dziś SPORTOWY24 ● **Piłkarze Jagiellonii Białystok** w 90 minucie zapewnili sobie zwycięstwo w meczu ekstraklasy z Pogonią Szczecin 3:2 **str. 16** ● **Białystok opanowali biegacze.** 13. PKO Białystok Półmaraton z rekordem trasy **str. 20**

Nr 89 (21052)

GAZETA WSPÓŁCZESNA 75 LAT

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek 11.05.2026

www.wspolczesna.pl

Biura z całej Polski chcą zaprojektować wiadukt nad torami w Bielsku Podlaskim i okoliczne drogi **str. 5**

FOT. EWELINA ZGIET

Imieniny Stanisława świętował Bar u Deresza. To wyjątkowy bar – dochód wspiera szpital w Choroszczy **str. 2**

Dermobus już dziś rusza w trasę po regionie. Pierwszy przystanek w Choroszczy **str. 8**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

FOT. UM SUWAŁKI

Nowy blok mieszkalny dla rodzin wojskowych oficjalnie oddano do użytku w piątek w Suwałkach. To odpowiedź na rosnące potrzeby suwalskiego garnizonu. Nowoczesny budynek u zbiegu ulic Leśnej i Utraty zapewni dach nad głową 30 rodzinom wojskowym. Inwestycja zrealizowana przez Agencję Mienia Wojskowego oferuje 40 nowoczesnych mieszkań o wysokim standardzie wykończenia, w tym 10 mieszkań internatowych, dedykowanych żołnierzom pełniącym służbę poza miejscem stałego zamieszkania. W uroczystości wzięli udział przedstawiciele administracji rządowej i samorządowej, w tym minister rolnictwa i rozwoju wsi Stefan Krajewski, wicewojewoda podlaski Paweł Krutul oraz zastępca prezydenta Suwałk Marcin Bonisławski.

Z POLICJI

Pod Białymstokiem odnalazł się poszukiwany nastolatek z Holandii

Pod Białymstokiem odnalazł się nastolatek z Holandii poszukiwany w swoim kraju jako osoba zaginiona. Spał na przystanku. Chłopak trafił do placówki opiekuńczej w Białymstoku. W niedzielę uciekł z samochodu, którym został odebrany z tej placówki. Następnie sam do niej wrócił.

W sobotę policja poinformowała, że 15-latek z Holandii – poszukiwany w swoim kraju jako osoba zaginiona – odnalazł się pod Białymstokiem. Spał przykryty kocem na przystanku w Sobolewie. Tam znaleźli go policjanci, którzy dostali zgłoszenie od mieszkańca. Pojechali w to miejsce, podejrzewając, że chodzi o osobę nietrzeźwą. Ponieważ stan zdrowia nastolatka był dobry i nie wymagał on hospitalizacji – co potwierdzili ratownicy medyczni, Holender trafił do białostockiej placówki opiekuńczej. Tam czekał na przyjazd rodziców.

Jak poinformował w niedzielę rzecznik podlaskiej policji Tomasz Krupa, wczesnym popołudniem komenda miejska policji w Białymstoku dostała zgłoszenie, że chłopak – po odebraniu go z tej placówki opiekuńczej – jeszcze w mieście uciekł z samochodu. Stało się to w okolicach ulicy Ciołkowskiego, w pobliżu której są tereny leśne i parkowe. Policjanci rozpoczęli poszukiwania, brała też w nich udział policjantka z psem tropiącym. Jak się okazało, nastolatek wrócił do placówki opiekuńczej, gdzie przebywał wcześniej. Policja nie zna powodów takiego zachowania nastolatka.

Według informacji medialnych chłopak blisko miesiąc temu wyjechał rowerem z domu w Apeldoorn w Holandii i od tamtej pory nie skontaktował się z rodziną. Szukała go holenderska policja we współpracy z innymi państwami, gdy pojawiły się informacje, iż może być w Niemczech lub Polsce.

(PAP)

ZDROWIE WIĘCEJ L4 M.IN. Z POWODU PROBLEMÓW PSYCHICZNYCH

Rośnie liczba wystawianych zwolnień lekarskich

Region
Maryna Jurkowska

Ponad pół miliona zwolnień lekarskich wystawili w minionym roku podlascy lekarze. Najczęściej L4 są wystawiane z powodów chorób mięśniowo-szkieletowych. Coraz częściej także z powodów psychicznych. Jak podkreślają medycy, taka sytuacja to w dużej mierze wynik tego, że... nie umiemy wypoczywać. Rosnąca liczba zwolnień to także problemy dla pracodawców, zwłaszcza tych z sektora małych i średnich przedsiębiorstw.

– W województwie podlaskim w ubiegłym roku wystawiono ponad 532 tysięcy elektronicznych zwolnień lekarskich dla osób ubezpieczonych w ZUS-ie z tytułu chorób własnych. Przełożyło się to na 5,8 miliona dni absencji. W porównaniu z 2024 rokiem liczba dni nieobecności w pracy z powodu choroby wzrosła o 45 tysięcy, a liczba wydanych zwolnień lekarskich zwiększyła się o 8,3 tysiąca – informuje Katarzyna Krupicka, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie podlaskim.

Najczęstszymi przyczynami zwolnień były choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej, zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania oraz choroby układu oddechowego. Jak wynika z danych, lawinowo rośnie liczba zwolnień spowodowanych zaburzeniami psychicznymi. Na przestrzeni czterech lat liczba ich wzrosła aż o 47 proc.

– Do tej grupy chorobowej zalicza się między innymi depresja, schizofrenia, nerwica, zaburzenia nerwicowe, zaburzenia osobowości, reakcje na ciężki stres, zaburzenia snu i wiele innych – wylicza Katarzyna Krupicka.

Taką tendencję zauważa też Joanna Zabielska-Cieciuch, lekarz POZ z Białegostoku. I zwraca uwagę, że aż około 30 proc. osób wypełniając ankietę profilaktyczną zaznacza, że albo ma problemy psychiczne i wymaga diagnozowania, albo już jest leczona. – W pracy mamy sytuacje, które jeszcze 20 lat temu się nie zdarzały, jak choćby mobbing. Ludzie są słabsi psychicznie, przemęczeni, a to efekt tego, że nie wiemy, jak się relaksować. Podobnie jak nie wiemy, w jaki sposób dbać o mięśnie i kręgosłup. Chociażby poprzez ruch, maszerowanie po lesie przez dwie godziny. To najlepszy relaks i dla psychiki, i dla ciała – mówi lekarka.

Zwraca też uwagę na inne niepokojące zjawisko. – Często spotykamy się z odmową wystawienia zwolnienia. Pracownicy chorując niejednokrotnie wolą wziąć urlop wypoczynkowy, bo na zwolnieniu tracą finansowo. Wiele zakładów pracy wprowadziło bowiem premie i dodatki, ale w przypadku, gdy pracownik idzie na zwolnienie, to nie dostaje w danym miesiącu premii – podkreśla Joanna Zabielska-Cieciuch.

Zwiększająca się liczba dni, w których pracownicy są nieobecni w pracy, jest też sporym problemem dla pracodawców. Zwłaszcza tych prowadzących małe firmy.

– To problem głównie w sektorze małych i średnich przedsiębiorstw, zwłaszcza w usługach – mówi Karol Wasilewski, prezes Związku Przedsiębiorców i Pracodawców Województwa Podlaskiego. – Bo jeżeli firma jest kilkuosobowa i jakiś pracownik permanentnie bierze L4, to taka sytuacja może destabilizować firmę. Zupełnie inaczej to wygląda w dużej korporacji, która zatrudnia kilka tysięcy ludzi i jest w stanie przełożyć pracowników i tak ustawić pracę, żeby wszystko grało.

Podkreśla jednocześnie, że chory pracownik zdecydowanie nie powinien przychodzić do pracy i jeśli jest to konieczne, powinien wziąć zwolnienie lekarskie. Ale w taki sposób, żeby nie zaszkodzić. – Nie ma firmy bez pracowników i nie ma pracowników bez firmy, to każdy powinien rozumieć – mówi.

Z danych ZUS wynika, że w ubiegłym roku pracownicy przebywali na zwolnieniach lekarskich z powodu chorób własnych średnio 33,7 dnia w roku. Przeciętna długość jednego zaświadczenia wynosiła 10,82 dnia. Co ciekawe, rośnie liczba zwolnień jednodniowych, branych tuż przed i tuż po weekendzie, czyli w piątki i poniedziałki.

– Wciąż istnieje znaczna grupa pracowników, którzy błędnie postrzegają czas zwolnienia chorobowego jako dodatkowy czas wolny od pracy, którym mogą dowolnie dysponować. Tego typu zachowania nie tylko naruszają zasady etyki zawodowej, ale również wpływają negatywnie na funkcjonowanie przedsiębiorstw, obciążając je dodatkowymi kosztami – podkreśla Mikołaj Zając, prezes Conperio, która zajmuje się audytem, doradztwem i zarządzaniem problemem absencji chorobowej w firmach.

eprasa.pl b639d2641e

Jutro w naszej gazecie
Strefa Biznesu

● Które studia dają pensję jak marzenie? ● Koniec zakupów „pod wpływem chwili". Sklepy muszą się dostosować

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

Pysznie i wesoło, czyli imieniny Stanisława w Barze u Deresza

Choroszcz
Urszula Śleszyńska

To nie jest zwykły bar. Dochód ze sprzedawanych tu posiłków jest przeznaczany na bieżące wydatki szpitala psychiatrycznego w Choroszczy. W sobotę w Barze u Deresza odbywały się Imieniny Stanisława - czyli patrona baru i szpitala Stanisława Deresza.

Bar u Deresza działa na terenie szpitala w Chroszczy. To miejsce gdzie można nie tylko dobrze zjeść, a też wesprzeć szpital - dochody z jego działalności przeznaczane są na zakup sprzętu, poprawę warunków dla pacjentów czy drobne inicjatywy podnoszące komfort leczenia.

- W sobotę nieprzebrane tłumy świętowały imprezę imieninową patrona naszego baru i szpitala, Stanisława Deresza. Wielka to postać. Pierwszy dyrektor szpitala w Choroszczy - mówi Eugeniusz Muszyc z Baru u Deresza, kierownik szpitalnego działu dietetyki i żywienia. - Chcemy przybliżyć jego postać młodzieży, pokazać, że był wielkim patriotą. Choroszcz zawdzięcza mu wiele. Był wybitnym pasjonatem sportu, wybitnym lekarzem, wybitnym budowniczym i ten szpital zawdzięcza mu bardzo dużo.

Wśród sobotnich atrakcji było dużo dobrego jedzenia, ale też występy artystyczne, namiot medyczny, konkurs wiedzy o Stanisławie Dereszu. - Muzyka, nieprzebrane tłumy - to było dla nas bardzo budujące. W powietrzu unosił się zapach grochówki, był bigos, chleb ze smalcem. Szczęśliwi ludzie. I również my jesteśmy szczęśliwi, że przybliżyliśmy tę postać - bardzo szlachetną i wspaniałą - mówi Eugeniusz Muszyc.

FOT. EWELINA ZGIET

Sobotnia impreza przyciągnęły wielu gości

Srebrne Róże przyznane. Ogłoszono też Podlaskiego Bibliotekarza Roku

Białystok
Urszula Śleszyńska

Uroczystość z okazji Ogólnopolskiego Dnia Bibliotekarza, Bibliotekarek i Bibliotek odbyła się w piątek w Książnicy Podlaskiej im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku. Podczas wydarzenia wręczono Statuetkę i Dyplomy Srebrnej Róży za 2025 rok oraz ogłoszono Podlaskiego Bibliotekarza Roku.

Doroczne święto środowiska bibliotekarskiego było okazją do podziękowań i wyrażenia szacunku osobom, które na co dzień budują kulturę czytelniczą Podlasia.

- To wyjątkowy dzień. Święto ludzi, którzy każdego dnia wykonują pracę cichą, często niewidoczną, ale bardzo ważną - przywitała zgromadzonych Iwona Gaweł, dyrektor Książnicy Podlaskiej. - Bo biblioteki nie są jedynie miejscem przechowywania książek. Są przestrzenią spotkania, rozmowy, pamięci i nadziei. Są miejscem, w którym człowiek może odnaleźć wiedzę, inspirację, spokój, a czasem po prostu drugiego człowieka. W świecie pełnym pośpiechu, hałasu, nadmiernej informacji biblioteki stają się jednymi z ostatnich przestrzeni prawdziwego skupienia i refleksji. W czasach fake newsów, sztucznej inteligencji, coraz bardziej powierzchownych relacji, to właśnie tutaj wciąż można spotkać się z czymś autentycznym. Z rzetelną wiedzą, z kulturą, z rozmową, z myślą, która wymaga zatrzymania się chociażby na chwilę. I dlatego państwa praca ma dziś tak ogromne znaczenie. Bo bibliotekarz to nie tylko osoba, która podaje książkę z półki. To jest bardzo często przewodnik, animator lokalnej społeczności, organizator kultury, nauczyciel, opiekun dziecięcych pasji i ktoś, kto potrafi sprawić, że człowiek czuje się zauważony i ważny.

FOT. MONA AL-KABER/ KSIĄŻNICA PODLASKA

Srebrną Różę odebrał dr Aleksander Miśkiewicz. Nagroda jest wyrazem uznania dla jego dorobku i wieloletniego zaangażowania. Od lat wspiera on regionalne środowisko literackie.

Najważniejsze wyróżnienie, czyli Statuetkę Srebrnej Róży za rok 2025 otrzymał dr Aleksander Miśkiewicz, doceniony za wieloletnie zasługi dla bibliotek i czytelnictwa naszego regionu.

- Dziękuję bardzo za to wyróżnienie, naprawdę nie spodziewałem się, że to mnie będzie czekało - podkreślił Aleksander Miśkiewicz. - Jestem bardzo wzruszony i bardzo serdecznie dziękuję. Cały czas mam jakieś pomysły, cały czas coś piszę. Tak że jak czas pozwoli, jak pozwoli zdrowie, to będę cały czas osobą twórczą.

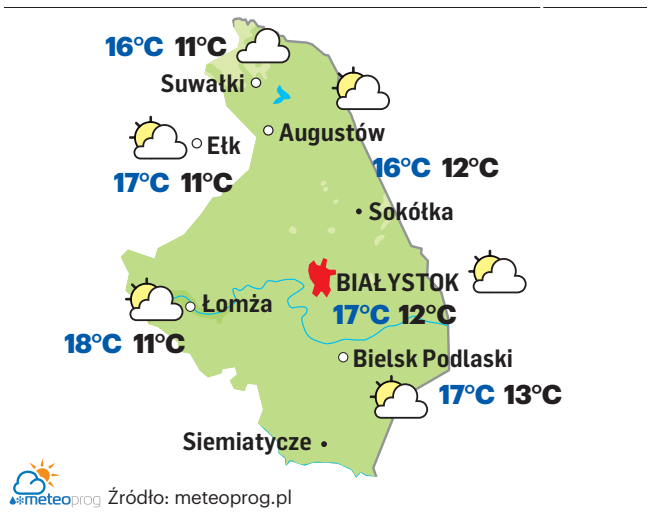
Nie było to jedyne wyróżnienie. Kapituła przyznała też Dyplomy Srebrnej Róży w kilku kategoriach. Za Najlepszy Zespół Książnicy Podlaskiej otrzymała go Filia nr 15 Książnicy Podlaskiej, Osobowość Książnicy Podlaskiej to Barbara Troc, kierownik Filii nr 9, Przyjaciel Książki - Magdalena Sołowiej, a Przyjaciel Książnicy Podlaskiej - prof. Katarzyna Sawicka-Mierzyńska.

Dyplomy Srebrnej Róży otrzymały także - wraz ze swoimi zespołami - Joanna Wnukowska, Małgorzata Roszkowska, Aleksandra Morawska oraz Justyna Grabowicz.

Bardzo ważnym wyróżnieniem był również tytuł Podlaskiego Bibliotekarza Roku 2025, który otrzymała Krystyna Piszczatowska, kierownik Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Knyszynie. To wyróżnienie przyznawane bibliotekarzom, którzy w szczególny sposób wyróżniają się pasją, zaangażowaniem i nowatorskim podejściem do pracy z czytelnikami.

- Czuję ogromną ekscytację, ale też wdzięczność za przyznaną nagrodę - stwierdziła Krystyna Piszczatowska. - Bibliotekarz powinien być na pewno bardzo kreatywny, bardzo otwarty na potrzeby środowiska, dzieci, młodzież, ale też seniorów i osób starszych. Wychodzący naprzeciw, ale też zaznajomiony z nowymi technologiami. Najbardziej lubię kontakt z czytelnikiem, kontakt z młodzieżą, z dziećmi, ale też z seniorami. To jest kopalnia wiedzy przekazywana z pokolenia na pokolenie.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

11 MAJA 2026

Dziś 131. dzień roku
Do sylwestra pozostało 234 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 4.34, zachód o godzinie 20.13. Dzień będzie trwać 15 godzin i 38 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2022 r. dnia w Białymstoku (20 czerwca) o 1 godzinę i 18 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godziny i 5 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Franciszek, Jakub

KALENDARIUM

1573
We wsi Kamień pod Warszawą, w pierwszej w Polsce wolnej elekcji został wybrany na króla Polski Henryk Walezy (na portrecie).

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1944
Rozpoczęło się czwarte, ostateczne natarcie podczas bitwy o Monte Cassino, w którym wzięli udział polscy żołnierze II Korpusu pod wodzą gen. Władysława Andersa.

1958
W Parku Łazienkowskim w Warszawie odsłonięto zrekonstruowany po zniszczeniu w czasie wojny pomnik Fryderyka Chopina.

1980
Władysław Kozakiewicz ustanowił w Mediolanie rekord świata w skoku o tyczce (5,72 m). Jeszcze tego samego roku – 30 lipca podczas Igrzysk Olimpijskich w Moskwie – poprawił ten rekord o 6 cm.

1981
Na londyńskim West Endzie odbyła się premiera musicalu Koty (ang. Cats) Andrew Lloyda Webbera.

eprasa.pl b639d2641e

Z krótkofalówką Grabówka gotowa na sytuacje kryzysowe

Grabówka
Martyna Jurkowska

Gmina Grabówka uruchomiła alternatywny system komunikacji na potrzeby sytuacji kryzysowych i nadzwyczajnych w postaci systemu łączności radiowej. System został skonfigurowany z dwoma odrębnymi częstotliwościami. Jeden jest dedykowany służbom, drugi mieszkańcom. Cel jest jeden – to poprawa bezpieczeństwa.

– To rozwiązanie stanowi realne wzmocnienie odporności naszej gminy na sytuacje nadzwyczajne. Mówimy tu o zapewnieniu alternatywnej łączności w czasie klęsk żywiołowych, burz, powodzi i innych kataklizmów. Łączności, która pozostaje zawsze dostępna, niezależnie od warunków – mówi Katarzyna Todorczuk, wójt gminy Grabówka.

Samorząd uruchomił alternatywny system komunikacji na potrzeby sytuacji kryzysowych i nadzwyczajnych w postaci systemu łączności radiowej. To krok w stronę uniezależnienia się od komercyjnych operatorów GSM i Internetu,

FOT. FB/KATAARZYNA TODOROCZUK

– To rozwiązanie stanowi realne wzmocnienie odporności na sytuacje nadzwyczajne – mówi wójt gminy Katarzyna Todorczuk

a także wyraz troski o zapewnienie ciągłości łączności w sytuacjach kryzysowych oraz pełnej kontroli nad infrastrukturą komunikacyjną gminy.

System stanowi alternatywę dla tradycyjnych środków łączności, takich jak telefony komórkowe i sieci telekomunikacyjne. Został skonfigurowany z dwoma odrębnymi kanałami (częstotliwościami) w paśmie VHF. Jedno z pasm posłuży do łączności między poszczególnymi jednostkami gminy, z drugiego pasma korzystać będą mieszkańcy.

– Kanał służbowy przeznaczony jest wyłącznie do użytku służbowego przez Urząd Gminy Grabówka, podległe jednostki organizacyjne oraz służby ratownicze. Dedykowany jest do przekazywania kluczowych informacji operacyjnych i koordynacji działań ratunkowych – wyjaśnia wójt. – Z kolei kanał społecznościowy będzie dostępny dla wyznaczonych mieszkańców i liderów społecznych, np. sołtysów, przedstawicieli organizacji pomocowych. Tak, aby przekazywać aktualne, zweryfikowane informacje o zagrożeniach, instrukcje postępowania i prośby o wsparcie lokalne.

Kanał społecznościowy dostępny będzie dla mieszkańców gminy, którzy wyrażą chęć korzystania z takiej sieci. Każdy chętny musi zgłosić chęć udziału w systemie do urzędu gminy, gdzie po pozytywnej weryfikacji i przeszkoleniu zostanie wpisany do ewidencji i otrzyma dostęp do kanału społecznościowego.

Zainteresowani mieszkańcy muszą sami kupić potrzebny sprzęt. To wydatek rzędu kilkuset złotych. Gmina zapewnia przeszkolenie.

Koniec procesu ws. oszustwa na szkodę Podlaskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich

Z sądu
PAP

Kary półtora roku więzienia i obowiązku naprawienia szkody chce prokuratura w procesie związanym z oszustwem, wskutek którego Podlaski Zarząd Dróg Wojewódzkich stracił 3,7 mln zł, przelewając taką kwotę oszustom. Oskarżonym przed białostockim sądem jest cudzoziemiec, przez którego konta transferowana była część tych pieniędzy.

Przed Sądem Okręgowym w Białymstoku zakończył się w piątek proces w tej sprawie, strony wygłosiły mowy końcowe. Prokuratura wnioskuje o półtora roku więzienia i obowiązek zwrotu poszkodowanej instytucji blisko 257 tys. euro. Według śledczych, na rachunki bankowe założone przez oskarżonego wpłynęła łącznie taka kwota (równowartość blisko 1,1 mln zł).

Obrona argumentuje, że oskarżony nie był świadomy tego, iż bierze udział w procederze prania pieniędzy i chce uniewinnienia od takiego zarzutu, ewentualnie – jeśli sąd uznałby winę – kary więzienia, ale w zawieszeniu. Uważa też, że nie może on finansowo odpowiadać za wyrządzoną szkodę.

Wyrok ma być ogłoszony w tym tygodniu.

Akt oskarżenia dotyczy pomocnictwa (sąd zapowiedział możliwość zmiany kwalifikacji prawnej) przy tzw. praniu pieniędzy. W 2015 roku Podlaski Zarząd Dróg Wojewódzkich (PZDW) przelał oszustom 3,7 mln zł w przeświadczeniu, że to konto wykonawcy jednej z dróg w regionie. Podając się za ową spółkę, oszuści poinformowali PZDW, że zmienił się rachunek bankowy do operacji bieżących i należy wpłacać pieniądze na inny rachunek niż dotąd.

Najpierw – rzekomo w imieniu firmy, która drogę budowała – do wydziału finansowego PZDW zadzwonił mężczyzna podający się za pracownika owej spółki, który poinformował o zmianie firmowego rachunku bankowego. Potem PZDW otrzymał maila z informacją w załączniku, wraz ze skanem oświadczenia o zmianie rachunku do rozliczeń. W treści maila znajdowały się dane teleadresowe firmy, NIP, REGON, KRS i nowy numer rachunku bankowego.

Wyłudzone na podstawie fałszywej dyspozycji pieniądze bardzo szybko z konta w Polsce zostały przetransferowane na inne, założone za granicą; ustalenia śledczych wskazywały na Rumunię i Wielką Brytanię. Odpowiedzialność karną za nieumyślne niedopełnienie obowiązków służbowych poniosła wówczas ówczesna główna księgowa Zarządu, sąd ukarał ją kilka lat temu prawomocnie karą 8 tys. zł grzywny, ale nie uwzględnił wniosku PZDW, by wyrównała szkodę.

