dziś SPORTOWY24

● **Jagiellonia Białystok** drugi raz przegrała z Bruk-Bet Termaliką Nieciecza w Ekstraklasie. Wstydliwe 1:2 **str. 16** ● **Siatkarze Ślepska Malow Suwałki** wrócili z dwóch meczów PlusLigi z dwoma porażkami i jednym punktem **str. 16**

Kurier Poranny

Poniedziałek
8.12.2025

www. poranny.pl

Nr 237 (10634)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Były policjant usłyszał prawomocny wyrok za naruszenie nietykalności pracownicy KWP **str. 4**

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

MotoMikołaje przejechali przez miasto i wręczyli prezenty dzieciom z domów dziecka **str. 2**

Podopieczni DPS-u przy Świerkowej napisali do Mikołaja listy z prośbami. Liczą, że się spełnią **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511 Nr indeksu 350354

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Ogólnopolska manifestacja w obronie Lasów Państwowych i przemysłu leśno-drzewnego przeszła w piątek ulicami Białegostoku **str. 3**

IDĄ ŚWIĘTA KULMINACYJNYM MOMENTEM WIZYTY BYŁO ROZŚWIETLENIE MIEJSKIEJ CHOINKI

Gość z Laponii w Białymstoku

Białystok
Agnieszka Domanowska

Tłumy dzieci na Rynku Kościuszki witały Mikołaja z Rovaniemi, który po raz trzynasty przyjechał do stolicy województwa podlaskiego. W sobotę razem z prezydentem zapalił światełka na miejskiej choince.

Grudniowe wizyty Mikołaja z fińskiej Laponii stały się już piękną tradycją Białegostoku. W tym roku Joulupukki, jak zwykle, nie zawiódł oczekiwań najmłodszych mieszkańców miasta, a jego wizyta - jak co roku - wywołała radość i wzruszenie wśród zgromadzonych tłumów.

Mikołaj pojawił się w Białymstoku na zaproszenie prezydenta Tadeusza Truskolaskiego. Wizytę koordynował Konsul Honorowy Finlandii w Białymstoku Andrzej Parafiniuk. Z każdym rokiem gość z Rovaniemi coraz lepiej posługuje się językiem polskim, co dodatkowo cieszyło dzieci.

- „Terve!" to w języku fińskim oznacza „cześć" - mówił gość z Laponii.

FOT. PAWEŁ BALEJKO

Mikołaj z Rovaniemi odwiedził Białystok trzynasty raz

- Prawdziwy Mikołaj przyjechał! I ma taką długą brodę! - emocjonował się pięcioletni Maksymilian, który z rodzicami czekał na spotkanie z gościem z Laponii.

Kulminacyjnym momentem sobotniej wizyty było włączenie lampek na miejskiej choince na Rynku Kościuszki. Joulupukki dokonał tego wraz z prezydentem Tadeuszem Truskolaskim, jego zastępcą Tomaszem Klimem oraz wojewodą podlaskim Jackiem Brzozowskim. Widok rozświetlonej choinki zrobił duże wrażenie na Mikołaju i wywołał magiczny nastrój wśród zebranych mieszkańców.

- Mamy cudowny czas, są Mikołajki, jest sobota i kolejny raz mamy prawdziwego Mikołaja z Laponii. Ja wiem, że tutaj zgromadziły się same grzeczne dzieci i jest też dużo grzecznych dorosłych. Rozpoczynamy najpiękniejszy czas w roku. Życzę wszystkiego dobrego. Dzieciom prezentów, a dorosłym satysfakcji - mówił prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski.

- Zbliżają się święta Bożego Narodzenia i to, co możemy sobie podarować, to czas z drugim człowiekiem. Podarujmy sobie dużo miłości i ciepła - dodał Jacek Brzozowski, wojewoda podlaski.

Po uroczystym rozświetleniu choinki Mikołaj ruszył do dzieci zebranych przy scenie. Machał do nich, podczas gdy jego pomocnicy rozdawali słodkości najmłodszym.

Wizyta Mikołaja to nie tylko sobotnie spotkanie na Rynku Kościuszki. W tym roku w ramach akcji „Przedsiębiorcy Dzieciom" aż 2000 dzieci otrzymało prezent (specjalną pluszową poduszkę , z symbolem Podlasia i Finlandii) od gościa z Laponii - to dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. Mikołaj wręczał je najmłodszym m.in. podczas wizyt w szpitalach, ośrodkach i fundacjach opiekujących się dziećmi z niepełnosprawnościami czy w świetlicach.

REKLAMA 0011441395

eprasa.pl c5211209cf

Jutro w naszej gazecie
Strefa biznesu

● Zapowiadano trzęsienie ziemi na rynku pracy. Tymczasem zmiana jest iluzoryczna ● Czy oszczędzanie w PPK ma sens?

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

Andrzej Kłopotowski

Był las, nie było nas... Nie będzie nas, nie będzie lasu?

W piątek ulicami Białegostoku przeszli przedstawiciele branży drzewnej. Ramię w ramię z nimi szli politycy obecnej opozycji parlamentarnej. Nie dziwi mnie to. Wszak walka o głosy cały czas trwa.

Z czego żyje branża drzewna? Z wycinania drzew, przetwarzania ich na drewno i sprzedawania później, by stawało się surowcem czy budulcem. Skąd się bierze drzewo? Z lasów.

Tylko że lasy są różne. Są lasy i lasy. Te, które są po prostu użytkiem - i tak, jak rolnik obrabia sobie pole, tak drwal pozyskuje drewno. I te, które są cenne. I tego podziału należy się trzymać. Czym innym są rosnące od linijki plantacje, czym innym lasy z cennymi siedliskami ssaków, ptactwa, płazów, gadów czy chrząszczy. Słowem te, gdzie „żabki ważniejsze niż ludzie" rzeczywiście są. Czym innym są rosnące w rzędach i szeregach drzewa - wycinane i nasadzane - do wykorzystania przez drwali i pilarzy, czym innym choćby obszary Natura 2000, rezerwaty, parki krajobrazowe czy narodowe. Oraz miejsca, które na to, by być rezerwatem, parkiem krajobrazowym czy narodowym być zasługują. Tylko z różnych powodów politycznych nie zostały uznane za rezerwaty, parki krajobrazowe czy narodowe. Jak ostatnio, gdy Karol Nawrocki zawetował powołanie Parku Narodowego Doliny Dolnej Odry.

Wydawać by się mogło, że powinno zależeć nam - społeczeństwu - na ochronie tego, co cenne. Na tym, by móc zachwycać się nieskażoną przyrodą podziwianą z tras spacerowych - jak te w Białowieskim, Narwiańskim, Wigierskim czy Biebrzańskim Parku Narodowym (by nie szukać daleko). By było więcej miejsc jak choćby popularny rezerwat Krzemianka czy parków krajobrazowych jak ten w Puszczy Knyszyńskiej czy w okolicach Suwałk czy Łomży. Chronionych, by dbać o bioróżnorodność, o florę i faunę. Jednocześnie o rezygnacji z typowych plantacji lasów nikt nie mówi...

Zamiast tego rezerwatami, parkami krajobrazowymi czy narodowymi oraz drzewami straszy się. Straszy się - jak można było usłyszeć (co relacjonują media) nawet drzewami przy drogach jako... drzewami morderczymi. Bo ktoś, kto jedzie nieostrożnie może się na nich rozbić...

Podlaskie Morsy rozpoczęły sezon lodowatych kąpieli

Wasilków
Agnieszka Domanowska

Podlaski Klub Morsów zainaugurował w sobotę w Wasilkowie sezon zimnych kąpieli. Wydarzenie odbyło się w ramach obchodów 459. rocznicy nadania Wasilkowowi praw miejskich.

- Dziś odbywa się oficjalne rozpoczęcie sezonu Podlaskiego Klubu Morsów, największego i najstarszego klubu morsów na Podlasiu - mówił Przemysław Remisiewicz, prezes klubu.

Na inaugurację sezonu przyjechali przedstawiciele 25 klubów z regionu i Polski. Prezes podkreślał, że morsowanie przyciąga coraz więcej osób. Sam Podlaski Klub Morsów, działający jako zarejestrowane stowarzyszenie, liczy 124 członków.

W sobotę do wody weszło około 250 morsów. Wśród nich byli m.in. Stefan Krajewski, minister rolnictwa i rozwoju wsi, Barbara Okuła, posłanka Polski 2050 oraz Adrian Łuckiewicz, burmistrz Wasilkowa.

- Bardzo się cieszę, że tak wielu miłośników zimnej kąpieli przyjechało do naszej gminy. To nie tylko doskonała okazja do sportowej rywalizacji i dobrej zabawy, ale też moment, w którym możemy integrować mieszkańców i gości. Widać, że morsowanie przyciąga ludzi w każdym wieku, którzy chcą aktywnie spędzać czas, a jednocześnie wspierać potrzebujących - mówił burmistrz Łuckiewicz.

- Nie ma wody zimnej ani ciepłej, jest woda mokra i taka nadaje się do morsowania - żartował Stefan Krajewski.

Podlaski Klub Morsów zainaugurował sezon w rytmie dobrej zabawy, jednocześnie prowadził też zbiórkę dla psów i kotów ze schroniska w Sokółce.

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Podlaski Klub Morsów zainaugurował sezon na Plaży nad Zalewem w Wasilkowie

MotoMikołaje już po raz trzynasty rozdali dzieciom świąteczne prezenty

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

MotoMikołaje przejechali w sobotę przez miasto

Białystok
Agnieszka Domanowska

6 grudnia ulicami Białegostoku przejechała efektowna kawalkada motocyklistów przebranych za świętych Mikołajów. Była to 13. edycja akcji MotoMikołaje, której celem jest wsparcie dzieci z domów dziecka poprzez przekazanie im świątecznych prezentów.

Kolorowy przejazd rozpoczął się w centrum miasta. Następnie motocykliści, jadący na swoich maszynach symbolizujących mikołajowe sanie, wyruszyli w stronę Jurowiec. W ten sposób po raz kolejny przypomnieli mieszkańcom o idei wydarzenia, które od lat łączy pasję do motoryzacji z bezinteresowną pomocą.

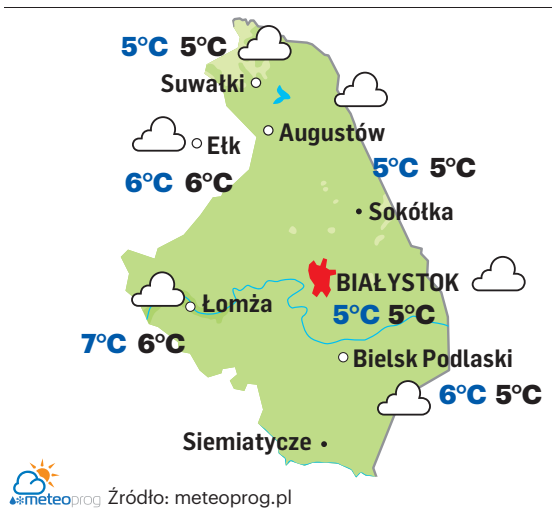
Jak podkreślają organizatorzy, w tym roku dopisała zarówno pogoda, jak i frekwencja. W kawalkadzie wzięło udział ponad stu motocyklistów. W akcję zaangażowało się również ponad stu wolontariuszy. Prezenty trafiły do 215 dzieci z domów dziecka.

- Idziemy do dzieci, tak jak robimy to od trzynastu lat - mówił jeden z organizatorów, Cezary Białous. - Mamy przygotowaną listę wszystkich dzieci, do których w tym roku trafią paczki.

Zainteresowanie wydarzeniem było tak duże, że na ulicy Młynowej brakowało miejsca, by pomieścić wszystkich uczestników. Organizatorzy przyznają, że liczą na dalszy rozwój inicjatywy i jeszcze większe zaangażowanie w kolejnych latach.

- W tym roku paczki dzieciom rozdajemy w Parku Dinozaurów w Jurowcach. Dla wielu dzieci to nie tylko prezenty, ale także spotkanie z niezwykłym, głośnym i barwnym orszakiem, który zapowiada zbliżające się święta - podsumował Białous.

Pogoda w regionie



meteoprog Źródło: meteoprog.pl

8 GRUDNIA 2025

Dziś 342. dzień roku
Do sylwestra pozostało 23 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.28, zachód o godzinie 15.11. Dzień będzie trwać 7 godzin i 42 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 9 godzin i 14 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 9 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Maria, Wirgiliusz

KALENDARIUM

1580
Król Stefan Batory (na portrecie) nadał Lipskowi na Suwalszczyźnie prawa miejskie na prawie magdeburskim.

1660
W Cockpit Theater w Londynie odbyło się pierwsze przedstawienie tragedii Williama Szekspira Otello, w którym w rolę Desdemony, graną do tej pory przez młodych chłopców, wcieliła się aktorka.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1943
W Grabówce koło Białegostoku Niemcy rozstrzelali ponad 250 osób w odwecie za akcje zbrojnego podziemia przeciwko okupantom.

1980
25-letni szaleniec Mark David Chapman zastrzelił Johna Lennona przed wejściem do jego domu na nowojorskim Manhattanie.

2017
Beata Szydło złożyła rezygnację z urzędu premiera, podając gabinet do dymisji, którą prezydent Andrzej Duda przyjął i desygnował na premiera Mateusza Morawieckiego.

eprasa.pl c5211209cf

Ok. tysiąca osób manifestowało w obronie Lasów Państwowych i przemysłu leśno-drzewnego

Białystok
Tomasz Maleta, PAP

Zawieszenia moratorium na wycinkę drzew, możliwości prowadzenia zrównoważonej gospodarki leśnej, a nie tworzenia nowych rezerwatów domagali się w piątek w Białymstoku uczestnicy manifestacji w obronie Lasów Państwowych i przemysłu leśno-drzewnego.

Zorganizowała ją Krajowa Sekcja Pracowników Leśnictwa NSZZ Solidarność. Wsparli ją także m.in. Związek Leśników Polskich, Krajowa Sekcja Leśnictwa i Ochrony Środowiska Związku Zawodowego Budowlani, związek zawodowy środowiska łowieckiego Wspólna Sprawa oraz organizacja Protest Branży Drzewnej. W proteście wzięło udział ok. tysiąca osób.

„Las potrzebuje mądrego wsparcia. Nie zgadzamy się na eksperyment kosztem Podlasia! Polska i Podlasie mówią: stop degradacji! Las rośnie dzięki naturze, ale trwa dzięki naszej odpowiedzialności", „Leśnicy nie są waszym wrogiem - wykażcie się dialogiem" - takie hasła mieli na transparentach. Używali gwizdków, trąbek. Skandowano „Dość bezprawia".

Do stolicy Podlasia przyjechało wielu leśników z innych regionów kraju. Białystok wybrano nieprzypadkowo na miejsce protestu. To w naszym regionie zdaniem protestujących leśnicy i branża drzewna najbardziej odczuwają skutki polityki władz odpowiedzialnych obecnie za ochronę środowisko. Chodzi o niemal już dwuletnie moratorium na pozyskanie drewna. Ale nie tylko.

– Mamy problem w Białymstoku: wyłączenia lasów i łączenia nadleśnictw. Sprzeciwiamy się temu. Mamy nadzieję, że ten nasz dzisiejszy protest coś pomoże, inaczej by nas tu nie było. I że w końcu ktoś w ministerstwie i rządzie posłucha naszych racji - mówił przed rozpoczęciem protestu Mirosław Choroś, przewodniczący regionu olsztyńskiego Związku Leśników Polskich.

Protestujący przed siedzibą Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych (RDLP) w Białymstoku zaprezentowali listę 10 postulatów umieszczonych na drewnianej sklejce. Potem przeszli przez centrum pod Podlaski Urząd Wojewódzki, a stamtąd do siedziby RDOŚ w Dojlidach Fabrycznych, gdzie także zostawili swoje postulaty.

FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Manifestujący z całej Polski przeszli w piątek ulicami Białegostoku

Jak zaznaczali manifestujący, obawiają się likwidacji Lasów Państwowych, łączenia nadleśnictw, dlatego chcą wstrzymania wszystkich decyzji, które miałyby prowadzić do likwidacji jednostek LP. Opowiadają się także m.in. za „rzetelnym przeglądem zasad wyznaczania tzw. starolasów", zawieszenia moratorium do czasu przeprowadzenia realnych konsultacji społecznych. Chcą także aby związki zawodowe, koła łowieckie, mieszkańcy uczestniczyli w podejmowaniu decyzji. Domagają się także opracowania opartego na faktach planu zarządzania lasami, które powinny łączyć funkcje ochronne, społeczne i gospodarcze. Uważają, że drewno powinno być uznane za surowiec strategiczny, a podaż tego surowca powinna być zagwarantowana na poziomie 40 mln m sześciennych. Domagają się poszanowania wiedzy i roli leśników, a także myśliwych jako - jak to określono - kluczowych gospodarzy terenów leśnych.

– Naszym głównym postulatem jest wycofanie moratorium i przywrócenie prawdziwego dialogu ministerstwem, regionalną dyrekcją i nami, czyli branżą leśno-drzewną, leśnikami i mieszkańcami – mówiła Natalia Wysocka z Protestu Branży Drzewnej. Według niej zrównoważona gospodarka leśna, która wcześniej była prowadzona, jest tym, co powinno być kultywowane. – Zapewniała nam surowiec, miejsca pracy i dbała o stan lasów - mówiła. Podkreśliła, że w roku prowadzenia moratorium na pozyskiwanie drewna Zakłady Usług Leśnych z terenu Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku straciły 20 mln zł. – A w kolejnym, 2025, wartość umów z Lasami Państwowymi spadła o 50 mln.

Dodała, że protestujący domagają się także, by RDOŚ w Białymstoku zaprzestała ustanawiania kolejnych rezerwatów przyrody. – Są one ewidentnie wbrew społeczeństwu – zaznaczyła.

