: /2003062/SkrytkaESP,
- na adres skrzynki e-Doręczeń: AE:PL-90446-45135-ESGCI-20,

a także wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko w formie pisemnej lub ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Orla albo za pomocą ww. środków komunikacji elektronicznej **w nieprzekraczalnym terminie do dnia 30 stycznia 2026 r.**

Wnioski do planu miejscowego mogą być wnoszone wyłącznie na formularzu, zgodnym ze wzorem stanowiącym załącznik do Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia13 listopada 2023 r. (Dz. U. z 2023 r., poz. 2509) w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, dostępnego na stronie:
https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego.

Składający wniosek podaje 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 wnioskiem lub uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wnioski złożone w formie elektronicznej powinny zostać opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP.

Organem właściwym w sprawie rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Orla.

Jednocześnie, na podstawie art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych Wójt Gminy Orla zawiadamia o organizacji spotkań otwartych dotyczących uchwały Rady Gminy Orla w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, na podstawie którego planowana jest lokalizacja elektrowni wiatrowych:
1) **Spotkanie otwarte bezpośrednie w dniu 15 stycznia 2026 r. w godzinach od 16:00 do 17:00** w sali konferencyjnej (piętro I) Gminnego Ośrodka Kultury w Orli, ul. Mickiewicza 4, 17-106 Orla,
2) **Spotkanie otwarte prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość,** umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online w dniu **15 stycznia 2026 r. w godzinach od 17:00 do 18:00.**

Informację o łączu do spotkania online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania pod adresem:
https://bip-ugorla.wrotapodlasia.pl/plannowanieprzestrzenne/postepowanie-planistyczne/postepowanie-planistyczne.html
oraz na stronie internetowej Urzędu: https://www.orla.pl/.

/-/ Katarzyna Korycka
Wójt Gminy Bielsk Podlaski

Klauzula informacyjna dot. przetwarzania danych osobowych na podstawie obowiązku prawnego ciążącego na administratorze. Administratorem przetwarzania danych osobowych jest Gmina Orla z siedzibą w Urzędzie Gminy Orla przy ul. Mickiewicza 5, 17-106 Orla, w imieniu której obowiązki administratora pełni Wójt Gminy Orla. Z Wójtem Gminy Orla pełniącym obowiązki administratora w imieniu Gminy Orla można się skontaktować pisemnie na adres siedziby administratora: ul. Mickiewicza 5, 17-106 Orla.
Administrator wyznaczył inspektora ochrony danych osobowych, z którym może się Pani/Pan skontaktować poprzez: iod_ugorla@podlaskie.pl lub pisemnie na adres administratora. Z inspektorem ochrony danych osobowych można się kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych oraz korzystania z praw związanych z przetwarzaniem danych.
Pani/Pana dane osobowe przetwarzane są w celu rozpatrzenia wniosku i powiadomienia Pani/Pana o sposobie jej załatwienia. Podstawą przetwarzania Pani/Pana danych osobowych jest niezbędność wypełnienia przez administratora danych obowiązku prawnego, a podstawą prawną są następujące przepisy: ustawa z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, ustawa z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych, ustawa 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.
W związku z przetwarzaniem przez Wójta Gminy Orla 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.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

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.

FOTO, KSIĄŻKI

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

MATERIAŁY OPAŁOWE

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

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

Usługi

INSTALACYJNE

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

KOMPUTEROWE

AWARIE -naprawy komputerów, laptopów. Dojazd gratis! 798-922-652

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

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

REKLAMA 0011456279

Zarząd Województwa Podlaskiego
podaje do publicznej wiadomości,
że w dniu 23 grudnia 2025 roku został wywieszony na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego w Białymstoku, wykaz nieruchomości przeznaczonej do wynajęcia w trybie ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami położonej w Białymstoku przy ulicy Kilińskiego 16 – na rzecz Centrum Kultury Białoruskiej w Białymstoku.
Wykaz został opublikowany na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego w Białymstoku – **www.podlaskie.eu**.
Bliższych informacji można uzyskać w Urzędzie Marszałkowskim ul. Marii Curie-Skłodowskiej 14, 15-097 Białystok w Departamencie Obsługi Urzędu tel. 085-66-54-461.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

eprasa.pl 59e413be5e

Uważam, że bez fajnego świątecznego starcia święta są zasadniczo nudne

Filip Chajzer w Plotku Fot. Joanna Urbaniec

Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa miała niespodziankę
Piosenkarka tuż przed świętami skończyła 27 lat. Z tej okazji przyjaciele przygotowali dla niej urodzinową imprezę niespodziankę. Był tort inspirowany słynną płytą brytyjskiej wokalistki Charli XCX „Brat" i otwieranie prezentu przy akompaniamencie mariachi. Wśród gości na fotkach w necie można było wypatrzyć m.in. Maffashion i Natsu.

Marcela Leszczak nie jest samotna
W „Pytaniu na śniadanie" zapytano ją, czego nauczyło ją rozstanie z mężem – aktorem Michałem Koterskim. – Tego, że kobieta, która jest sama, nie musi być samotna, że macierzyństwo po rozstaniu również może dawać radość i spełnienie. No i tego, że nigdy nie jest na nic za późno – powiedziała modelka.