Prokuratura prowadziła też śledztwo dotyczące sprawców oszustwa. Po wyłączeniu z tego postępowania jednego z wątków, mężczyznę o podwójnym obywatelstwie (rumuńskim i brytyjskim) oskarżyła o pomocnictwo przy tzw. praniu pieniędzy.

Zarzuciła mu, że w styczniu i lutym 2015 roku w Bratysławie, a potem w Sofii – podając się za inną osobę (obywatela Estonii) i używając jej podrobionych dokumentów – założył on dwa rachunki bankowe w zagranicznych bankach. Potem dane umożliwiające korzystanie z tych kont przekazał innym osobom, a te użyły ich do transferu części pieniędzy wyłudzonych z PZDW.

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ZIEMIA I LUDZIE 0011346482

PRAWDZIWE HISTORIE CZYSTEGO POWIETRZA

Czyste Powietrze Jest OK

Dzięki dotacji zachowali rodzinny dom

Pani Danuta z Ludziska (okolice Inowrocławia) odziedziczyła dom, który budował jeszcze jej dziadek. Budynek był zniszczony i od dawna wymagał generalnego remontu, a palenie w starym kopciuchu było już nawet niebezpieczne. Korzystając z programu Czyste Powietrze, wymieniła piec na nowoczesny kocioł na pellet. Teraz znów chce skorzystać z Czystego Powietrza – tym razem, by sfinansować ocieplenie budynku.

UWAGA, KONKURS!
Jesteś beneficjentem Czystego Powietrza? Podziel się z nami swoją prawdziwą historią i przekonaj innych do inwestycji w zdrowie i ciepło.
Wejdź na czystepowietrzejestok.pl
Co miesiąc do wygrania hulajnoga elektryczna!

Pani Danuta całe życie mieszkała w domu wybudowanym jeszcze przez dziadka. Potem dom odziedziczyli jej rodzice, a po ich śmierci – ona sama. Mieszka w nim z mężem i dwoma synami. Niestety dom, który niszczał przez lata, wymagał generalnego remontu. Budynek jest nieocieplony, a w ścianach pojawiała się wilgoć.
– Sami nigdy nie dalibyśmy rady go wyremontować. Byliśmy bliscy decyzji o sprzedaży domu i kupnie mieszkania w mieście. Jednak to nie byłoby to samo – tu mamy przestrzeń, zieleń i ogród. Byłam zdeterminowana, żeby zostać w Ludzisku – mówi pani Danuta.

Jaka więc powinna być kolejność prac?

1. PRACE TERMOIZOLACYJNE • stolarka okienna i drzwiowa • termoizolacja ścian zewnętrznych • termoizolacja dachu lub stropodachu • strop nad nieogrzewaną piwnicą, podłoga na gruncie.
2. INSTALACJE WEWNĘTRZNE • wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła (rekuperacją) • modernizacja c.o. i c.w.u.
3. WYMIANA ŹRÓDŁA CIEPŁA I ZASTOSOWANIE OZE • wymiana kopciucha na energooszczędne i odnawialne źródła energetyczne, program Czyste Powietrze w obecnej edycji dopuszcza: pompy ciepła (Uwaga! wykorzystują energię elektryczną), kotły zgazowujące drewno, kotły na pellet drzewny, ogrzewanie elektryczne, np. kocioł elektryczny, maty grzewcze, podłączenie budynku do istniejącej sieci ciepłowniczej.

O włos od tragedii

Ogromnym wysiłkiem finansowym wymienili okna i drzwi na energooszczędne. Mieli nadzieję, że stary piec na drewno i węgiel jeszcze trochę popracuje, ale sprawił im przykrą niespodziankę.
– Piec stał w oddzielnym budynku gospodarczym, który jest połączony z domem. Okazało się, że się rozszczelnił i pewnego dnia woda się zagotowała, a piec stanął w ogniu. Nie pozwoliłam mężowi wejść do kotłowni. Piec piszczał, wszędzie było pełno dymu. Szybko zadzwoniłam po straż pożarną. Strażak powiedział mi potem, że gdyby mąż otworzył drzwiczki pieca, doszłoby do wybuchu. Mąż zginąłby na pewno! – opowiada.
Małżeństwo stanęło więc także przed koniecznością wymiany pieca. Jednak – jak wie każdy właściciel domu jednorodzinnego – to naprawdę spora inwestycja, a im oszczędności już się skończyły.
– Koleżanka z urzędu gminy opowiedziała mi o programie Czyste Powietrze. Pomogła wypełnić wniosek i go rozliczyć. Mieliśmy wtedy bardzo małe dochody i dostaliśmy około 70 proc. dotacji do nowego źródła ciepła, komina i całej instalacji. Zdecydowaliśmy się na piec na pellet – wyjaśnia pani Danuta.
Od razu odczuliśmy różnicę — w domu zrobiło się ciepło, sucho i przytulnie – dodaje.
Ludziskowianka opowiada, że rachunki za ogrzewanie spadły. Nie muszą się martwić, gdzie kupić drewno i węgiel. W domu jest czysto, bez pyłu i popiołu. Nie trzeba już też ciągle dokładać do pieca.
– Poprzednio, jak się nie poszło w nocy, żeby dołożyć opału, to temperatura w domu od razu spadała. Teraz kocioł ma programator, można ustawić odpowiednią temperaturę na dzień i na noc. To ogromna wygoda – wyjaśnia pani Danuta.

Paliwo naturalne i ekologiczne

Pellet przypomina kukurydziane chrupki. Ma 2–3 cm długości i kilka milimetrów średnicy. Produkuje się go z biomasy – odpadów drzewnych, uprawianych w tym celu roślin oraz odpadów i produktów ubocznych rolnictwa. Uwaga! W programie Czyste Powietrze dofinansowane są kotły na pellet drzewny.
Pellet uznawany jest za paliwo ekologiczne (o ile jest odpowiednio certyfikowany) – spalany emituje bardzo mało dwutlenku węgla, zaś nowoczesne kotły pozwalają dodatkowo ograniczyć emisję pyłów, dwutlenku siarki i tlenków azotu o kilkadziesiąt procent w porównaniu do węgla.
– Nie ma już tego paskudnego osadu na szybach okien. Mamy poczucie, że oddychamy czystszym powietrzem i dokładamy swoją cegiełkę do ochrony środowiska – komentuje Ludziskowianka.
W tym roku znów zamierza skorzystać z programu Czyste Powietrze. Tym razem chce ocieplić dom.
– Sami nigdy byśmy tego budynku nie wyremontowali. A tak możemy mieszkać w moim rodzinnym domu, na wsi. Synowie mogą dorastać w bezpiecznym miejscu. Czuję też satysfakcję, że udało nam się przywrócić życie budynkowi, który od pokoleń należy do mojej rodziny – podsumowuje pani Danuta.
Namawia też do skorzystania z programu sąsiadów, którzy przymierzają się do wymiany pieca czy termomodernizacji budynku.

Najpierw termomodernizacja, potem źródło ciepła

Pani Danuta, niestety, nie przeprowadziła prac w kolejności, jaką rekomenduje program Czyste Powietrze. Warto się do tej kolejności zastosować, bo zapewni to najbardziej efektywne ogrzewanie.
Najwięcej ciepła z domu ucieka przez zewnętrzne ściany budynku, dach oraz okna i drzwi wejściowe. Najpierw tym się trzeba zająć, by zmniejszyć zapotrzebowanie domu na energię, a dopiero potem odpowiednio dobrać źródło ciepła. Takie działanie zapewni komfort cieplny i jednocześnie zmniejszy

Fundacja Ziemia i Ludzie
czyste powietrze zdrowy wybór
NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ

Niniejszy materiał został dofinansowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada wyłącznie Fundacja Ziemia i Ludzie.

eprasa.pl b639d2641e

KOŚCIÓŁ

Mężczyźni pielgrzymowali do sanktuarium w Krypnie. Już 31. raz

FOT. EWELINA ŻGIET

Kilkuset mężczyzn wzięło udział w 31. Pieszej Pielgrzymce Mężczyzn do Sanktuarium Matki Bożej Pocieszenia w Krypnie. Wyruszyli w sobotę rano z archikatedry białostockiej, zmierzając do jednego z najważniejszych miejsc kultu maryjnego w regionie. Tegorocznej pielgrzymce towarzyszyło hasło „Zapatrzeni w Maryję".

Jak co roku na trasę wyruszyli mężczyźni z Białegostoku i różnych miejscowości województwa podlaskiego. Dla wielu z nich to nie tylko religijna tradycja, ale także czas modlitwy, rozmów i wspólnego świadectwa wiary.

– Chodzę do Krypna od wielu lat i co roku zawierzam Maryi moich najbliższych. To jest wyjątkowy czas wyciszenia, modlitwy i oderwania się od codziennych spraw. Człowiek może na chwilę zatrzymać się i pomyśleć o tym, co naprawdę ważne. Każda pielgrzymka daje mi spokój i siłę na kolejne miesiące – mówi pan Stanisław, uczestnik pielgrzymki.

Uwieńczeniem pątniczej wędrówki była uroczysta msza św. celebrowana wieczorem w Sanktuarium Matki Bożej Pocieszenia w Krypnie.

Majowa pielgrzymka do Krypna otworzyła sezon pielgrzymkowy w regionie. W najbliższych miesiącach z Podlasia wyruszą kolejne piesze pielgrzymki do najważniejszych sanktuariów w Polsce, na Litwie oraz do prawosławnych miejsc kultu na Podlasiu. (AD)

INWESTYCJE

Nowy park nabiera kształtów

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Widać już jak będzie wyglądać Park Przedsiębiorców. Powstaje on między domami Bacieczek i Trasą Generalską.

Są tu alejki, pomosty prowadzące między drzewami oraz ławki. I choć prace ciągle trwają, Park Przedsiębiorców już przyciąga uwagę okolicznych mieszkańców. Niedawno pokazywał go Karol Stefanowicz, znany jako Kolorek.

Park zaprezentował też wiceprezydent Rafał Rudnicki. Na swoim profilu napisał: – Kolejne nowe, zielone miejsce w Białymstoku. Przy ul. Merkurego na osiedlu Bacieczki dobiegają końca prace przy Parku Przedsiębiorców. Na prawie 4 ha powstaje teren wypoczynkowo-rekreacyjny, z kładką na palach, alejkami i ławeczkami. Znajdzie się tu też plac zabaw oraz specjalne totemy, upamiętniające najbardziej znanych podlaskich i polskich przedsiębiorców. Wszystko ma być gotowe w II półroczu tego roku. To kolejna inwestycja z Budżetu Obywatelskiego – podaje wiceprezydent.

W ramach Budżetu Obywatelskiego 2024 projekt zdobył największą liczbę głosów wśród projektów ogólnomiejskich. Ideę poparło aż 6020 osób. Koszt inwestycji to 6,3 mln zł.

Wcześniej na Bacieczkach, również w ramach BO powstały bulwary św. Jana Teologa. (AK)

Majowy, trzydniowy tour prezydenta. Przez pięć osiedli

Samorząd
Tomasz Maleta

Od Przydworcowego, przez Mickiewicza, Dojlidy, Bagnówkę po Białostoczek. Te osiedla znalazły się na tegorocznej, trzydniowej trasie prezydenckiego tour „Stwórzmy mapę potrzeb". Spotkania są otwarte dla mieszkańców, może na nie przyjść każdy, także z innych dzielnic.

FOT. WALDEMAR KARDASZ UM BIAŁYSTOK

– Cieszę się na spotkania z mieszkańcami – powiedział Tadeusz Truskolaski. – Bezpośredni kontakt jest najważniejszy, interesuje mnie, co Białostoczanie myślą o naszej pracy, jak postrzegają zmiany, które zachodzą w Białymstoku.

– To już trzecia edycja spotkań z Białostoczanami w tej nowej kadencji – podkreślił Tadeusz Truskolaski podczas piątkowej konferencji prasowej.

Razem z nim na Chorten Arenie obecni byli niektórzy radni Koalicji Obywatelskiej.

– W tym roku, tak jak w poprzednim, odbędzie się pięć spotkań – poinformował prezydent.

Inaugurację zaplanowano w I LO, a finał w Zespole Szkół Elektrycznych na Białostoczku.

Tak jak podczas dwóch poprzednich edycji projektu „Stwórzmy razem mapę potrzeb", Białostoczanie będą mogli wyrazić swoje opinie i wskazać potrzeby wypełniając specjalną ankietę: w wersji papierowej podczas spotkań albo online na stronie internetowej miasta w okresie od 20 do 27 maja.

W poprzednich edycjach Białostoczanie najchętniej rozmawiali o drogach, inwestycjach miejskich, zieleni oraz komunikacji. Prezydent podkreślił, że efektem poprzednich spotkań były właśnie ankiety wypełnione przez mieszkańców. W zeszłym roku było ich 676, w których przedstawiono 347 potrzeb.

– Staramy się w miarę możliwości reagować i najpilniejsze potrzeby realizować – zapewnił prezydent.

Niektóre już wpisały się w krajobraz miasta. Jak boisko przy ulicy Warneńczyka, Ośrodek Sportowy na Zawadach lub rewitalizacja stawów na osiedlu Bema.

Prezydent podkreślił ponadto, że plusem takich spotkań jest to, że każdy z mieszkańców może przyjść, zadać pytanie, spotkać się.

– Myślę, że ten mój powyborczy pomysł będziemy kontynuować – mówił prezydent zapraszając mieszkańców do udziału w tegorocznych spotkaniach.

Podziękowała za to Katarzyna Jamróz, przewodnicząca rady miasta.

– Zachęcam wszystkich mieszkańców, by znaleźli czas, przyszli na spotkania i zgłosili swoje potrzeby – mówiła radna.

W spotkaniach z mieszkańcami będą uczestniczyć również radni Rady Miasta Białystok i dyrektorzy niektórych departamentów Urzędu Miasta, szczególnie inwestycyjnych. Również do nich będzie można bezpośrednio zwrócić się o pomoc czy przedstawić swój pomysł.

KALENDARZ

Spotkania z mieszkańcami odbędą się:
20 maja, godz. 16.30 – I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza (aula),
21 maja, godz. 16.30 – Zespół Szkół Rolniczych (świetlica internatu),
21 maja, godz. 18.00 – XI Liceum Ogólnokształcące im. Rotmistrza Witolda Pileckiego (aula),
22 maja, godz. 16.30 – Szkoła Podstawowa nr 51 im. Ludwika Zamenhofa (wejście A1),
22 maja, godz. 18.00 – Zespół Szkół Elektrycznych im. prof. Janusza Groszkowskiego (aula).

„Popiełuszko w rzeźbie" na fotografiach z całego świata

Konkurs
Urszula Śleszyńska

Ponad 200 prac z Polski, ale i ze świata – m.in. ze Stanów Zjednoczonych, z Anglii, i Francji nadesłano na Międzynarodowy Konkurs Fotograficzny „Popiełuszko w rzeźbie". Jury wyłoniło czterech autorów, którzy w piątek odebrali nagrody. Otwarta została również wielkoformatowa wystawa pokonkursowa.

FOT. PIOTR MARKOWSKI/UMWP

W piątek odbyło się podsumowanie konkursu fotograficznego i otwarcie wystawy

Wystawę można oglądać w plenerze, na placu Jana Pawła II w Białymstoku tuż obok pomnika bł. ks. Jerzego Popiełuszki. Konkurs to swoisty hołd pamięci dla kapelana „Solidarności".

W konkursie zorganizowanym przez Muzeum Podlaskie w Białymstoku uczestniczyli zarówno profesjonalni fotografowie, jak i amatorzy. Podczas uroczystego podsumowania obecny był m.in. brat księdza Jerzego Popiełuszki – Józef Popiełuszko, a nagrody wręczali marszałek Łukasz Prokorym i wicemarszałek Wiesława Burnos. Podkreślali, że bł. ks. Popiełuszko miał i wciąż ma ogromne znaczenie dla regionu i pozostaje ważną częścią lokalnej tożsamości.

Pierwszą nagrodę za wykonane w Warszawie czarno-białe zdjęcie pt. „Blisko ludzi" twarzy z pomnika ks. Jerzego zdobył Paweł Lipski.

– Do tego konkursu przymierzałem się już od dłuższego czasu – powiedział Paweł Lipski. – Czekałem na odpowiednie światło i dobre słońce, a trafiłem na największy mróz i chmury. Było bardzo zimno – ponad 15 stopni poniżej zera. Ale myślę, że dzięki temu było mniej ludzi, więc mogłem spokojnie rozstawić statyw i ustrzelić to zdjęcie. Ksiądz Jerzy Popiełuszko jest dla mnie autorytetem. To niezłomny, niestrudzony człowiek, który daje przykład, że warto walczyć o swoje wartości w życiu i się ich trzymać do końca.

Drugą nagrodę dostał Łukasz Horoszko za zdjęcie „Pod skrzydłami wiary", pokazujące ujęcie pomnika ks. Jerzego w Suchowoli. Trzecią – Jerome Gerle za zdjęcie „Buste Popieluszko" z Beziers we Francji. To czarno-białe zbliżenie twarzy ks. Popiełuszki z popiersia.

Podsumowanie konkursu było także okazją do przypomnienia o pracach przy budowie Muzeum bł. ks. Jerzego Popiełuszki w Okopach. Jak przyznał w rozmowie z dziennikarzami dyrektor Muzeum Podlaskiego Waldemar Wilczewski – wmurowanie kamienia węgielnego planowane jest jeszcze w maju. Jesienią 2025 r. kamień poświęcił w Watykanie papież Leon XIV.

eprasa.pl b639d2641e

Wiadukt nad torami ma być jak tlen dla miasta

Bielsk Podlaski
Tomasz Maleta

Są chętni do zaprojektowania wiaduktu nad torami w Bielsku Podlaskim wraz z sąsiadującym z nim układem drogowym. Tym razem w szranki nie stanęło żadne biuro projektowe z regionu.

To jedna z inwestycji najbardziej wyczekiwanych przez mieszkańców Bielska Podlaskiego. Nowy układ komunikacyjny usprawni ruch samochodowy i kolejowy, polepszy też bezpieczeństwo uczestników.

Z nadesłanych w przetargu ofert wynika, że dwóch chętnych jest skłonnych przygotować dokumentację poniżej kwoty zarezerwowanej na ten cel przez inwestora.

– To 1,5 mln złotych z możliwością pozyskania dodatkowych środków – poinformował (zaraz po upływie terminu na składanie ofert) zamawiający, czyli Podlaski Zarząd Dróg Wojewódzkich. Termin ten skończył się w piątek, 8 maja, o godzinie 9. Pół godziny później rozpoczęła się sesja otwarcia ofert. Wpłynęły od pięciu firm: PromostConsulting, Rzeszów – 3 654 637,50 zł, EMProjekt Sp. z o.o., Katowice – 1 476 000 zł, Value Engineering, Warszawa – 3 799 998,90 zł, MostProjekt, Poznań – 1 985 419,26 zł, Pracownia Projektowa MID, Gdańsk – 1 326 370,50 zł.

Teraz urzędnicy będą sprawdzać oferty pod względem formalno-prawnym. Zwycięzca przetargu będzie miał czas do końca 2027 roku na opracowanie dokumentacji projektowej na rozbudowę układu dróg wojewódzkich w Bielsku Podlaskim wraz z budową wiaduktu nad torami PKP.

– To pierwszy krok milowy, by tę inwestycję rozpocząć i dokończyć – cieszył się po otwarciu ofert Piotr Wawulski, burmistrz Bielska Podlaskiego.

Piotr Wawulski: Dzięki inwestycji ruch stanie się płynny, nie będziemy też narzekać na pociągi, które jeżdżą w nieodpowiednich godzinach, zmniejszą się korki

Plan inwestycyjny obejmie skrzyżowanie dróg wojewódzkich ul. Wojska Polskiego i Brańskiej jako zespół rond, dalej ul. Brańską na wiadukt nad linią kolejową nr 32 do ul. Białowieskiej – drogi wojewódzkiej przy dworcu kolejowym i autobusowym, gdzie też zaplanowano rondo.

Dlatego miasto, które na decyzję o budowie wiaduktu czekało od dekad, tak mocno kibicuje samorządowi wojewódzkiemu, by inwestycja szybko się udała.

– Dzięki niej ruch stanie się płynny, nie będziemy też narzekać na pociągi, które jeżdżą w nieodpowiednich godzinach, zmniejszą się korki. Jednym zdaniem: to tlen dla miasta – wymienia burmistrz Bielska Podlaskiego.

Harmonogram zakłada, że po opracowaniu projektu, inwestor planuje w 2027 roku złożyć wniosek do wojewody o zezwolenie na realizację inwestycji drogowej. Zakłada, że wbicie pierwszej łopaty nastąpi w 2028 roku.

Policja: Na S8 udaremniliśmy starcie pseudokibiców

Z policji
PAP

W sobotę funkcjonariusze powstrzymali grupę pseudokibiców, którzy na drodze ekspresowej S8 w okolicach miejscowości Ostróżne próbowali zaatakować autobus z kibicami ze Szczecina – poinformowała podlaska policja.

Na drodze ekspresowej S8 w okolicach Miejsca Obsługi Podróżnych Ostróżne zamaskowana grupa kilkudziesięciu pseudokibiców próbowała doprowadzić do siłowej konfrontacji z jadącymi do Białegostoku na mecz kibicami ze Szczecina – podała podlaska policja na platformie X. Do postu dołączone zostało krótkie wideo, na którym widać biegnących pseudokibiców, a równolegle do nich – policjantów. „Napastnicy próbowali sforsować siatkę odgradzającą drogę i przedostać się w pobliże autobusu, który zatrzymał się na jezdni. Policjanci z białostockiego oddziału prewencji zabezpieczający przejazd nie dopuścili do konfrontacji" – wskazała jednostka.

FORUM PODLASKICH SOŁTYSÓW

FOT. KRZYSZTOF DUSZYŃSKI/UMWP

Prawie ćwierć tysiąca uczestników, warsztaty, dyskusje. To krajobraz trzeciego Samorządowego Forum Sołtysów Województwa Podlaskiego. Podczas piątkowego spotkania w Majątku Howieny w Pomigaczach koło Białegostoku zrodziła się idea powołania Konwentu Sołtysów Województwa Podlaskiego.

Jak powiedział marszałek Łukasz Prokorym, piątkowe spotykanie to okazja do wzajemnej inspiracji oraz poznania bogatej oferty województwa skierowanej do sołtysów i obszarów wiejskich.

Ewa Karwowska, sołtys Karwowa (gm. Rajgród) mówiła, że forum daje możliwość spotkania z innymi społecznikami i wymiany doświadczeń. – Program jest bardzo ciekawy, pojawia się dużo nowości i można podpatrzeć dobre rozwiązania od innych– dodała.

Halina Gogiel, sołtys w Dzierniakowie (gm. Gródek) zainteresowana szczególnie była funduszami sołeckimi. – Dzięki nim już mamy piękną wiatę i organizujemy tam spotkania, rękodzieło, wspólne świętowanie. Gdy są święta wioskowe, spotykamy się przy muzyce, tańcach – opowiadała.

Głównym wydarzeniem forum były warsztaty dotyczące wzmacniania kompetencji sołtysów i liderów lokalnych. Podczas nich powstała idea powołania Konwentu Sołtysów Województwa Podlaskiego. Pomysł pozytywnie ocenił członek zarządu Bogdan Dyjuk. – Myślę, że do końca kadencji uda się to zrealizować. Trzon konwentu mogliby stworzyć najlepsi sołtysi wyłonieni podczas dwóch ostatnich edycji konkursu z okazji Dnia Sołtysa, a kolejne edycje pozwoliłyby uzupełniać skład – zaproponował. (opr. wal)

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJA ORŁY SPORTU 0011516815

Z Orlika na wielkie stadiony – rusz po swoje piłkarskie marzenia!