Obok grup zawodowych i branżowych, w marszu szli także samorządowcy, głównie z partii opozycyjnej, powiewały też flagi Ruchu Narodowego. Był też przedstawiciel kancelarii prezydenta RP Karola Nawrockiego Sławomir Mazurek. Protestujących popierali też przedstawiciele organizacji rolniczych.

Zdaniem wiceministra klimatu i środowiska Mikołaja Dorożały manifestacja miała przede wszystkim charakter polityczny.

– Nie ma problemu z dostępnością surowca na rynkach lokalnych i ogólnopolskich - są problemy branży drzewnej w całej Europie: ogromna stagnacja na rynkach niemieckim i szwedzkim, a Polska paradoksalnie i tak przeszła przez to suchą stopą, bo pozyskanie drewna w 2024 r. wzrosło o blisko 4 proc., a cena surowca spadła o blisko 14 proc. - wyjaśnia Dorożała. Zapewnia, że nigdzie nie brakuje drewna, a podczas jego sprzedaży preferowane są firmy krajowe.

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJA ORŁY SPORTU 0011441988

Trzeba wierzyć w siebie, by gonić za sportowymi marzeniami

Piłka ręczna da się lubić ze względu na to, że jest sportem zespołowym pełnym dynamiki, szybkich zwrotów akcji i ciągłej współpracy. W wydaniu mieszanym – dziewcząt i chłopców – nabiera jeszcze większego kolorytu. Doskonale pokazały to 32 drużyny z całego kraju, które przyjechały do ERGO ARENY, aby wziąć udział w ogólnopolskim finale turnieju „Ręczna na Orliku".

Emocje, nauka i sportowa pokora

– W takich zawodach zdobywa się najcenniejsze doświadczenia. Albo wygrywamy, albo uczymy się po porażce. Kiedy przegrywamy, najważniejsze jest opanowanie emocji i pogodzenie się z tym, że rywal mógł być zwyczajnie lepszy – podkreśla Aleksandra Nowicka ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Kępnie. Jej koleżanka, Zuzanna Nożewska z SP w Winnicy, dopowiada z uśmiechem: *– Mecze były zacięte, choć finał był zdecydowanie najtrudniejszy. W Gdańsku zaczęłyśmy od przegranej, ale szybko się podniosłyśmy. Zdobyłyśmy pierwsze miejsce i jesteśmy szczęśliwe. Żyć, nie umierać!*

Obie zawodniczki znalazły się w gronie 256 młodych pasjonatów handballu, którzy przez dwa dni zawładnęli ERGO ARENĄ. Finał „Ręcznej na Orliku" stanowił nagrodę dla najlepszych szkolnych zespołów kategorii U-11 i U-12 z 16 regionów kraju.

Dla dzieci ogromną rolę odgrywa ich otoczenie – to właśnie nauczyciele, trenerzy i rodzice są tymi, którzy zaszczepiają w nich pierwszą sportową pasję. W hali spotkali się więc ci, którzy od lat starają się rozwijać w swoich uczniach miłość do piłki ręcznej.

Katarzyna Brózda z SP nr 7 w Brodnicy, lekko ochrypnięta po intensywnym dopingu, nie kryła dumy: *– Nasza szkoła ma ogromne tradycje. Wywodzą się od nas Natalia Pankowska i Paulina Wdowiak, dziś reprezentantki Polski grające na mistrzostwach świata. Współpracujący ze mną trener wychował Patryka Kuchczyńskiego. Brodnica żyje szczypiorniakiem. Nic dziwnego, że przywieźliśmy tu dwie drużyny – młodsza zajęła piętnaste miejsce, starsza wygrała cały turniej.*

Młodzi zawodnicy również dostrzegają, jak wiele mogą wynieść z tego typu turniejów. Paweł Wojcieszek z marcoviańskiej czwórki zauważa: *– Pierwsze miejsce w moim sercu zajmuje piłka nożna, bo ją trenuję. Ale zaraz za nią stawiam ręczną. Nasz sukces może zachęcić tych, którzy nie byli z nami w Gdańsku.*

Wzory do naśladowania – mistrzowie wśród młodych

W wydarzeniu uczestniczyli również znamienici goście. Na trybunach i boisku finałowym pojawili się reprezentanci Polski – Mikołaj Czapliński i Jakub Będzikowski, zawodnicy PGE Wybrzeża Gdańsk, którzy wręczali medale i nagrody.

– Najważniejsze jest to, by sport dawał frajdę. Dla dzieci to przede wszystkim zabawa, coś, do czego wraca się z uśmiechem, by pochwalić się rodzicom wrażeniami z dnia – podkreśla Czapliński.

Największe emocje wzbudziła jednak obecność Sławomira Szmala, legendy światowego handballu i prezesa Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Jego wejście do bocznej strefy boiska wywołało prawdziwą burzę entuzjazmu – przez długi czas nie mógł spokojnie przyglądać się spotkaniom, ponieważ młodzi zawodnicy ustawiali się w kolejce po zdjęcia, dedykacje i krótką rozmowę.

– Żyjemy w czasach, w których dzieci spędzają coraz więcej czasu przed ekranami. Sport ratuje je przed izolacją, uczy rozmowy i budowania relacji. Jestem pewien, że wśród tych uczniów znajduje się co najmniej kilkunastu przyszłych reprezentantów Polski – zaznacza trzykrotny medalista mistrzostw świata.

Wiara, determinacja i małe rytuały zwycięzców

Turniej „Ręczna na Orliku" to nie tylko rywalizacja, lecz również okazja do zrozumienia, że droga sportowca składa się z wielu małych kroków – od rozgrzewki, przez gorsze mecze, aż po wielkie momenty triumfu.

Iga Pieńkosz ze Szkoły Podstawowej w Jadwisinie podkreśla: *– Zawsze dobrze się przygotowujemy, a trener tłumaczy nam taktykę: co robić, czego unikać. Najważniejsze jednak, że wierzymy w siebie nawet wtedy, gdy wynik nie jest po naszej stronie. Mamy też naszą małą „cieszynkę", która dodaje nam odwagi i podnosi morale. To naprawdę działa, nawet gdy los nie sprzyja.*

Zawodnicy, trenerzy i opiekunowie zgodnie podkreślali, że finał w ERGO ARENIE jest jedną z najpiękniejszych sportowych przygód, jakie można przeżyć w tak młodym wieku. Wielu z nich po raz pierwszy grało na tak dużym obiekcie, czując atmosferę wielkich spotkań – światła, nagłośnienie, emocje na trybunach i poczucie, że stają się częścią czegoś wyjątkowego.

Turniej pokazał także, że piłka ręczna może być alternatywą dla dominującej wśród najmłodszych piłki nożnej. Dzięki takim inicjatywom dzieci poznają nowe dyscypliny, a co najważniejsze – uczą się odwagi, systematyczności i działania w grupie. Finał w Gdańsku stał się dla nich nie tylko rozgrywkami, lecz również miejscem zdobywania nowych przyjaźni, odkrywania talentów i marzeń, które dopiero czekają na spełnienie.

Ręczna na Orliku to ogólnopolski projekt realizowany w ramach inicjatywy Aktywna Szkoła, prowadzonej przez Fundację Orły Sportu. Program jest finansowany ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki. Strategicznym partnerem turnieju jest ORLEN, od lat wspierający inicjatywy sportowe dla dzieci i młodzieży oraz promujący aktywny styl życia.

eprasa.pl c5211209cf

Prawomocny wyrok na byłego policjanta za naruszenie nietykalności pracownicy KWP

Z sądu
PAP

4,5 tys. zł grzywny i tysiąc zł nawiązki to prawomocny wyrok na byłego policjanta za naruszenie nietykalności cielesnej cywilnej pracownicy Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku. Sąd okręgowy w tym mieście oddalił w piątek apelacje oskarżonego i jego obrońcy i utrzymał wyrok pierwszej instancji.

Cały proces odbył się z wyłączeniem jawności. Wniosek złożyła w pierwszej instancji kobieta, która miała w sprawie status oskarżycielki posiłkowej. Przed sądem okręgowym zrobił to jej pełnomocnik. W związku z tym niejawne było też uzasadnienie wyroku sądu drugiej instancji.

Sprawa dotyczyła oficjalnego spotkania z okazji Dnia Kobiet 8 marca 2023 r. w budynku Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku. Media informowały wówczas, że policjant - wtedy naczelnik wydziału prewencji - w trakcie spotkania miał klepnąć ręką w pośladek pracownicę cywilną komendy.

W związku z podejrzeniem, że doszło do zachowania mogącego naruszyć godność i nietykalność pracownicy tej jednostki policji, komendant wojewódzki odwołał ze stanowiska tego naczelnika i wszczął wobec niego postępowanie dyscyplinarne.

- Policjant został odwołany, bo zachował się w sposób poniżający, naruszający godność i nietykalność - mówił wtedy PAP rzecznik podlaskiej policji Tomasz Krupa.

Funkcjonariusz nie pełnił też już służby w tej jednostce, żeby na co dzień nie mieć kontaktu z tą kobietą i by miała ona komfort pracy. Ostatecznie w sierpniu 2023 r. został zwolniony ze względu na ważny interes służby. W związku z tą decyzją umorzone zostało - jako bezprzedmiotowe - postępowanie dyscyplinarne. Komenda Główna Policji utrzymała decyzję o zwolnieniu.

Kiedy ruszał proces przed Sądem Rejonowym w Białymstoku (rozpoczął się jesienią ub. roku), 48-letni oskarżony nie chciał utajnienia rozprawy, ale sąd uwzględnił wniosek oskarżycielki posiłkowej, uzasadniając to tym, że wskutek jawności postępowania mogłoby dojść do naruszenia ważnego interesu prywatnego kobiety.

Jawne było jedynie odczytanie aktu oskarżenia Prokuratury Okręgowej w Ostrołęce, bo to ona prowadziła śledztwo w tej sprawie. Po zebraniu dowodów postawiła ona funkcjonariuszowi zarzut naruszenia nietykalności cielesnej pracownicy komendy. Czyn został też opisany jako zachowanie stanowiące „rażące lekceważenie porządku prawnego".

Kierując do sądu akt oskarżenia, prokuratura informowała, że takie okoliczności zdarzenia zostały ustalone na podstawie zeznań świadków, głównie funkcjonariuszy i pracowników cywilnych komendy, zabezpieczonego monitoringu z budynku Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku i innych dowodów.

Sąd rejonowy skazał oskarżonego na 4 tys. zł grzywny, miał on też zapłacić poszkodowanej 1 tys. zł nawiązki. Wyrok pierwszej instancji zaskarżyli obrońca i sam oskarżony, ale sąd odwoławczy orzeczenie to utrzymał.

Wyrok jest prawomocny.

Mieszkańcy DPS-u napisali listy. A Mikołajem może zostać każdy

Akcja
Urszula Śleszyńska

Dom Pomocy Społecznej przy ulicy Świerkowej 9 już po raz drugi przygotował akcję „Listy do Świętego Mikołaja". Mieszkańcy oraz opiekunowie przygotowali listy z ich indywidualnymi prośbami. Każdy z nich to mała historia i wielkie marzenie w którego spełnieniu pomóc może każdy z nas.

FOT. U. ŚLESZYŃSKA

Mieszkańcy DPS-u napisali listy do Mikołaja

- Pisałam o zdrowie i rozum w głowie - mówi pani Kasia, 75-letnia mieszkanka DPS. - O to prosiłam Świętego Mikołaja, bo to jest bardzo ważne, najważniejsze. Jak będę miała to, to będę miała zupełnie wszystko. Dziewczyny z naszego domu proszą o różne rzeczy - o pościel, o ubrania, o kosmetyki. Mężczyźni zresztą też mają różne potrzeby. Mój partner prosi o spodnie narciarskie, grube, cieplutkie. Warto się dzielić. Świat jest i tak wystarczająco powikłany, a my musimy go lekko wyprostować będąc dobrymi dla siebie.

Wtóruje jej pani Gienia, która w mikołajki kończy 86 lat i która przyznaje, że nigdy wcześniej nie miała perfum. Ucieszyłaby się też z dresu, który zapewni wygodę na wycieczkach czy też czekolady, albo ptasiego mleczka. Dodaje, że niektórymi z prezentów, które dostała rok temu podzieliła się z innymi mieszkańcami.

- Nasi mieszkańcy i opiekunowie przygotowali swoje prośby od serca. Każdy z tych listów to mała historia, ale wielkie marzenia, które wspólnie możemy spełnić - mówi Jolanta Den, dyrektor placówki. - Prezenty sprawią, że poczują oni radość, ale przede wszystkim poczują się potrzebni i zauważeni. W tym roku nasi mieszkańcy odważyli się poprosić o lepsze prezenty, ponieważ tak się zdarzyło, że w poprzednim roku jedna z mieszkanek otrzymała perfumy, którymi się chwaliła innym mieszkańcom. I teraz każda pani chce perfumy!

Aby spełnić marzenia podopiecznych domu wystarczy wybrać jeden z listów, które znaleźć można na profilu facebookowym DPS-u, a gotowy, zapakowany i podpisany numerem listu podarunek dostarczyć do 21 grudnia.

- Tradycją Wigilii jest zostawienie wolnego miejsca przy stole - dodaje Joanna Den, Dlatego chcielibyśmy zaprosić do uczestniczenia w naszym wigilijnym spotkaniu chętnych białostoczan. Zapraszamy 15 osób do wspólnej kolacji oraz śpiewania kolęd 24 grudnia o godzinie 13.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNIG OD, GRUPA ORLEN 0411429311

Jak czytać rachunek za gaz? Wyjaśniamy, z czego naprawdę składa się Twoja faktura

Wiele osób na rachunku za gaz zwraca uwagę jedynie na sumę końcową do zapłaty. Mało kiedy zastanawiamy się, co oznaczają poszczególne pozycje i nazwy opłat. Warto jednak poświęcić chwilę, by wiedzieć, za co dokładnie płacimy. Dzięki temu łatwiej kontrolować wydatki, planować zużycie i uniknąć zaskoczenia, gdy rachunek nagle okaże się wyższy niż zwykle.

Nie tylko gaz: za co tak naprawdę płacisz w rachunku
Wbrew pozorom, **rachunek za gaz to nie tylko opłata za samo paliwo**. Składa się on z kilku części – zarówno tych związanych z faktycznym zużyciem, jak i kosztów utrzymania całej infrastruktury, dzięki której gaz trafia do Twojego domu.

Najczęściej na fakturze znajdziesz cztery kluczowe pozycje: **opłatę dystrybucyjną stałą, opłatę dystrybucyjną zmienną, abonament** oraz **opłatę za paliwo gazowe**. Każda z nich ma inne znaczenie i odpowiada za inny element systemu.

Opłata dystrybucyjna stała – za gotowość sieci, nie za zużycie
To pozycja, która może zaskakiwać – bo pojawia się niezależnie od zużycia gazu. Wystarczy, że mamy podpisaną umowę kompleksową na jego dostarczanie. **Opłata dystrybucyjna stała to koszt utrzymania i rozwoju sieci gazowej w Twojej okolicy**. Pokrywa m.in. serwis sieci, kontrole bezpieczeństwa i dostępność gazu „na żądanie".

Jej wysokość zależy od **grupy taryfowej** oraz **regionu**, a nie od ilości zużytego paliwa. Można więc traktować ją jako rodzaj „abonamentu za dostęp" – dzięki niej sieć jest gotowa dostarczyć gaz w każdej chwili, niezależnie od tego, czy akurat go używasz.

Opłata dystrybucyjna zmienna – za to, co naprawdę zużywasz
Tu już w grę wchodzi Twoje faktyczne zużycie. **Opłata dystrybucyjna zmienna to koszt przesyłu gazu z sieci do Twojego domu** – im więcej zużywasz, tym wyższa ta część rachunku. To opłata, która uwzględnia m.in. energię potrzebną do utrzymania ciśnienia w sieci, pomiary i rozliczenia przepływu.

To właśnie ta pozycja, razem z opłatą za samo paliwo gazowe, zmienia się najbardziej w zależności

od tego, jak ogrzewasz dom czy gotujesz.

Abonament – za obsługę i rozliczenia
Kolejna pozycja na rachunku to **abonament, czyli stała miesięczna opłata za obsługę klienta:** wystawianie faktur, rozliczanie płatności, prowadzenie konta czy odczyty liczników. Nie zależy ona od zużycia gazu, ale od warunków taryfy – zazwyczaj jest niewielka, jednak powtarza się na każdej fakturze.

Choć wydaje się drobnym elementem, to właśnie ta opłata pozwala utrzymać codzienną obsługę i kontakt z klientami, np. przez infolinię czy elektroniczne Biuro Obsługi Klienta.

Opłata za paliwo gazowe – to, co faktycznie zużywasz
To najbardziej oczywista część rachunku. **Opłata za paliwo gazowe odzwierciedla realne zużycie energii w Twoim domu** – przeliczone z metrów sześciennych (m³) na kilowatogodziny (kWh).

To właśnie ten element najbardziej wpływa na końcową kwotę rachunku.

Warto pamiętać, że im bardziej energooszczędny dom i sprawniejsza instalacja, tym mniejsze będzie to zużycie – i tym samym niższa faktura.

Komu płacisz – sprzedawcy czy dystrybutorowi?
Wiele osób zakłada, że pieniądze z rachunku za gaz trafiają do jednej firmy. W rzeczywistości **kwota z Twojej faktury jest dzielona między dwa podmioty**:
• **Sprzedawcę gazu**, z którym masz podpisaną umowę. To on odpowiada za zabezpieczenie gazu, obsługę klienta i wystawianie faktur. Do sprzedawcy trafiają opłaty za samo paliwo gazowe i abonament.
• **Dystrybutora gazu**, czyli operatora sieci. To on fizycznie przesyła gaz do Twojego domu, dba o infrastrukturę, naprawy i odczyty liczników. Do niego trafiają obie opłaty dystrybucyjne.

Dzięki temu system działa sprawnie i bezpiecznie, a Ty – mimo że płacisz jedną fakturę – wspierasz zarówno dostępność paliwa, jak i utrzymanie sieci przesyłowej.