Anna Lewandowska odkryła, co jest ważne
Z okazji świąt Bożego Narodzenia celebrytka opublikowała w internecie garść refleksji: „Wieloletnie badania Uniwersytetu Harvarda nad długowiecznością pokazują jasno: to nie pieniądze, status społeczny ani nawet perfekcyjna dieta mają największy wpływ na długość i jakość życia. Najważniejsze są relacje. (...) A ten świąteczny czas przypomina, że najcenniejsze, co możemy sobie dać, to prawdziwe połączenie z drugim człowiekiem. Dbajmy o emocje. Dbajmy o relacje" – napisała.
(GZL) Fot. Szymon Starnawski

W TELEWIZJI

Bolero
TVP Kultura, 20:00
Gdy Paryż żyje w rytmie szalonych lat 20. XX w., choreografka oraz tancerka Ida Roubinstein (Jeanne Balibar) zleca Maurice'owi Ravelowi (Raphal Personnaz) skomponowanie muzyki do jej kolejnego baletu. Kompozytor wie, że to musi być coś ekscytującego i odważnego.

Klątwa
TVN Fabuła, 20:00
Zmęczone przeciwnościami siostry udają się do domu rodzinnego. Podczas wieczornej degustacji babcinych nalewek dowiadują się, że ciąży nad nimi klątwa nałożona na ich rodzinę wiele lat wcześniej przez samego papieża.

25 lat miłości: Jubileusz „M jak miłość"
TVP 2, 20:55
Przygotowana z okazji ćwierćwiecza najpopularniejszego serialu w Polsce pełna emocji, ciepła i wzruszeń podróż do Grabiny – miejsca, które na stałe zapisało się w sercach widzów.

Zaginione królestwo piratów
Fokus TV, 22:00
Prawdziwa historia piratów z Karaibów. Po zakończeniu wojny o sukcesję hiszpańską setki korsarzy tracą źródło utrzymania i stają przed wyborem nowej drogi. W tym samym czasie katastrofa hiszpańskiej floty skarbów u wybrzeży Florydy przyciąga uwagę żeglarzy. Te wydarzenia dają początek złotemu wiekowi piractwa.

KRZYŻÓWKA NR 197

Poziomo:
3) były król Hiszpanii,
10) „… Czerwona", amerykański western,
11) muza poezji miłosnej,
12) nauka o budowie i dziejach Ziemi,
14) rzecz niezwykła i osobliwa,
15) uśpienie pacjenta,
16) minerał najtwardszy po diamencie,
19) wegański zamiennik żelatyny,
23) Clint, aktor z filmu „Tylko dla orłów",
27) „Zaklęty …", polski serial kostiumowy,
28) grecka bogini łowów, dzikiej przyrody, lasów,
29) dwuskrzydłowe wrota,
30) cienka tkanina bawełniana o splocie płóciennym,
33) łowny ptak z tundry,
37) snuje fantastyczne opowieści,
38) … Falk, reżyser filmu „Wodzirej",
39) płaszcz podbity futrem,
40) wydra morska z wybrzeży Pacyfiku,
41) uczeń szkoły ogólnokształcącej.

Pionowo:
1) zarost Koziołka Matołka,
2) sentencja, myśl przewodnia,
3) wilcza …, czyli pokrzyk,
4) instrument muzyczny, wildamora,
5) opłata od przewozu i wywozu,
6) stolica i największe miasto Angoli,
7) głęboko skrywana tajemnica,
8) afrykański kraj należący do Maghrebu,
9) szynowy lub kosmiczny,
13) duża afrykańska antylopa,
17) obóz wojsk tatarskich,
18) żyłka na listku,
20) ochrania dłoń szermierza,
21) zapięcie przy kurtce,
22) nacięcie na śrubie,
24) dawne narzędzie żniwiarza,
25) był nim Kara Mustafa,
26) symptom choroby, oznaka,
30) amator hucznej zabawy, birbant,
31) lokalna nazwa cyklonu tropikalnego,
32) np. „Stawka większa niż życie",
34) mieszkanka stolicy Grecji,
35) obsługiwane przez artylerzystów,
36) ziołowa nalewka z Azji.

ROZWIĄZANIE NR 196

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Skup się na priorytetach. Horoskop dzienny wróży, że krótka rozmowa przyniesie jasność umysłu. Nie forsuj na siłę swoich pomysłów.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja pomogą ci osiągnąć obrany cel. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że ucieszy to nie tylko ciebie.
Baran (21.03 - 19.04)
Tempo dnia wzrośnie. Pisz i mów jasno, bo horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że szczegół zdecyduje o skuteczności działań.
Byk (20.04 - 20.05)
Ambicja pomaga, ale cierpliwość daje więcej. Horoskop dzienny to wskazówka, by pokazać klasę, unikać sporów i wywierania presji.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Porządek sprzyja pracy. Mały detal poprawi wynik, więc horoskop na dziś stanowczo radzi skrupulatnie sprawdzać fakty oraz terminy.
Rak (22.06 - 22.07)
Równowaga wraca. Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada, że współpraca ułatwi wybór, a szczerość skróci drogę do zgody.
Lew (23.07 - 22.08)
Konsekwencja się opłaci. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na zadaniach, ustalić ramy i nie odkładać rozmów na później.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pomysłowość osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś radzi testować nowości, ale słuchać również, co mają do powiedzenia inni.
Waga (23.09 - 22.10)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że to dobry moment na pokazanie swoich talentów.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Determinacja popchnie cię do przodu. Horoskop dzienny ostrzega jednak, by zachować umiar i nie wchodzić w zbędne konflikty.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Chęć przygód wzrośnie. Horoskop na dziś zapowiada, że szybka zmiana planów może przynieść inspirację oraz nową perspektywę.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Obowiązki są ważne, lecz pamiętaj o regeneracji. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że dobra organizacja wszystko Ci ułatwi.

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 59e413be5e