Trwają zapisy do trzeciej edycji Turnieju „Z Orlika na Stadion" – jednego z największych projektów piłkarskich dla dzieci i młodzieży w Polsce. To inicjatywa, która daje młodym zawodnikom realną szansę na rozwój, sportową rywalizację i przeżycie wyjątkowej przygody – od lokalnego boiska aż po ogólnopolski finał.

Marzenia zaczynają się na Orliku

Każdy, kto choć raz kopnął piłkę na szkolnym boisku, wie, jak łatwo ponieść się marzeniom o dalszej karierze. Wystarczy chwila – jeden udany drybling, gol strzelony w ostatnich sekundach – i nagle wyobraźnia przenosi nas na największe stadiony świata. Turniej „Z Orlika na Stadion" powstał właśnie po to, by tę dziecięcą wizję przekuć w coś realnego. To przestrzeń, w której pasja spotyka się z możliwościami. Młodzi zawodnicy mogą tu sprawdzić swoje umiejętności, nauczyć się rywalizacji i – co najważniejsze – uwierzyć, że ich marzenia są w zasięgu ręki.

Rekrutacja wystartowała 15 kwietnia i potrwa do końca maja. Projekt jest finansowany ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki. Partnerem strategicznym turnieju jest ORLEN.

Ogólnopolska skala, lokalne emocje

Projekt realizowany przez Fundację Orły Sportu ma imponujący zasięg. W poprzedniej edycji wzięło udział około 72 tysięcy uczestników z całej Polski, tworzących ponad 8 tysięcy drużyn. Rozegrano tysiące turniejów lokalnych, które stały się areną pierwszych sportowych sukcesów, ale też lekcji sportowego współzawodnictwa oraz współpracy.

To właśnie połączenie ogólnopolskiej skali z lokalnym charakterem sprawia, że ten turniej jest wyjątkowy. Z jednej strony daje możliwość rywalizacji na wysokim poziomie, z drugiej – pozostaje bliski uczestnikom, bo zaczyna się dokładnie tam, gdzie rodzi się pasja: na Orliku.

Przemyślana droga do finału

Struktura turnieju została zaplanowana w taki sposób, by każdy etap był naturalnym krokiem naprzód. Rozgrywki rozpoczynają się we wrześniu na poziomie lokalnym, gdzie drużyny mierzą się z zespołami z najbliższej okolicy. Następnie najlepsi awansują do etapów regionalnych i dalej do makroregionalnych (które odbywają się w październiku), gdzie poziom rywalizacji stopniowo rośnie.

Kulminacją jest listopadowy finał ogólnopolski na wielkim piłkarskim stadionie. Tam właśnie spotkają się najlepsze drużyny z całego kraju. Dla młodych zawodników to nie tylko szansa na zwycięstwo, ale przede wszystkim możliwość doświadczenia atmosfery dużego wydarzenia sportowego – takiej, jaką znają z telewizji.

Turniej dla każdego

Jednym z najważniejszych założeń turnieju „Z Orlika na Stadion" jest jego dostępność. Otwarty jest dla różnych środowisk – mogą w nim uczestniczyć zarówno drużyny szkolne, zespoły amatorskie, jak i kluby czy akademie piłkarskie. To, co się tu liczy, to zaangażowanie i chęć gry.

Podział na ścieżki Junior i Junior Pro pozwala wyrównać poziom rywalizacji. Dzięki temu zarówno początkujący, jak i bardziej doświadczeni zawodnicy mogą czerpać radość z gry i rozwijać swoje umiejętności w odpowiednim tempie. Uczestnicy rywalizują w trzech kategoriach wiekowych: U-13, U-14 i U-15.

Inspiracja, która daje „kopa"

Szczególną wartością trzeciej edycji jest obecność młodych ambasadorów – zwycięzców poprzedniego turnieju. Ich historie są najlepszym dowodem na to, że udział w projekcie może być początkiem czegoś większego.

Jeszcze niedawno grali na tych samych boiskach, w tych samych warunkach. Dziś inspirują innych, pokazując, że sukces nie jest kwestią przypadku, lecz odwagi, pracy i determinacji. To przekaz, który trafia do młodych ludzi znacznie mocniej niż jakiekolwiek hasła promocyjne.

Nagrody i bezcenne doświadczenie

Turniej to nie tylko emocje sportowe, ale także konkretne nagrody. Jedną z nich jest możliwość udziału w zagranicznym zgrupowaniu piłkarskim – doświadczeniu, które pozwala zobaczyć, jak wygląda trening i rywalizacja na międzynarodowym poziomie.

Jednak dla wielu uczestników najważniejsze są nie nagrody materialne, lecz to, co zostaje z nimi na dłużej. Nowe przyjaźnie, umiejętność pracy w zespole, radzenie sobie z presją i emocjami. To wszystko buduje charakter i procentuje także poza boiskiem.

Sport, który rozwija

Turniej „Z Orlika na Stadion" wpisuje się w szerszą ideę promowania aktywnego stylu życia wśród dzieci i młodzieży. W czasach, gdy coraz więcej czasu spędzamy przed ekranami, takie inicjatywy mają szczególne znaczenie. Dzięki nim młodzi ludzie mają okazję oderwać się od codzienności, zadbać o zdrowie i odkryć radość płynącą z ruchu. Sport uczy także odpowiedzialności, systematyczności i współpracy – umiejętności, które przydają się w każdej dziedzinie życia.

TERAZ TWÓJ RUCH
Zapisy do trzeciej edycji turnieju trwają do 31 maja i odbywają się online na stronie
ZOrlikaNaStadion.pl
To moment, w którym wszystko zależy od jednej decyzji – czy spróbować.

Może to być początek pięknej przygody! Być może to Twój pierwszy krok w stronę ambitnych celów? A może po prostu niezapomniane doświadczenie, które zostanie na całe życie. Jedno jest pewne – nie dowiesz się, jak daleko możesz zajść, dopóki nie wyjdziesz na boisko.

eprasa.pl b639d2641e

POLSKA *i* ŚWIAT

ŻEGLUGA

– Po 30 latach polska bandera znowu będzie mogła wrócić na polskie statki handlowe. W przyszłym miesiącu ustawa trafi do Sejmu, a przepisy podatkowe, które będą atrakcyjne dla armatorów, zaczną obowiązywać od stycznia przyszłego roku – podkreślił wiceminister infrastruktury Arkadiusz Marchewka. Dodał, że jeśli polskie firmy mają konkurować globalnie, muszą mieć warunki zbliżone do tych, jakie oferuje Cypr, Malta czy Portugalia.

„Nie będziemy zabiegać o to, żeby osłabiać obecność amerykańską w Niemczech. To nie jest w naszym interesie

Ignacy Niemczycki, wiceszef MSZ

KRÓTKO

ZBIGNIEW ZIOBRO I MARCIN ROMANOWSKI

Wyjechali z Węgier do USA?

Były minister sprawiedliwości i prokurator generalny Zbigniew Ziobro najprawdopodobniej jest w USA – poinformowała wczoraj Telewizja Republika. Do tej pory polityk przebywał na Węgrzech, gdzie uzyskał azyl polityczny, jednak zmiana władzy w Budapeszcie spowodowała, że musiał opuścić ten kraj. Te doniesienia skomentował Jacek Ozdoba, europoseł PiS. – Wszystko na to wskazuje, że Zbigniew Ziobro jest w Stanach Zjednoczonych – mówił. TVN24 opublikowała zdjęcie, na którym były minister jest widoczny na lotnisku w Newark w stanie New Jersey. Według portalu wpolityce.pl Ziobro miał wyjechać z Węgier w sobotę, 9 maja.

Według informacji Polsat News również Marcin Romanowski wyjechał do USA. Zaprzecza temu jednak „Gazeta Wyborcza", która podaje, że były wiceminister wciąż przebywa na Węgrzech.

Romanowski nie dostał zgody na przyjazd do USA, gdyż jego sytuacja jest bardziej skomplikowana, choćby dlatego, że wystawiono za nim Europejski Nakaz Aresztowania.

NOMINACJA

Nowy szef BBN

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

Prezydent Karol Nawrocki wyznaczył Bartosza Grodeckiego na nowego szefa Biura Bezpieczeństwa Narodowego. Obsadzenie funkcji szefa BBN stało się konieczne, po tym jak z tej funkcji pod koniec kwietnia zrezygnował Sławomir Cenckiewicz. Nowy szef BBN wcześniej pracował m.in. w MSZ i w MSWiA.

MEWIA ŁACHA

Martwy wieloryb na plaży

Na plaży na terenie rezerwatu przyrody Mewia Łacha w pobliżu miejscowości Mikoszewo (Pomorskie) odnaleziono w sobotę martwego wieloryba. Jak poinformował Jan Wilkanowski z Błękitnego Patrolu WWF, zwłoki zwierzęcia są w zaawansowanym rozkładzie. Badania DNA mają pomóc ustalić jego gatunek. Wilkanowski powiedział PAP, że martwe zwierzę, o długości około 5 metrów, mogło dryfować w Bałtyku od kilku tygodni, zanim zostało wyrzucone na brzeg.

Na razie nie udało się jeszcze określić jego gatunku. Według wstępnych hipotez może to być przedstawiciel fiszbinowców – grupy waleni żywiących się planktonem i drobnymi rybami.

Prezydent Karol Nawrocki. Dużo słów, mało efektów

Dorota Kowalska
Warszawa

Karol Nawrocki zapowiadał, że chce być prezydentem sprawczym i aktywnym. Póki co jego aktywność sprowadza się głównie do wetowania ważnych dla rządu ustaw i wychodzenia z inicjatywami, które z góry skazane są na porażkę.

Karol Nawrocki w ostatnich tygodniach robi wokół siebie sporo szumu. Tylko trudno nie oprzeć się wrażeniu, że z tego szumu nikt nie ma żadnego pożytku. Może poza prezydentem.

I tak, prezydent postanowił ostatnio zmieniać konstytucję, wprawdzie mówił o tym od dłuższego czasu, ale teraz powołał Radę Nowej Konstytucji przy Prezydencie RP. Weszli do niej prawnicy i politycy. – Zaczynamy pracę nad konstytucją nowej generacji roku 2030. Bardzo dziękuję profesjonalistom, dziękuję ludziom odważnym. Dziękuję za to, że reprezentujecie państwo różne środowiska. Dzięki wam, dzięki temu, że jesteście różni, Pałac Prezydencki stanie się właśnie miejscem debaty. Debaty w odpowiedzialności politycznej i społecznej, debaty w odpowiedzialności za ciągłość państwa – powiedział prezydent podczas uroczystości na Placu Zamkowym. – Wasza różnorodność i różny światopogląd gwarantują, że będzie to uczciwa debata, do której zapraszam wszystkich – podkreślił Karol Nawrocki.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Karol Nawrocki w ostatnich tygodniach robi wokół siebie sporo szumu. Pytanie tylko, w jakim celu?

Problem polega na tym, że póki co żadnemu ugrupowaniu obecnemu w Sejmie na zmianie konstytucji nie zależy, a jeśli już miałoby komuś zależeć, to Koalicji Obywatelskiej.

Kolejny pomysł Karola Nawrockiego – prezydent podjął decyzję o skierowaniu wniosku do Senatu o przeprowadzenie ogólnokrajowego referendum w sprawie wdrażania założeń polityki klimatycznej Unii Europejskiej.

„Czy jesteś za realizacją unijnej polityki klimatycznej, która doprowadziła do wzrostu kosztów życia obywateli, cen energii i prowadzenia działalności gospodarczej i rolniczej?" – tak ma brzmieć pytanie, które w ramach ogólnokrajowego referendum 27 września chce zadać Polakom prezydent.

Podczas gdy politycy prawicy podkreślają, że Polacy „mają prawo się wypowiedzieć" w tej kwestii, przedstawiciele obozu rządzącego zarzucają prezydentowi, że to próba zatuszowania „kryptoafery".

A właśnie a propos rynku kryptowalut. Prezydent Nawrocki już po pierwszym zawetowaniu ustawy regulującej w Polsce ten rynek zapowiadał, że złoży do Sejmu swój projekt ustawy w tej sprawie i złożył go po drugim wecie.

Ruch ten skomentował minister Radosław Sikorski. – Co prezydent w ogóle ma do zgłaszania ustaw o kryptowalutach? Przecież to są bardzo skomplikowane, trudne kwestie. Mówimy o ustawie, która jest wdrożeniem dyrektywy europejskiej. Wdrażanie dyrektyw europejskich jest zadaniem rządu – mówił w TVP Info.

I jeszcze koniec tego tygodnia: rząd podpisał w piątek umowę SAFE, w ramach której Polska otrzyma od Unii Europejskiej pożyczkę w wysokości 43,7 miliarda euro na wzmocnienie sektora zbrojeniowego.

Donald Tusk zapewnił przy okazji, że rząd znajdzie sposoby – mimo weta prezydenta Karola Nawrockiego do ustawy o SAFE – by z funduszy europejskich mogły w dużo większym stopniu korzystać polskie służby, w tym straż graniczna, straż pożarna, policja czy obrona cywilna.

– Chociaż, powiem szczerze, nadal nie rozumiem, jak można było w tym samym czasie promować Zondacrypto i jednocześnie blokować 180 miliardów złotych dla Polski, dla polskiej armii, dla polskich firm zbrojeniowych. Nigdy tego nie zrozumiem – stwierdził premier.

Polska pieniądze z unijnego programu SAFE dostanie, mimo że prezydent Nawrocki zrobił wszystko, żeby tak się nie stało. To tak a propos sprawczości.

Koło Bartoszyc znaleziono prawdopodobnie wojskowy dron. Urządzenie zabezpieczono i przekazano do badań

Oprac. Alina Wrońska
Warmińsko-Mazurskie

Niezidentyfikowany obiekt latający znaleziono w sobotę w okolicach Bartoszyc (woj. warmińsko-mazurskie) – poinformowała Żandarmeria Wojskowa.

Jak przekazała policja, obiekt został znaleziony w polu koło wsi Osieka. To około 20 km od polsko-rosyjskiej granicy z obwodem królewieckim.

„Pierwsze czynności na miejscu zdarzenia wskazują, iż jest to prawdopodobnie dron pochodzenia wojskowego, przeznaczony do obserwacji, nieposiadający cech bojowych" – poinformował w komunikacie rzecznik prasowy komendanta głównego ŻW ppłk Dariusz Rozkosz. Zaznaczył, że postępowanie w tej sprawie prowadzi Żandarmeria Wojskowa pod nadzorem Prokuratora 8. Wydziału do spraw Wojskowych Prokuratury Okręgowej w Olsztynie.

Zgłoszenie od osoby, która w okolicach wsi Osieka znalazła przedmiot przypominający drona, dostała w sobotę rano policja z Bartoszyc. – Policjanci potwierdzili, że taki przedmiot leży na polu. Zabezpieczyliśmy miejsce zdarzenia. Powiadomiliśmy inne służby, w tym wojsko i prokuraturę – powiedziała podkom. Marta Kabelis z bartoszyckiej policji. Pytana o to, czy na odnalezionym obiekcie znajdują się rosyjskie napisy, nie potwierdziła ani nie zaprzeczyła. – Za wcześnie, żeby mówić na ten temat – stwierdziła.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Olsztynie Daniel Brodowski powiedział PAP, że na miejsce zdarzenia został skierowany prokurator z 8. wydziału ds. wojskowych tej prokuratury. – Potwierdzam, że jest to niewielki obiekt latający, nie stwarza zagrożenia dla ludności cywilnej. Kraju pochodzenia nie wskazujemy. Urządzenie zostanie zabezpieczone i przekazane do dalszych badań. PAP

eprasa.pl b639d2641e

REKLAMA 0011519430

Generali, z myślą o Rolnikach

ŚPIJ SPOKOJNIE, GDY UPRAWY BUDZĄ SIĘ DO ŻYCIA

Nie obawiaj się czarnych chmur – wybierz ubezpieczenie upraw Generali z dopłatą z budżetu państwa.

Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter reklamowy i informacyjny oraz nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 § 1 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny. Szczegółowe warunki ubezpieczenia, w tym ograniczenia i wyłączenia odpowiedzialności z nimi związane, jak również informacje na temat zasad działania produktu określone są w obowiązujących Ogólnych Warunkach Ubezpieczenia Upraw Rolnych oraz Klauzul Szczególnych, przekazywanych klientowi przed zawarciem Umowy ubezpieczenia, dostępnych na stronie generali.pl, u poszczególnych dystrybutorów lub w siedzibie Generali Towarzystwa Ubezpieczeń Spółka Akcyjna przy ul. Senatorskiej 18, 00-082 Warszawa.

GENERALI

eprasa.pl b639d2641e

To nie musi być czerniak. Ale czasem, niestety, jest

#BadajŁatki
Nasza akcja

Większość pieprzyków nie przyciąga uwagi. Mamy je od lat, nie bolą, nie przeszkadzają, wpisują się w nasz wygląd tak naturalnie jak piegi czy zmarszczki. Dermatolodzy przyznają: tylko niewielki procent znamion barwnikowych okazuje się nowotworem. A jednak właśnie to niewielkie ryzyko sprawia, że skóra – największy organ ludzkiego ciała – coraz częściej staje się tematem nie tylko gabinetów lekarskich, lecz także publicznej rozmowy o zdrowiu.

W Polsce co roku diagnozuje się około 50 tysięcy nowych przypadków nowotworów skóry. Ta liczba robi wrażenie, choć za nią kryje się ważne doprecyzowanie: zdecydowana większość to nowotwory inne niż czerniak – głównie rak podstawnokomórkowy i kolczystokomórkowy. Rozwijają się wolniej, często latami, a przez to bywają bagatelizowane. Nieleczone potrafią jednak wyrządzić ogromne szkody – niszczyć tkanki, deformować twarz, prowadzić do ciężkich powikłań, a w skrajnych przypadkach także do śmierci.

Czerniak stanowi tylko niewielki odsetek wszystkich nowotworów skóry, ale to właśnie on odpowiada za największą liczbę zgonów. Według danych Narodowego Portalu Onkologicznego w 2022 roku w Polsce zarejestrowano 4 028 nowych zachorowań, a z powodu czerniaka zmarły 1 343 osoby. Statystyki pozostają bezlitosne także w dłuższej perspektywie: w ciągu ostatnich 30 lat liczba zachorowań na czerniaka wzrosła w Polsce o około 300 procent. Lekarze nie mają wątpliwości, że swoje zrobiła nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV – zarówno to naturalne, jak i sztuczne, związane z popularnością solariów.

Nowotwory, które nie pasują do wyobrażeń

Jednym z największych problemów wczesnej diagnostyki nowotworów skóry jest to, że rzadko wyglądają one tak, jak się spodziewamy. W powszechnej świadomości wciąż dominuje obraz „podejrzanego pieprzyka": ciemnego, nieregularnego, rzucającego się w oczy. Tymczasem w gabinetach dermatologicznych codziennością są zmiany, które do tego obrazu zupełnie nie pasują.

To niewielkie ranki, które miesiącami się nie goją. Sucha, łuszcząca się plama, która wygląda jak zwykłe przesuszenie skóry. Mały guzek na twarzy lub karku, który co jakiś czas pokrywa się strupem i zaczyna krwawić. Zmiany tak niepozorne, że łatwo uznać je za efekt drobnego urazu, alergii albo niedopasowanego kosmetyku. Właśnie dlatego nowotwory skóry inne niż czerniak należą do najczęściej diagnozowanych na świecie – tylko w 2022 roku odnotowano ich ponad 1,2 miliona.

Lekarze mówią wprost: rzadko trafiają do nich pacjenci, którzy „nic nie zauważyli". O wiele częściej słyszą, że zmiana była widoczna, ale nie budziła niepokoju. Trwała długo, ale nie bolała. Znikała i wracała. Zwlekanie z konsultacją bywa kluczowym czynnikiem, który decyduje o dalszym przebiegu choroby.

FOT. POLSKA PROFILAKTYKA SP. ZOO.

Dzisiaj na Rynku 11 Listopada w Choroszczy można będzie bezpłatnie przebadać znamiona w dermobusie

Kolor potrafi mylić

W przypadku czerniaka czas ma szczególne znaczenie. Wczesne stadium choroby daje niemal stuprocentową szansę na całkowite wyleczenie, często bez konieczności agresywnego leczenia. W późniejszych stadiach rokowania dramatycznie się pogarszają. To dlatego dermatolodzy tak często podkreślają znaczenie prostych badań dermatoskopowych – szybkich, bezbolesnych, a przy tym niezwykle skutecznych.

Paradoks polega na tym, że wiele osób nie decyduje się na wizytę u specjalisty, ponieważ ich zmiana „nie wygląda groźnie". Nie jest czarna. Nie jest asymetryczna. Nie pasuje do znanych schematów. Tymczasem nowotwory skóry rzadko trzymają się jednego wzorca.

Przebarwienia na skórze to jedna z najczęściej ignorowanych zmian. Najczęściej – i zupełnie słusznie – tłumaczone są słońcem, hormonami czy wiekiem. Problem zaczyna się wtedy, gdy nowe przebarwienie pojawia się nagle, różni się od innych albo zaczyna się wyraźnie zmieniać. Czerniak nie zawsze przyjmuje postać ciemnego pieprzyka. Może być jasnobrązowy, różowy, czerwony, a czasem niemal cielisty.

Szczególnie podstępne są czerniaki bezbarwnikowe – pozbawione charakterystycznej pigmentacji, przez co przypominają zmiany zapalne lub blizny. W takich przypadkach o niepokoju nie decyduje sam kolor, lecz tempo zmian: szybki wzrost, pojawiająca się asymetria, nierówne brzegi, świąd czy krwawienie.

Podobnie bywa z ranami i nadżerkami. Goją się, po czym wracają. Swędzą, pieką, krwawią bez wyraźnego powodu. Często latami traktowane są jak drobna niedogodność, aż w końcu okazuje się, że były pierwszym sygnałem raka podstawnokomórkowego lub kolczystokomórkowego.

Sucha plama, która przestaje być banalna

Łuszczące się, szorstkie lub zaczerwienione plamy to kolejna kategoria zmian, które łatwo zignorować. Rogowacenie słoneczne bywa mylone z przesuszeniem skóry, zwłaszcza u osób pracujących na zewnątrz lub spędzających dużo czasu na słońcu. Tymczasem w części przypadków jest to stan przednowotworowy, który nieleczony może przekształcić się w nowotwór złośliwy.

Ryzyko rośnie szczególnie w miejscach najbardziej eksponowanych: na twarzy, uszach, karku czy dłoniach. To właśnie tam dermatolodzy najczęściej znajdują zmiany, które przez długi czas były ignorowane jako „normalny efekt wieku".

Między strachem a obojętnością

W rozmowie o nowotworach skóry łatwo popaść w skrajności. Jedni przez lata bagatelizują wszelkie sygnały, inni wpadają w panikę przy każdej drobnej zmianie. Tymczasem najważniejsza okazuje się uważność – znajomość własnej skóry, jej wyglądu i naturalnych cech.

Zmiana koloru znamienia nie zawsze oznacza czerniaka. Ale wiele przypadków czerniaka zaczyna się od zmiany, którą ktoś uznał za nieistotną. Między paniką a obojętnością jest miejsce na rozsądek. I to on – częściej niż strach – ratuje zdrowie.