Co ważne, wszystkie opłaty, poza abonamentem, są określone w taryfach sprzedawcy lub dystrybutora zatwierdzanych przez Urząd Regulacji Energetycznej.

Dlaczego warto rozumieć swój rachunek za gaz
Zrozumienie struktury rachunku to coś więcej niż ciekawostka. Pozwala lepiej **kontrolować zużycie i wydatki**, a także świadomie porównywać oferty różnych sprzedawców.

To wiedza przydatna zwłaszcza dla osób, które dopiero planują **instalację gazu w nowym domu** lub modernizację istniejącej instalacji. Zrozumienie mechanizmu działania sieci i rachunków pozwala podejmować bardziej świadome decyzje – bez obaw, że „coś ukryto w drobnym druku".

W razie problemów także wiesz, do kogo się zwrócić:
• jeśli chodzi o **awarię lub ciśnienie gazu** – kontaktujesz się z **dystrybutorem**,
• jeśli chodzi o **rozliczenia czy faktury** – z **Twoim sprzedawcą gazu.**

Świadomy budżet to spokój
Faktura za gaz nie musi być zagadką. Wystarczy raz zrozumieć, z czego się składa, by później bez stresu kontrolować wydatki. Warto też korzystać z **elektronicznego Biura Obsługi Klienta (eBOK)**, gdzie można:
• sprawdzić historię zużycia,
• pobrać lub zapłacić za fakturę,
• przeanalizować, które opłaty są stałe, a które zależą od zużycia.

Im lepiej rozumiesz swój rachunek, tym łatwiej utrzymać kontrolę nad domowym budżetem – i podejmować decyzje, które naprawdę służą Twojemu komfortowi i bezpieczeństwu.

eprasa.pl c5211209cf

Sołtysi zdobywali wiedzę i wymieniali doświadczenia

Podlaskie
Urszula Śleszyńska

Niemal 300 osób z całego regionu przyjechało w piątek do Majątku Howieny na II Samorządowe Forum Sołtysów. Był czas na zdobywanie nowej wiedzy, ale i na nawiązywanie kontaktów i wymianę doświadczeń w zakresie rozwoju obszarów wiejskich.

FOT. UMWP/K. DUSZYŃSKI

Forum podlaskich sołtysów odbyło się w Pomigaczach

– Jesteście niezwykle ważnymi elementami rozwoju naszego regionu – mówił marszałek woj. podlaskiego Łukasz Prokorym. – Dzisiaj tym forum też wam dziękujemy. Dziękujemy za waszą pracę na rzecz waszych małych ojczyzn, waszych miejscowości, ale w efekcie też za pracę, która dotyczy rozwoju naszego pięknego województwa. To wy jesteście najczęściej tymi osobami, do których mieszkańcy zwracają się z problemami, że jest dziura w drodze, że trzeba coś naprawić. To wy jesteście tymi osobami, które opiekują się gminnymi świetlicami, które są jednymi z najważniejszych centrów kultury w naszych podlaskich gminach. To wy najczęściej animujecie koła gospodyń wiejskich czy ochotnicze straże pożarne. To wszystko wskazuje, że jesteście ludźmi wielu talentów. Za to dzisiaj dziękujemy, a także życzymy wam, aby ta praca, praca sołtysa, sołtyski dała wam jak najwięcej radości, była pewnym elementem spełnienia.

– Wszyscy mówimy o samorządzie gminnym, powiatowym czy wojewódzkim, a zapominamy, że tak naprawdę najniższym szczeblem, ale niezwykle istotnym jest poziom wiejski, czyli sołectwo – podkreślił Bogdan Dyjuk, członek zarządu woj. podlaskiego. – Tam uzewnętrznia się najbardziej idea samorządności. Tego, że mieszkańcy danej społeczności działają na rzecz tej swojej, tak jak pan marszałek wspomniał, małej ojczyzny. Pilnują, aby najistotniejsze rzeczy z tego punktu, jak czasami mówimy oddolnego, czyli najbliższego wszystkim mieszkańcom poprawić. Mamy więc inicjatywy dotyczące małej architektury, poprawy drogi przebiegającej przez wieś, czy funkcjonowania miejsc służących integracji jak świetlica wiejska, czy place zabaw dla dzieci. Mamy też dbałość o ochotniczą straż pożarną i świetnie rozwijające się koła gospodyń wiejskich. Dlatego my cały czas jako samorząd województwa wspieramy te różne inicjatywy.

Tematem przewodnim forum był tym razem fundusz sołecki. To jedno z najważniejszych źródeł pozyskiwania pieniędzy. Na uczestników czekały warsztaty pn. „Fundusz sołecki instrumentem rozwoju lokalnego".

– To jest bardzo potrzebne wydarzenie, jeżeli chcemy mieć świadomych sołtysów, dobrze zarządzane sołectwa i jeżeli chcemy korzystać z różnych programów. Samemu ciężko jest taką wiedzę gdzieś pozyskać, a tutaj mamy ją podaną na tacy – zapewniła Agnieszka Siekanowska, sołtys wsi Grabówka. – Wyzwania to na przykład zapewnienie autobusów dla mieszkańców, ponieważ mamy coraz bardziej rozbudowane osiedla. Komunikacja to jest bardzo duży koszt dla gminy, ale potrzeba jest duża. Sołtys jest łącznikiem między gminą a mieszkańcami, to funkcja społeczna, nie urząd, nie etat.

SUWAŁKI

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Jak co roku, w Mikołajki, w Suwałkach odbyło się tradycyjne rozświetlenie miejskiej choinki oraz świątecznych dekoracji, wśród których są nowości. Plac Marii Konopnickiej, ulica Chłodna i okolice Ratusza zamieniły się w bajkową scenerię pełną kolorów i świątecznego blasku.

Jak zawsze wydarzeniu towarzyszyło wspólne odliczanie, na które czekały przede wszystkim dzieci. Gdy iluminacje zostały uruchomione, centrum miasta rozjaśniło się setkami światełek, wśród których znalazły się nowe świetlne konstrukcje, m.in. przestrzenne ozdoby, świecące bramy oraz dekoracje na latarniach.

- Akcentujemy w ten sposób, że zbliżają się święta Bożego Narodzenia. To wyjątkowy czas. Każdego roku, taką przyjęliśmy zasadę, kupujemy jakieś nowe elementy dekoracyjne. W tym roku pojawiły się one m.in. na Placu Marii Konopnickiej - mówił Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

Rozświetleniu choinki co roku towarzyszy także część artystyczna. W tym roku było to widowisko muzyczno-taneczne „Magiczny Wieczór" w wykonaniu Studia Tańca „Radość" z Suwalskiego Ośrodka Kultury, Zespołu „Wyszywanka" Związku Ukraińców w Suwałkach oraz Zespołu „Pierwiosnki" z Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Natomiast w piątek, 5 grudnia oficjalnie ruszyło miejskie lodowisko przy SP nr 11. (AG)

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ZIEMIA I LUDZIE

0011346471

PRAWDZIWE HISTORIE CZYSTEGO POWIETRZA

Czyste powietrze jest dla każdego

Czyste Powietrze Jest OK

Kiedy w jego rodzinnym domu coraz trudniej było radzić sobie z piecem węglowym, pan Radosław z Cerkwicy postanowił coś zmienić. To on przekonał rodziców, by wymienili stary piec i skorzystali z dofinansowania z programu Czyste Powietrze. Efekt? Nowy kocioł, 11 tysięcy złotych wsparcia i niższe rachunki. – To naprawdę się opłaca – mówi dziś pan Radosław, który sam chętnie skorzystałby z programu, gdyby mógł.

Pan Radosław jest pracownikiem urzędu gminy. Gdy gmina została operatorem programu Czyste Powietrze, na korytarzach pojawiły się ulotki informacyjne. Był to też główny temat rozmów wśród urzędników.
– Dom moich rodziców był wówczas ogrzewany przez stary kopciuch, w którym palono węglem i drewnem. Kocioł trzeba było wymienić. Pomyślałem: dlaczego nie? I namówiłem rodziców, by skorzystać z dotacji z programu – mówi pan Radosław.
Jego rodzice mieszkają w maleńkiej miejscowości Skrobotowo w woj. zachodniopomorskim. Urzędniczka, która zajmowała się obsługą programu w gminie, wspólnie z panem Radosławem, który w ten sposób także pomógł rodzicom, wypełniła wniosek od początku do końca.
– Koleżanka dużo nauczyła się na naszym przypadku – śmieje się pan Radosław. – Nie powiem, że wypełnienie tego wniosku było łatwe. Kłopotliwe było też skompletowanie wszystkich potrzebnych dokumentów. Jednak z fachową pomocą koleżanki – która teraz pomaga wszystkim zainteresowanym – złożyliśmy wniosek o wymianę starego pieca węglowego na nowoczesny kocioł na pellet – opowiada.

Zaczęli od pieca
Program Czyste Powietrze umożliwiał wówczas wymianę samego pieca. W obecnej edycji także jest to możliwe pod warunkiem, że budynek jest dobrze docieplony i spełnia warunki co do zużycia energii użytkowej, zapisane w programie.
Nowy kocioł na pellet kosztował 18 tys. zł z montażem i rodzicom pana Radosława trudno byłoby uzbierać taką kwotę. Mieszkają w starym domu i tylko ojciec ma pracę. Jednak kopciuch bardzo uprzykrzał im życie. Drewno trzeba było przekładać, rąbać, nosić do kotłowni. Podobnie węgiel. To przecież bardzo ciężka praca. Konieczne było ciągłe dosypywanie do pieca, nawet w nocy, dokuczał także wszechobecny węglowy pył, bo kotłownia jest połączona z kuchnią. Rodzice mieli uciążliwy obowiązek ciągłego wynoszenia ciężkich wiader z popiołem. Na zewnątrz czuć było charakterystyczny ostry zapach palonego węgla i drażniący dym. Kominiarz, który czyścił komin, ledwo dawał radę, tyle było w nim sadzy.
– Rodzice nie mogli wyjechać, bo gdy wracali, dom był wyziębiony. Był też kłopot z ciepłą wodą, zwłaszcza poza sezonem grzewczym, bo ona także była podgrzewana przez kopciucha – wylicza wady pan Radosław.
Gdy w kotłowni rodziców pana Radosława stanął kocioł na pellet, ich życie zmieniło się diametralnie.

Program Czyste Powietrze jest dla...
...właścicieli i współwłaścicieli jednorodzinnych domów oddanych do użytkowania lub lokali mieszkalnych wydzielonych w budynkach jednorodzinnych posiadających wyodrębnioną księgę wieczystą.
Program Czyste Powietrze finansuje...
... docieplenie przegród, wymianę okien i drzwi/bram garażowych, wymianę kopciucha na nowe efektywne i ekologiczne źródło ciepła, modernizację instalacji c.o. i c.w.u., montaż wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła na podstawie obowiązkowej oceny stanu energetycznego domu (audyt energetyczny) ze wskazaniem najlepszego rozwiązania do realizacji.
Czym jest pellet?
Pellet drzewny to ekologiczne i wydajne paliwo. To sprasowany granulat z biomasy, który wygląda jak uwielbiane przez dzieci chrupki kukurydziane. W programie Czyste Powietrze dopuszczony jest pellet drzewny, który powstaje z odpadów, takich jak trociny, wióry czy zrębki.

Kotłownia już w XXI wieku
Zniknął brudzący wszystko węgiel i czarny pył. Odpadło rąbanie drewna. Pellet jest paliwem lekkim i zamkniętym w estetycznych workach. Nie brudzi domu. Ponieważ sąsiedzi również usunęli swoje kopciuchy, powietrze stało się czyste, aż miło oddychać.
– Gdy przyjechał kominiarz, zapytał czy w tym domu pali się w piecu, bo komin jest zupełnie czysty. Oczywiście wiedział, że palimy pelletem – śmieje się pan Radosław.
Rodzice wsypują pellet do podajnika raz na tydzień zimą, a raz na dwa tygodnie latem. Temperaturę powietrza ustawiają... smartfonem. Wracając do domu z weekendu, podwyższają po drodze temperaturę i wchodzą do ciepłego wnętrza.
– Teraz popiołu jest tyle co z paczki papierosów w popielniczce! – ekscytuje się pan Radosław. – Namawiam rodziców, by sięgnęli jeszcze po dotację na termomodernizację budynku. W wypełnieniu czy rozliczeniu wniosku pomoże urzędniczka w gminie, a poza tym - te pieniądze czekają, by je po prostu wziąć, szkoda więc tego nie zrobić – zachęca.

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.

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!

eprasa.pl c5211209cf

POLSKA *i* ŚWIAT

WOJSKO

– Pięć sojuszniczych niemieckich myśliwców Eurofighter Typhoon rozpoczęło pełnienie dyżurów bojowych z 22. Bazy Lotnictwa Taktycznego w Malborku w ramach misji NATO – poinformował wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz. Do Polski myśliwce trafiły z bazy lotniczej w Nadrenii Północnej-Westfalii. Jest to odpowiedź Bundeswehry na naruszenia przestrzeni powietrznej państw NATO przez rosyjskie samoloty i drony.

Współpraca, aktywność i konsekwentne budowanie interoperacyjności to nasza sojusznicza odpowiedź na zagrożenia

Władysław Kosiniak-Kamysz, minister obrony narodowej, wicepremier

Czarne chmury nad europosłem Grzegorzem Braunem

Dorota Kowalska
Warszawa

Dziś przed Sądem Rejonowym dla Warszawy-Pragi Południe ma ruszyć proces Grzegorza Brauna, dotyczący m.in. zgaszenia przez europosła świec chanukowych w Sejmie w grudniu 2023 r.

Jak tłumaczył kilka tygodni temu prok. Artur Wańdoch z Prokuratury Okręgowej w Warszawie, poseł Braun ma postawionych siedem zarzutów. Wśród nich są zarzuty dotyczące wydarzeń w Sejmie z 12 grudnia 2023 roku, w tym „zgaszenia przy użyciu gaśnicy zapalonych świec w świeczniku Chanuki", czym Braun „obraził uczucia religijne wyznawców judaizmu". Ponadto Braun – jak przekazywała prokuratura – w związku z podjętą wtedy przez jedną z uczestniczących w uroczystości kobiet „interwencją na rzecz ochrony porządku publicznego, kierując w stronę pokrzywdzonej strumień gaśnicy z substancją proszkową", naruszył jej nietykalność cielesną oraz „spowodował u niej lekki uszczerbek na zdrowiu".

Kolejne zarzuty dotyczą zajścia w budynku Narodowego Instytutu Kardiologii w 2022 roku. Wtedy, a był to czas pandemii, Braun wszedł do szpitala z grupą osób – żadna z nich nie miała maseczki – po czym wtargnął na spotkanie dyrekcji placówki i miał zaatakować jej dyrektora.

Kolejny wątek odnosi się do wydarzeń w Niemieckim Instytucie Historycznym w 2023 roku. Tam Braun miał uszkodzić mikrofon i zablokować wykład prof. Jana Grabowskiego o Holokauście. Zarzuty obejmują także sprawę uszkodzenia choinki bożonarodzeniowej w Sądzie Okręgowym w Krakowie w 2023 roku. Braun wrzucił ją do kosza.

Postępowanie karne wobec Brauna w tych konkretnie sprawach jest możliwe, bo Parlament Europejski zadecydował o uchyleniu mu immunitetu.

Równocześnie w PE były lub wciąż są procedowane kolejne wnioski prokuratora generalnego o dokładnie to samo. Jeden z nich dotyczy próby „zatrzymania obywatelskiego" ginekolożki w szpitalu w Oleśnicy, wykonującej tam legalne aborcje. Zdaniem śledczych Braun miał bezprawnie pozbawić lekarkę wolności, naruszyć jej nietykalność cielesną. W tej sprawie PE zadecydował już o uchyleniu Braunowi immunitetu.

Drugi wniosek do PE prokurator generalny skierował po tym, jak Braun zniszczył w czerwcu 2025 roku wystawę poświęconą społeczności LGBT+ w holu głównym Sejmu, pomówił w czasie telewizyjnej debaty kandydatów na prezydenta organizatorów akcji społecznej „Żonkile" upamiętniającej wybuch powstania w getcie warszawskim, ukradł w kwietniu 2025 roku flagę Ukrainy z Urzędu Miasta w Białej Podlaskiej, a miesiąc później flagę UE z holu Ministerstwa Przemysłu w Katowicach.

FOT. ADAM JANKOWSKI / ARCHIWUM

Grzegorz Braun, gdy jeszcze był posłem, 12 grudnia 2023 r. zgasił gaśnicą chanukowe świece

Trzeci wniosek o uchylenie Braunowi immunitetu skierowany został do PE po tym, jak Braun zaprzeczył zbrodniom popełnionym w byłym niemieckim, nazistowskim obozie KL Auschwitz-Birkenau.

Tymczasem w tle toczy się dyskusja o delegalizacji niektórych ugrupowań, w każdym razie minister sprawiedliwości Waldemar Żurek powiedział PAP, że nie wyklucza, iż partie polityczne o charakterze wodzowskim, które namawiają do przemocy i łamią prawo, będą delegalizowane.

– O przesłankach do delegalizacji (partii) mówi prawo i to może zrobić Trybunał Konstytucyjny, ale Trybunał w legalnym składzie – tłumaczył.

Dodał, że dostrzega w wypowiedziach Grzegorza Brauna „notoryczne i niepoprawne łamanie prawa", dopytywany, czy partia Brauna powinna zostać zatem zdelegalizowana, Żurek odpowiedział: „nie chcę tego przesądzać, dlatego że jestem prawnikiem i musi być udokumentowany wniosek".