Coraz częściej lekarze zwracają uwagę na jeszcze jeden aspekt problemu: wiek pacjentów. Nowotwory skóry przestały być chorobą wyłącznie ludzi starszych. Do gabinetów dermatologicznych trafiają osoby trzydziesto- , a nawet dwudziestokilkuletnie, które zanim usłyszą diagnozę, zdążyły już przez lata intensywnie się opalać – często bez ochrony, często w przekonaniu, że „młoda skóra wszystko wytrzyma". Skóra jednak pamięta każdą ekspozycję na słońce, nawet jeśli jej skutki pojawiają się dopiero po latach.

To właśnie ten odłożony w czasie efekt sprawia, że rozmowa o nowotworach skóry bywa trudna. Trudniej połączyć dzisiejszą plamę na karku z wakacjami sprzed dwudziestu lat. Trudniej dostrzec związek między solarium a niewielką zmianą, która początkowo wcale nie bolała. A jeszcze trudniej przyznać przed samym sobą, że coś, co wydawało się nieistotne, wymaga konsultacji lekarskiej.

Dermatolodzy podkreślają, że skóra rzadko wysyła sygnały alarmowe w spektakularny sposób. Częściej są to drobne oznaki, łatwe do przeoczenia w codziennym pośpiechu: zmiana, która nie znika, plamka, która powoli się powiększa, ranka, która ciągle „zaczyna goić się od nowa". Każda z nich osobno nie musi oznaczać niczego poważnego. Dopiero czas i brak reakcji nadają im znaczenie.

Właśnie dlatego tak ważna jest uważność rozumiana nie jako lęk, lecz jako znajomość własnego ciała. Skóra widziana codziennie w lustrze staje się czymś oczywistym, a więc niewidzialnym. Tymczasem to ona najwcześniej pokazuje, że coś w organizmie przestaje iść zgodnie z planem.

Nowotwory skóry nie zawsze dają wyraźne sygnały ostrzegawcze. Często zaczynają się cicho, niepozornie, bez bólu. I właśnie dlatego tak łatwo je przeoczyć. Rozsądek polega na tym, by nie ignorować tego, co trwa zbyt długo i wygląda inaczej niż wcześniej. Bez paniki. Bez obojętności. Z uwagą, która w wielu przypadkach okazuje się najskuteczniejszą formą profilaktyki.

AUTOREKLAMA 0011517847

ORGANIZATOR
KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNER GŁÓWNY
Białystok

PARTNERZY GŁÓWNI LOKALIZACYJNI
CHOROSZCZ
MICHAŁOWO Nie zapomnij
MOŃKI
WASILKÓW

PARTNERZY
społem Białystok Zaufaj tradycji
ESKULAP

PARTNERZY MERYTORYCZNI
70 LAT BIAŁOSTOCKIE CENTRUM ONKOLOGII 1956–2026
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia Podlaski Oddział Wojewódzki w Białymstoku

eprasa.pl b639d2641e

czas
Z RODZINĄ

Poniedziałek, 11.05.2026

LUDZIE • STR. 11

Cezary Pazura. Jego komediowe role zna każdy kinoman

Zawsze marzył o dużej rodzinie. Udało mu się ją założyć dopiero z trzecią żoną

FOT. SYLWIA DĄBROWA

PORADY • STR. 10

Papier do pieczenia dobry jest nie tylko... do pieczenia

MEDYCYNA • STR. 12-13

Jak zmieniła się rola *radiologa* i czy AI może zastąpić lekarza

PRZYRODA • STR. 14

Wierzba Hakuro-nishiki. Piękne białe i różowe listki ozdobią ogród

eprasa.pl b639d2641e

▶ PORADNIK

Do czego, oprócz wyłożenia blachy, można użyć papieru do pieczenia, jak zrobić zdrowy sok z marchewki na kaszel, czym skutecznie czyścić książki i jak przygotować preparat z octu i wody, by pozbyć się mszyc – **o tym piszemy w miniporadniku**

PO(4)RADY

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

01.

Użytkowanie

Papier do pieczenia nie tylko... do pieczenia

Papier do pieczenia ma wiele zastosowań w sferze kulinarnej. Jednak jest to produkt, który z powodzeniem przyda się nie tylko w kuchni. Oto kilka nietypowych zastosowań papieru woskowanego.

Jeżeli jesteś fanem świeczek i kupujesz je w ilościach hurtowych, to wiesz, że należy je odpowiednio przechowywać. Owiń świece papierem i nie dopuść do tego, aby pobrudziło Ci się wnętrze szafki.

Po skończonej pracy w ogrodzie narzędzia są brudne. Wystarczy przetrzeć je papierem woskowym, a dodatkowo zabezpieczymy je przed rdzą. To samo możemy uczynić z narzędziami domowymi, takimi jak otwieracz do konserw. Należy przetrzeć ostrza papierem – ta czynność usunie tłuszcz, brud i przy okazji zabezpieczy narzędzie przed stępieniem się.

Papier do pieczenia sprawdzi się także wyłożony na desce do krojenia. Pochłonie z niej wilgoć z mięsa, co ułatwi późniejsze jej doczyszczenie.

Łatwiej wyprasujemy ubrania, jak przed tą czynnością przetrzemy stopę żelazka papierem do pieczenia. Wówczas żelazko łatwiej i lżej będzie przesuwało się po tkaninach.

Wspomaganie

Sok z marchewki dobry na kaszel

Już nasze babcie doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci. Należy jednak pamiętać, aby wybierać te z ekologicznych upraw. Uchroni nas to przed niebezpiecznym wpływem pestycydów.

Składniki na syrop z marchewki: 1 marchewka, sok z połówki cytryny, 2 łyżki cukru, 1 łyżka płynnego miodu. Przygotowanie syropu: obierz, a następnie zetrzyj marchewkę. Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasyp cukrem. Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu. Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok. Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom.

02.

03.

Czyszczenie

Kurz na książkach – jak go zlikwidować

Przed odkurzaniem powinno się wziąć każdą książkę, skierować ją kartkami w dół i energicznie przekartkować. Taki zabieg ma na celu pozbycie się części kurzu, tzw. luźnego. Taki kurz sam wówczas spadnie.

Potem warto przetrzeć książkom grzbiety suchą szmatką albo tzw. pióropusza (lub kurzawki) do kurzu lub po prostu miotełki. Minus taki, że kurz od razu unosi się w powietrzu, więc alergicy zaczynają kichać i mieć katar. Niektórzy stosują zwilżoną szmatkę. Fakt, ona kurz usunie lepiej, a naokoło nie będzie latających pyłków, ale wilgoć może negatywnie odbić się na książkach.

Inny sposób, na bardzo zakurzone książki, to odkurzacz wyposażony w przystawkę z wąską końcówką i ze szczotką. Najlepiej, aby szczotka była okrągła i miała dosyć długie włosy.

Półki na książki też należy regularnie odkurzać. Tym razem już standardowo: po zdjęciu wszystkich tomów półki trzeba przetrzeć wilgotną szmatką. Praktyczne są szmatki antyelektrostatyczne, które pochłaniają kurz, dzięki czemu kurz nie unosi się. Można także zastosować środek, który spowalnia osadzanie się kurzu.

04.

Pielęgnacja

Ocet z wodą – domowy środek na mszyce

Do zwalczania mszyc można wykorzystać zwyczajny spirytusowy ocet 10%. Woda z octem pomoże zwalczać mszyce, ale mimo że mamy do czynienia z naturalnym, a nawet jadalnym produktem, trzeba zachować środki ostrożności. Bo ocet to kwas, który w zbyt dużym stężeniu zniszczy nie tylko mszyce, ale też rośliny. Dlatego ocet na mszyce trzeba stosować w dużym rozcieńczeniu.

Ocet trzeba rozpuścić w wodzie w proporcji 1 do 10 (czyli na jedną miarkę octu przypada 10 miarek wody). Zgodnie ze starą zasadą ocet wlewamy do wody, a nie odwrotnie. Do preparatu na mszyce warto dodać kilka kropel łagodnego płynu do naczyń albo nieco startego i rozpuszczone szarego mydła (dzięki detergentom środek nie spłynie tak szybko z rośliny).

Wodę z octem na mszyce najlepiej przelać do spryskiwacza i dokładnie spryskać zaatakowane rośliny. Należy też opryskać spodnie strony liści, gdzie mszyce często żerują.

Oprysków nie róbmy, kiedy na rośliny świeci słońce, bo grozi to ich poparzeniem. Nie stosujmy też oprysku z octu na młode rośliny ani na pączki kwiatowe czy same kwiaty. Najlepiej wcześniej wykonać próbę na mniejszym fragmencie rośliny. Nie róbmy też oprysku, jeśli na roślinie są inne pożyteczne owady, w szczególności biedronki i ich larwy. Zjadają one mszyce, a ocet zniszczy również je.

FOT. 123RF, GETTY IMAGES

eprasa.pl b639d2641e

▶ LUDZIE

Tak naprawdę **gwiazdą pierwszej wielkości** uczynił go dopiero „Kiler". To właśnie w filmie Juliusza Machulskiego mógł w pełni objawić komediowy talent. Potwierdził go, grając potem główną rolę w pierwszym polskim sitcomie – **„13 posterunek"**

PORTRET

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

CEZARY PAZURA

Zawsze marzył o dużej rodzinie. Udało mu się ją założyć dopiero z trzecią żoną. Miał już wtedy wielkie sukcesy w dorobku, więc mógł poświęcić się najbliższym.

Szkolny żartowniś

1. Jego rodzinny Niewiadów to wieś niedaleko Łodzi. Dorastał tam z młodszym bratem Radosławem u boku. Początkowo chciał być sportowcem. Kopał więc piłkę z kolegami i jeździł z zapałem na rowerze, ale okazało się, że koledzy osiągają lepsze wyniki niż on. Wtedy odkrył u siebie talent do rozśmieszania innych. Wygłupiał się w szkole, potrafił nawet w ten sposób uchronić klasę przed niezapowiedzianą klasówką.

Jego tata uczył muzyki w szkole podstawowej i prowadził amatorski teatr dla dzieci. Widząc więc naturalne zdolności u syna, wciągnął małego Czarka na scenę. Ten ochoczo brał udział we wszystkich przedstawieniach, do tego sprawnie prowadził szkolne akademie, recytował wiersze i śpiewał piosenki. W liceum założył nawet z kolegami kabaret. Jego przyszłość wydawała się więc przesądzona.

Odcisk łapy Szarika

2. Od małego uwielbiał oglądać filmy w lokalnym kinie Wrzos. Kiedy dowiedział się, że w pobliskim Tomaszowie Mazowieckim kręcono jeden z odcinków „Czterech pancernych i psa", wybłagał tatę, by zabrał go na plan serialu. Udało mu się tam zdobyć podpisy aktorów i odcisk łapy Szarika – tylko Janusz Gajos zbył go w mało kulturalny sposób. „Nawet nie spojrzał" – żalił się potem Cezary.

Gdy do kin wszedł film „Wejście smoka", obejrzał go z dwadzieścia razy i chciał być jak Bruce Lee. Potem zachwycił się urodą polskich aktorek i sprawił sobie zeszyt, do którego wklejał nagie zdjęcia gwiazd. Nie przeszkadzało mu to być ministrantem i nawet myśleć o tym, by zostać księdzem, co najbardziej spodobało się babci, która – by zachęcić go do pójścia tą drogą – wysyłała mu co miesiąc stówkę w liście.

Szansa od Pasikowskiego

3. Ostatecznie zwyciężyła miłość do publicznych występów: niestety, pierwsze podejście do egzaminów na łódzką filmówkę skończyło się klapą. Trafił wtedy do policealnej szkoły gastronomicznej i zaczął sobie dorabiać jako kelner na weselach. Zarabiał całkiem przyzwoite pieniądze i nawet myślał, żeby porzucić marzenia o aktorstwie. Całe szczęście ojciec zawiózł mu ponownie papiery do Łodzi i syn musiał stawić się na egzaminy.

Udało się i cztery lata później Cezary zaczął pracę w zawodzie. Kiedy koledzy i koleżanki z roku już grali duże role, on ciągle czekał na swoją szansę i czuł się coraz bardziej sfrustrowany. Dał mu ją dopiero Władysław Pasikowski, u którego wystąpił w „Krollu" i „Psach". Oba filmy miały milionową widownię i sprawiły, że o młodym aktorze zrobiło się głośno.

Komediowe sukcesy

4. Tak naprawdę gwiazdą pierwszej wielkości uczynił go dopiero „Kiler". To właśnie w filmie Juliusza Machulskiego mógł w pełni objawić komediowy talent. Potwierdził go, grając potem główną rolę w pierwszym polskim sitcomie – „13 posterunek". Cieszył się on tak wielką popularnością, że zamieniono go w przedstawienie, które objechało całą Polskę, przyciągając dzikie tłumy.

Kolejne komedie sprawiły, że z czasem został zaszufladkowany jako spec od jednego typu ról. Kiedy zaczęło mu to ciążyć, zaczął rozglądać się za innymi propozycjami. W sukurs przyszły telewizja i seriale. To dzięki nim udało mu się pokazać, że jest też dobrym aktorem dramatycznym. Dziś z powodzeniem wciela się w czarne charaktery – choćby ostatnio w „Anieli" czy w „Czarnej śmierci".

Kiedy koledzy i koleżanki z roku Cezarego już grali duże role, on ciągle czekał na swoją szansę i czuł się coraz bardziej sfrustrowany. Dał mu ją dopiero Władysław Pasikowski, u którego wystąpił w „Krollu" i „Psach". Oba filmy sprawiły, że o młodym aktorze zrobiło się głośno

Maturzystka z pociągu

5. Kiedy w 1986 roku był na warsztatach aktorskich w Łazach, poznał piękną licealistkę o imieniu Żaneta. Tak mu się spodobała, że z miejsca się jej oświadczył. Ze ślubem musiał jednak poczekać trzy lata. Gdy na świat przyszła córka młodej pary, zakasał rękawy i zaczął kręcić film za filmem, by zarobić na rodzinę. Żaneta wpadła wtedy w złe towarzystwo i odeszła w siną dal, zostawiając męża samego z małą córeczką.

Cezary nie zrezygnował jednak z marzeń o wielkiej miłości. W 1995 roku wziął ślub z Weroniką Marczuk i wydawało mu się, że tym razem będzie to już na zawsze. Żona aktora chciała robić karierę bizneswoman i nie sprzyjało to założeniu rodziny, dlatego ich drogi rozeszły się w 2007 roku.

Dwa lata później Cezary poznał w pociągu Kraków – Warszawa młodszą od siebie o 26 lat świeżo upieczoną maturzystkę Edytę Zając. Dziewczyna była spłoszona, ale zgodziła się przyjąć zaproszenie na randkę. W efekcie została w 2009 roku żoną aktora. Dziś para ma trójkę dzieci i tworzy szczęśliwą rodzinę. Edyta została menedżerką męża i świetnie radzi sobie jako internetowa influencerka.

BT/FOT.PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Kolejne komedie sprawiły, że z czasem został zaszufladkowany jako spec od jednego typu ról. Kiedy zaczęło mu to ciążyć,zaczął rozglądać się za innymi propozycjami. W sukurs przyszły telewizja i seriale, gdzie pokazał, że jest też dobrym aktorem dramatycznym

eprasa.pl b639d2641e

O tym, jak zmieniła się rola radiologa oraz czy sztuczna inteligencja może zastąpić lekarza, opowiada **dr n. med. Wojciech Wawrzynek,** kierownik Zakładu Radiologii SPW Szpitala Chirurgii Urazowej w Piekarach Śląskich

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

C

Czym tak naprawdę zajmuje się współczesna radiologia?

Rzeczywiście, dla wielu osób (zwłaszcza pacjentów) radiologia wciąż kojarzy się głównie z prześwietleniami. Tymczasem jest to dziś jedna z najszybciej rozwijających się technologicznie dziedzin medycyny. Istnieje pewna zasada, że około 50% informacji, którą dysponuje lekarz, pochodzi z jego wiedzy i doświadczenia, natomiast drugie 50% dostarczają badania, gdzie radiologia stała się potęgą – powiedziałbym wręcz, że jest „matką" wszystkich specjalności. Jako radiolodzy jesteśmy diagnostami, a nasza praca nie ogranicza się wyłącznie do klasycznego rentgena, który (choć był przełomem w medycynie) stanowi dziś tylko jeden z wielu elementów obrazowania. (...) Współczesna radiologia obejmuje szerokie spektrum metod: od klasycznego rentgena, przez tomografię komputerową, rezonans magnetyczny, densytometrię (czyli badanie gęstości kości, które, choć niedoceniane, ma bardzo szerokie zastosowanie), aż po ultrasonografię. Ta ostatnia jest swoistym „dziwnym dzieckiem" diagnostyki obrazowej. Z jednej strony została wprowadzona przez radiologów, z drugiej wykonują ją dziś lekarze różnych specjalności. Nie ma bowiem ścisłych regulacji prawnych określających, kto może przeprowadzać to badanie. W praktyce mówi się nawet, że każdy lekarz, który sprawnie posługuje się prawą ręką, może wykonywać USG. Stało się ono narzędziem powszechnym, często określanym mianem „drugiego stetoskopu". Mimo to ultrasonografia nadal pozostaje integralną częścią radiologii, choć jej wykonywanie jest dziś bardzo rozpowszechnione.

Jakie są dzisiaj największe możliwości diagnostyczne radiologii, które kilka lat temu były niedostępne?

Radiologia osiągnęła poziom, który jeszcze niedawno wydawał się nieosiągalny – jesteśmy w stanie „zobaczyć" procesy zachodzące w mózgu, a nawet pośrednio analizować aktywność związaną z myśleniem. Mózg ludzki jest niezwykle złożonym „komputerem", którego poszczególne obszary odpowiadają za konkretne funkcje: ruch, mowę, emocje czy procesy poznawcze. Dzięki nowoczesnym technikom, takim jak funkcjonalny rezonans magnetyczny, możemy identyfikować, które struktury są aktywne w określonych sytuacjach. Ma to ogromne znaczenie w medycynie, zwłaszcza w diagnostyce i leczeniu chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona czy choroba Alzheimera. Na podstawie map aktywności mózgu jesteśmy w stanie precyzyjnie określić, które obszary odpowiadają za konkretne zaburzenia. Jest to również nieocenione wsparcie w planowaniu operacji neurochirurgicznych, ponieważ chirurg wie dokładnie, w jakich rejonach może działać, a które należy bezwzględnie oszczędzić. Co więcej, dzięki zaawansowanym technikom, takim jak spektroskopia rezonansu magnetycznego, możliwe jest postawienie rozpoznania o charakterze histopatologicznym, na przykład w przypadku guzów mózgu – bez konieczności otwierania czaszki. To ogromny postęp. Warto jednak podkreślić, że współczesna radiologia to nie tylko diagnostyka. Wciąż pokutuje obraz radiologa jako lekarza siedzącego w ciszy przed ekranem i opisującego badania. Tymczasem dziś jesteśmy również klinicystami i zabiegowcami – wykonujemy zaawansowane procedury terapeutyczne, często mało znane pacjentom.

W jakich sytuacjach obraz medyczny jest kluczowy dla postawienia diagnozy, a kiedy może tylko wspierać lekarza?

Nieskromnie powiem: praktycznie zawsze odgrywa kluczową rolę. Radiolog jako diagnosta obecny jest we wszystkich dziedzinach medycyny – stoimy niejako u podstaw procesu diagnostycznego. Jesteśmy zapleczem dla innych specjalistów i odpowiadamy na ich potrzeby diagnostyczne. Nasza rola nie kończy się jednak na rozpoznaniu. W radiologii interwencyjnej przejmujemy również funkcje terapeutyczne. Przykładem są choroby naczyniowe mózgu: tętniaki, naczyniaki czy inne malformacje. W wielu przypadkach jesteśmy w stanie je leczyć bez konieczności otwierania czaszki, zamykając zmienione chorobowo naczynia od wewnątrz.

Oczywiście neurochirurgia pozostaje niezbędna w określonych sytuacjach, ale często zajmuje się już powikłaniami zaawansowanych patologii. Podobnie działamy w innych obszarach ciała. Jesteśmy w stanie udrożnić naczynia płucne w przypadku zatorowości płucnej – schorzenia, które kiedyś, w ciężkiej postaci, było praktycznie wyrokiem śmierci. Działamy zespołowo, we współpracy z anestezjologiem, co jest warunkiem bezpieczeństwa pacjenta. Radiologia interwencyjna obejmuje również leczenie zwężeń tętnic w różnych lokalizacjach. (...)

Czy sztuczna inteligencja już dziś pomaga w pracy radiologa, czy go zastąpi? Jeśli tak – w czym konkretnie?

Sztuczna inteligencja jest dziś postrzegana dwojako. Pierwsza grupa specjalistów widzi w niej ogromne wsparcie i ja się do niej zaliczam. To narzędzie, które znacząco przyspiesza diagnostykę, pomaga selekcjonować obrazy i identyfikować zmiany wymagające szczególnej uwagi. Dobrym przykładem jest diagnostyka piersi. W ośrodkach wykonujących dziennie kilkadziesiąt badań mammograficznych, przy ograniczonej liczbie radiologów, sztuczna inteligencja umożliwia wstępną ocenę obrazów – wskazuje przypadki wysokiego ryzyka, gdzie prawdopodobieństwo obecności guza przekracza 90%, oraz odróżnia je od badań prawidłowych. Dzięki temu jesteśmy w stanie bardzo szybko przeanalizować dużą liczbę badań. Systemy sztucznej inteligencji opierają się na ogromnych bazach danych – od setek tysięcy przypadków w Europie po setki milionów w Stanach Zjednoczonych czy Chinach. To czyni je narzędziem niezwykle skutecznym. Można przywołać analogię do Garriego Kasparowa, który początkowo wygrywał z komputerem w szachach, ale z czasem zaczął regularnie przegrywać. Podobnie jest tutaj – sztuczna inteligencja bazuje na naszej wiedzy, ale ją zwielokrotnia.

A czy nie niesie to zagrożeń?

Istnieje również druga grupa, która obawia się, że sztuczna inteligencja zastąpi radiologów. Czy tak się stanie? Trudno powiedzieć. Osobiście uważam, że nie w najbliższej przyszłości. Kluczową kwestią pozostaje odpowiedzialność za diagnozę. Czy pacjent może w pełni zaufać rozpoznaniu postawionemu wyłącznie przez algorytm, który nie ma bezpośredniego kontaktu z chorym? Medycyna to nie tylko obraz. To także kontekst kliniczny, doświadczenie lekarza oraz umiejętność interpretacji niestandardowych sytuacji.

W Polsce dodatkowym wyzwaniem jest brak pełnej standaryzacji badań. Sztuczna inteligencja najlepiej działa w warunkach powtarzalnych i ujednoliconych, tymczasem w praktyce (zwłaszcza w medycynie urazowej) często nie jesteśmy w stanie przeprowadzić badania zgodnie z idealnym protokołem. Pacjent bywa w ciężkim stanie, z licznymi obrażeniami, i naszym priorytetem jest ratowanie życia, a nie dostosowanie badania do wymagań algorytmu. Warto też zauważyć, że jeśli sztuczna inteligencja miałaby zastępować lekarzy, to dotyczyłoby to wielu dziedzin: diagnostyki laboratoryjnej, histopatologii, dermatologii, a nawet stomatologii, gdzie już dziś pojawiają się roboty wykonujące określone procedury. Lekarz jednak nie tylko analizuje dane – on „czuje" pacjenta. A medycyna bez tego elementu przestaje być medycyną. (...)

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

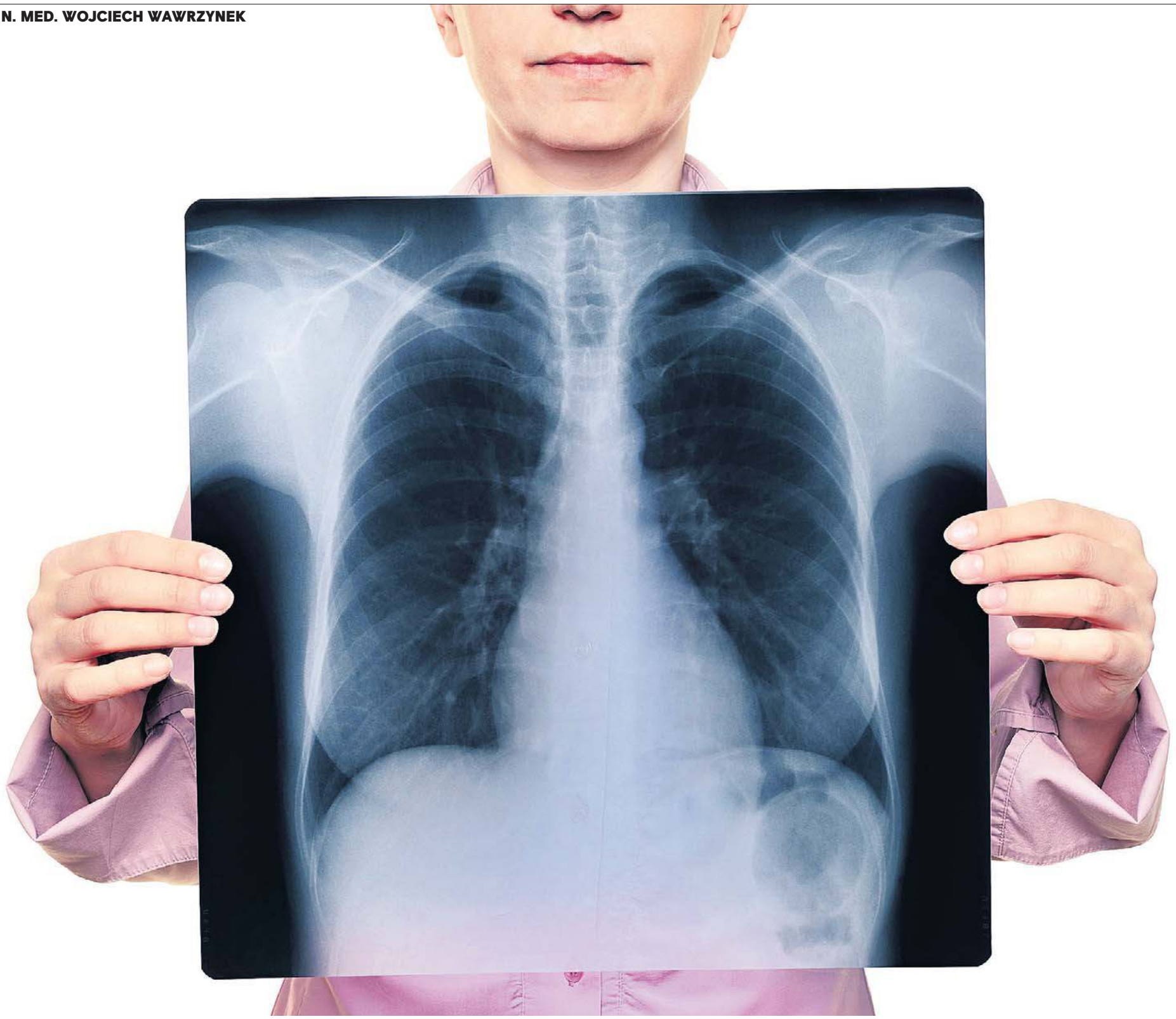
Dr n. med. Wojciech Wawrzynek: **Radiologia to dziś znacznie więcej niż tylko „prześwietlenie". To dynamicznie rozwijająca się dziedzina, która nie tylko pozwala zajrzeć w głąb ludzkiego ciała, ale coraz częściej aktywnie uczestniczy w leczeniu**

eprasa.pl b639d2641e

▶ **ZDROWIE**

• **Radiolog jako diagnosta** obecny jest we wszystkich dziedzinach medycyny – stoimy niejako u podstaw procesu diagnostycznego • **Jesteśmy zapleczem** dla innych specjalistów i odpowiadamy na ich potrzeby diagnostyczne • **Nasza rola** nie kończy się jednak na rozpoznaniu – mówi dr Wawrzynek

▶ **DR N. MED. WOJCIECH WAWRZYNEK**



01.

Warto przypomnieć, że w 1895 roku Wilhelm Röntgen odkrył promieniowanie X, co zapoczątkowało zupełnie nową erę w diagnostyce. Wówczas wykonanie pierwszego zdjęcia (dłoni jego żony Berty) wymagało aż kilkunastu minut ekspozycji. Dziś mówimy o czasie liczonym w ułamkach sekund.

02.

Radiologia to dziś jedna z najszybciej rozwijających się technologicznie dziedzin medycyny.
Istnieje pewna zasada, że około 50% informacji, którą dysponuje lekarz, pochodzi z jego wiedzy i doświadczenia, natomiast drugie 50% dostarczają badania, gdzie radiologia stała się potęgą.

03.

Współczesna radiologia to nie tylko diagnostyka. Wciąż pokutuje obraz radiologa jako lekarza siedzącego w ciszy przed ekranem.
Tymczasem dziś jesteśmy również klinicystami i zabiegowcami – wykonujemy zaawansowane procedury terapeutyczne, często mało znane pacjentom.

04.

Warto podkreślić, że w diagnostyce radiologicznej (w odróżnieniu od radioterapii) powikłania popromienne praktycznie nie występują od lat siedemdziesiątych.
Dziś nie obawiamy się promieniowania, jeśli badanie jest uzasadnione i wnosi istotną wartość diagnostyczną.

05.

Przyszłość radiologii wyraźnie zmierza w kierunku dalszego rozwoju technologicznego.
Widać to szczególnie podczas międzynarodowych kongresów, zarówno w Europie, jak i w Stanach Zjednoczonych, gdzie na konferencję radiologiczną w Chicago przyjeżdżają specjaliści z całego świata.

FOT. 123RF

eprasa.pl b639d2641e

▶ PRZYRODA

Wierzby mają sporo odmian i gatunków. Jedną z najbardziej atrakcyjnych jest **wierzba japońska (całolistna)** odmiany Hakuro-nishiki, która często występuje jako wierzba pienna. Jej największą ozdobą są młode listki – białe lub różowe

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Wierzba Hakuro-nishiki. Piękne białe i różowe listki ozdobią każdy ogród

A

Atrakcyjne drzewko pienne może być wspaniałą ozdobą każdego ogrodu. Na rynku dostępne jest całe mnóstwo gatunków prowadzonych w formie piennej, ale do grona najpopularniejszych z pewnością zalicza się wierzba japońska (całolistna) Hakuro-nishiki. Roślina pochodzi z Japonii, gdzie rosnąc na stanowiskach naturalnych, przybiera formę okazałego, rozłożystego krzewu, dorastającego do ok. 2-3 m wysokości. Gatunek rozwija liczne, rozgałęzione, cienkie, gładkie pędy, pokryte naprzeciwległymi parami wąsko lancetowatych, zielonych listków. U jego odmiany ozdobnej Hakuro-nishiki pędy są brązowo-czerwone, liście zielone z licznymi, białymi cętkami, a młode liście i przyrosty różowe lub niemal białe . Niepozorne kwiaty w postaci małych, zielonkawożółtych bazi pojawiają się tuż przed rozwojem liści i nie mają szczególnej wartości dekoracyjnej.

Bardzo podobną odmianą wierzby całolistnej (japońskiej) jest Flamingo, zwana czasem „flamingowym drzewem". Ma ona również biało-zielone liście na młodych przyrostach, ale różni ją nieco wolniejszy wzrost i bardziej zwarta korona. Wymagania i zasady uprawy tych odmian są takie same.

Hakuro-nishiki na pniu

Choć wierzba japońska Hakuro-nishiki z natury jest krzewem, w uprawie rzadko spotyka się ją w takiej formie, gdyż znacznie bardziej atrakcyjna i popularna jest jej wersja pienna, szczepiona na podkładce (od podkładki zależy docelowa wysokość rośliny, gdyż nie urośnie ona już w górę). Ponieważ jednak nie jest to naturalna postać rośliny, bez odpowiedniej pielęgnacji długo nie zachowa swojego kulistego, gęstego pokroju i efektownego zabarwienia liści, dlatego chcąc w pełni cieszyć się jej urodą, należy odpowiednio o nią zadbać.

Jakie warunki trzeba zapewnić?

Wierzba Hakuro-nishiki kocha słońce i lubi żyzne, próchnicze, przepuszczalne, stale lekko wilgotne podłoże. Jest wybitnie światłożądna, dlatego nawet w niewielkim cieniu szybko straci na urodzie. Jej pędy zaczną się wyciągać, liście stracą intensywne zabarwienie, a młode przyrosty nie będą już tak kolorowe. Roślina całkiem dobrze radzi sobie natomiast z chłodem, dlatego nie wymaga zimowego okrycia.

Cięcie

Należy jednak pamiętać, że oprócz odpowiedniego stanowiska, dla zachowania ładnego wyglądu wierzba potrzebuje również częstego cięcia , dlatego, jeśli nie mamy czasu lub możliwości na systematyczne przycinanie i formowanie drzewka, powinniśmy przemyśleć zasadność jego uprawy, gdyż nieprzycinane szybko straci swoją urodę. Jego kulista korona się rozluźni, pędy zaczną częściowo ogałacać się z liści i rozrastać nieregularnie na boki, a młode przyrosty będą nieliczne. Taka rozpierzchnięta, nieporządna, „wyłysiała" roślina nie będzie już szczególnie efektowna, dlatego możemy czuć się nią rozczarowani.

Jeśli jednak będziemy systematycznie i często przycinać jej pędy (nawet raz na miesiąc) , pięknie się zagęści i pokryje pierzynką białoróżowych liści i młodych przyrostów, stając się jedną z najładniejszych roślin w ogrodzie. Nie martwmy się przy tym, że tak częste cięcie może wydawać się ryzykowne, gdyż wierzba japońska doskonale je znosi.

Kiedy i jak przycinać?

Przycinanie wierzby rozpoczynamy już w pierwszym roku po posadzeniu, radykalnie skracając jej pędy na długość ok. 20 cm. Późniejsze cięcia nie muszą być już tak silne, gdyż wystarczy jedynie skracać końce pędów, aby mogły ładnie się zagęścić i wydać liczne, młode przyrosty. Cięcie należy zawsze wykonać tuż nad parą liści, inaczej z pięknej, kulistej korony będą wystawać nieładne, nagie odcinki pędów, co popsuje efekt dekoracyjny. Pamiętajmy tylko, że ostatni zabieg powinniśmy przeprowadzić najpóźniej w pierwszej połowie sierpnia , aby przed zimą roślina zdążyła się zregenerować i odpowiednio przygotować do okresu spoczynku.

Starajmy się też ciąć pędy ręcznie przy pomocy ostrego sekatora, dzięki czemu będziemy mieć lepszą kontrolę nad kształtem korony i ograniczymy uszkodzenia liści. Sprawdź: Kiedy przycinać lawendę? Sprawdź, jak to zrobić, żeby pięknie rozkwitła! Wiosenne cięcie lawendy krok po kroku. Kiedy trzeba ją odmłodzić?

Wierzba pienna w ogrodzie

Mniej troski wymaga krzewiasta forma wierzby, choć oczywiście nie zapewni nam tak wspaniałego efektu dekoracyjnego, jak drzewko. Piennej wierzby raczej też nie uzyskamy samodzielnie (szczepienie rośliny na podkładce może być trudne), gdyż jej tworzeniem zajmują się hodowcy. Możemy natomiast ukorzenić pobrane z rośliny pędy, uzyskując z nich krzaczastą formę, która wbrew pozorom także jest całkiem atrakcyjna. Można z niej tworzyć piękne obwódki trawników lub szpalery wzdłuż ogrodzenia lub wykorzystywać w kompozycjach z innymi krzewami (tylko na słonecznych stanowiskach).

FOT. ALEXANDER DENISENKO/GETTY IMAGES

Ozdobą wierzby Hakuro-nishiki są biało-różowe liście, które pojawiają się na młodych pędach. Dlatego trzeba ją regularnie przycinać. Pozwoli to także zachować kulisty kształt korony

eprasa.pl b639d2641e

Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN SPORTOWY 24

Na próbę nerwów wystawili swoich kibiców piłkarze Jagiellonii Białystok. Prowadzili już 2:0, później był remis 2:2 i gol Vitala w 90 minucie **STR. 16**

FOT. JAGIELLONIA.PL

Jaga zmienna jest. Było 2:0, 2:2 i 3:2!

W Białymstoku były rekordy tras i rekordy uczestnictwa w 13. PKO Białystok Półmaratonie **STR. 20**

Trzecioligowe derby dla ŁKS Łomża, który pokonał Jagiellonię II 2:0 i wciąż jest w grze o II ligę **STR. 16**

Polscy hokeiści na lodzie przegrali ostatni mecz z Litwą 1:2 i nie zagrają w elicie **STR. 19**

eprasa.pl b639d2641e

PKO Ekstraklasa Żółto-Czerwoni pokonali Pogoń Szczecin 3:2 i wciąż liczą się w walce o medale

Huśtawka nastrojów i szczęśliwy koniec

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jagiellonia prowadziła 2:0, ale Pogoń zdołała wyrównać na 2:2. W 90 minucie Bernardo Vital strzałem z głowy zapewnił Żółto-Czerwonym zwycięstwo i trzy punkty**

Jagiellonia Białystok	**3 (2)**
Pogoń Szczecin	**2 (1)**

Bramki: 1:0 Kajetan Szmyt 11, 2:0 Afimico Pululu 32, 2:1 Filip Čuić 44, 2:2 Mads Agger 83, 3:2 Bernardo Vital 90.
Jagiellonia: Sławomir Abramowicz - Norbert Wojtuszek, Bernardo Vital, Yūki Kobayashi, Guilherme Montóia - Kajetan Szmyt (77. Kamil Jóźwiak), Taras Romanczuk, Sergio Lozano (82. Leon Flach), Jesús Imaz (77. Nahuel Leiva), Alejandro Pozo (90. Apóstolos Konstantópoulos) - Afimico Pululu (82. Samed Baždar).
Pogoń: Valentin Cojocaru - Linus Wahlqvist (65. Dimítris Keramítsis), Danijel Lončar (79. Hussein Ali), Attila Szalai, Léo Borges (65. Leonárdo Koútris) - Mads Agger, Fredrik Ulvestad, Kellyn Acosta (65. Kamil Grosicki), Jacek Czapliński (46. Natan Ława) - Filip Čuić, Paul Mukairu.
Sędziował: Wojciech Myć (Lublin).
Widzów: 19 775.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ
Bernardo Vital popełnił ogromny błąd, po którym Pogoń zdobyła kontaktowego gola, a na koniec zrehabilitował się strzelając bramkę, która dała Jadze trzy punkty

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ
Kajetan Szmyt strzelił pierwszego gola w barwach Jagiellonii Bi.ałystok

W spotkaniu z Pogonią Szczecin Jagiellonia miała bardzo mocny początek. Szybko rozgrywane akcje przynosiły coraz to zagrożenie pod bramką gości. W 11 minucie Kajetan Szmyt z lewego skrzydła ściął do środka pola karnego i pewnym strzałem pokonał bramkarza Pogoni. Było to pierwsze trafienie piłkarza w barwach Jagiellonii w ekstraklasie.

Białostoczanie byli w ataku i kolejne gole „wisiały w powietrzu". W 15 minucie Alex Pozo podał do Jesusa Imaz, ale strzał naszego napastnika w ostatniej chwili zablokował jeden z piłkarzy gości.

W 29 minucie, po krótkim zgraniu piłki przez Lozano, piłkę ponownie otrzymał Imaz. Niestety, nasz król strzelił w środek bramki, gdzie stał już bramkarz Pogoni Valentin Cojocaru.

Trzy minuty później aktywny na skrzydle Pozo otrzymał piłkę od Norberta Wojtuszka, mocno zagrał pod bramkę Pogoni, a tu Afimico Pululu wpakował ją do siatki bramki Pogoni. Było już 2:0 dla Jagiellonii.

W 42 minucie pięknym strzałem popisał się Lozano, ale także dobrą interwencją wykazał się bramkarz Pogoni.

Żółto-Czerwoni stwarzali sobie dogodne sytuacje, ale nieoczekiwanie to Pogoń strzeliła kontaktowego gola.

Tuż przed końcem pierwszej połowy fatalny błąd w przyjęciu piłki, a później odegraniu jej popełnił Bernardo Vital. Filip Cuic przejął futbolówkę nie dając szans Sławomirowi Abramowiczowi.

W drugiej połowie zobaczyliśmy niestety już inną Jagiellonię, Jagiellonię mającą problemy z wyprowadzeniem piłki, popełniającym mnóstwo prostych błędów, które napełniały tylko akcje Pogoni.

Portowcy zaczęli nieoczekiwanie dominować na boisku, a Żółto-Czerwoni niepotrzebnie cofnęli się.

I niestety, Pogoń dopięła swego. Agger strzałem z lewej nogi doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że mecz zakończy się remisem, Jagiellonia zadała cios, a bohaterem akcji był Vital strzelając gola.

Jagiellonia zdobyła trzy, bardzo ważne punkty po bardzo dobrej pierwszej i złej drugiej połowie na szczęście zakończonej happy-endem. ©℗

W trzecioligowych derbach regionu ŁKS Łomża pokonał Jagiellonię II

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **ŁKS Łomża pokonując w Białymstoku Jagiellonię II 2:0 wciąż zachowuje szansę na awans do II ligi. Do miejsca barażowego Biało-Czerwoni mają 1 punkt straty**

Jagiellonia Białystok spotkanie z ŁKS Łomża przy ul Elewatorskiej rozpoczęła z dużym impetem. Bramkarz Mateusz Danielczyk musiał coraz to interweniować w groźnych sytuacjach. Dwukrotnie próbował go pokonać Maksym Kononow, ale bez skutku. Nie wykorzystał nawet sytuacji sam na sam. Później mecz się wyrównał i w 26 minucie to goście cieszyli się z gola.

Niezawodny Hubert Antkowiak wykorzystał błąd bramkarza Jagi Konrada Kożuchowskiego strzelając gola główką.

Po zmianie stron gospodarze mieli doskonałą sytuację by wyrównać, ale w 62 minucie Piotr Witasik uratował ŁKS od utraty bramki wybijając bardzo silny strzał Jagiellończyków głową stając na linii bramkowej.

W końcówce Adrian Ziarek z Jagiellonii II Białystok otrzymał czerwoną kartkę i chwilę później ŁKS zdobywając gola po strzale Tymoteusza Klupsia zapewnił sobie trzy punkty.

Zwycięstwo odnieśli także piłkarze Wigier Suwałki pokonując Mławiankę Mława 2:0. Suwalczanie zachowują jeszcze także matematyczne szansę na doścignięcie wicelidera z Sieradza.

Porażką zakończył się mecz z KS Wasilków z Wartą Sieradz 0:3 i naszej drużynie powoli pozostaje pożegnanie z III ligą.

FOT. SYLWESTER SZYMCZAK
Piłkarze Jagiellonii II Białystok są na 9. miejscu

Jagiellonia II Białystok - ŁKS Łomża 0:2 (0:1).
Bramki: 0:1 Hubert Antkowiak 26, 0:2 Tymoteusz Klupś 86
Jagiellonia II: Kożuchowski - Lipiński, Duchnowski, Kobus, Krasiewicz, Polkowski, Stypułkowski, Jakimiuk, A. Kozłowski, Kononow, Zalewski.
ŁKS Łomża: Danielczyk - Witasik, Gołoś, Mich, Klups, Pindor, Kosakiewicz, Karmański, Kluska, Sauczek, Antkowiak.

KS Wasilków - Warta Sieradz 0:3 (0:1).
Bramki: 0:1 Ołeh Trubnikow 39, 0:2 Bartłomiej Kręcichwost 66, 0:3 Artur Sójka 69
KS Wasilków: Żydaczek - Niedźwiecki, Mazurek, Wasilewski, Orpik, Fronc, Kuprianowicz, Cholewa, Wysocki, Dawidowicz, Radaszkiewicz.

Wigry Suwałki - Mławianka Mława 2:0 (2:0). Bramki: 1:0 Bartosz Gużewski 29, 2:0 Bartosz Guzdek 30.
Wigry: Mateusz Taudul - Michał Ozga, Kamil Pajnowski, Konrad Magnuszewski, Eryk Matus, Bartosz Gużewski (46. Jakub Witek), Bartosz Baranowicz (89. Mateusz Machała), Łukasz Święty (62. Jakub Fronczak), Kacper Rejterada (62. Jakub Kwiatkowski), Kacper Głowicki (62. Przemysław Modzelewski), Bartosz Guzdek

Pozostałe wyniki:
Broń Radom - KS CK Troszyn 1:1 (1:1). Bramki: 1:0 Sofiane Khiri 13, 1:1 Jakub Domański 25.
GKS Wikielec - GKS Bełchatów 0:1 (0:0). Bramka: 0:1 Natan Wysiński 82
Legia II Warszawa - Ząbkovia Ząbki 2:0 (0:0). Bramki: 1:0 Pascal Mozie 58, 2:0 Adam Ryczkowski 65.
Widzew II Łódź - Olimpia Elbląg 3:0 (1:0). Bramki: 1:0 Sebastian Zieleniecki 4, 2:0 Daniel Tanżyna 60, 3:0 Jan Juśkiewicz 74
Wisła II Płock - Lechia Tomaszów Mazowiecki 2:2 (1:1). Bramki: 0:1 Mateusz Kempski 8, 1:1 Adrian Bielka 31, 2:1 Adrian Bielka 76, 2:2 Mateusz Kempski 90.
Znicz Biała Piska - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 0:2

1. Legia II Warszawa	30	75	75-25
2. Warta Sieradz	30	63	59-31
3. ŁKS Łomża	30	62	66-27
4. Wigry Suwałki	30	56	54-38
5. KS CK Troszyn	30	51	69-42
6. Wisła II Płock	30	48	47-46
7. Widzew II Łódź	30	45	62-60
8. Lechia Tomaszów Maz.	30	43	60-48
9. Jagiellonia II Białystok	30	42	42-42
10. Ząbkovia Ząbki	30	39	63-58
11. Świt Nowy Dwór Maz.	30	38	44-56
12. Olimpia Elbląg	30	36	41-54
13. Mławianka Mława	30	34	49-55
14. GKS Bełchatów	30	34	47-62
15. GKS Wikielec	30	32	35-48
16. Broń Radom	30	32	35-53
17. KS Wasilków	30	23	35-68
18. Znicz Biała Piska	30	11	19-89

eprasa.pl b639d2641e

PKO BP Ekstraklasa Widzew przebudził się w ostatnim momencie

Lech odlicza już do mistrzostwa, Lechia coraz mocniej drży o byt

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Jesteśmy coraz bliżej rozstrzygnięć w PKO BP Ekstraklasie. Lech Poznań może świętować obronę tytułu mistrzowskiego w przyszłą sobotę na stadionie Radomiaka.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Przewodzący tabeli Lech niespodziewanie tylko zremisował z zagrożoną spadkiem Arką

32. kolejka zaczęła się pod Jasną Górą. Wszyscy byli ciekawi, jak wypadnie debiut trenera Dawida Kroczka w Rakowie Częstochowa. Były asystent Marka Papszuna, oddelegowany ostatnio do skautingu, przejął zespół po porażce w finale Pucharu Polski, o czym zadecydował jednoosobowo właściciel klubu Michał Świerczewski, zwalniając po ledwie czterech miesiącach trenera Łukasza Tomczyka.