AUTOREKLAMA 0011444248

ORGANIZATOR AKCJI

Kurier Poranny GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNER GŁÓWNY

G City BIAŁA

PARTNER ZBIÓRKI

FUNDACJA POMOCY ZWIERZĘTOM Kudłata Polana

eprasa.pl c5211209cf

Trudne rozmowy Zełenskiego z Amerykanami o terytorium

Oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Ponad dwie godziny trwała rozmowa Wołodymyra Zełenskiego ze Steve'em Witkoffem i Jaredem Kushnerem. Tematem było porozumienie pokojowe – podał portal Axios.

Rozmowa odbyła się na koniec trzydniowych negocjacji między delegacjami USA i Ukrainy w Miami na Florydzie na temat planu pokojowego prezydenta Donalda Trumpa.

Źródło, na które powołuje się Axios, przekazało portalowi, że Witkoff i Kushner, którzy we wtorek spotkali się w Moskwie z Władimirem Putinem, zebrali opinie obu stron – Rosji i Ukrainy – i naciskali na przywódców obu krajów, by poczynili ustępstwa konieczne do zawarcia porozumienia.

Rozmówca portalu utrzymuje, że dyskusja na temat terytorium była trudna. Rosja nadal domaga się, by Ukraina wycofała swoje siły z części Donbasu, które są pod jej kontrolą.

FOT. OZAN KOSE/AFP/EAST NEWS

Wołodymyr Zełenski poinformował w sobotę, że przeprowadził rozmowę telefoniczną ze specjalnym wysłannikiem USA Steve'em Witkoffem i zięciem prezydenta USA Donalda Trumpa Jaredem Kushnerem

USA próbują opracować nowe pomysły, by zbliżyć stanowiska stron w tej kwestii – powiadomiło drugie źródło.

Axios napisał też, że strony poczyniły znaczący postęp w sprawie gwarancji bezpieczeństwa USA dla Ukrainy i zbliżyły się do zawarcia porozumienia. Potrzeba jednak jeszcze więcej pracy, by zapewnić, że obie strony interpretują w podobny sposób projekt gwarancji bezpieczeństwa.

– Główne sprawy stanowiące wyzwanie dotyczą kwestii terytorialnych i gwarancji bezpieczeństwa. Staramy się zapewnić, by uzgodnione rozwiązania były realistyczne, sprawiedliwe i możliwe do utrzymania – powiedziała Axiosowi ambasador Ukrainy w USA Olha Stefaniszyna.

Sam Zełenski powiadomił wcześniej w sobotę, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z Witkoffem i Kushnerem na temat kluczowych kwestii dotyczących zakończenia rozlewu krwi i zapobieżenia kolejnej zbrojnej agresji Rosji. Prezydent Ukrainy poinformował, że oczekuje szczegółowego sprawozdania od sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umierowa oraz szefa Sztabu Generalnego Sił Zbrojnych generała Andrija Hnatowa, którzy rozmawiali na Florydzie z Witkoffem i Kushnerem.

Umierow i Hnatow mają wrócić z Miami do Europy i poinformować Zełenskiego w poniedziałek w Londynie o amerykańskich propozycjach. – Musimy wziąć wszystkie projekty i zrobić burzę mózgów – powiedział Axiosowi przedstawiciel ukraińskich władz.

Dalsze rozmowy i spotkania z Witkoffem i Kushnerem mają się odbyć w drugiej połowie tygodnia. PAP

Tragiczny pożar nocnego klubu w Indiach. Wśród ofiar są turyści

Adam Kielar
Delhi

Co najmniej 23 osoby, w tym trzy kobiety, zginęły w pożarze klubu nocnego w Goa w zachodnich Indiach – poinformowały w niedzielę lokalne władze.

Premier lokalnego rządu Pramod Sawant potwierdził, że wśród zidentyfikowanych już 23 ofiar pożaru są zagraniczni turyści. Na razie brak informacji zarówno o ich dokładnej liczbie, jak i krajach pochodzenia. Sawant poinformował, że trzy osoby zmarły w wyniku poparzeń, a pozostałe z powodu uduszenia.

– Udałem się na miejsce zdarzenia i zarządziłem dochodzenie – oświadczył polityk i zapewnił, że „osoby odpowiedzialne zostaną poddane najsurowszym sankcjom przewidzianym przez prawo, a wszelkie zaniedbania będą traktowane z całą surowością".

Lokalny działacz rządzącej w Indiach partii BJP, Michael Lobo, którego cytuje dziennik „The Times of India", poinformował, że większość ofiar to pracownicy lokalu. Zapowiedział też kontrole bezpieczeństwa we wszystkich nocnych klubach w Goa.

– Turyści zawsze uważali Goa za bardzo bezpieczne miejsce, ale ten pożar kładzie się cieniem na tej opinii. Musimy zrobić wszystko, by taka tragedia się nie powtórzyła – oświadczył Lobo.

Stan Goa należy do miejsc najliczniej odwiedzanych w Indiach przez zagranicznych turystów. PAP

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Z nieznanych przyczyn dużych rozmiarów pożar wybuchł w klubie nocnym w miejscowości Arpora w stanie Goa

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJA ORŁY SPORTU

0011441992

Małe wielkie emocje w Łodzi. Finał Lekkoatletyki z Orlika

Finał Lekkoatletyki z Orlika w łódzkiej Atlas Arenie zgromadził drużyny, które przez cały sezon przebijały się przez kolejne etapy turnieju w ramach programu Aktywna Szkoła. Do Łodzi przyjechali najlepsi z najlepszych – uczniowie wyłonieni w lokalnych i regionalnych eliminacjach, gotowi zmierzyć się w ostatnim etapie rywalizacji. Najmłodsi mogli sprawdzić swoje umiejętności w profesjonalnych warunkach i poczuć emocje, które dla wielu z nich będą początkiem dalszej sportowej przygody.

Lekkoatletyka z Orlika w 2025 roku to ogólnopolski turniej dla uczniów klas 1–4 (ok. 7–10 lat), realizowany w ramach programu Aktywna Szkoła. Turniej prowadzony był etapami: od lokalnych zawodów, przez regionalne i wojewódzkie. W trakcie tych trzech etapów, w 795 wydarzeniach sportowych wzięło udział około 42 tysięcy dzieci, w tym 20 tysięcy dziewczynek i 22 tysiące chłopców. Turniej kończą trzy finały ogólnopolskie: w Gdańsku, w Łodzi oraz w Gliwicach. Mieliśmy okazję śledzić zmagania w łódzkiej Atlas Arenie.

Najlepsi z najlepszych

Finał Lekkoatletyki z Orlika w Łodzi był zwieńczeniem wieloetapowych zmagań, w których przez cały sezon rywalizowały ze sobą reprezentacje szkół z całej Polski. Do Atlas Areny przyjechały drużyny wyłonione w eliminacjach lokalnych, regionalnych i wojewódzkich.

W łódzkiej hali panowała atmosfera dobrej zabawy, choć w powietrzu czuć było rywalizację. Uczestnicy przechodzili od jednej konkurencji do kolejnej, a na trybunach i wokół stanowisk dało się słyszeć mocny doping. Dla wielu młodych zawodników była to okazja, by po raz pierwszy poczuć, jak wygląda start w prawdziwej rywalizacji – wciąż jednak prowadzonej w lekkiej, zabawowej formule.

Zabawa i rywalizacja

Ambasadorzy programu Lekkoatletyka z Orlika podkreślali, że finał w Łodzi to dla dzieci nie tylko zabawa, ale także pierwsza okazja, by zmierzyć się z emocjami towarzyszącymi sportowej rywalizacji. Małgorzata Hołub-Kowalik zwracała uwagę, że takie wydarzenia uczą najmłodszych radzenia

sobie zarówno ze stresem, jak i z radością po udanym starcie.

Ja muszę przyznać, że ta rywalizacja jest naprawdę na najwyższym poziomie. My z Markiem Zakrzewskim żartowaliśmy, że jesteśmy tak samo zmęczeni jak dzieci, bo biegamy od stacji do stacji, motywujemy ich i wspólnie robimy chyba tyle samo kilometrów co oni. To są emocje, które naprawdę się udzielają – mówi **Małgorzata Hołub-Kowalik.**

Monika Pyrek zauważała, że podczas Lekkoatletyki z Orlika widać, jak wiele dzieci ma naturalny talent i odwagę, by próbować kolejnych konkurencji.

Widać, że są dzieciaki, które mają ogromny talent sportowy i nie boją się próbować kolejnych konkurencji – podkreśla **Monika Pyrek.**

Dzięki takiemu wsparciu finał stawał się nie tylko zbiorem konkurencji ruchowych, lecz także praktyczną lekcją pewności siebie, współpracy i sportowego podejścia do wyzwań.

Program Aktywna Szkoła, którego finałem była łódzka odsłona Lekkoatletyki z Orlika, rozwija się w tempie pozwalającym docierać do coraz większej liczby szkół i miejscowości. Dzięki temu dzieci mogą trenować w warun-

Lekkoatletyka z Orlika to ogólnopolski projekt realizowany w ramach programu Aktywna Szkoła, finansowany ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki. Partnerem strategicznym projektu jest ORLEN – od lat wspierający inicjatywy rozwijające sport wśród dzieci i młodzieży oraz promujące aktywny styl życia.

kach przypominających profesjonalne wydarzenia lekkoatletyczne. To właśnie zderzenie dobrej infrastruktury, zaangażowania trenerów i obecności mistrzów sprawia, że projekt działa jak katalizator sportowych zmian – od pierwszych prób aż po kształtowanie nawyku aktywności fizycznej.

Ja bym wiele dała, żeby za moich czasów takie wydarzenia sportowe istniały. Na pewno bym się na nie zapisała jako pierwsza. Dziś dzieci mogą wchodzić w sport w zupełnie innych warunkach niż my kiedyś, mają wsparcie i bezpieczną przestrzeń, żeby próbować – przyznaje **Sofia Ennaoui.**

W poszukiwaniu talentów

Program daje także możliwość poszukiwania nowych sportowych talentów, które na typowych lekcjach WF-u mogłyby zostać przeoczone.

Można zobaczyć dzieci, które mają ogromny talent sportowy. One się nie boją, próbują, podejmują kolejne wyzwania. Wystarczy je zachęcić i dać im poczucie, że są ważne, a wtedy naprawdę rozkwitają. Największym wyzwaniem jest to, żeby dzieci zostały ze sportem na dłużej. Najwięcej z nich rezygnuje w siódmej, ósmej klasie, kiedy pojawiają się egzaminy, a potem w liceum, gdy wybierają życiowe ścieżki. Walczę o to, żeby rywalizacja klubowa była doceniana, bo to z klubów rosną prawdziwi mistrzowie. To oni później reprezentują nas na świecie, może nawet zostają mistrzami olimpijskimi – mówi **Monika Pyrek.**

Małgorzata Hołub-Kowalik wskazywała, że wsparcie dorosłych – zarówno trenerów, jak i ambasadorów – ma ogromny wpływ na to, jak dzieci przeżywają zawody.

Czasem widzę, że dzieci zniechęcają się po nieudanym starcie. Tłumaczę im wtedy, że liczy się poprawa, że jeśli zrobią coś lepiej drugi raz, to już jest sukces. I to działa – nagle wracają z uśmiechem, biegną szybciej, skaczą odważniej – mówi **Małgorzata Hołub-Kowalik.**

eprasa.pl c5211209cf

PLEBISCYT MEDYCZNY ZA NAMI GALA WOJEWÓDZKA PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

Nagrodziliśmy najlepszych medyków

Hipokrates 2025
Agnieszka Domanowska

Gala plebiscytu Hipokrates 2025 zgromadziła przedstawicieli środowiska medycznego z całego regionu. Pacjenci i współpracownicy wyróżnili lekarzy, pielęgniarki, ratowników i innych specjalistów, którzy na co dzień dbają o zdrowie mieszkańców Podlasia.

FOT. . W. WOJTKIELEWICZ

Uroczysta gala w Hotelu Traugutta3 w Białymstoku zgromadziła najlepszych medyków i przedstawicieli placówek zdrowotnych z woj. podlaskiego

Hipokrates to jeden z najważniejszych plebiscytów medycznych w Polsce, wyróżniający specjalistów z różnych dziedzin medycyny. Tegoroczna edycja, zorganizowana przez Kurier Poranny i Gazetę Współczesną, pokazała, jak wielu wyjątkowych profesjonalistów pracuje w podlaskich placówkach służby zdrowia.

– To bardzo ważny plebiscyt zarówno dla naszych redakcji, jak i Czytelników. Zdrowie jest najważniejszym i najczęstszym tematem w rozmowach Polaków – mówił podczas gali Tomasz Dworzańczyk, redaktor naczelny Kuriera Porannego i Gazety Współczesnej. – Dzisiaj chcemy skupić się na osobach, które tę opiekę medyczną tworzą. Bardzo serdecznie dziękuję za poświęcenie i za to, co robicie, żeby ta opieka była na jak najwyższym poziomie.

Kandydatów do nagród zgłaszali pacjenci oraz współpracownicy, którzy doceniają zaangażowanie i oddanie medyków. Dla wielu pacjentów są oni nie tylko specjalistami, ale także wsparciem w najtrudniejszych chwilach.

Sylwia Szorc z Centrum Medycznego Dojlidy w Białymstoku, najlepsza pediatra w województwie, podkreślała:

– To wyróżnienie jest dla mnie ogromnym zaszczytem, który przyjmuję z ogromną wdzięcznością, ale też pokorą. To jest nagroda, która daje mi dużą motywację do dalszego rozwoju zawodowego.

Beata Kleczyńska ze Szpitala Wojewódzkiego im. dr Ludwika Rydygiera w Suwałkach, wyróżniona jako pielęgniarka roku, mówiła:

– Nagroda jest dla mnie bardzo dużym wyróżnieniem i zaszczytem. To taki napęd do dalszego działania. Praca na oddziale onkologicznym jest bardzo ciężka, ale to daje motywację do dalszej pracy. Zawsze pomagam i zawsze będę pomagać.

Tomasz Rafało z SP ZOZ w Mońkach, najlepszy ratownik medyczny regionu, podkreślał: – Nagroda jest dla mnie ogromnym wyróżnieniem za codzienną pracę. Przede wszystkim jest to docenienie codziennych starań i zauważenie przez pacjentów. Jest to też ogromna motywacja do dalszej pracy, aby być jeszcze lepszym w swoim zawodzie, wykonywać go z jeszcze większym zaangażowaniem, z uśmiechem na ustach.

Barbara Leśniewska ze Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem, najlepsza położna w województwie, nie kryła wzruszenia:

– Nie spodziewałam, że w ogóle zostanę nominowana. Cieszę się z tego powodu, że pacjentki doceniają moją pracę. Na co dzień zajmuję się kobietami, matkami i noworodkami w szpitalu.

Partnerem głównym plebiscytu Hipokrates 2025 była sieć aptek APTEO, partnerem medialnym – portal Strona Zdrowia, a partnerem gali – salon odzieżowy Eleganza.

Więcej na www.poranny.pl i wspolczesna.pl

FOT. . W. WOJTKIELEWICZ

Wyróżnienie z rąk Tomasza Dworzańczyka odebrał m.in. Chirurg Roku Mikołaj Czerniawski z USK w Białymstoku

FOT. . W. WOJTKIELEWICZ

Statuetkę i dyplom odebrała też m.in. Anna Wąż Fizjoterapeuta Roku z FizjoCare w Białymstoku

Laureaci pierwszych miejsc etapu wojewódzkiego plebiscytu Hipokrates 2025:

Lekarz Rodzinny i POZ Roku: Dariusz Zduńczyk, NZOZ Damed, Turośl;

Pediatra Roku: Sylwia Szorc, Centrum Medyczne Dojlidy, Białystok

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku: Beata Kleczyńska, Szpital Wojewódzki im. dr Ludwika Rydygiera, Suwałki

Stomatolog Roku: Jolanta Sułek, Nova Medica Stomatologia, Medycyna Estetyczna - Jolanta Sułek, Białystok

Przychodnia/Gabinet Roku: Patmed Ośrodek Psychiatrii i Psychoterapii, Białystok

Położna/Położny Roku: Barbara Leśniewska, Szpital Ogólny Wysokie Mazowieckie

Ginekolog Roku: Maciej Urban, Centrum Medyczne ProClinic, Białystok

Chirurg Roku: Mikołaj Czerniawski, I Klinika Chirurgii Ogólnej i Endokrynologicznej USK w Białymstoku

Ortopeda Roku: Dariusz Gałązka, Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku

Fizjoterapeuta Roku: Anna Wąż, FizjoCare w Białymstoku

Kardiolog Roku: Jerzy Bychowski, Gabinet kardiologiczny w Białymstoku

Neurolog Roku: Anetta Sienkiewicz-Esposito, Centrum Neurologii i Leczenia Bólów Głowy Nt Promedica Białystok

Urolog/Nefrolog Roku: dr Jakub Rogowski, UroClinic-Rogowski w Białymstoku

Okulista Roku: Krzysztof Sabasiński, Gabinet Vision w Białymstoku

Dermatolog Roku: Marlena Jamiołkowska-Stawowska, MIAPERLA Medycyna Estetyczna i Dermatologia w Białymstoku

Laryngolog Roku: Karolina Krutul-Hojden, Centrum Medyczne B.Larsen w Białymstoku

Ratownik Medyczny/Przedmedyczny Roku: Tomasz Rafało, SP ZOZ, Mońki

Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku: Kamil Andrzejewski, Apteka Na Zdrowie, Białystok

Radiolog/Technik Elektroradiolog Roku: dr Zuzanna Tyrakowska-Dadełło, Centrum Medyczne TMS Diagnostyka, Białystok / Rode-Med Centrum Diagnostyki Medycznej, Białystok

Onkolog Roku: Kinga Hermanowicz-Szamatowicz, Białostockie Centrum Onkologii

Psycholog/Psychoterapeuta Roku: Krzysztof Stefanowicz, SP SPZOZ, Suwałki

Psychiatra Roku: Adrian Tyszka, Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży, Białystok

Menedżer Placówki Medycznej Roku: Beata Garczewska, Mastermed, Białystok

Szpital Roku: Humana Medica Omeda, ul. Fabryczna 39 w Białymstoku

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
APTEO®

PARTNER MEDIALNY
strona zdrowia

PARTNER GALI
ELEGANZA® świat dobrych ubrań

ORGANIZATOR
Kurier Poranny
GAZETA WSPÓŁCZESNA

eprasa.pl c5211209cf

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORGANIZACJI PRODUCENTÓW RYB JESIOTROWATYCH 0411435461

Fundusze Europejskie dla Rybactwa
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Zadanie realizowane w ramach IV etapu operacji pn. „Król Jesiotr – Wielki powrót Króla Polskich rzek na europejskie stoły."
Współfinansowane z Funduszy Europejskich dla Rybactwa na lata 2021 - 2027

Ze stawu na talerz

Polska jest jednym z największych producentów jesiotra i kawioru. Sprawdzamy, jak wygląda w praktyce proces hodowli królewskiej ryby.