Aktualny wicemistrz odżył. W piątkowe późne popołudnie nie dał szans niżej notowanej Koronie Kielce, zwyciężając gładko po ładnych golach Lamine'a Diaby-Fadigi i Marko Bulata. Po niespełna rocznej przerwie spowodowanej kontuzją do składu wrócił Władysław Koczerhin.

Niebywały przebieg miał drugi piątkowy mecz. Przewodzący tabeli Lech Poznań dopingowany przez rekordową liczbę widzów (ponad 41 tysięcy) niespodziewanie tylko zremisował z zajmującą miejsce w strefie spadkowej Arką Gdynia. Trudno racjonalnie wytłumaczyć ten rezultat, skoro faworyt miał przytłaczającą przewagę, która przejawiła się przez 25 oddanych strzałów i aż 80 procent posiadania piłki. Może na boisku zabrakło kogoś takiego jak Ali Gholizadeh, który oglądał o to spotkanie z trybun. Irańczyk już w „Kolejorzu" nie zagra, bo tydzień temu zerwał więzadła, a poza tym nie otrzyma nowej umowy, choć negocjacje jeszcze chwilę temu się toczyły.

Lech po tym weekendzie i tak jest jednak wygranym. Niespodziewanie bowiem w sobotę goniący go Górnik Zabrze przegrał pierwszy raz od lutego, przez co spadł na czwarte miejsce. Zespołowi Michala Gasparika gra po sięgnięciu po krajowe trofeum w ogóle się nie kleiła. Zagłębie Lubin zagrało nie tylko intensywnie, ale też z pomysłem. W drugiej połowie zadało dwa zabójcze ciosy po uderzeniach Jakuba Kolana i Leventa Szabo. Porażka Zabrzan oznacza, że Lech ma autostradę do mistrzostwa. Tytuł przypieczętuje kolejkę przed końcem rozgrywek, jeśli wygra w Radomiu z miejscowym Radomiakiem.

Za plecami Lecha trwa za to zażarta walka o wicemistrzostwo. Trzy zespoły mają po 49 punktów. Oprócz Górnika i Rakowa w tym gronie jest Jagiellonia Białystok, której kibice przeżyli prawdziwą huśtawkę nastrojów. Drużyna prowadziła z Pogonią Szczecin już dwiema bramkami, potem dwie straciła, aż w końcu w doliczonym czasie trafiła na wagę zwycięstwa. Drogę od zera do bohatera przemierzył stoper Bernardo Vital, autor decydującego gola, który uprzednio zawalił jedną z bramek.

W dobrych humorach są również piłkarze Widzewa Łódź. Po długim czasie opuścili strefę spadkową, spychając do niej Lechię Gdańsk dzięki wygranej w bezpośrednim meczu. Niesamowity występ zaliczył Sebastian Bergier, autor dwóch goli i asysty. – Drużyna mogła się rozpaść, trybuny też, a to wszystko poszło w drugą stronę – mówił na konferencji trener Łodzian Aleksandar Vuković. Przed nim decydujące mecze z Koroną Kielce i Piastem Gliwice. Świecąca na czerwono w tabeli Lechia zagra natomiast najpierw z Legią Warszawa, a potem z Bruk-Bet Termaliką Nieciecza.

©℗

32. KOLEJKA EKSTRAKLASY

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - KORONA KIELCE 2:0
Bramki: Diaby-Fadiga 48, Bulat 57
LECH POZNAŃ - ARKA GDYNIA 1:1
Bramki: Palma 57 - Hermoso 52
WIDZEW ŁÓDŹ - LECHIA GDAŃSK 3:1
Bramki: Bergier 10, 28, Kapuadi 37 - Zhelizko 66
JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - POGOŃ SZCZECIN 3:2
Bramki: Szmyt 11, Pululu 32, Vital 90+1 - Cuic 44, Agger 83
GÓRNIK ZABRZE - ZAGŁĘBIE LUBIN 0:2
Bramki: Kolan 63, Szabo 74
PIAST GLIWICE - GKS KATOWICE 0:0
WISŁA PŁOCK - MOTOR LUBLIN 0:4
Bramki: Wolski 7, Czubak, 31, Bartoś 80, Ronaldo 88

1. Lech Poznań	32	56	57-42
2. Jagiellonia Białystok	31	49	51-39
3. Raków Częstochowa	31	49	45-37
4. Górnik Zabrze	31	49	43-36
5. GKS Katowice	32	48	48-42
6. Zagłębie Lubin	32	48	45-36
7. Wisła Płock	32	45	32-35
8. Radomiak Radom	31	43	49-44
9. Motor Lublin	32	42	43-46
10. Pogoń Szczecin	32	41	45-48
11. Piast Gliwice	32	41	40-41
12. Legia Warszawa	31	40	35-36
13. Widzew Łódź	32	39	39-39
14. Korona Kielce	32	39	38-39
15. Cracovia	31	39	35-38
16. Lechia Gdańsk	32	38	59-60
17. Arka Gdynia	31	35	32-55
18. Bruk-Bet Nieciecza	31	28	37-60

Zaległe mecze 31. kolejki:
Środa 13.05
Arka Gdynia - Górnik Zabrze (godz. 18.00), Raków Częstochowa - Jagiellonia Białystok (godz. 20.30).

Program 33. kolejki:
Piątek 15.05
Zagłębie Lubin - Pogoń Szczecin (godz. 18.00), Korona Kielce - Widzew Łódź (godz. 20.30).
Sobota 16.05
Motor Lublin - Cracovia (godz. 14.45), Wisła Płock - Górnik Zabrze (godz. 17.30), Radomiak Radom - Lech Poznań (godz. 20.15).
Niedziela 17.05
Piast Gliwice - Raków Częstochowa (godz. 12.15), GKS Katowice - Jagiellonia Białystok (godz. 14.45), Lechia Gdańsk - Legia Warszawa (godz. 17.30).
Poniedziałek 18.05
Arka Gdynia - Bruk-Bet Nieciecza (godz. 19.00)

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

17 goli
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk), Karol Czubak (Motor Lublin)
15 goli
Mikael Ishak (Lech Poznań), Jonatan Brunes (Raków Częstochowa)
14 goli
Sebastian Bergier (Widzew Łódź)
13 goli
Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Afimico Pululu (Jagiellonia Białystok)

BOHATER WEEKENDU

Sebastian Bergier (Widzew Łódź)
To bohater najlepszego letniego transferu Łodzian i zarazem ich bohater na finiszu sezonu, gdy ważą się losy utrzymania. W meczu z Lechią Gdańsk zagrał na nieosiągalnym dla reszty poziomie. Jeszcze przed przerwą do dwóch bramek dołożył asystę. Jest drugim najskuteczniejszym Polakiem w ekstraklasie.

FOT. PAP

Wisła Kraków wraca do elity. Szaleństwo przy Reymonta i zapłakany Królewski

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wisła Kraków po czterech latach na zapleczu PKO BP Ekstraklasy wróciła do elity.**

„Biała Gwiazda" wywalczyła awans na własnym stadionie, wygrywając z Chrobrym Głogów w 32. kolejce Betclic 1. Ligi. Bramki na wagę awansu zdobyli Julian Lelieveld i Marko Bożić. Wielkim wsparciem dla klubu z Krakowa byli kibice.

Przez cały mecz z Chrobrym, a także przez kilkadziesiąt minut po końcowym gwizdku z trybun słychać było przyśpiewki „Kochana Wisełka" czy „Wisła Kraków znowu w ekstraklasie". Przy Reymonta panowała totalna euforia, fani byli doskonale przygotowani na fetowanie długo wyczekiwanego – i naprawdę zasłużonego w kończącym się powoli sezonie – awansu. Warto oddać sympatykom krakowskiego klubu, że średnia frekwencja na meczach Wisły wynosi blisko 27 tysięcy i jest najwieksza w Betclic 1. Lidze i druga w kraju. Tylko lider PKO BP Ekstraklasy, czyli Lech Poznań, może poszczycić się większym wsparciem fanów na swoich meczach.

Piłkarze nie zapomnieli, ile zawdzięczają fanom – świętując na murawie, dziękowali kibicom. Radości z upragnionego powrotu do elity nie było końca. Wielki moment celebrowali, między innymi, byli zawodnicy Wisły. Na trybunach zjawili się m.in. Jakub Błaszczykowski czy Marcelo. Obecność byłego reprezentanta Polski można zrozumieć, tym bardziej że Kuba pomagał Wiśle w najtrudniejszych chwilach – przede wszystkim finansowo.

Emocji nie ukrywali trener Mariusz Jop i prezes Jarosław Królewski. Jop został oblany przez piłkarzy szampanem podczas konferencji prasowej. Przyznał, że cieszy się, iż może obcować z takim zespołem i po latach ciężkiej pracy i wyrzeczeń udało się wreszcie wywalczyć awans.

– Nikt nam tutaj nie dał nic za darmo. Wszystko, co osiągnęliśmy, jest wynikiem poświęceń i pracy w fantastycznej atmosferze – powiedział.

Królewski nie ukrywał łez. Przemówił do fanów, mimo ogromnego wzruszenia – Zrobiliśmy to, ku**a! Dziękuję, że byliście ze mną w trudnych chwilach. Rok temu nie było wielu, którzy jeszcze wierzyli. Dziękuję wam z całego serca! – wykrzyczał większościowy udziałowiec Wisły, za którym naprawdę trudne cztery lata.

– To był bardzo dobry mecz całego zespołu. Mamy szczęśliwy dzień. Natomiast trzeba pamiętać, że chcemy tę ligę wygrać, więc trzeba się jeszcze skupić na dwóch ostatnich s potkaniach – wyjaśnił już na spokojnie dla „Gazety Krakowskiej" Królewski.

I dodał: Przede wszystkim chcielibyśmy być pełnoprawnym członkiem ekstraklasy, czyli grać nie o utrzymanie, tylko starać się na początek utrzymać się gdzieś w środku tabeli. ©℗

eprasa.pl b639d2641e

Dwa nieoczywiste powołania do kadry Urbana?

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

Jan Urban od meczów towarzyskich rozpoczyna budowę kadry przed jesiennym startem Ligi Narodów.

Piłkarska reprezentacja Polski nie weźmie udziału w MŚ 2026, jednak to wcale nie oznacza, że kadrowicze będą mieli wolne do września. PZPN już ogłosił przeciwników oraz konkretne daty dwóch meczów towarzyskich, które zostaną rozegrane po zakończeniu sezonów ligowych.

Podopieczni selekcjonera Jana Urbana zgrupowanie rozpoczną pod koniec maja, jeszcze przed oficjalnym terminem FIFA. Przerwa reprezentacyjna startuje bowiem w poniedziałek, 1 czerwca. Natomiast PZPN poinformował, że już 31 maja kadra rozegra mecz towarzyski na stadionie Tarczyński Arena we Wrocławiu z Ukrainą.

Przed dwoma laty Biało-Czerwoni również grali w podobnym terminie towarzysko z Ukrainą, tyle że wtedy przygotowywali się do Euro 2024. Teraz będzie to test przygotowujący do rywalizacji w Lidze Narodów, która wystartuje jesienią. Przedsprzedaż biletów dla użytkowników InPost Mobile rozpocznie się 11 maja, dwa dni później ruszy natomiast otwarta sprzedaż wejściówek na to spotkanie.

Lokalizacja meczu nie jest przypadkowa. Przy okazji spotkania ma zostać oddany hołd Jackowi Magierze, byłemu już niestety drugiemu trenerowi reprezentacji Polski, który zmarł nagle 10 kwietnia w wieku zaledwie 49 lat. Szkoleniowiec przez ostatnie lata mieszkał właśnie we Wrocławiu.

– Nie jest mi łatwo mówić na ten temat, bo od razu człowieka opanowuje smutek. Trudno wyobrazić sobie taką sytuację i przejść do rzeczywistości. Rozmawiamy o tym, jak moglibyśmy to zrobić, bo Jacek spędził tam trochę czasu trenerskiego i odniósł sukces, jakim było wicemistrzostwo Polski. Na pewno związek ma to na uwadze – zdradził Jan Urban w niedawnej rozmowie z Kanałem Sportowym.

Trzy dni po spotkaniu z Ukrainą Biało-Czerwoni zagrają towarzysko na stadionie PGE Narodowy w Warszawie z Nigerią. To afrykańska potęga, która niespodziewanie również nie zdołała zakwalifikować się na tegoroczny mundial w Ameryce Północnej. W barwach „Super Orłów" występują między innymi napastnik Victor Osimhen z Galatasaray Stambuł czy skrzydłowy Ademola Lookman z Atletico Madryt.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Najbliższe zgrupowanie kadry powinno być poligonem doświadczalnym dla Jana Urbana

W przypadku starcia w stolicy z Nigeryjczykami sprzedaż otwarta biletów ruszyła 8 maja. Na oba spotkania wejściówki będą w identycznych cenach – 80 zł, 120 zł oraz 190 zł – w zależności od wybranej kategorii. Ceny są średnio o 50 zł niższe niż na marcowy półfinał baraży MŚ 2026 przeciwko Albanii.

Z racji towarzyskiego charakteru obu spotkań w gronie powołanych na zgrupowanie powinniśmy zobaczyć przynajmniej kilka nowych nazwisk. Na liście mają znaleźć się między innymi Mateusz Żukowski robiący furorę w 2. Bundeslidze oraz zaledwie 18-letni obrońca Kacper Potulski, który zbiera bardzo pozytywne recenzje na najwyższym poziomie rozgrywkowym w niemieckim FSV Mainz.

Czy na zgrupowaniu pojawi się kapitan Robert Lewandowski, który coraz poważniej rozważa zakończenie kariery reprezentacyjnej? Jan Urban przypomniał ważną deklarację doświadczonego napastnika.

– Z tego, co wiem, to Robert miał wyprowadzić dziewczynkę na mecz. A to chyba znaczy, że pod koniec maja będzie obecny. Co dalej? Zobaczymy. Ma swobodę decyzji, ale ma też rozwiązanie sytuacji w klubie. Szkoda by było, gdyby go zabrakło w kadrze, ale to jego decyzja – podkreślił szkoleniowiec.

Reprezentanci Polski najprawdopodobniej 4 czerwca rozjadą się na wakacje lub do swoich domów. Natomiast najlepsze drużyny narodowe na świecie w tym samym czasie udadzą się do Ameryki Północnej, gdzie 11 czerwca wystartują finały MŚ 2026.

©℗

Ligi zagraniczne. Buksa z golem we Włoszech. Benedyczak skuteczny w Turcji

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

W lidze włoskiej przypomniał się Adam Buksa. Napastnik reprezentacji Polski spłacił kredyt zaufania, który dostał od Kosty Runjaicia, wychodząc po raz drugi z rzędu w pierwszym składzie.

Buksa nie ma zbyt kolorowego sezonu w barwach Udinese. Zazwyczaj jest rezerwowym i rzadko strzela gole. Ostatnio na listę strzelców wpisał się 2 marca. Niedawno doznał kontuzji łydki i pauzował kilka tygodni. Wrócił do zdrowia i od razu dostał szansę występu w pierwszym składzie: zagrał 70 minut w wygranym 2:0 meczu z Torino.

W sobotę Buksa ponownie wybiegł na murawę od początku, w meczu 36. kolejki Serie A, przeciwko Cagliari. W 56. minucie Hassane Kamara zacentrował w pole karne, a Adam uderzył z bliskiej odległości, trafiając do siatki. Buksa został zdjęty dziewięć minut później, a zastąpił go etatowy napastnik Udinese, Anglik Keinan Davis. Minutę przed bramką naszego rodaka z murawy ściągnięty został Jakub Piotrowski. W doliczonym czasie Davis zaliczył asystę przy bramce Idrissy Gueye. Udinese wygrało ostatecznie 2:0. Buksa został oceniony na 7,3, a Piotrowski na 7,1 pkt.

Inter znowu wygrywa, Zieliński obserwuje

Przed tygodniem Inter Mediolan świętował zdobycie 21. mistrzostwa Włoch. Pomógł w tym niewątpliwie Piotr Zieliński, zaliczając asystę. W sobotę Inter pokonał Lazio Rzym 3:0, ale Zieliński nieoczekiwanie spędził cały mecz wśród rezerwowych. Był obserwatorem, jak bramki strzelają jego dwaj rywale o walce o wyjściowy skład: Petar Sucić i Henrich Mychitarian. Gola strzelił wracający do zdrowia Lautaro Martinez.

Cały mecz wśród rezerwowych Lazio przesiedział Adrian Przyborek. Były gracz Pogoni nie dostąpił jeszcze zaszczytu debiutu w Serie A. Także Filip Marchwiński spotkanie Lecce z Juventusem (0:1) obejrzał z ławki. Cały mecz w barwach Sassuolo rozegrał natomiast Sebastian Walukiewicz. Jego zespół przegrał jednak 1:2 z Torino.

Kane nie strzelił karnego Grabarze

Bayern Monachium w sobotę zmierzył się z VfL Wolfsburg, którego barw broni Kamil Grabara. „Wilki" walczą o pozostanie w Bundeslidze, a Bayern już zapewnił sobie mistrzostwo. W 36. minucie po analizie VAR Bawarczycy dostali rzut karny. Naprzeciwko naszego reprezentacyjnego golkipera ustawił się Harry Kane. Lider klasyfikacji strzelców Bundesligi był przekonany, że strzeli gola i postanowił huknąć w prawe okienko. Grabara rzucił się w jedną stronę, a piłka po strzale Kane'a wylądowała… na trybunach.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Adam Buks dostał od trenera Kosty Runjaicia kredyt zaufania, który spłacił w 56. minucie meczu

Bayern zdołał jednak wygrać z Wolfsburgiem 1:0 po atomowym uderzeniu Michaela Olise. Francuz zbiegł ze skrzydła i huknął pod poprzeczkę. Grabara był bezradny.

Kolejną porażkę zanotowało St. Pauli Hamburg z Arkadiuszem Pyrką w składzie. Klub Polaka okazał się słabszy od RB Lipsk 1:2. Pyrka regularnie gra po 90 minut, lecz ostatni mecz ligowy jego klub wygrał w końcówce lutego.

St. Pauli i Wolfsburg w ostatniej kolejce będą bić się w bezpośrednim meczu o zajęcie 16. miejsca, które zapewnia baraż o utrzymanie w najwyższej klasie rozgrywek.

Dublet Benedyczaka

W 2. Bundeslidze bramki strzelili dwaj Polacy. Maik Nawrocki trafił dla Hannoveru 96 w zremisowanym 1:1 meczu z Bochum, a Dariusz Stalmach rozegrał świetny mecz dla Magdeburga. 20-latek strzelił gola i zaliczył asystę, a to wszystko w godzinę, bo tyle przebywał na murawie. Magdeburg wygrał 3:1 z Holstein Kiel.

83 minuty rozegrał też Mateusz Żukowski, ale tym razem nie udało mu się wpisać na listę strzelców.

Adrian Benedyczak zimą został wypożyczony z Parmy do Kasimpasy. W Turcji prezentuje się kapitalnie. W meczu z Genclerbirligi pierwszego gola zdobył już w 1. minucie! W 12. minucie Kasimpasa dostała rzut karny, a do jedenastki podszedł Benedyczak. Polak wykorzystał tę szansę z zimną krwią.

Adrian zdobył dziewiątą i dziesiątą bramkę w tym sezonie, a był to dla niego dopiero czternasty mecz. Niestety, dwie bramki naszego rodaka nie wystarczyły. To Genclerbirligi okazało się lepsze i wygrało z Kasimpasą 3:2. W ostatnim meczu Benedyczak i jego koledzy zagrają z mistrzem kraju – Galatasarayem Stambuł.

WYNIKI MECZÓW LIG TOP 5

36. kolejka Premier League:
Liverpool - Chelsea 1:1, Sunderland - Manchester United 0:0, Fulham - Bournemouth 0:1, Brighton - Wolverhampton 3:0, Manchester City - Brentford 3:0.

33. kolejka Ligue 1:
RC Lens - Nantes 1:0.

35. kolejka La Liga:
Levante - Osasuna 3:2, Elche - Alaves 1:1, Sevilla - Espanyol 2:1, Atletico - Celta Vigo 0:1, Real Sociedad - Real Betis 2:2.

33. kolejka Bundesligi:
Borussia Dortmund - Eintracht Frankfurt 3:2, Stuttgart - Bayer Leverkusen 3:1, Hoffenheim - Werder Brema 1:0, RB Lipsk - St. Pauli 2:1, Augsburg - Borussia Mönchengladbach 3:1, Bayern Monachium - VfL Wolfsburg 1:0.

36. kolejka Serie A:
Torino - Sassuolo 2:1, Cagliari - Udinese 0:2, Lazio - Inter 0:3, Lecce - Juventus 0:1.

©℗

eprasa.pl b639d2641e

Stefan Horngacher wraca do polskich skoków

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Rozmawiamy z Andrzejem Wąsowiczem, prezesem Śląsko-Beskidzkiego Związku Narciarskiego.

W niedawnej rozmowie Andrzej Kozak, prezes Tatrzańskiego Związku Narciarskiego, przekazał nam, że to wasz związek ma niebawem zgłosić kandydaturę Apoloniusza Tajnera na prezesa PZN. Potwierdza pan?
Tak. Pan Tajner jest mieszkańcem Wisły, która znajduje się w granicach działalności naszego okręgu, i będziemy go zgłaszać.

Termin zgłaszania kandydatów mija 13 maja.
Wszystkie dokumenty zostaną dostarczone do PZN najpóźniej do wtorku, 12 maja.

Dlaczego zdecydowaliście się wystawić w wyborach na szefa związku jego byłego wieloletniego prezesa?
Taka decyzja zapadła po osobistej rozmowie w moim biurze związku z Adamem Małyszem, który przekazał, że rezygnuje i nie będzie kandydował w kolejnych wyborach z różnych względów. Cieszę się, że przyszedł do mnie jako pierwszego, aby o tym poinformować. Trzeba było podjąć działania i poszukać człowieka, który będzie spełniał wszystkie wymogi, aby nasz związek funkcjonował jak należy. Miałem przyjemność przez szesnaście lat współpracować z panem Apoloniuszem i to osoba, która gwarantuje nam rozwój narciarstwa w Polsce.

FOT. WOJCIECH MATUSIK
Stefan Horngacher zamierza ponownie wprowadzić polskich skoczków na szczyt

Czego będziecie oczekiwać od Apoloniusza Tajnera?
Musi się dokładnie przyjrzeć sytuacji organizacyjno-finansowej związku. Zarządzi zapewne badanie poszczególnych umów. Kadry i sztaby szkoleniowe są już powołane i tego procesu nie można przerwać. Liczymy, że jako były wieloletni trener przyjrzy się systemowi szkolenia, gdyż ma w tym doświadczenie i osobiście jestem przekonany, że to będzie dobry wybór.

Co dalej z Adamem Małyszem?
On musi odpocząć od tego wszystkiego, spadł na niego olbrzymi hejt. To jest moja deklaracja, że będę robił wszystko, aby Adam z nami znowu kiedyś współpracował. To jest postać, która budowała to, co dzisiaj mamy w związku. Na ten moment wyniki może nie są do końca zadowalające, ale myślę, że Adam kiedyś wróci ze zdwojoną energią.

Do polskich skoków wraca Stefan Horngacher, który będzie koordynatorem systemu szkolenia kadr narodowych. Jakie zadania stawiacie przed Austriakiem?
Podoba mi się w tej umowie jeden zapis, że będzie na bieżąco blisko współpracował z naszymi wszystkimi trenerami. Ja jestem zwolennikiem, aby drogich trenerów z zagranicy nie zatrudniać, a ukształtować nowych polskich szkoleniowców i myślę, że to jest możliwe. Cieszę się, że warunkiem podstawowym jest to, że Horngacher będzie właściwie cały czas na miejscu. Nasze złe doświadczenia z pracy z Aleksandrem Stoecklem na stanowisku dyrektora sportowego pracującego zdalnie sporo nas nauczyły. I to nie może się powtórzyć. Jestem zwolennikiem tego, że jeśli mamy płacić duże pieniądze, to musi być tutaj, z nami.