Kinga Baranowska-Sochacka | fot. Tomasz Pasiut

KRÓL JESIOTR

Organizacja Producentów Ryb Jesiotrowatych

Hodowla jesiotra nie jest łatwa – gospodarstwa muszą dbać o szereg czynników środowiskowych i technologicznych, by uzyskać produkt premium. „Jesiotr jest gatunkiem o dużych wymaganiach", potwierdza Włodzimierz Siemieniuk ze „Złotej Rybki". Jednocześnie ryba jest łatwo dostępna w lokalnych gospodarstwach rybackich. Warto sprawdzić ich lokalizację i zaprosić jesiotra na stoły – nie tylko w święta.

Powrót królewskiej ryby

Jesiotr jeszcze kilkadziesiąt lat temu był symbolem luksusu i wyrafinowanej kuchni – dwory królewskie i magnackie zamawiały jego mięso i czarny kawior. Licznie występował w Wiśle i Odrze, ale intensywne połowy, regulacja i zanieczyszczenie rzek oraz budowa tam doprowadziły do jego zanikania na przełomie XIX i XX wieku. Ostatnie udokumentowane połowy dzikich osobników w polskich rzekach przypadają na lata 60.-70. XX wieku. Proces restytucji jesiotra w polskich rzekach rozpoczął się formalnie w 1996 r., ale już od lat 80. rozwija się hodowla akwakulturowa. To właśnie dzięki gospodarstwom rybackim jesiotr wraca na polskie stoły – i to w wersji w pełni dostępnej dla przeciętnego konsumenta.

Podróż od narybku na stół

Polska jest jednym z największych producentów jesiotra i kawioru w Europie Środkowej. Hodowle działają w systemach stawów przepływowych, basenów z obiegiem zamkniętym (RAS) lub stawów podgrzewanych, co pozwala uniezależnić produkcję od sezonu i klimatu. Sam proces hodowli jesiotra jest jednak bardzo precyzyjny i długotrwały.

– Jesiotr jest gatunkiem o dużych wymaganiach pod względem parametrów fizykochemicznych wody, jakości zadawanej paszy, a także zapewnienia spokoju rybom, ze względu na ich wysoką wrażliwość na stres. Wszystkie te czynniki powodują, że produkcja jesiotra w porównaniu do pozostałych gatunków ryb jest kosztowna – wyjaśnia Włodzimierz Siemieniuk z Gospodarstwa Rolno-Rybackiego „Złota Rybka" z Sierakowic. – Poza tym, zachowanie odpowiednich parametrów wody jest coraz trudniejsze przez ocieplenie klimatu.

Wszystko zaczyna się od narybku, który waży zaledwie kilka gramów. Maluchy trafiają do stawów przepływowych lub basenów z recyrkulacją wody, gdzie hodowcy kontrolują każdy parametr środowiska, m.in. temperaturę i natlenienie wody. Ryby są w tym okresie bardzo wrażliwe na stres. Starannie utrzymane warunki pozwalają rybom rosnąć zdrowo i w naturalnym tempie. Po kilku miesiącach jesiotry trafiają do większych stawów typu pstrągowego, gdzie karmione są specjalną paszą.

– Kwestia paszy jest bardzo ważna. Zwracamy uwagę m.in. na to, ile czasu pasza utrzymuje swoją konsystencję w wodzie, a także na przyswajanie jej przez ryby i jej wpływ na kondycję i wzrost ryb. Istotne jest utrzymywanie odpowiednich parametrów wody nie tylko w trakcie karmienia, ale też po nim – zaznacza pan Włodzimierz.

Po około pięciu miesiącach ryby osiągają wagę 400–500 g, a po kolejnych sezonach zimochowu mogą ważyć około 1,5–2 kg, czyli tyle, ile potrzeba, żeby trafić na talerz konsumenta. Po osiągnięciu odpowiedniej wagi ryby są wyławiane.

– Jednym z najważniejszych etapów w procesie hodowli jesiotra jest rozkarmienie wylęgu paszą. To okres, w którym ryby są najbardziej wrażliwe na pasożyty, bakterie i warunki zewnętrzne. Kolejne newralgiczne etapy to podchów, transport oraz odpicie ryby – potwierdza właściciel gospodarstwa rybnego z Sierakowic. – Kluczowy jest też etap sprzedaży ryby i uzyskanie za nią ceny adekwatnej do poniesionych kosztów związanych z procesem hodowli i promocji.

Ostatnim elementem jest przygotowanie ryby do konsumpcji. Przedstawiciele branży gastronomicznej lub osoby indywidualne mogą skorzystać z oferty bezpłatnych warsztatów kulinarnych „Król jesiotr", organizowanych w Przysieku pod Toruniem przez Organizację Producentów Ryb Jesiotrowatych. Uczestnicy warsztatów uczą się obróbki i profesjonalnego przygotowywania jesiotra. Warto śledzić stronę **www.jesiotrowate.torun.pl/warsztaty-kulinarne**, na której pojawiają się informacje o aktualnych zapisach.

Istotne jest utrzymywanie odpowiednich parametrów wody nie tylko w trakcie karmienia, ale też po nim – zaznacza pan Włodzimierz z Gospodarstwa Rolno-Rybackiego „Złota Rybka" z Sierakowic.

Kawior, czyli czarne złoto

Samice w hodowlach kawiorowych dojrzewają znacznie dłużej – nawet 5-7 lat, by ikra osiągnęła odpowiednią jakość. Hodowcy muszą utrzymywać w tym czasie specjalne warunki, by stymulować tarło lub umożliwić pobranie ikry.

– Pierwszy etap to praca na stawach. Trzeba odsortować samice, które mają już w sobie wykształconą ikrę. Robimy to poprzez nakłuwanie gonad i ocenę wizualną ikry. Takie samice przenosimy do hali, gdzie podnosimy temperaturę do odpowiedniego poziomu i sztucznie imitujemy okres tarła. Następnie ikra jest wymasowywana z samic. Potem ikrę oczyszczamy ze śluzu, kąpiemy w solankach i pakujemy do słoików – tłumaczy Mateusz Wiśniewski, dyrektor zarządzający w Kaiser Caviar. – W naszym gospodarstwie nie zabijamy jesiotrów, pozyskujemy ikrę metodą przeżyciową. Najstarsze samice mają już ponad 40 lat.

Biznes pełen wyzwań

Hodowla jesiotra to nie tylko potencjał, ale także szereg wyzwań. Przede wszystkim długi cykl produkcji, zwłaszcza w przypadku kawioru. Do tego wysokie wymagania środowiskowe – nawet nieznaczne odstępstwa w zakresie jakości wody, jej temperatury, odpowiedniego przepływu czy natlenienia negatywnie wpłyną na wzrost ryb, ich kondycję i jakość. Nie bez znaczenia pozostaje ryzyko chorób czy koszty inwestycyjno-operacyjne, bo budowa nowoczesnej hodowli wymaga znacznych nakładów finansowych.

– Wyzwaniem jest przede wszystkim utrzymanie jakości ryb, które trafiają do konsumentów. Mięso jesiotra jest delikatne, dlatego ważne jest, by po procesie produkcji ryba została odpowiednio odpita w czystej wodzie i dopiero później trafiła do sprzedaży. Wymagająca jest także promocja walorów kulinarnych i zdrowotnych mięsa jesiotra – podkreśla Włodzimierz Siemieniuk. – Producenci ryb mierzą się też z rosnącymi kosztami produkcji.

Trudności nie omijają również produentów kawioru.

– Bardzo dużym wyzwaniem jest zbyt. Kawior najlepiej smakuje świeży, więc szybko musi trafić do odbiorców, w przeciwnym razie może się po prostu zepsuć – dodaje Mateusz Wiśniewski.

Każdy etap hodowli jesiotra – od wyboru gatunku, poprzez budowę systemów hodowlanych, kontrolę środowiskową, aż po przetwórstwo i rynek – wymaga zaangażowania, wiedzy i kapitału. Konsument otrzymuje w efekcie produkt premium, który łączy historię, smak i odpowiedzialność ekologiczną. Jednocześnie jesiotr jest dostępny i można go znaleźć w lokalnych gospodarstwach rybackich, zrzeszonych w Organizacji Producentów Ryb Jesiotrowatych. Warto zaprosić tę królewską rybę na polskie stoły, nie tylko podczas świąt, lecz także w codziennej kuchni, ciesząc się wyjątkowym smakiem i wspierając rodzimych producentów.

– W naszym gospodarstwie nie zabijamy jesiotrów, pozyskujemy ikrę metodą przeżyciową. Najstarsze samice mają już ponad 40 lat -– tłumaczy Mateusz Wiśniewski, dyrektor zarządzający w Kaiser Caviar.

W najbliższej okolicy jesiotra kupisz w:

Instytut Rybactwa Śródlądowego, Zakład Hodowli Ryb Jesiotrowatych, Pieczarki 50, 11-610 Pozezdrze
Gospodarstwo Rybackie PZW w Suwałkach, ul. M. Konopnickiej 10, 16-400 Suwałki

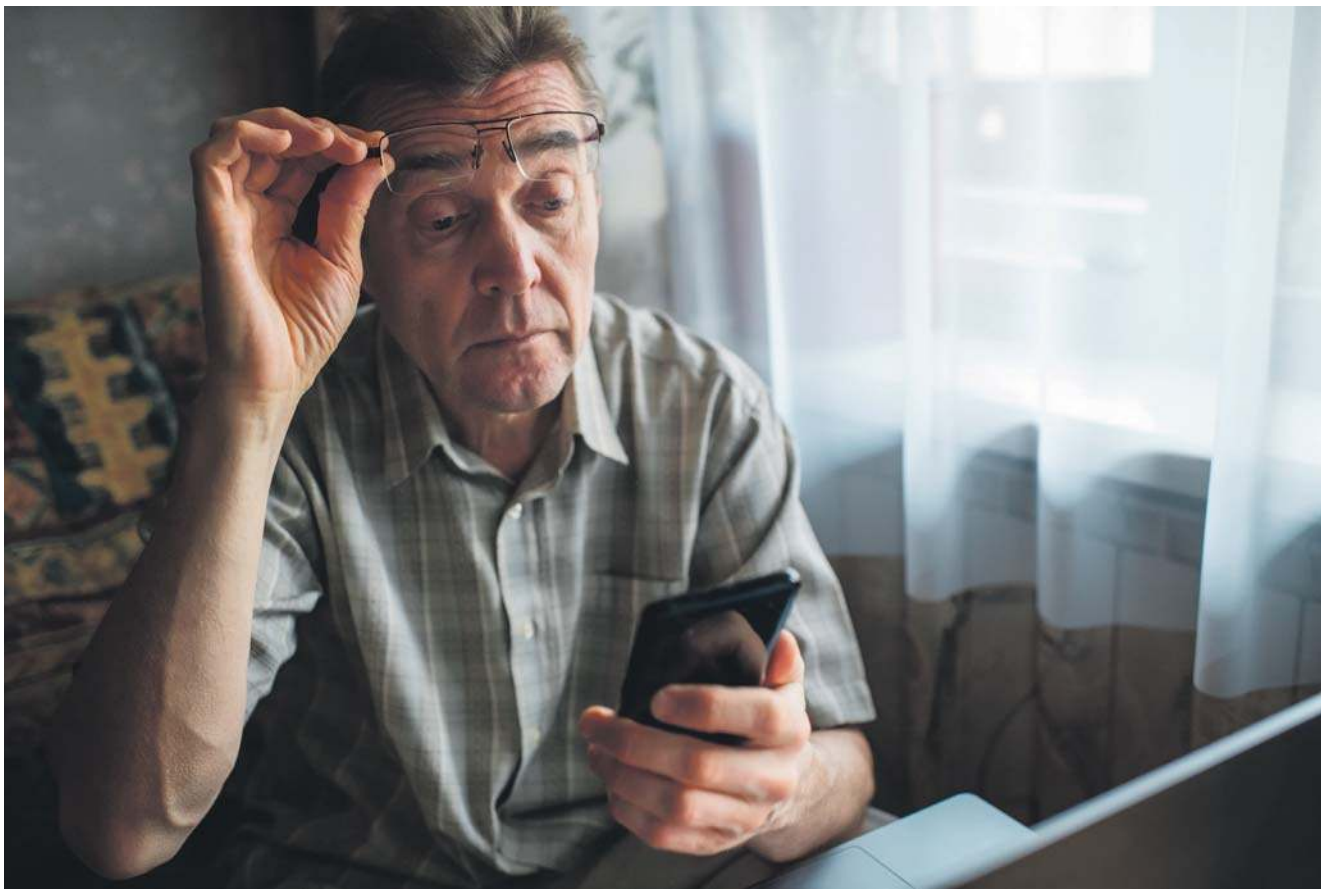
Szczegółowe informacje dostępne na stronie jesiotrowate.torun.pl

eprasa.pl c5211209cf

MATERIAŁ INFORMACYJNY NASK 0011441363

Nie wszystko, co przeczytasz w internecie, jest prawdą – jak rozpoznać wiarygodne źródła?

Internet oferuje nam dostęp do nieskończonej liczby informacji, ale to tylko jedno jego oblicze, bowiem jest także miejscem, w którym mamy do czynienia z nieograniczonymi manipulacjami i oszustwami. Rzetelna wiedza przeplata się tam z treściami tworzonymi przez zwykłych oszustów, którzy – podszywając się pod różnych specjalistów – sprzedają fałszywe produkty lub wyłudzają wrażliwe dane. Nic więc dziwnego, że dziś umiejętność oceny wiarygodności źródeł staje się nie tylko przydatna, ale wręcz konieczna.



Internet to rzetelna wiedza, ale i... przestrzeń do oszustw

Dziś w sieci każdy może publikować treści, ale jakość tych materiałów i cel, w którym są zamieszczane w sieci, niestety, nie zawsze są takie, jakimi się wydają. Wiele materiałów zawiera rzetelną wiedzę publikowaną przez medyczne portale, uznane autorytety i instytucje publiczne, które mają za zadanie informować i edukować odbiorcę, co jest niezwykle cenne. Niestety, obok jest też mnóstwo treści, których celem jest manipulacja odbiorcą, wyłudzenie jego danych lub po prostu oszustwo. Wątpliwe, kontrowersyjne artykuły, posty i filmy publikuje się też dla tak zwanych „kliknięć" i komentarzy, bo to przynosi konkretne zyski ich autorom. Fałszywe konta w mediach społecznościowych i niezweryfikowani autorzy często świadomie dezinformują czytelnika lub widza.

Jak tłumaczy Ewelina Włodarczyk, ekspertka Ośrodka Analizy Dezinformacji, oszuści bardzo chętnie podszywają się pod uznane autorytety: Założenie lekarskiego kitla może bowiem sprawiać wrażenie, że odbiorca łatwiej zaufa słowom wypowiadanym przez nadawcę. Doskonale wiedzą o tym oszuści, którzy kupują białe fartuchy w ogólnodostępnych sklepach internetowych.

I tak, w internecie nagminne jest, że osoba w kitlu, przedstawiająca się jako „lekarz", często nie ma żadnego wykształcenia medycznego, a jej celem jest wyłącznie sprzedaż jakiegoś produktu lub wyłudzenie danych.

Udawanie lekarza to powszechna metoda oszusta

Nagrania w fałszywych gabinetach lekarskich, fotografie osób w białych kitlach, epatowanie w filmach słownictwem medycznym to zabiegi stosowane po to, by wzbudzić zaufanie nieświadomych odbiorców. Oszuści doskonale znają siłę lekarskiego autorytetu i wykorzystują to z całą bezwzględnością. Taką inscenizację łatwo można stworzyć, bo w końcu biały kitel niewiele kosztuje i dostępny jest w każdej chwili, a więc granicę między faktem i fałszem bardzo łatwo zatrzeć.

By nie paść ofiarą takiego oszustwa, Ewelina Włodarczyk radzi: Warto zawsze sprawdzić, czy osoba o danym nazwisku podająca się za lekarza faktycznie posiada czynne prawo wykonywania zawodu lekarza. Można zweryfikować to w Centralnym Rejestrze Lekarzy. Jeśli więc ktoś przedstawia się jako ekspert, warto wykonać szybkie, samodzielne sprawdzanie.

Strony oparte o manipulację, których jedynym zadaniem jest wyłudzenie informacji, są zwykle łudząco podobne do oficjalnych witryn uczciwych producentów, sprzedawców i instytucji. Oferują medykamenty, które mają nieudowodnione działanie lub nie działają wcale. Zawierają fałszywe opinie, podrobione certyfikaty. To forma oszustwa i manipulacji, która może prowadzić zarówno do szkód finansowych, jak i niepożądanych konsekwencji zdrowotnych. Jak dodaje dr n. med. Przemysław Waszak z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego: Istnieje również Centralny Rejestr Pielęgniarek i Położnych. (...) Pomocna jest też strona Ludzie Nauki (www.ludzie.nauka.gov.pl), która umożliwia sprawdzenie, czy dana osoba faktycznie istnieje i posiada tytuły naukowe w dziedzinie medycyny, a nie np. doktorat z historii. To ważne rozróżnienie, ponieważ w Polsce skrót „dr" często błędnie kojarzony jest z lekarzem. Tymczasem oznacza on jedynie, że dana osoba uzyskała stopień doktora, czyli jest naukowcem, który obronił rozprawę doktorską na jakiejś uczelni.

Rozpoznawanie wątpliwych treści i fałszywych reklam

Aby skutecznie bronić się przed internetowymi manipulacjami i oszustwami, warto wyrobić sobie kilka nawyków. Zawsze należy sprawdzać to, czy dany materiał jest oznaczony jako ten sponsorowany lub reklamowy. Oznacza to, że jego celem jest sprzedaż i to już musi wzbudzić szczególną ostrożność.

Ekspertka NASK ponadto wyjaśnia: Po kliknięciu w internetową reklamę (lub przycisk pod materiałem reklamowym – dopisek red.) użytkownik zostaje przeniesiony na stronę, na której może dokonać zakupu. Jednak po zapłacie i wpisaniu danych dochodzi do wyłudzenia pieniędzy oraz przekazanych danych osobowych (lub otrzymuje się produkt bezwartościowy – dopisek red.).

Nie tylko każdego „internetowego eksperta czy lekarza" trzeba zweryfikować. Dobrze jest też zwrócić uwagę na język, który używany jest w materiale. Takie zwroty, jak: cudowny lek, innowacyjna kuracja, lekarze ci tego nie powiedzą – powinny wzbudzić czujność, bo to klasyczne sygnały manipulacji.

Nigdy nie należy kupować leków z niesprawdzonych stron, bo medykamenty są często po prostu podrabiane i pochodzą z podejrzanych źródeł. Jeżeli na stronie nie ma danych kontaktowych, regulaminu, polityki prywatności lub występują inne podejrzane symptomy, nie warto z niej korzystać. Najlepiej ją zamknąć i zapomnieć. Takie strony warto zgłaszać do NASK za pomocą formularza: zglos-dezinformacje.nask.pl. W ten sposób pomożesz chronić innych użytkowników sieci.

NASK

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA CYFRYZACJI

eprasa.pl c5211209cf

▶ LUDZIE

Jerzy Bończak ma na koncie wiele sukcesów, a prywatnie jest szczęśliwym mężem, ojcem i dziadkiem. Mimo tego nie zawsze w jego życiu było kolorowo. Aktor nie wstydzi się przyznać, że mierzył się z problemem alkoholowym

PORTRET

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

Na swoim koncie ma role w takich produkcjach, jak „Kariera Nikodema Dyzmy", „Alternatywy 4" czy „Dom"

BT/FOT. MACIEJ JEZIOREK/POLSKA PRESS

JERZY BOŃCZAK

Za czasów PRL-u na planach filmowych i w teatrach nie wylewało się za kołnierz. Dlatego uzależnił się od alkoholu. Całe szczęście opamiętał się w swoje 50. urodziny.

Wpatrzony w gwiazdy

1. Niewiele wiadomo o jego dzieciństwie. Przyszedł na świat w małym Bieżuniu w Mazowieckiem i tam spędził swoje najmłodsze lata. Sielski krajobraz musiał jednak w wieku siedmiu lat zamienić na wielkomiejski zgiełk, ponieważ rodzice postanowili przeprowadzić się do Warszawy. Zadecydował o tym ojciec, który dostał w stolicy lepiej płatną pracę ogrodnika.

– Ojciec był wrażliwym człowiekiem. Pamiętam, że kiedyś na ławeczce przed domem na Marymoncie zagadnął mnie, bym odnalazł w sobie jakieś zainteresowania. I jako jedną z inspiracji podsunął niebo, gwiazdy, księżyc. Ja byłem wtedy gówniarzem, miałem 11 lat. Ale tak tę rozmowę wziąłem sobie do serca, że już tego samego wieczoru zacząłem pisać te swoje rymowanki dwu- czy czterowersowe – wspomina w jednym z wywiadów.

Wiersz Broniewskiego

2. Dorastanie na warszawskim Marymoncie zrobiło swoje: mały Jurek lubił towarzystwo lokalnych łobuzów i trudno było zagonić go do nauki. Dlatego w szkole nie szło mu najlepiej. Mimo to trafił do liceum i tam w przedostatniej klasie został wybrany do uczestnictwa w szkolnej akademii. Kiedy wydeklamował wiersz „Ulica Miła" Władysława Broniewskiego, okazało się, że ma do tego prawdziwy dryg, został więc wciągnięty do szkolnego teatru.

Przed maturą rozważał studiowanie medycyny, ponieważ liczył na znajomości – jeden z jego kuzynów był rektorem na tego rodzaju uczelni. Ciągnęło go jednak w stronę polonistyki, bo z przyjemnością pisywał młodzieńcze wiersze. Opiekunka, pod okiem której grał w młodzieżowym teatrze, namówiła go na szkołę aktorską. Zaczął się więc solidnie przygotowywać do egzaminu i zdał go za pierwszym razem, dzięki czemu podwoje warszawskiej Akademii Teatralnej otworzyły się przed nim szeroko.

Początki na prowincji

3. W szkole napotkał wielu wybitnych aktorów. Miał bowiem szczęście trafić na Aleksandra Bardiniego, Jana Kreczmara, Zbigniewa Zapasiewicza czy Gustawa Holoubka. Dzięki nim rozsmakował się w aktorstwie. Szybko zobaczono w nim na uczelni naturalny talent i wieszczono po szkole wielką karierę. Niestety, kiedy zrobił dyplom, żaden ze stołecznych teatrów nie zaproponował mu etatu. Chcąc nie chcąc, trafił do Olsztyna.

– Miałem 21 lat, więc to były cudowne czasy. Mieszkałem w „samotniaku" przy ulicy Niepodległości, jadałem obiady w restauracji Pod Żaglami i pierogi z jagodami po 5,20 zł w barze mlecznym przy kinie Polonia. W 1971 roku pensja warszawskiego aktora po szkole teatralnej wynosiła 1500 zł, ale gdy aktor podejmował pracę poza Warszawą, to mógł zarabiać nawet 1700 zł. Na prowincji lepiej płacili – opowiada.

Pustka w głowie

4. Rok później aktor przeniósł się do Warszawy. Najpierw grał w Teatrze Rozmaitości, potem w Nowym i w Kwadracie. Z czasem wyspecjalizował się w komedii, bo odkryto u niego wyjątkowy dryg do rozśmieszania widzów. Tym samym tropem poszedł potem w kinie i w telewizji. Wyjątkowe udane role stworzył w trzech serialach z lat 80.: „Kariera Nikodema Dyzmy", „Alternatywy 4" i „Dom". W kinie pojawiał się raczej na drugim planie, choćby w „Misiu", „Psach" czy „Ogniem i mieczem".

Praca była w tym czasie jego całym życiem. A po pracy – alkohol. Uspokajał nim rozedrgane emocje po zejściu ze sceny lub z planu, a kiedy zamieszkał na Ursynowie, miał za sąsiadów tylu kolegów po fachu, że co weekend imprezował z nimi na całego. W końcu zaczęło się to odbijać na jego pracy: kiedy stawał po zarwanej nocy na próbie w teatrze, miał kompletną pustkę w głowie. W dniu swoich 50. urodzin postanowił, że odstawia alkohol i do dziś trzyma się tego postanowienia.

Na dobre i na złe

5. Aktor swoją przyszłą żonę spotkał w SPATiF-ie. To była miłość od pierwszego wejrzenia. Ewa pracowała w dziale rozrywki w TVP. Od razu udało mu się zdobyć jej numer telefonu, ale potem nie zadzwonił, bo wolał zgrywać tajemniczego. Kilka miesięcy później wpadł na nią na korytarzu telewizji. Wtedy mu nie odpuściła. Nie upłynęło wiele czasu, a Jurek i Ewa stali się nierozłączni.

Aktor bał się stabilizacji, ale kiedy na świat przyszło pierwsze jego dziecko, zgodził się stanąć na ślubnym kobiercu. Małżeństwo z nim nie było proste: większość czasu spędzał w pracy, wychowanie syna i córki spoczywało więc na jej barkach. Potem doszedł problem z alkoholem. Ewa musiała więc wykazać wiele cierpliwości. Na szczęście aktor z wiekiem wyhamował. Dziś jest wdzięczny żonie za to, że z nim wytrzymała.

Praca była w tym czasie jego całym życiem. A po pracy – alkohol. Uspokajał nim rozedrgane emocje po zejściu ze sceny lub z planu, a kiedy zamieszkał na Ursynowie, miał za sąsiadów tylu kolegów po fachu, że co weekend imprezował z nimi na całego

eprasa.pl c5211209cf

▶ KUCHNIA

Jonatan Pałka, współwłaściciel Aroi Thai Restaurant: Tajlandia mnie zachwyciła, a przede wszystkim jej **kuchnia**

NA TALERZU

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

Tajska kuchnia zachwyca umiejętnym łączeniem kontrastów

FOT. DAWID ŁUKASIK

Jonatan Pałka, współwłaściciel Aroi Thai Restaurant, i kucharze – rodowici Tajowie

Kuchnia tajska została uznana za najlepszą kuchnię świata w rankingu Condé Nast Traveler w 2025 roku. To kuchnia, która zachwyca przede wszystkim umiejętnym łączeniem kontrastów – ostrego i łagodnego, słodkiego i kwaśnego, świeżego i głęboko aromatycznego. Takie dania można znaleźć w wielu polskich restauracjach. Ważna jednak jest autentyczność, a tym wyróżnia się Aroi Thai Restaurant w Kielcach. Tu, na bazie oryginalnych przepisów, gotują rodowici Tajowie. Lokal obchodził niedawno swoje piąte urodziny.

Aroi Thai Restaurant ruszyła z końcem sierpnia 2020 roku. Czas nie sprzyjał, bo był to sam środek pandemii. A jednak lokal zdobył podniebienia i żołądki wielu smakoszy. Pomysł na restaurację rozpoczął się od podróży do Tajlandii. – Oczywiście od pomysłu do realizacji minęło kilka lat. Ale rzeczywiście zachwycił mnie ten kraj, a przede wszystkim jego kuchnia. Najbardziej w pamięć zapadł mi street food, czyli bogactwo smaków serwowanych na ulicach – mówi Jonatan Pałka, współwłaściciel Aroi Thai Restaurant.

Tajski street food stał się wizytówką kraju i jest jedną z największych atrakcji dla turystów. Uliczne stragany oferują ogromną różnorodność potraw: od grillowanych szaszłyków moo ping, przez chrupiące sajgonki, po klasyczny pad thai smażony na oczach przechodniów. Street food w Tajlandii łączy w sobie autentyczność, świeżość i przystępność cenową.

W kieleckiej restauracji gotują rodowici Tajowie. To przekłada się na jakość i smak. – Mamy trzech tajskich kucharzy i tylko oni gotują dla naszych gości według własnych receptur. Serwujemy więc prawdziwą tajską kuchnię, choć oczywiście zmieniliśmy nieco ostrość. Oryginalne przepisy są bardzo pikantne, bo tak się jada w Tajlandii. Polacy nie są do tego przyzwyczajeni. Jeśli jednak komuś tego brakuje, zawsze można poprosić o wersję bardziej ostrą – podkreśla Jonatan Pałka.

Aroi karmiła zresztą tajską drużynę muay thai. – Rano przygotowywaliśmy im śniadania, które zawoziliśmy do hotelu, w którym przebywali. Wtedy rzeczywiście to były prawdziwie tajsko pikantne dania. Ja nie byłem w stanie tego zjeść, a oni chwalili, że bardzo im smakuje – śmieje się nasz rozmówca.

Charakterystyczne dla tajskich potraw są świeże zioła i aromatyczne dodatki: trawa cytrynowa, galangal, tajska bazylia, kolendra czy limonka kaffir nadają potrawom wyrazisty, natychmiast rozpoznawalny profil smakowy. – Używamy oryginalnych przypraw prosto z Tajlandii. Tak samo makaronów. Kolejnym ważnym punktem są warzywa, które są świeże – tylko takie smakują najlepiej. Nasi kucharze nie korzystają też z gotowych past, tylko robią je sami z kilku składników – zaznacza Pałka.

Ważną rolę odgrywają również pasty curry, sos rybny i mleczko kokosowe. To składniki, które tworzą bogactwo konsystencji i aromatów. Kuchnia tajska zdobyła popularność na świecie nie tylko ze względu na intensywny smak, lecz także lekkość i różnorodność. Wiele dań jest przygotowywanych metodą szybkiego smażenia, z dużą ilością warzyw i świeżych składników, co czyni ją atrakcyjną zarówno dla miłośników pikantnych potraw, jak i dla osób szukających zdrowszych, lżejszych opcji.

Co jest sztandarowym daniem restauracji? – Pad thai. To przyrządzany w woku makaron ryżowy z sosem z tamaryndowca z dodatkiem warzyw, tofu, orzechów ziemnych, płatków chili, podawany z wybranym rodzajem mięsa lub krewetek. Bardzo często przez gości wybierane są też kaczka, kurczak z orzechami nerkowca oraz curry. Co ciekawe, z niczego w menu nie musieliśmy rezygnować po czasie. Każde wprowadzone danie ma swoich miłośników, co bardzo mnie cieszy – podkreśla Jonatan. A co lubi najbardziej sam właściciel? – Chyba pad thai i czerwone curry, czyli klasyki – dodaje.

O tym, że smaki Aroi cieszą się dużą popularnością, świadczy tytuł najlepszej restauracji roku 2021 w regionie świętokrzyskim, przyznany przez popularny portal Pyszne.pl. Poza tym restauracja otrzymała tytuł Restauracji Roku w plebiscycie „Mistrzowie Smaku".

Oryginalne przepisy są bardzo pikantne, bo tak się jada w Tajlandii

Charakterystyczne dla tajskich potraw są świeże zioła i aromatyczne dodatki

– Trawa cytrynowa, galangal, tajska bazylia, kolendra czy limonka kaffir nadają potrawom wyrazisty, natychmiast rozpoznawalny profil smakowy. Używamy oryginalnych przypraw prosto z Tajlandii. Tak samo makaronów. Kolejnym ważnym punktem są warzywa, które są świeże – tylko takie smakują najlepiej. Nasi kucharze nie korzystają też z gotowych past, tylko robią je sami z kilku składników – zaznacza Pałka.

eprasa.pl c5211209cf

▶ **KUCHNIA**

• **Pad thai z kurczakiem** • Zupa tom kha • **Wieprzowina po tajsku**
• Guay jab • **Kurczak curry** • Mango sticky rice

FOT. ARCHIWUM

Pad thai z kurczakiem

Składniki: 150 g makaronu ryżowego, 4 łyżki oleju rzepakowego, 3 ząbki czosnku, 1 papryczka chili (bez pestek), 2 piersi kurczaka, 1/2 pęczka świeżej kolendry, 60 g dymki, 50 ml rosołu, 100 g kiełków fasoli mun, 60 g prażonych orzeszków ziemnych. Sos do pad thai: 20 g pasty z tamaryndowca, 20 ml sosu rybnego, 5 g cukru brązowego, 1 limonka.
Na początku należy namoczyć makaron ryżowy w ciepłej wodzie przez około 20 minut lub do momentu, aż będzie al dente. W międzyczasie warto zrobić sos, łącząc pastę z tamaryndowca, sos rybny, cukier brązowy i sok wyciśnięty z 1/2 limonki. Na patelni o grubym dnie lub w woku na średnim ogniu należy rozgrzać połowę oleju rzepakowego. Następnie trzeba dodać czosnek i chili. Filety z kurczaka trzeba pokroić w kostkę, wrzucić na patelnię i smażyć przez 5 minut. Kolejnym krokiem jest dodanie łodygi kolendry i posiekanej dymki. Następnie dodać odcedzony makaron ryżowy, 50 ml bulionu i przygotowany wcześniej sos do pad thai. Smażyć makaron, aż płyn odparuje. Gdy sos się zredukuje, trzeba posypać całość kiełkami fasoli. Tuż przed podaniem posyp pad thai orzeszkami. Danie można udekorować plasterkami limonki i doprawić do smaku sosem sojowym.

FOT. ARCHIWUM

Zupa tom kha

Składniki: 5 cm imbiru, 3 łodygi trawy cytrynowej, 800 ml mleka kokosowego, 800 ml wody, 200 g tofu, 200 g grzybów shimeji (mogą być pieczarki), 1 cebula, 2 pomidory, 1 papryczka chili, 6 liści kafiru, 4 łyżki jasnego sosu sojowego, 1/4 łyżeczki soli, 2 łyżki soku z limonki, posiekana kolendra.
Imbir trzeba obrać i pokroić na cienkie, 2-3-mm plasterki. Następnie łodygi trawy cytrynowej należy obrać z zewnętrznych twardych liści, zmiażdżyć i pokroić na długie, 4-6-cm ukośne plastry. Następnie wlać do garnka mleko kokosowe, wodę i zacząć podgrzewać na małym ogniu. Od momentu wrzenia należy gotować przez 5-8 minut. Tofu odsączyć i pokroić na 3-cm kawałki, lekko obsmażyć z każdej strony na oleju do uzyskania złotej skórki. Cebulę trzeba obrać i pokroić w piórka, pomidory pokroić na ósemki, shimeji oczyścić i usunąć korzenie, a chili pokroić na plasterki. Dodać wszystko do garnka razem z liśćmi kafiru, sosem sojowym i solą, gotować na małym ogniu przez 8-10 minut. Na koniec tom kha doprawić sokiem z limonki i sosem sojowym oraz dorzucić posiekaną kolendrę.