Maciej Maciusiak ogłosił kadrę skoczków na nowy sezon. W pierwszej reprezentacji znaleźli się: Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek, Klemens Joniak, Piotr Żyła, Dawid Kubacki i Maciej Kot.
Rozmawiałem na ten temat z trenerem. Moje pierwsze pytanie było, dlaczego nie budujemy kadry na cztery lata do następnych igrzysk w oparciu o młodych skoczków? Ale przekonał mnie, że to ma swój sens, trzech młodszych i trzech starszych. Zapewnił też, że na zawody Pucharu Świata jeździć będą najlepsi, czyli także wyróżniający się w kadrze B.

©℗

Jankesi podbili stolicę. Polacy bez szału

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Amerykanin Hans Niemann wygrał turniej „Superbet Rapid & Blitz Poland" w szachach szybkich i błyskawicznych (pula nagród: 200 000 dolarów), który zorganizowała Warszawa.

Arcymistrz z San Francisco wyprzedził swoich rodaków – Fabiano Caruanę i Wesleya So.

Jan-Krzysztof Duda został sklasyfikowany – ex aequo z dwoma innymi zawodnikami – na 7. miejscu, a Radosław Wojtas na ostatnim, 10.

Turniej „Superbet Rapid & Blitz Poland" w szachach szybkich i błyskawicznych zaliczany jest do lukratywnego cyklu „Grand Chess Tour" z pulą nagród 2 000 000 dolarów. W imprezie grało dziesięciu zawodników, w tym dwóch wspomnianych Polaków.

W ciągu pięciu dni każdy z zawodników rozegrał 27 partii: 9 szybkich i 18 błyskawicznych (za zwycięstwo punkt, za remis pół punktu).

Po czterech dniach rywalizacji, Jan-Krzysztof Duda zajmował 6. miejsce. Jednak ostatniego dnia, arcymistrz z Wieliczki zanotował dwa remisy i aż cztery porażki.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK
Jan-Krzysztof Duda gra w szachy od 5. roku życia. Tytuł arcymistrza otrzymał mając zaledwie 15 lat i 21 dni!

Ostatecznie Duda zgromadził 16,5 punktu (9 w szybkich + 7,5 w błyskawicznych), dzieląc 7. miejsce z Uzbekiem Jawohirem Sindarowem i Maxime Vachier-Lagravem z Francji.

Tuż przed nimi uplasował się aktualny mistrz świata w odmianie klasycznej, 19-letni Hindus Gukesh Dommaraju, który uzbierał 17 punktów.

W ramach całego cyklu „Grand Chess Tour" odbędą się jeszcze turnieje w Bukareszcie (14-23 maja, szachy klasyczne), Zagrzebiu (1-5 lipiec, szachy rapid & blitz) i St. Louis (2-6 sierpnia, szachy rapid & blitz) oraz „Sinquefield Cup", również w St. Louis (10-20 sierpnia, szachy klasyczne).

Wielki finał zaplanowano także w „Saint Louis Chess Club" w Saint Louis w stanie Missouri, (22-27 sierpnia br.). ©℗

Kasa wypłaca:

1. miejsce = 50 000 dolarów
2. miejsce = 40 000 dolarów
3. miejsce = 30 000 dolarów
4. miejsce = 20 000 dolarów
5. miejsce = 15 000 dolarów
6. miejsce = 11 000 dolarów
7. miejsce = 10 000 dolarów
8. miejsce = 9000 dolarów
9. miejsce = 8000 dolarów
10. miejsce = 7000 dolarów

Jesteśmy winni, mamy czego żałować

Jacek Sroka
redakcja@polskapress.pl

Reprezentacja Polski w hokeju na lodzie nie awansowała do elity. W mistrzostwach świata dywizji 1A Biało-Czerwoni przed ostatnią serią spotkań mieli wszystko w swoich rękach, ale przegrali z Litwą.

Na zakończenie mistrzostw świata dywizji 1A Biało-Czerwoni przegrali po dogrywce z Litwą i zajęli w turnieju dopiero czwarte miejsce. Dzięki tej wygranej Litwini utrzymali się w Dywizji 1A, a zdegradowana została Japonia. Do grona najlepszych awansowały Kazachstan i Ukraina.

Sosnowiec nie okazał się szczęśliwy dla naszej kadry. Podopieczni trenera Pekki Tirkkonena pokonali w tym turnieju tylko Ukrainę 3:2 i Japonię 4:2. Z Litwą przegraliśmy po dogrywce 1:2, z Francją po karnych 2:3, a z Kazachstanem w regulaminowym czasie 2:3.

Spotkanie z Litwinami oraz MŚ rozgrywane na własnym terenie podsumował kapitan naszej kadry Kamil Górny.

Co Pan czuje po spotkaniu z Litwą, w którym sami wypuściliśmy z rąk szansę awansu do światowej elity?
Nie spodziewaliśmy się takiego wieczoru. Trochę źle weszliśmy w mecz. Nie wiem, czy w pierwszej tercji byliśmy sparaliżowani wagą tego meczu, bo nie tak to miało wyglądać. Spodziewaliśmy się trochę innego spotkania. Wiedzieliśmy, że Litwini „zamurują" bramkę i będą robili wszystko, żeby ciężko się było pod nią dostać. Sami jesteśmy jednak winni tego, co się wydarzyło w tym pojedynku.

Jesteście doświadczonymi zawodnikami, bo średnia wieku kadry jest dość wysoka, ale chyba mentalnie nie wytrzymaliście tego meczu.
Może i mentalnie. Na pewno zawiodła skuteczność, bo momentów dobrej gry mieliśmy bardzo dużo. Oddaliśmy więcej strzałów na bramkę, sytuacji też stworzyliśmy więcej, ale nie potrafiliśmy ich wykorzystać. Bramkarz Litwinów bronił bardzo dobrze i nie znaleźliśmy sposobu, żeby go pokonać. Jedyną bramkę też strzeliliśmy nie po jakiejś składnej akcji, ale wrzutce do tercji. Krążek gdzieś się odbił, nastąpiło podanie i prosty gol. Za dużo chyba kombinowaliśmy w tym meczu.

MŚ ułożyły się dla nas korzystnie...
Każdy z nas wiedział, o co gramy. Miał to być nasz wieczór. Każdy był tego świadomy, każdy miał w głowie jeden cel. Możemy teraz tego żałować i za rok znów musimy się bić o awans.

Jakby Pan podsumował całe MŚ w Sosnowcu?
Myślę, że możemy być zadowoleni z naszej dobrej gry w defensywie. Ze spadkowiczami z elity – Francją i Kazachstanem – pokazaliśmy się w tym elemencie z dobrej strony. Obrona jest naprawdę mocną stroną reprezentacji Polski.

©℗

HOKEJOWE MŚ DYWIZJI 1A

Wyniki ostatniej serii: Polska – Litwa 1:2 po dogrywce (0:1, 1:0, 0:0, dogr. 0:1); Kazachstan – Francja 2:1 po karnych (0:0, 0:0, 1:1, dogr. 0:0), karne 3:2; Ukraina – Japonia 3:1 (3:1, 0:0, 0:0).

1. Kazachstan	5	13	20-8
2. Ukraina	5	10	14-12
3. Francja	5	8	12-11
4. POLSKA	5	8	12-12
5. Litwa	5	4	7-12
6. Japonia	5	2	9-19

eprasa.pl b639d2641e

Biegi 13. PKO Białystok Półmaraton, PKO Bieg Nocny na 5 km, PKO Bieg Juniora i Bieg Śniadaniowy

WIELKIE BIEGANIE W CENTRUM BIAŁEGOSTOKU. WYGRALI WSZYSCY, ALE NAJSZYBSI KENIJCZYCY

FOT. EWELINA ZGIET

Zwycięzcą 13. PKO Białystok Półmaratonu został Kennedy Kimutai Kaptila

FOT. EWELINA ZGIET

Nocne bieganie odbyło się we wspaniałej atmosferze i scenerii

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

BIEGI. **4387 osób stanęło na starcie 13. PKO Białystok Półmaratonu, który zakończył w niedzielę prawdziwy festiwal biegów ulicznych organizowany przez Fundację Białystok Biega**

To był wspaniały, biegowy weekend w Białymstoku. W sobotę odbyły się trzy biegi. Najpierw rano odbył się Bieg Śniadaniowy, w którym mógł wystartować każdy chętny, później na Rynku Kościuszki swoje biegi mieli najmłodsi w PKO Biegu Juniora, a wieczorem, przy wspaniałej scenerii z laserami i sztucznymi ogniami, rozegrany został PKO Bieg Nocny na 5 kilometrów.

W niedzielę odbyło się natomiast „danie główne", czyli 13. PKO Białystok Półmaraton. Na trasę wyruszyło 4387 osób. Faworytami byli Kenijczycy i oni też jako pierwsi zameldowali się na mecie.

Zwycięzcą 13. PKO Białystok Półmaratonu został Kennedy Kimutai Kaptila z rekordem trasy i świetnym czasem 01:02:46 przed swoim rodakiem Derrick Chege Njoroge i Polakiem Szymonem Koncewiczem.

Wśród kobiet triumfowała Valentine Jebet. Ostatecznie Jebet wygrała zajmując... czwarte miejsce open. Jej czas to 1:11:52.

Druga była Kamau z 1:12:51, która w klasyfikacji ogólnej zameldowała się na szóstym miejscu. Trzecia wśród kobiet była Izabela Paszkiewicz 1:14:32.

FOT. EWELINA ZGIET

To były radosne biegi

FOT. EWELINA ZGIET

A wszystko rozpoczęło się od Biegu Śniadaniowego

FOT. EWELINA ZGIET

Najmłodsi pobiegli razem ze swoimi rodzicami

FOT. EWELINA ZGIET

Na mecie na każdego czekał wspaniały medal

eprasa.pl b639d2641e

Żużel Reprezentacja Polski zdobyła srebro DME w Rzeszowie

PRZERWANA PASSA POLAKÓW

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Żużlowa reprezentacja Polski nie obroniła tytułu drużynowego mistrza Europy. W finałowych zawodach rozgrywanych w Rzeszowie Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość Duńczyków.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Żużlowa reprezentacja Polski zdobyła srebrny medal Drużynowych Mistrzostw Europy

To była piąta edycja DME, cztery poprzednie kończyły się zwycięstwem Polaków, Duńczycy z kolei zawsze zajmowali drugie miejsce. Kadra prowadzona przez trenera Stanisława Chomskiego stanęła w Rzeszowie przed szansą przedłużenia złotej serii.

Biało-Czerwoni nie mogli jednak wystąpić w najmocniejszym składzie. W ostatnich chwili ze składu wypadł Piotr Pawlicki, który doznał urazu w piątkowym meczu ligowym jego Unii Leszno w Grudziądzu. W miejsce zawodnika „Byków" w trybie awaryjnym powołano aktualnego młodzieżowego indywidualnego wicemistrza świata Wiktora Przyjemskiego z pierwszoligowej Polonii Bydgoszcz.

Zgodnie z regulaminem każda z reprezentacji w rozgrywanym w stolicy województwa podkarpackiego finale mogła skorzystać z jednego zawodnika startującego w cyklu Speedway Grand Prix, musiała mieć także w składzie – na pozycji rezerwowego – żużlowca poniżej 21. roku życia. Trener Chomski postawił na sześciokrotnego mistrza świata Bartosza Zmarzlika, tym samym musiał z kadry skreślić Kacpra Worynę, Dominika Kuberę i Patryka Dudka. Jako młodzieżowiec wystartował 19-letni Bartosz Bańbor, tegoroczny maturzysta.

Polskim żużlowcom, którzy byli faworytami finału, od samego początku nie szło najlepiej. W pierwszej serii dwukrotnie przyjeżdżali na ostatnich miejscach i zaczęła zarysowywać się przewaga Duńczyków. W zespole prowadzonym przez Nikiego Pedersena punktowała cała ekipa, zwłaszcza Rasmus Jensen, startujący na co dzień w pierwszoligowej Stali Rzeszów, oraz Michael Jepsen Jensen.

Po słabszym początku Polacy zaczęli gonić Duńczyków, ale nie byli w stanie dobrać się do skóry Skandynawom. Przed biegami nominowanymi Duńczycy mieli 39 punktów, a Polacy 28. Już po pierwszym z nominowanych biegów Duńczycy mogli fetować historyczne złoto. Ostatecznie zgromadzili 43 punkty, Polacy zdobyli cztery oczka mniej.

W naszej drużynie świetnie spisywał się Bartosz Bańbor. Zawodnik Motoru Lublin zdobył 14 punktów w pięciu startach. Dwa oczka mniej, ale w sześciu gonitwach, uzyskał sześciokrotny mistrz świata Bartosz Zmarzlik. Osiem punktów zdobył Przemysław Pawlicki, trzy Bartłomiej Kowalski, a dwa Wiktor Przyjemski.

– Było ciężko, ale walczyliśmy, wystarczyło punktów na srebrny medal – powiedział po zawodach Zmarzlik, kapitan reprezentacji Polski.

Brązowy medal wywalczyli Szwedzi, ostatnie miejsce zajęła reprezentacja Łotwy.

Adam Godlewski

„Krótka piłka"

DWA BIEGUNY PIŁKI W KRAKOWIE

Wydarzeniem tygodnia w polskim futbolu jest bez wątpienia powrót Wisły Kraków do ekstraklasy po 4-letniej przerwie. Nikt nie ma wątpliwości, a w każdym razie mieć nie powinien, że Biała Gwiazda wróciła do domu, bo jej miejsce jest w elicie. I to z kilku powodów – świetnie rozpoznawalnego w każdym zakątku kraju brandu, historycznych wyników plasujących klub z Reymonta wśród najbardziej utytułowanych w Polsce, rzeszy kibiców, a także – obecnej jakości.

Jako pierwszoligowiec sięgnęła przecież dwa lata temu po Puchar Polski, a w kończącym sezonie wyrosła ponad drugi poziom rozgrywkowy; dość powiedzieć, że na dystansie 32 meczów zdobyła najwięcej goli w całej stawce, straciła najmniej i doznała (nie licząc walkoweru ze Śląskiem) tylko 2 porażek.

Architektem awansu był Jarosław Królewski, postać niejednoznaczna i – nawet delikatnie określając – ekscentryczna. Godzi się przypomnieć, że szkoleniowców na pewnym etapie futbolowego wtajemniczenia szukał przy pomocy sztucznej inteligencji i miewał inne mocno oryginalne (żeby nie określić: dziwne) pomysły – z niedawnym głośnym bojkotem meczu ligowego we Wrocławiu, ale na koniec dnia ten ratownik Białej Gwiazdy postawił na swoim, za co należą mu się wielkie brawa. Wytrzymał banicję, nawet na ostatniej prostej dofinansował klub kilkumilionową kwotą i generalnie – okazał się właściwym człowiekiem na bardzo trudne czasy, które zespół spod Wawelu ma już na szczęście za sobą. Gratulacje!

Szkoda natomiast, że krakowski futbol w wydaniu pierwszoligowym ma też przeciwny biegun. Tym drugim jest oczywiście Wieczysta, której właściciel okazał się – w oparciu o medialne doniesienia – człowiekiem co najmniej niepoważnym.

Wojciech Kwiecień najpierw zaangażował się w z gruntu szalony, kosztowny i w zasadzie od początku pozbawiony biznesowego sensu (działając w mega trudnym środowisku, za plecami znacznie bardziej rozpoznawalnej Wisły, której zresztą jest wielkim kibicem i ekstraklasowej Cracovii) – projekt. A kiedy był już bliski spełnienia marzenia o awansie do ekstraklasy – pojawiły się przecieki, że w przyszłym sezonie Wieczysta zacznie rozgrywki od… IV ligi. Bo człowiek, który finansował dotąd swój kaprys, zabierze zabawki i zostanie współudziałowcem Białej Gwiazdy.

Oczywiście, to prywatny kapitał Kwietnia i ma on święte prawo dysponować nim wedle własnego życzenia. Pan Wojciech zapomniał jednak najwyraźniej, że przystąpił do gry na określonych zasadach, gdzie stawką są nie tylko spadki i awanse, ale także baraże. Termin wycieku informacji o rozważanym wycofaniu Wieczystej z profesjonalnych rozrywek na finiszu sezonu zasadniczego był najgorszy z możliwych. I to nie tylko dla zawodników tego klubu, których gra i wyniki z dnia na dzień pójdą do kosza. To bowiem także zapowiedź bałaganu, nawet w kilku ligach.

Dlaczego Kwiecień nie pomyślał o znalezieniu inwestora i wycofaniu przynajmniej części nakładów – a przy tym o szacunku dla poświęconej temu projektowi energii (zamiast o wycofaniu Wieczystej) – nie mam pojęcia. Wiem natomiast, że ludzi, dla których poważny futbol bywa chwilową zachcianką, lepiej trzymać od niego z daleka.

Polscy bokserzy z wygraną w Memoriale Feliksa Stamma

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Z bieżnią lekkoatletyczną pożegnał się na dobre, kończąc karierę, Karol Zalewski – mistrz olimpijski w sztafecie mieszanej 4 x 400 metrów (Tokio, 2020), halowy mistrz i rekordzista świata w sztafecie 4 x 400 metrów mężczyzn (Birmingham, 2018). Żaden z Polaków nie biegał tak szybko 300 metrów (31,93 s).

Katarzyna Niewiadoma (Canyon-SRAM zondacrypto) zajęła 8. miejsce w klasyfikacji generalnej siedmioetapowego wyścigu kolarskiego Vuelta a Espana.

Rywalizacja rozstrzygnęła się na 12-kilometrowym, bardzo stromym podjeździe na Angliru (średni kąt nachylenia 10,3 proc.), na który kobiety wspinały się po raz pierwszy.

Zwyciężyła niespodziewanie Szwajcarka Petra Stiastny (Human Powered Health).

Druga, ze stratą 23 sekund, była Hiszpanka Paula Blasi (UAE Team ADQ), ale wyprzedziła o 36 sekund piątą na mecie dotychczasową liderkę, Holenderkę Annę van der Breggen (Team SD Worx-Protime), tym samym zapewniając sobie końcowy triumf. Katarzyna Niewiadoma ukończyła etap na 11. miejscu ze stratą 2 min i 16 s.

23-letnia Blasi jest pierwszą reprezentantką gospodarzy na liście triumfatorek Vuelty. W klasyfikacji generalnej wyprzedziła o 24 sekundy van der Breggen oraz o 49 sekund Francuzkę Marion Bunel (Visma-Lease a Bike).

Pobiliśmy Brytyjczyków

W finale 41. bokserskiego Memoriału Feliksa Stamma, który tym razem gościł w Radomiu, reprezentacja Polski pokonała Wielką Brytanię 8:6. Trzecie miejsce zajęli Irlandczycy po zwycięstwie nad Niemcami 6:2.

W tegorocznej edycji turnieju organizatorzy zmienili formułę. Zamiast tradycyjnego wyłonienia zwycięzców w poszczególnych wagach, odbył się czwórmecz drużyn mieszanych.

Niestety, Mateusz Rębecki poniósł trzecią porażkę z rzędu. Na gali „UFC 328. UFC 328: Chimaev kontra Strickland", która odbyła się w dobrze nam znanej hali „Prudential Center" w Newark w stanie New Jersey, polski „Chińczyk" musiał uznać wyższość Amerykanina Granta Dawsona. Pojedynek zakończył się przez poddanie w 3. rundzie.

©℗

FOT. PAP/PIOTR POLAK

Reprezentacja Polski w boksie olimpijskim okazała się bezkonkurencyjna w 41. Memoriale Feliksa Stamma

FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Pojawia się coraz więcej informacji o podpisaniu przez Katarzynę Niewiadomą kontraktu z nową grupą – Lidl-Trek

eprasa.pl b639d2641e

Iga Świątek dogaduje się z nowym trenerem

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

To już kolejny turniej, w którym w sztabie Igi Świątek zastanawia chwilami brak kontrowersyjnej psycholog Darii Abramowicz... Najpierw Stuttgart, potem Madryt, teraz Rzym. O co chodzi?

Otóż w boksie na kortach kompleksu sportowego „Foro Italico" - najpiękniejszego obiektu tenisowego w Europie, wzniesionego na północnym nabrzeżu Tybru, u stóp zalesionego wzgórza Monte Mario - pojawiła się... siostra Igi Świątek, starsza o 3 lata Agata, która na co dzień pracuje jako dentystka.

W młodości również trenowała tenis i odnosiła sukcesy, jednak zrezygnowała z kariery sportowej na rzecz medycyny, którą studiowała w Lublinie.

W przeszłości tata dziewczyn, Tomasz Świątek, sam był profesjonalnym sportowcem, konkretnie wioślarzem. Wziął nawet udział w Igrzyskach XXIV Olimpiady w Seulu w 1988 roku, gdzie rywalizował w czwórce podwójnej (w osadzie pływał ze Sławomirem Cieślakowskim, Andrzejem Krzepińskim i Mirosławem Mrukiem). Jak mówił przed laty w jednym z wywiadów, chciał, aby jego córki też uprawiały jakiś sport.

Kontuzja trenera

Turniej WTA 1000 „Internazionali BNL d'Italia" (pula nagród: 8 312 293 dolarów) rozgrywany na kortach ziemnych to zawody niezwykłe.

- Pracuję w firmie w Rzymie, poprosiłam o dzień urlopu, żeby zobaczyć po raz pierwszy w tym roku mecz Igi - powiedziała młoda Polka, która w specjalnie przyjechała na korty „Foro Italico".

Świątek turniej w Rzymie wygrywała trzykrotnie: w 2021, 2022 i 2024 roku. Imprezą żyje całe miasto, a w tym roku za największą atrakcję uważany jest specjalny kort na Piazza del Popolo.

Raszynianka pytana o okoliczności kontuzji swojego trenera Francisco Roiga, w wyniku której ma nogę w gipsie, wyjaśniła, że stało się to podczas treningu na wspomnianym... Piazza del Popolo.

Hiszpański trener ma zerwane ścięgno Achillesa i poleciał na operację do Warszawy - w towarzystwie Darii Abramowicz - po której wrócił do Rzymu.

FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Od kilku tygodni Iga Świątek zatrudnia hiszpańskiego szkoleniowca Francisco Roiga

- Chciał wrócić, naprawdę doceniam to, że on tu jest, bo na pewno nie jest mu lekko. Staramy się otoczyć go opieką i pokazać wysiłki teamu w tym zakresie - dodała Iga.

Podkreśliła, że Roig opuścił tylko jeden trening, a trudno mu poruszać się po korcie.

- Nie jest teraz łatwo podczas zajęć, bo on nie może być przy mnie, ale na pewno damy radę - zapewniła nasza tenisistka.

Wyjaśniła również, że w trakcie treningu na Piazza del Popolo ludzie nie zorientowali się, jak poważna była kontuzja Roiga.

- Naprawdę był bardzo dzielny w tamtym momencie. Na początku myślałam, że on żartuje - mówiła Iga.

Podkreśliła, że jej relacje z katalońskim szkoleniowcem, który przez kilkanaście lat (2005-2022) był członkiem sztabu Rafaela Nadala, są bardzo dobre od samego początku.

Podczas jednej z konferencji prasowych Raszynianka bardzo pozytywnie oceniła współpracę z nowym trenerem. Podkreśliła, że nadają na tych samych falach, a to jej zdaniem pewna odmiana w sztabie.