FOT. ARCHIWUM

Guay jab

Składniki: 400 g trójkątnych arkuszy papieru ryżowego, 4 łodygi dymki, 6 gałązek kolendry, papryczki chili w occie. Na bulion: 600 g boczku wieprzowego ze skórką lub karkówki, 25 g świeżego imbiru, 6 dużych ząbków czosnku, 1/2 żółtej cebuli, 3 gwiazdki anyżu, 1 laska cynamonu, 2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka ciemnego sosu sojowego, 1 łyżka tajskiego sosu rybnego, 25 g cukru, 1 płaska łyżeczka soli, 1½ l bulionu bazowego lub wody, 6 kostek smażonego tofu, 4 jajka.
Arkusze papieru ryżowego mocz przez 45 minut w dużym pojemniku z wodą. W rondlu zagotuj wodę i gotuj w niej jajka na twardo przez 10 minut. Kostki tofu przekrój na pół, boczek na 2 duże paski. Imbir posiekaj w paseczki. Ząbki czosnku zgnieć i obierz. Do garnka włóż wszystkie składniki bulionu z wyjątkiem jajek i tofu. Gotuj przez 45 minut. Dodaj jajka na twardo i gotuj przez 20 minut. Dodaj tofu i gotuj przez 5 minut. Wyjmij jajka i mięso. Pokrój mięso na plasterki o grubości 5 mm, a jajka na połówki. Zagotuj wodę i wrzuć do niej arkusze papieru ryżowego – powinny być lekko al dente. Odcedź je i rozłóż do 4 misek. Włóż dodatki, czyli wieprzowinę, jajko i tofu. Polej je gorącym bulionem. Podawaj z posiekanymi dymką i kolendrą oraz z papryczką w occie.

FOT. ARCHIWUM

Wieprzowina po tajsku

Składniki: 500 g polędwicy wieprzowej lub schabu, 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki sosu rybnego, 1 łyżka brązowego cukru, 2 ząbki czosnku, 1 mała cebula, 1 papryczka chili, 1 łyżka oleju sezamowego, kilka listków świeżej tajskiej bazylii, 2 łyżki posiekanej kolendry, sok wyciśnięty z 1 limonki.
Polędwicę wieprzową pokrój w cienkie plasterki. W misce wymieszaj sos sojowy, sos rybny, brązowy cukier i przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Dodaj wieprzowinę i dokładnie wymieszaj. Marynuj minimum 20 minut. Na szerokiej patelni z grubym dnem lub w woku rozgrzej olej. Dorzuć posiekaną w piórka cebulę i smaż, aż stanie się miękka i złocista. Następnie dodaj zamarynowaną wieprzowinę i smaż na średniej mocy palnika przez około 7 minut, aż mięso będzie soczyste i dobrze przypieczone. W tym momencie dorzuć posiekaną papryczkę chili. Smaż dodatkowo przez minutę. Wieprzowinę po tajsku przed zjedzeniem skrop sokiem wyciśniętym z limonki, następnie udekoruj świeżą bazylią tajską i drobno posiekaną świeżą kolendrą.

FOT. ARCHIWUM

Kurczak curry

Składniki: 400 g filetów z piersi z kurczaka, 20 ml oleju rzepakowego lub kokosowego, 5 g świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 200 g brokułu, 200 g cukinii, 1 papryka, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 10 g pasty curry (może być żółta, czerwona lub zielona), 200 ml mleczka kokosowego, 30 ml soku wyciśniętego z limonki.
Filety z piersi z kurczaka należy dokładnie oprószyć świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Na szerokiej patelni o grubym dnie należy podgrzać olej. Następnie na średniej mocy palnika należy smażyć pokrojone w kostkę filety z piersi kurczaka, aż się zezłocą. Mięso zdejmujemy z patelni i smażymy na niej posiekaną cebulę, czosnek i pokrojoną w kostkę cukinię z papryką. Składniki należy wymieszać z pastą curry. Dolewamy powoli mleczko kokosowe. W tym momencie według gustu można doprawić sos cukrem i sosem sojowym. Dodajemy pokrojone na mniejsze części brokuły i wcześniej podsmażone kawałki kurczaka. Gotujemy pod przykryciem przez około 5 minut. Podajemy z ugotowanym białym ryżem.

FOT. ARCHIWUM

Mango sticky rice

Składniki: 1 szklanka ryżu krótkoziarnistego, 1 mleczko kokosowe, ½ łyżki cukru, szczypta soli, 1 płaska łyżeczka mąki ziemniaczanej,1 łyżeczka prażonego sezamu, 1 dojrzałe mango.
Ryż płuczemy kilka razy, aż woda stanie się przejrzysta. Zalewamy go wodą na wysokość około 2 centymetrów. Solimy i całość gotujemy na małym ogniu pod przykryciem, aż ryż wchłonie całą wodę. Wyłączamy ogień, przykrywamy garnek ściereczkami na 10 minut. Obieramy i kroimy mango na plasterki. Mleczko kokosowe podgrzewamy z cukrem i szczyptą soli. Dodajemy 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej wymieszanej z wodą. Gotujemy kolejne 3 minuty. Ryż wykładamy na talerz obok pokrojonego mango i całość posypujemy sezamem. Podajemy polane sosem kokosowym.

eprasa.pl c5211209cf

▶ PORADNIK

Jak usunąć wosk z obrusa i tłustą plamę, która zostaje po nim. Co zrobić, by ulżyć sobie, gdy boli gardło oraz jak chronić łapki naszego pupila, gdy na dworze śnieg i mróz – m.in. o tym **w kolejnym odcinku miniporadnika**

PO(4)RADY

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

Odplamianie

Trudne plamy z wosku – jak je usunąć

Czym byłaby romantyczna kolacja lub uroczyste świętowanie urodzin bez obecności świeczek. Niestety, zdarza się, że wosk nakapie na obrus. Zarówno białe, jak i kolorowe świece zostawiają po sobie tłuste plamy, a te drugie także kolor. Nie ma potrzeby rezygnować z gustownej stylizacji w obawie o zniszczenie obrusu. Kiedy kolejnym razem przydarzy nam się taka sytuacja, poczekaj aż wosk wyschnie i najpierw delikatnie cienkim nożykiem zeskrob zaschnięty wosk. Odbarwienie w innym kolorze zejdzie, jeśli położymy na nim papier do pieczenia i przeprasujemy. Zarówno tłuszcz, jak i barwnik powinny zostać na pergaminie.

Można też przyłożyć kostki lodu do wosku i poczekać aż stwardnieje, a potem delikatnie go zeskrobać np. tępą stroną noża.

Potem nasącz wacik olejkiem terpentynowym i przetrzyj plamę. To działa dobrze na gęsto tkane materiały.

Plamy z wosku na tkaninach bawełnianych przetrzyj zwilżoną szmatką 3% wodą utlenioną, a następnie wypierz w ciepłej wodzie z detergentem.

Te metody powinny pomóc w skutecznym usunięciu plam z wosku.

Ważne, aby pamiętać, żeby nie wcierać gorącego wosku w materiał

01.

Czyszczenie

Mleko ma magiczną moc

Mleko jest dobre nie tylko do picia. Warto je mieć w swojej lodówce, ponieważ ten biały płyn doczyści sztućce i srebrną biżuterię. Brzydkie przebarwienia na srebrnych rzeczach zlikwiduje kąpiel w kwaśnym mleku. Wystarczy moczyć je przez 30 minut, a następnie przemyć wodą i wypolerować miękką szmatką. Aby sztućce ponownie nie sczerniały, należy przechowywać je w zamkniętych pudełkach.

Mleko świetnie poradzi sobie także z plamami z atramentu na tkaninach. Wystarczy pozostawić zabrudzone ubranie w misce wypełnionej mlekiem na całą noc, a plama zniknie, nie niszcząc ulubionej bluzki czy koszuli.

Mleko przyjdzie też z pomocą w przypadku poparzeń. Na uszkodzone miejsce należy przyłożyć gazik nasączony tym płynem, a ulga przyjdzie natychmiast. Warto także napić się zimnego mleka, gdy poparzymy język, np. gorącą herbatą.

Na tym nie koniec medycznych zastosowań mleka. Ugryzienie osy lub komara nie jest miłe, swędzi, piecze, a czasami boli. Aby złagodzić te dolegliwości, zamocz płatek kosmetyczny w mleku i przyłóż na zmienione miejsce. Opuchlizna powinna szybko się zmniejszyć.

02.

03.

Wspomaganie

Boli gardło, co robić?

Kilka sposobów, które ukoją ból gardła i pomogą w leczeniu infekcji. Przede wszystkim trzeba pamiętać o podstawach: piciu dużej ilości wody, odpoczynku i zdrowym odżywianiu. Nawet drobna infekcja gardła to sygnał od organizmu, że coś się dzieje i warto trochę przystopować. Jeśli nie lubisz wody, możesz wspomagać się piciem herbat owocowych czy soków owocowych. Na czas infekcji warto ograniczyć kawę i czarną herbatę, ponieważ odwadniają i działają wysuszająco. Dobrze sprawdzają się za to różnego rodzaju zioła. Nie tylko nawodnią, lecz także mogą mieć działanie antybakteryjne, łagodzące i zmniejszające obrzęk. Możesz pić słaby napar z rumianku, ziela rzepiku, imbiru, prawoślazu czy tymianku. Warto dodać do nich trochę miodu, który ma silne działanie antybakteryjne. Trzeba też zadbać o odpowiednie nawilżenie gardła. Pomocne mogą być nawilżacze powietrza. To szczególnie ważne w okresie grzewczym, kiedy powietrze w mieszkaniach jest suche. Dodatkowo należy także pamiętać o inhalacjach. Świetnie sprawdzają się te olejkami eterycznymi: melisowym, tymiankowym lub cedrowym. Nawet jeśli nie masz nebulizatora, możesz zrobić inhalacje, wkraplając olejek do wrzątku i wdychając parę wodną.

Opieka

Jak chronić psie łapy w zimie?

Zima, szczególnie gdy sypnie śniegiem i przymrozi może być dla psich łapek trudna. Jak o nie zadbać, by nasz pupil nie cierpiał i chciał wychodzić na dwór. Przede wszystkim ważne jest, by unikać osiedlowych alejek, parków i innych miejsc, w których wykorzystuje się sól do posypywania chodników. Oprócz tego ważna jest odpowiednia pielęgnacja łap psa zimą z pomocą dostępnych na rynku preparatów. W wielu przypadkach bardzo dobrym pomysłem jest również zakup butów dla psa, które ochronią psie poduszki przed mrozem i solą.

Czym smarować łapy psa zimą? Na rynku dostępnych jest mnóstwo różnych preparatów do ochrony psich łap. Mają one przede wszystkim charakter profilaktyczny – stosuje się je na niepodrażnione, zdrowe łapy, by natłuścić poduszki, wzmocnić je i ochronić przed zranieniem. Większość z tego typu balsamów, maseł i maści oparta jest na bazie parafiny lub wosku pszczelego, dzięki czemu na powierzchni poduszek tworzy się warstwa ochronna.

Jeśli nie mamy w domu specjalnych preparatów do pielęgnacji psich łap, możemy również użyć wazeliny. Ważne, by nie miała ona żadnych dodatków oraz by nie używać jej na zanieczyszczone solą łapy, dlatego przed użyciem jakiegokolwiek specyfiku należy dokładnie wyczyścić skórę łap oraz poduszki.

04.

FOT. 123RF

eprasa.pl c5211209cf

Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN SPORTOWY 47

8.12.2025

Jagiellonia Białystok nie ma szczęścia do Bruk-Bet Termaliki Nieciecza. U siebie porażka i na wyjeździe też porażka **STR. 16**

FOT. PIOTR POLAK PAP

Samobój, rykoszet i nieszczęście

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki w dwóch meczach zdobyli tylko jeden punkt **STR. 16**

W Waszyngtonie odbyło sie losowanie grup mistrzostw świata w piłce nożnej w 2026 roku **STR. 19**

Wisła była gospodarzem kolejnych konkursów skoków narciarskich Pucharu Świata **STR. 17**

eprasa.pl c5211209cf

Miał być fotel lidera, a było rozczarowanie

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **To był bardzo rozczarowujący wyjazd Jagiellonii. Najpierw porażka w Pucharze Polski z GKS Katowice 1:3, a w niedzielę porażka w Ekstraklasie z Bruk-Bet Termalicą Nieciecza 1:2.**

Bruk-Bet Termalica	**2** (1)
Jagiellonia Białystok	**1** (1)

Bramki: 1:0 Dawid Drachal 25 samobójcza, 1:1 Bernardo Vital 40, 2:1 Kamil Zapolnik 77
Bruk-Bet Termalica: Adrián Chovan - Damian Hilbrycht (66. Radu Boboc), Gabriel Isik, Bartosz Kopacz, Arkadiusz Kasperkiewicz, Maciej Wolski - Igor Strzałek (46. Rafał Kurzawa), Krzysztof Kubica, Maciej Ambrosiewicz (46. Sergio Guerrero), Jesús Jiménez (73. Wojciech Jakubik) - Kamil Zapolnik.
Jagiellonia: Sławomir Abramowicz - Norbert Wojtuszek (83. Youssuf Sylla), Bernardo Vital, Dušan Stojinović, Bartłomiej Wdowik - Alejandro Pozo, Leon Flach (60. Taras Romanczuk), Dawid Drachal (68. Sergio Lozano), Jesús Imaz, Bartosz Mazurek (68. Oskar Pietuszewski) - Afimico Pululu.
Sędziował: Jarosław Przybył (Kluczbork).
Widzów: 3960.

Piłkarze Jagiellonii Białystok pokonując w niedzielę Bruk-Bet Termalicę Nieciecza mogli wskoczyć na fotel lidera. Tymczasem ostatnia drużyna Ekstraklasy, która jest najsłabiej grającą drużyną na własnym stadionie (1 wygrana, 2 remisy, 5 porażek) postawiła się Żółto-Czerwonym i nieoczekiwanie wygrała z podopiecznymi trenera Adriana Siemieńca 2:1.

W porównaniu do meczu pucharowego z GKS Katowice trener Jagiellonii Białystok dokonał pięciu zmian. Do bramki powrócił Sławomir Abramowicz. Zagrali także Dusan Stojinovic, Bartłomiej Wdowik, Dawid Drachal, Afimico Pululu.

Na ławce zobaczyliśmy natomiast Oskara Pietuszewskiego i Tarasa Romanczuka. Kontuzja Pietuszewskiego w meczu z GKS Katowice na szczęście okazała się nie tak poważna. Z kolei kapitan Żółto-Czerwonych Romanczuk też już wraca do zdrowia. W kadrze meczowej niestety zabrakło Kamila Jóźwiaka. Jego uraz jeszcze nie pozwalał, by zagrał.

W 7 minucie Alejandro Pozo pognał skrzydłem, po czym wycofał piłkę do Jesusa Imaza, który huknął na bramkę gospodarzy. Fantastyczną interwencją popisał się bramkarz Bruk-Betu broniąc strzał naszego napastnika.

FOT. JAGIELLONIA.PL
Jagiellonia straciła gole po samobóju i rykoszecie i przegrała ze Termalicą 1:2

Jagiellonia posiadała przewagę, a po gospodarzach widać było, że nastawieni są na defensywę szukając szans w kontrach.

W 20 minucie Dawid Drachal zdecydował się na strzał z dystansu, ale i tym razem bramkarz gospodarzy Adrián Chovan sparował piłkę na rzut rożny. Chwilę później swojej szansy uderzeniem szukał Imaz. Bramkarz Termaliki był ponownie na posterunku.

W 25 minucie Damian Hilbrycht egzekwował rzut wolny z prawej strony boiska. Do piłki wyskoczyli piłkarze i Drachał podbił piłkę, która nieszczęśliwie dla Żółto-Czerwonych idealnie przy słupku wpadła do bramki Jagiellonii. I tak gospodarze nieoczekiwanie objęli prowadzenie w meczu nie oddając celnego strzału.

Białostoczanie odpowiedzieli w 40 minucie. Po dośrodkowaniu z rzutu rożnego, w wykonaniu Bartłomieja Wdowika, Bernardo Vital wyskoczył i precyzyjnym strzałem z głowy pokonał golkipera „Słoników" doprowadzając do remisu.

Po zmianie stron obraz gry zupełnie nie zmienił się. Piłkarze Jagiellonii mieli dużą przewagę w posiadaniu piłki (73 procent do 23 procent gospodarzy), wymieniali „tysiące" podań, ale nie potrafili stworzyć sobie żadnej bramkowej sytuacji.

Gospodarze zaś umiejętnie przesuwając swój pressing czekali na błąd Jagiellończyków, by wyprowadzić szybki atak.

W 62 min Jimenez, po wybiciu piłki, wyszedł na czystą pozycję, W ostatniej chwili został doścignięty przez Stojinovica, który zabrał mu piłkę.

W 78 minucie gospodarze nieoczekiwanie ponownie objęli prowadzenie. Po uderzeniu Kamila Zapolnika piłka jeszcze trafiła w nogę Wojtuszka i myląc bramkarza Jagiellonii wpadła do siatki bramki Jagiellonii.

W całym meczu gospodarze oddali 6 strzałów, w tym jeden celny. Jagiellonia 17 strzałów, w tym 7 celnych. ©℗

W meczu z ZAKSĄ była szansa na wygraną, w spotkaniu z Aluron Wartą już nie

Mariusz Klimaszewski, wk
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Drużyna Ślepska Malow Suwałki miała bardzo pracowite ostatnie dni. Rozegrała dwa mecze wyjadowe, w których zdobyła jeden punkt.**

Najpierw, siatkarze Ślepska Malow Suwałki zagrali z utytułowaną ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle i byli bardzo bliscy wygranej.

Kluczowy był czwarty set potyczki, przy stanie 2:1 dla gości. Suwalczanie prowadzili 11:7 i gospodarzom zajrzało w oczy widmo pozostania bez jakiejkolwiek zdobyczy punktowej. Trener Zaksy Andrea Giani poprosił o przerwę, po której jego zespół znacznie poprawił jakość gry, za to coraz bardziej coś zaczęło się psuć po drugiej stronie siatki. Nasz zespół roztrwonił przewagę (12:14) i chociaż poderwał się jeszcze do walki i objął minimalnie prowadzenie 21:20 po ataku Jana Nowakowskiego, to końcówka należała do przeciwników. Miejscowi triumfowali do 22, a w tie-breaku nie dali szans Biało-Niebieskim, pokonując ich 15:10.