Ta sama wizja

- Mamy taką samą wizję tego, jak powinnam grać, i on pomaga mi to osiągnąć - stwierdziła. - Czuję, że rozumiemy się bardzo dobrze. Mamy różne opcje podczas treningów, co jest wspaniałe, bo nie byłam zadowolona z tego, jak grałam kilka miesięcy temu. Czasem wracam do starych przyzwyczajeń. Będę potrzebowała trochę czasu, by robić to, czego chce Francisco. To jest proces. ©℗

Kasa wypłaci - rok 2026:
1. runda = 18 497 dolarów;
2. runda = 29 842 dolarów;
3. runda = 53 894 dolarów;
4. runda = 92 993 dolarów;
ćwierćfinał = 175 436 dolarów;
półfinał = 338 142 dolarów;
finalistka = 642 488 dolarów,
zwyciężczyni = 1 234 235 dolarów.

REKLAMA 0011521503

OBWIESZCZENIE

Starosty Wysokomazowieckiego

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311) oraz zgodnie z art. 72 ust. 6 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowiska (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 ze zm.), informuję, iż Starosta Wysokomazowiecki wydał na wniosek Burmistrza Czyżewa – właściwego zarządcy drogi, decyzję Nr 3/2026 z dnia 8.05.2026 r. znak: BI.6740.3.21.2025.DW o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanowiącej zamierzenie inwestycyjne pn.: „Przebudowa i rozbudowa drogi gminnej w miejscowości Brulino - Koski" w km rob. 0+000,00 – 0+663,65 wraz z zatwierdzeniem podziału nieruchomości.
Decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje: roboty przygotowawcze, roboty rozbiórkowe, w zakresie m.in.: istniejących nawierzchni jezdni oraz innych elementów zlokalizowanych w projektowanych liniach rozgraniczających, roboty ziemne w zakresie kształtowania korpusu drogowego, budowę jezdni oraz poboczy, budowę chodnika, przebudowę istniejących rowów wraz z wykonaniem przepustów pod drogą, budowę i przebudowę zjazdów, budowę oświetlenia ulicznego.
Z decyzją tą strony mogą zapoznać się w Wydziale Rolnictwa, Budownictwa i Ochrony Środowiska Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Powiatowa 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie, pok. nr 2.34. Pouczenie o przysługujących środkach zaskarżenia zawarte jest w decyzji.
Doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczeń na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, Urzędu Miejskiego w Czyżewie oraz w prasie lokalnej (zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, art. 11f ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych oraz uchwałą naczelnego Sądu Administracyjnego z 27 lutego 2017 r. o sygn. akt II OPS 2/16).
Dzień publicznego ogłoszenia na BIP urzędu Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem: **11.05.2026 r.**
Jednocześnie informuję, iż zgodnie z art. 18 ust. 1e ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel lub użytkownik wieczysty nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, odpowiednio wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenia niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji, o której mowa w art. 17, wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub wartości prawa użytkowania wieczystego.

Z up. STAROSTY
mgr inż. Dorota Wyszyńska-Żebrowska
Kierownik Wydziału Rolnictwa,
Budownictwa i Ochrony Środowiska

REKLAMA 0011520889

OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO
z dnia 11.05.2026 r.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że w dniu 5.05.2026 r., po rozpatrzeniu wniosku **(AR.6740.3.5.2026) Zarządu Powiatu Białostockiego**, w imieniu którego występuje **Dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Białymstoku**, złożonego w dniu 4.02.2026 r., skorygowanego w dniu 26.03.2026 r., wydał decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **przebudowę z rozbudową drogi powiatowej nr 1437B na odcinku: droga powiatowa nr 1439B – Słuczanka z przejściem przez miejscowość Słuczanka (gm. Gródek) Etap II od km 0+847,63 do 1+116,40 wraz z rozbiórką, przebudową i budową przepustów oraz niezbędnej infrastruktury technicznej** na działkach o nr geod.: 185/2, 28/2, 30/1, 211/7, 185/1 – obręb 0027 Słuczanka, jedn. ew. 200204_2 gm. Gródek **oraz ograniczenie w korzystaniu z nieruchomości (czasowe zajęcie): obręb 0027 Słuczanka, jedn. ew. 200204_2 gm. Gródek:** nr geod.: 192, 314, 27/1, 312, 27/3, 27/2, 191 – pod dowiązanie wysokościowe zjazdów do istniejącego terenu. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym, obejmuje: budowę nawierzchni jezdni, poboczy, chodników i opaski, przebudowę i budowę zjazdów, rozbiórkę, przebudowę i budowę przepustów, rozbiórkę i budowę rowów przydrożnych, budowę sieci kanalizacji deszczowej, wycinkę drzew i krzewów. **Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0027 Słuczanka, jedn. ew. 200204_2 gm. Gródek:** nr geod. 211/4 na działki nr **211/7** i 211/8. **Działka przewidziana do włączenia w pas drogi powiatowej nr 1437B:** nr geod. 211/7 – obręb 0027 Słuczanka, jedn. ew. 200204_2 gm. Gródek.

Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

Strony postępowania mogą zapoznać się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 (budynek B, III piętro), 15-569 Białystok, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-14.00. Na podstawie art. 49 Kpa oraz art. 11f ust. 3 specustawy drogowej doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczeń zamieszczonego na tablicy ogłoszeń i BIP w Starostwie Powiatowym w Białymstoku, w Urzędzie Gminy Gródek oraz w prasie lokalnej. Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Podlaskiego w Białymstoku, za pośrednictwem Starosty Powiatu Białostockiego, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia. Skorzystanie z ww. uprawnienia jest możliwe **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25 w Starostwie Powiatowym w Białymstoku, ul. Borsucza 2.

REKLAMA 0011521656

Michałowo, dnia 11.05.2026 r.

IG.6720.1.2024.ER

OGŁOSZENIE
BURMISTRZA Michałowa
o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego Gminy Michałowo

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r., poz. 538), art. 39 i 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 (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 ze zm.) oraz w związku z uchwałą Rady Miejskiej w Michałowie nr III/24/24 z dnia 27 czerwca 2024 r. *w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Michałowo,* zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego Gminy Michałowo, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.
Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny będzie na stronie internetowej: Biuletyn Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego: **https://bip-ugmichalowo.podlaskie.eu/gospodarka-przestrzenna/konsultacje** oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Michałowie, ul. Białostocka 11, 16-050 Michałowo, w godzinach pracy Urzędu, przez cały okres trwania konsultacji społecznych.
Konsultacje społeczne prowadzone będą **od 11 maja 2026 r. do 9 czerwca 2026 r.** i zgodnie z art. 8i ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym obejmą: zbieranie wniosków, spotkanie otwarte oraz dyżur projektanta.
Od tego dnia dokumenty będą również dostępne do wglądu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Michałowie, ul. Białostocka 11, 16-050 Michałowo, w pokoju nr 4 od poniedziałku do piątku w godzinach 7.15-15.15.
Uwagi do projektu należy składać wyłącznie za pomocą formularza, którego wzór został określony w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r., poz. 2509), dostępnego w siedzibie Urzędu Miejskiego w Michałowie oraz na stronie: **https://bip-ugmichalowo.podlaskie.eu/gospodarka-przestrzenna/konsultacje**.
Wnioski na wyżej wskazanym formularzu należy składać:
- w formie papierowej w siedzibie Urzędu Miejskiego w Michałowie lub na adres: Urząd Miejski w Michałowie, ul. Białostocka 11, 16-050 Michałowo, w godzinach pracy Urzędu, przez cały okres trwania konsultacji społecznych,
- w postaci elektronicznej za pomocą środków komunikacji elektronicznej:
- adres e-Doręczeń: AE:PL-24537-93154-UWHUV-24,
- poczty elektronicznej e-mail na adres: sekretariat@michalowo.eu

w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 9 czerwca 2026 r.**
Nie będą rozpatrywane wnioski z datą wpływu przed dniem 11 maja 2026 r. i po dniu 9 czerwca 2026 r.
Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym 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 oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.
Jednocześnie, w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko informuję, że zainteresowani mogą zapoznać się z dokumentacją w siedzibie Urzędu Miejskiego w Michałowie oraz składać wnioski do wyżej wymienionej prognozy.
Spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego dla wszystkich zainteresowanych odbędzie się w dniu 19 maja 2026 r. (wtorek) o godzinie 16:00 w Sali Narad Urzędu Miejskiego w Michałowie, ul. Białostocka 11, 16-050 Michałowo.
Dyżur projektanta odbędzie się w dniu 20 maja 2026 r. (środa) w godzinach 16:00-18:00 w Sali Narad Urzędu Miejskiego w Michałowie, ul. Białostocka 11, 16-050 Michałowo.

Burmistrz Michałowa
Marek Nazarko

eprasa.pl b639d2641e

DROBNE

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia 41 m^2, Białystok, ul. Żeromskiego 1B m 106 kontakt osobisty

Motoryzacja

ZABYTKOWE KUPIĘ

SKUPUJEMY motocykle, antyki, starocie, pamiątki z PRL. 698-693-846

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, malowanie dachów, kominy, naprawy, 797-513-715.

CYKLINOWANIE bezpyłowe, 504-745-006

INSTALACYJNE

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

MONTAŻOWE

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

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy turnusy 7 dni od 1050 zł z 30% dofin. dla emerytów/ rencistów, tel 501-642-492.

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

STARE książki skup, 881-934-948

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

Komunikaty

0011521688

BURMISTRZ LIPSKA

informuje o podaniu do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości stanowiącej własność Gminy Lipsk, przeznaczonej do dzierżawy w trybie bezprzetargowym. Przedmiotem dzierżawy jest część działki nr 733/2 położonej w Lipsku przy ulicy Saperów o powierzchni ok. 200 m2 oraz pozostała niezagospodarowana część nieruchomości, przeznaczone na cele ogrodniczo-warzywne.
Wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Lipsku przy ul. Żłobikowskiego 4/2, 16-315 Lipsk, na okres 21 dni, tj. od dnia 11 maja 2026 r. do dnia 1 czerwca 2026 r., oraz zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Lipsku https://lipsk.pl/ i w Biuletynie Informacji Publicznej https://bip-umlipsk.podlaskie.eu/

(Zarządzenie Burmistrza Lipska Nr 229/2026 z dnia 11.05.2026 r.).

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011520972

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY SIDRA

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Sidra

Na podstawie art. 8h–8m oraz art. 13i ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu 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.), w związku z uchwałą **Nr III/25/24 Rady Gminy Sidra z dnia 9 sierpnia 2024 r.** w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Sidra,

Wójt Gminy Sidra
ogłasza
rozpoczęcie konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Sidra

1. Przedmiot konsultacji społecznych
Przedmiotem konsultacji społecznych jest **projekt planu ogólnego gminy Sidra** wraz z:
- uzasadnieniem,
- prognozą oddziaływania na środowisko.

2. Termin i czas trwania konsultacji
Konsultacje społeczne prowadzone będą w terminie:
od 11 maja 2026 r. do 9 czerwca 2026 r.
Czas trwania konsultacji wynosi **30 dni**, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

3. Udostępnienie dokumentów
Projekt planu ogólnego gminy Sidra wraz z uzasadnieniem i prognozą oddziaływania na środowisko zostanie udostępniony od dnia **11 maja 2026 r.**:
- w **Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Sidra**, w zakładce: https://bip-ugsidra.podlaskie.eu/plany-i-strategie-rozwoju/plan-ogolny-gminy/
- w siedzibie **Urzędu Gminy Sidra**, ul. Rynek 5, 16-124 Sidra, w godzinach pracy urzędu.

4. Formy udziału w konsultacjach społecznych

4.1. Składanie uwag i opinii
Uwagi i opinie do projektu planu ogólnego można składać wyłącznie za pomocą „formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego", umieszczonego na stronie gminy – w terminie trwania konsultacji:
- w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Sidra, ul. Rynek 5, 16-124 Sidra
- w formie elektronicznej (poczta elektroniczna lub formularz dostępny w BIP https://bip-ugsidra.podlaskie.eu/plany-i-strategie-rozwoju/plan-ogolny-gminy/)
- ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Sidra,
- ustnie do protokołu podczas spotkań konsultacyjnych.

Uwagi powinny zawierać dane umożliwiające identyfikację wnoszącego.

4.2. Spotkanie otwarte z mieszkańcami
Termin: 22 maja 2026 r. **Godzina:** 15:30 **Miejsce:** Sala konferencyjna, Urząd Gminy Sidra, ul. Rynek 5, 16-124 Sidra
Spotkanie ma na celu przedstawienie projektu planu ogólnego gminy Sidra oraz umożliwienie zgłaszania uwag i zadawania pytań.

4.3. Dyżur konsultacyjny – dyżur projektanta
Termin: 22 maja 2026 r. **Godzina:** 17:00 – 18:00 **Miejsce:** Sala konferencyjna, Urząd Gminy Sidra, ul. Rynek 5, 16-124 Sidra
Dyżur umożliwia indywidualne konsultacje oraz składanie uwag ustnie do protokołu.

4.4. Ankieta dostępna na stronie BIP Gminy Sidra, w zakładce: https://bip-ugsidra.podlaskie.eu/plany-i-strategie-rozwoju/plan-ogolny-gminy/

5. Zakończenie konsultacji
Konsultacje społeczne zakończą się **9 czerwca 2026 r.** Uwagi złożone po tym terminie nie będą rozpatrywane.

6. Raport z konsultacji społecznych
Po zakończeniu konsultacji sporządzony zostanie **raport z konsultacji społecznych**, zawierający zestawienie zgłoszonych uwag oraz sposób ich rozpatrzenia. Raport zostanie opublikowany w **Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Sidra** do dnia **9 lipca 2026 r.**

Wójt Gminy Sidra
Cezary Możejko

REKLAMA 0011521302

Gmina Sokoły,

Rynek Mickiewicza 10, 18-218 Sokoły,

informuje,

że w dniu 23.06.2026 roku w pok. nr 5 budynku tutejszego urzędu odbędzie się drugi przetarg na sprzedaż nieruchomości gruntowych niezabudowanych, położonych w obrębie ewidencyjnym Drągi, KW LM1W/00021767/6, oznaczonych w ewidencji gruntów i budynków jako działki:

- nr 1113/7 o pow. 0,0858 ha – przetarg ustny ograniczony o godz. 10:00. Cena wywoławcza 43 000,00 zł. Wadium w kwocie 2 500,00 zł. Termin pisemnego zgłoszenia uczestnictwa: do dnia 16.06.2026 r.,
- nr 1113/8 o pow. 0,7362 ha – przetarg ustny nieograniczony o godz. 10:30. Cena wywoławcza 192 000,000 zł. Wadium w kwocie 10 000,00 zł.

Wadium należy wnieść w pieniądzu na konto Urzędu Gminy w Sokołach: Bank Spółdzielczy w Sokołach nr 77 8766 0005 0000 0824 2000 0050. Za dzień wpłaty wadium uważa się dzień uznania konta bankowego Organizatora przetargu, tj. najpóźniej do dnia 19.06.2026 roku.

Bliższe informacje można uzyskać pod nr tel. (86) 476-30-10 wew. 320 oraz na stronie internetowej bip-ugsokoly.podlaskie.eu.

0011521476

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci

radcy prawnego

Anny Heller

składają

Dziekan, Rada i Członkowie
Okręgowej Izby Radców Prawnych
w Białymstoku

REKLAMA 0011520813

BURMISTRZ DĄBROWY BIAŁOSTOCKIEJ

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami

podaje do publicznej wiadomości,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Dąbrowie Białostockiej oraz na stronie internetowej https://www.dabrowa-bial.pl został umieszony **wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu na okres do 3 lat.**
Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Dąbrowie Białostockiej, ul. Solidarności 1, pokój 2a, tel. 85 712 11 00 w.123.

REKLAMA 0011521427

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Kleosinie

zawiadamia

członków Spółdzielni Mieszkaniowej w Kleosinie, że **Walne Zgromadzenie Członków Spółdzielni odbędzie się w dniu 2 czerwca 2026 roku o godz. 18.00** w świetlicy Spółdzielni w Kleosinie przy ul. Wyszyńskiego 10 w Kleosinie. Porządek obrad będzie dostępny na stronie internetowej Spółdzielni: www.smkleosin.pl. Sprawozdania i projekty uchwał, które będą przedmiotem obrad, wyłożone będą do wglądu w siedzibie Spółdzielni przy ul. Wyszyńskiego 10 w Kleosinie od dnia 12 maja 2026 r.

REKLAMA 0011514195

BURMISTRZ GONIĄDZA

przeznacza do dzierżawy w trybie przetargu ustnego nieograniczonego nieruchomość stanowiącą własność Gminy Goniądz, położoną w obrębie 2101 Wólka Piaseczna – Łąki Różnych Wsi, gm. Goniądz, oznaczoną w ewidencji gruntów i budynków numerem 495 o pow. 8,5178 ha z przeznaczeniem pod działalność rolniczą.

Cena wywoławcza czynszu dzierżawnego: 4 000,00 zł.
Termin wpłaty wadium w pieniądzu, w kwocie: 400,00 zł do dnia 18 maja 2026 r.
Przetarg odbędzie się w dniu 22 maja 2026 r., godz. 10.00, w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury w Goniądzu, sala Panorama (I piętro), ul. Stary Rynek 24, 19-110 Goniądz.

Ogłoszenie o przetargu podaje się do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Goniądzu oraz na stronie Urzędu Miejskiego www.goniadz.pl, jak również opublikowanie w Biuletynie Informacji publicznej https://bip-umgoniadz.wrotapodlasia.pl

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

eprasa.pl b639d2641e

To był ogromny stres dla całej rodziny. Czuliśmy wagę tej sytuacji

Patrycja Markowska dla Plejady o swoim synu Filipie, który właśnie podszedł do matury

Z ŻYCIA GWIAZD

Filip Chajzer został czule przytulony
Celebryta w minionym tygodniu promował swą najnowszą książkę. Podczas wydarzenia towarzyszyła mu nowa ukochana, z którą prezenter Polsatu związany jest od niedawna. – W trakcie całego spotkania partnerka pozostawała raczej z boku. Po części oficjalnej podeszła do Filipa i czule go przytuliła – mówi informator serwisu.

Sonia Bohosiewicz i jej problemy z biustem
Aktorka postanowiła uzupełnić swoją letnią garderobę i zamówiła nowy kostium kąpielowy. Zakup okazał się jednak nietrafiony. Po przymiarce aktorka lekko się załamała i stwierdziła, że model jest zdecydowanie zbyt wycięty. „Bokami wychodzi mi biust. Nie, nie, nie" – napisała na Instagramie.

Sylwia Bomba ma uwielbianą córkę
Celebrytka przyznała, że obawia się o bezpieczeństwo 8-letniej córki, która ma pokaźne grono fanów. – Jest bardzo mądrą, dojrzałą jak na swój wiek dziewczynką. W szkole również tak jest postrzegana, że jest bardzo dojrzała, empatyczna, pomaga słabszym. Natomiast boję się, że mi ją porwą, bo moja Tosia jest uwielbiana przez wszystkich i nieraz bywa tak, że jesteśmy na przykład w sklepie, podchodzi do niej pani i mówi: „Tosia, ja cię kocham, uwielbiam" – powiedziała w programie „Party u Simony".

W TELEWIZJI

Ośmiorniczka
TVP Kultura, 20:00
W londyńskim domu aukcyjnym Sotheby's ma być wystawiony na sprzedaż klejnot pochodzący z carskiej kolekcji. Na jego kupnie najbardziej zależy Kamalowi, który prowadzi interesy z radzieckim generałem. Do akcji oczywiście wkracza niezawodny James Bond (Roger Moore).

Teatr Telewizji: Wesele
TVP 1, 20:30
Stanisław Wyspiański przedstawił w dramacie tematy gorzkie, trudne, a także to, co było wzniosłe w polskiej historii. Wawrzyniec Kostrzewski realizuje spektakl, opierając się na umowności i symbolach. Tematy z „Wesela" nie straciły na ważności, mimo upływu lat.

Bad Boys: Ride or Die
Polsat, 20:35
Zmarły kapitan Howard zostaje oskarżony o współpracę z kartelami narkotykowymi. Mike i Marcus muszą oczyścić jego imię, ale sami zostają wrobieni w spisek i muszą walczyć z korupcją na szczytach władzy.

Kosmiczny grzech
Stopklatka, 23:45
Jest rok 2524. Z odległej planety nadchodzą wieści o pierwszym kontakcie z obcą cywilizacją. Wojsko podejmuje natychmiastowe działania, aby zapobiec międzygwiezdnej wojnie. Los ludzkości spoczywa w rękach 7 śmiałków.

KRZYŻÓWKA NR 70

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

Poziomo:
1) uroczyste otwarcie wystawy obrazów,
5) amerykański film historyczny z rolą Toma Cruise'a,
9) część końskiego rzędu,
10) daszek nad paleniskiem,
12) sposób załatwiania określonych spraw,
14) słowo honoru Andrzeja Kmicica,
15) chodaki wykonane z drewna,
17) drzewo lub krzew z brzozowatych,
18) roślinny symbol zdrowia,
21) zastój w gospodarce, stagnacja,
23) prosta zawsze najlepsza,
28) domena Aleksandry Mirosław,
29) ryzyko nieobce bywalcowi kasyna,
32) między ustami a przełykiem,
36) część gałki ocznej otaczająca tęczówkę,
37) trawa w jadłospisie pandy,
38) Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
39) owad żyjący w pobliżu wód,
40) trasa szybkiego ruchu.

Pionowo:
1) Nosferatu lub Drakula,
2) Mickey, aktor z filmu „Harry Angel",
3) legendarna ukochana Tristana,
4) dawna kopalnia soli,
5) James, wynalazca maszyny parowej,
6) krasnal domowy w mitologii germańskiej,
7) polski serial komediowy,
8) łuk wsparty na filarach,
11) herbaciany stan w Indiach,
13) cecha muzyki marszowej,
16) warzywo w barszczu ukraińskiego,
19) w zimowym krajobrazie,
20) zakładka na spódnicy,
22) ptak drapieżny, orzeł przedni,
24) doskonały mówca, orator,
25) imię z bajki Aleksandra Fredry,
26) anglosaska jednostka długości,
27) wzywa do walki w ringu,
29) „…, czyli tam i z powrotem" z powieści Tolkiena,
30) pojedyncze lub złożone,
31) azjatycki środek transportu,
33) potoczna nazwa grochodrzewu,
34) dyskusja na sali sejmowej,
35) rozległy teren, rejon.

ROZWIĄZANIE NR 69

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny zapowiada, że w towarzystwie zabłyśniesz pomysłem, a wieczór przyniesie spokój.
Ryby (19.02 - 20.03)
Uważaj na wydatki i słowa. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że bliska osoba będzie potrzebować więcej uwagi i cierpliwości.
Baran (21.03 - 19.04)
Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że czeka Cię ciekawa rozmowa lub wiadomość, która może zmienić plany na najbliższe dni.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz unikać niepotrzebnych sporów.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Energia i pewność siebie będą przyciągać ludzi. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry dzień na nowe wyzwania i relacje.
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne obowiązki mogą zmęczyć, lecz horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że wieczorem poczujesz satysfakcję i wewnętrzny spokój.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny wróży, że przed Tobą dobry moment na szczerą rozmowę i wspólne planowanie przyszłości.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś stanowczo radzi nie ignorować znaków oraz zaufać swoim przeczuciom.
Waga (23.09 - 22.10)
Możliwa niespodziewana okazja na zyski. Horoskop dzienny na poniedziałek to wskazówka, by zachować otwarty umysł i działać odważnie.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Skupienie na celach przyniesie efekty. Horoskop dzienny wróży, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i dobrym wiadomościom.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że spotkanie z kimś bliskim poprawi Ci humor.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień pełen refleksji i spokojnych chwil. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi zadbać o zdrowie i nie odkładać ważnych decyzji.

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 b639d2641e