Szkoda, bo Ślepsk Malow, szczególnie w dwóch pierwszych setach dał koncert gry w Kędzierzynie-Koźlu i nie widać było bo suwalczanach, że okupują ostanie miejsce w tabeli.

W ataku świetnie spisywał się Bartosz Filipiak, który był najlepiej punktującym zawodnikiem potyczki (21 oczek). Pozostali siatkarze również grali na dobrym poziomie i w efekcie rywale zdobyli najpierw 21, a potem 19 punktów. Potem jednak wszystko zmieniło się na niekorzyść ekipy trenera Dominika Kwapisiewicza.

FOT. FACEBOOK/ŚLEPSK MALOW SUWAŁKI
Drużyna Ślepska Malow Suwałki pozostała na ostatnim miejscu w tabeli PlusLigi

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki po dobrym, chociaż przegranym meczu z ZAKSĄ, łatwo przegrali z liderem PlusLigi Aluronem CMC Wartą Zawiercie 0:3.

Podopieczni Michała Winiarskiego od początku spotkania byli stroną przeważającą w każdym elemencie siatkarskiego rzemiosła. Podopieczni trenera Dominika Kwapisiewicza mieli trudności w przyjęciu zagrywek, co przenosiło się oczywiście na problemy z wyprowadzeniem dobrego ataku.

Trzeba także dodać, że siatkarze z Suwałki mieli także problemy w zagrywce. Pierwszy set gospodarze zakończyli wygraną do 15, drugi do 19 i trzeci do 18.

Zaksa Kędzierzyn-Koźle - Ślepsk Malow Suwałki 3:2 (21:15, 19:25, 25:19, 25:22, 15:10).

Ślepsk Malow: Henrique Honorato, JanNowakowski, Bartosz Filipiak, Asparuch Asparuchow, David Smith, Karol Jankiewicz, Bartosz Mariański (libero) oraz Antoni Kwasigroch i Damian Wierzbicki.

Aluron CMC Warta Zawiercie - Ślepsk Malow Suwałki 3:0 (25:15, 25:19, 25:18).

Ślepsk Malow: Nowakowski, Gallego, Jankiewicz, Honorato, Filipiak, Asparuchov, Mariański (l) oraz Kwasigroch, Rząca, Wierzbicki

Inne wyniki:
InPost ChKS Chełm - Energa Trefl Gdańsk 0:3, Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - PGE Projekt Warszawa 0:3, JSW Jastrzębski Węgiel - Asseco Resovia Rzeszów 3:0,BOGDANKA LUK Lublin - Indykpol AZS Olsztyn 3:0.

1. Aluron CMC Warta	13	27	32:17
2. BOGDANKA LUK	11	25	29:14
3. PGE Projekt Warszawa	10	22	24:10
4. Indykpol AZS Olsztyn	11	22	27:18
5. PGE GiEK SKRA	9	21	23:12
6. Asseco Resovia Rzeszów	10	20	23:14
7. Energa Trefl Gdańsk	10	15	22:20
8. JSW Jastrzębski Węgiel	10	15	20:19
9. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	9	13	21:21
10. Barkom Każany Lwów	9	10	17:22
11. Cuprum Stilon Gorzów	10	7	12:28
12. InPost ChKS Chełm	10	6	9:27
13. Steam Hemarpol	10	5	11:29
14. Ślepsk Malow Suwałki	10	5	10:29

AKCJA CHARYTATYWNA 0011434802

eprasa.pl c5211209cf

Wisła pechowa dla Stocha, a szczęśliwa dla Żyły

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Występ w Wiśle, na „swojej" skoczni, miał pomóc Polakom przełamać się w tym sezonie Pucharu Świata. W pierwszym, sobotnim konkursie to się nie udało.**

W pięciu wcześniejszych indywidualnych startach (jeden konkurs, w Ruce, odwołano) naszym zawodnikom nie udało się ani razu znaleźć w czołowej dziesiątce. Niemniej dyspozycja i wyniki wskazywały, że może to być tylko kwestia czasu (12. lokaty zajmowali Kamil Stoch i Kacper Tomasiak). A w przełomie może przecież pomóc własny obiekt i doping publiczności na skoczni im. Adama Małysza.

Tyle teoria. Praktyka pokazała - przynajmniej w pierwszej próbie (niedzielne zawody zakończyły się po zamknięciu wydania) - że tak łatwo wcale nie jest.

Nastroje w polskiej ekipie popsuły się już w piątek. Z dziesięciu zgłoszonych do kwalifikacji zawodników (jako organizator mamy dodatkową pulę, cztery kolejne miejsca) do konkursu awansowało tylko pięciu. W gronie wyeliminowanych była także dwójka, która wcześniej startowała w Pucharze Świata. O ile słabszy występ Aleksandra Zniszczoła już raczej nie dziwi (odpadł na tym etapie po raz kolejny), to wpadka Kamila Stocha, który tej zimy jest naszym czołowym skoczkiem, jest wręcz sensacyjna. Był 51., do awansu brakło mu 0,5 pkt.

Sam konkurs wyczekiwanego przełomu nie przyniósł, ale można ocenić, że dla jednego z zawodników był udany. Mowa o Piotrze Żyle, który ostatecznie zajął 14. miejsce, co jest jego najlepszym wynikiem w bieżącym sezonie.

„Wewiór" na skoczni w swoim rodzinnym mieście czuł się dobrze. Był najwyżej z Biało-Czerwonych w kwalifikacjach (13.), tak samo było po pierwszej konkursowej serii. Zajmował 17. miejsce, punkty zapewnił sobie także Dawid Kubacki (20. na półmetku) i po raz szósty w sezonie (czyli w każdym ze startów) - Kacper Tomasiak (27.). Odpadli natomiast Maciej Kot (31. miejsce, brakło mu pół punktu) i Paweł Wąsek (34.).

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

Piotr Żyła w sobotnim konkursie okazał się najlepszym z Polaków, zajął 14. miejsce

W drugiej serii z Polaków poprawili się Żyła - awansował na 14. miejsce i Tomasiak - 25. lokata, przesunął się jeszcze przed Kubackiego, któremu finałowy skok nie wyszedł i spadł na 26. pozycję.

- Musimy też rozłożyć to na zawodników, bo na pewno Piotrek Żyła pokazuje takie flow. Ten ostatni skok mocno spóźniony, ale mimo wszystko puścił to luźno w Wiśle, nie ma tego spięcia i pojawiają się metry -powiedział przed kamerą Eurosportu trener naszej reprezentacji Maciej Maciusiak. - Kolejne punkty Kacpra Tomasiaka, co naprawdę cieszy. Widać, że nie ma tego luzu jak w poprzednich konkursach i zbiera doświadczenie przed taką wspaniałą publicznością, ale robi swoje.

Walka o zwycięstwo w sobotnim konkursie była ciekawa. Na półmetku liderem był Domen Prevc, który wyraźnie „przeskoczył" rywali. Wykorzystał dobre warunki wietrzne, lądował na 136 m, dużo dalej niż inni. Miał 4,3 punktu przewagi nad Philippem Raimundem. W drugiej serii Niemiec wysoko zawiesił poprzeczkę, skacząc w trudnych warunkach 130,5 m. Słoweniec wytrzymał presję, odpowiedział skokiem na 130 m, co było aż nadto do odniesienia zwycięstwa.

W Wiśle rozegrano także zawody Pucharu Świata kobiet. Z trójki Polek najlepiej spisała się Anna Twardosz, która zajęła 20. i 17. miejsce. Wygrały Norweżka Anna Odine Stroem i Słowenka Nika Prevc.

Kolejne zawody PŚ mężczyzn odbędą się 13-14 grudnia w niemieckim Klingenthal.

Wyniki PŚ w Wiśle, sobota: 1. Domen Prevc (Słowenia) 286,2 (136 i 130 m), 2. Philipp Raimund (Niemcy) 279,4 (129 i 130,5 m), 3. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 267,2 (130,5 i 123 m), 4. Anze Lanisek (Słowenia) 265,8 (129,5 i 123 m), 5. Felix Hoffmann (Niemcy) 265,7 (125,5 i 126,5 m)... 14. Piotr Żyła (Polska) 254,9 (123,5 i 126,5 m), 25. Kacper Tomasiak (Polska) 244,8 (122 i 123 m), 26. Dawid Kubacki (Polska) 239,7 (123 i 119 m), 31. Maciej Kot (Polska) 117 (120,5 m), 34. Paweł Wąsek (Polska) 116,3 (122 m). ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY HONEST MEDIA 0011443845

Mistrzostwa Europy w Lublinie spopularyzują polskie pływanie?

Katarzyna Wasick: Jestem przekonana, że tak

Zakończone w niedzielę mistrzostwa Europy na pływalni dwudziestopięciometrowej były pierwszą od czternastu lat wielką pływacką imprezą międzynarodową w Polsce. – Naszym celem było oczywiście pokazanie w Europie, że jesteśmy w stanie wzorowo zorganizować duże i ważne zawody, ale również pokazać Polakom, jak pięknym sportem jest pływanie. Nie ustajemy w staraniach, by zachęcić przede wszystkim młodych ludzi do pływania – mówi Otylia Jędrzejczak, prezes Polskiego Związku Pływackiego.

W mistrzostwach, które trwały przez sześć dni, wystąpiło ponad pół tysiąca pływaczek i pływaków z czterdziestu siedmiu europejskich krajów. Wśród nich była liczna grupa reprezentantów Polski, którzy zaprezentowali się z bardzo dobrej strony.

– Ministerstwo Sportu i Turystyki wsparło tę imprezę kwotą ponad sześciu milionów złotych. Widać, jak dobrze ta impreza jest zorganizowana, rozmawiałem z zawodnikami czy przedstawicielami federacji europejskiej i wszyscy to chwalą. Jesteśmy bardzo dumni z naszych pływaczek i pływaków. Widziałem ducha zespołu i wyjątkową energię w naszej reprezentacji. Robimy wszystko jako ministerstwo, by pływanie nadal mogło się dobrze rozwijać i jesteśmy otwarci na kolejne inicjatywy – **mówi minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki,** który przyglądał się rywalizacji najlepszych zawodników Starego Kontynentu.

FOT. RAFAŁ OLEKSIEWICZ

Podobnie uważa prezes Polskiego Związku Pływackiego Otylia Jędrzejczak. Wybitna polska pływaczka jest przekonana, że wpłynie to korzystnie na rozwój tej dyscypliny sportu. – Bez wsparcia ministerstwa, miasta Lublin i naszych sponsorów nie zorganizowalibyśmy mistrzostw Europy. Cieszę się, że w naszym kraju mogliśmy zobaczyć najlepszych zawodników, były tu bite rekordy Europy czy rekordy świata juniorów. To pokazuje, że mamy szybką pływalnię, która spełnia wszystkie wymagania. Obiekt świetnie służy zawodnikom i słyszę, że zawodnicy ze wszystkich krajów są bardzo zadowoleni. W kontekście strategii rozwoju polskiego sportu i igrzysk olimpijskich 2040-2044 to bardzo ważny krok, który być może sprawi, że będziemy mogli myśleć o czymś jeszcze większym – zaznaczyła Jędrzejczak. Organizację mistrzostw Europy w Polsce wsparły także m.in. Orlen oraz marki Lotto i DrWitt.

Zarówno pływacy, jak i trener podkreślają, iż fakt, że mistrzostwa Europy odbyły się w Polsce, może wpłynąć na większą liczbę młodych ludzi, którzy będą chcieli uprawiać pływanie.

– Gdy młode pokolenia oglądają na przykład igrzyska olimpijskie, to chcą być sportowcami. Mówią: mamo, tato, zawieź mnie na pływanie, też chcę tego spróbować, też chcę być takim bohaterem w wodzie. Myślę, że to, iż mieliśmy transmisję telewizyjną mistrzostw Europy sprawi, że będzie większe zainteresowanie i że te młodsze pokolenia najpierw nas oglądały, a później poproszą rodziców, żeby ich zaprowadzili na basen. Nie każdy musi być olimpijskim sportowcem, ale każdy musi umieć pływać. Tak że zachęcam wszystkich, żeby przynajmniej spróbowali. A czy im się spodoba? Myślę, że się spodoba – **mówi Katarzyna Wasick,** jedna z najbardziej utytułowanych polskich pływaczek.

– Wiadomo, że pływać na takiej rangi imprezie w Polsce przed polskimi kibicami to jest niesamowita okazja, żeby wypromować nasz sport i żeby spopularyzować dyscyplinę. Mam nadzieję, że dzięki tym mistrzostwom wiele nowych dzieci trafi na basen i w przyszłości będziemy się cieszyć z jeszcze większych talentów, jakie mamy do tej pory – **podkreśla Bartosz Kizierowski,** były świetny polski pływak, a dziś trener główny wspieranej przez PGE Polską Grupę Energetyczną polskiej kadry narodowej w pływaniu.

Pływanie od lat jest w czołówce sportów rekreacyjnie uprawianych przez Polaków – w zależności od badania aktywność w wodzie deklaruje między 17 a 20 procent mieszkańców kraju. Według danych Polskiego Związku Pływackiego, w Polsce są 873 kluby pływackie z licencją PZP – najwięcej działa ich na Mazowszu, bo aż 158. Do tego, szacunkowo, można dodać około tysiąca szkółek, które nie posiadają licencji PZP.

– Pływanie jest aktywnością, którą bardzo chętnie podejmujemy na przykład na wakacjach. Warto pamiętać, że jest to sport, który harmonijnie rozwija całe ciało, ale także sprawia dużą przyjemność. Bycie zawodowym pływakiem już jednak niesie za sobą szereg wyrzeczeń, bo, żeby odnieść sukces, trzeba dużo pracować. W pływaniu nie da się pójść na skróty, ale nie oznacza to, że nie odczuwa się satysfakcji. Przeciwnie, ta satysfakcja jest bardzo duża, a ja od lat nie ustaję w staraniach, by zarażać młodych ludzi pływacką pasją – **mówi Otylia Jędrzejczak,** najwybitniejsza polska pływaczka i jedyna polska mistrzyni olimpijska w tej dyscyplinie sportu.

eprasa.pl c5211209cf

18. KOLEJKA EKSTRAKLASY

LECHIA GDAŃSK - GÓRNIK ZABRZE 5:2
Bramki: Bobcek 7, 60, Sezonienko 45+4, 45+8, Viunnyk 71 - Hellebrand 35, Janicki 45+17

ARKA GDYNIA - MOTOR LUBLIN 1:0
Bramki: Perea 8

POGOŃ SZCZECIN - RADOMIAK 2:2
Bramki: Greenwood 37, Mukairu 40 - Balde 54, Tapsoba 76

ZAGŁĘBIE LUBIN - WIDZEW ŁÓDŹ 2:1
Bramki: Rocha 86, Diaz 90+5 - Bergier 45+5

PIAST GLIWICE - LEGIA WARSZAWA 2:0
Bramki: Chrapek 85, Felix 90+3

BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 2:1
Bramki: Drachal 26, samob., Zapolnik, 77 - Vital 40

CRACOVIA - LECH 2:2
Bramki: Maigaard 44, Praszelik 79 - Ishak 17 (k), Gholizadeh 81

1. Górnik Zabrze	18	30	29-24
2. Wisła Płock	17	29	20-11
3. Jagiellonia Białystok	16	28	28-20
4. Cracovia	18	27	25-21
5. Radomiak Radom	18	26	35-30
6. Lech Poznań	17	26	29-26
7. Raków Częstochowa	16	26	25-22
8. Zagłębie Lubin	17	25	30-24
9. Korona Kielce	17	23	20-18
10. Pogoń Szczecin	18	21	28-32
11. Arka Gdynia	18	21	15-32
12. Lechia Gdańsk	18	20	37-37
13. Widzew Łódź	18	20	26-28
14. GKS Katowice	16	20	23-27
15. Motor Lublin	17	20	22-27
16. Legia Warszawa	17	19	19-20
17. Bruk-Bet Nieciecza	18	19	24-35
18. Piast Gliwice	16	17	18-19

Program meczów zaległych
Niedziela, 14 grudnia 2025:
Raków Częstochowa - Zagłębie Lubin (godz. 14.45), Motor Lublin - Jagiellonia Białystok (godz. 17.30), Legia Warszawa - Piast Gliwice (godz. 20.15)

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

13 goli
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)
10 goli
Mikael Ishak (Lech Poznań),
9 goli
Karol Czubak (Motor Lublin), Sebastian Bergier (Widzew Łódź)
8 goli
Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Leonardo Rocha (Radomiak Radom), Jonatan Brunes (Raków Częstochowa)
7 goli
Ousmane Sow (Górnik Zabrze, Filip Stojilković (Cracovia), Łukasz Sekulski (Wisła Płock)

BOHATER WEEKENDU

Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)
Napastnik może pochwalić się dubletem w swoim ostatnim tegorocznym meczu. Do tego Słowak asystował przy trafieniu Sezonienki.

PKO BP Ekstraklasa Zwolnił także Górnik, Widzew znalazł się w opałach

Marazm w stolicy. Czy Marek Papszun uratuje tonącą Legię?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

Ostatni taki pełny weekend w PKO BP Ekstraklasie w tym roku przyniósł grad bramek - tylko w piątek i sobotę padło ich niemal dwadzieścia. Żadna w 18. kolejce nie była jednak autorstwa Legii.

FOT. KARINA TROJOK/„DZIENNIK ZACHODNI"

Do 85. minuty mecz przypominał szarpaninę. Potem Piast odjechał Legii w Gliwicach

Kryzys w drużynie z Łazienkowskiej pogłębia się z tygodnia na tydzień. Stołeczny klub ugrzązł już w strefie spadkowej, mając na koncie zaledwie 19 punktów, a po porażce z dotychczasowym outsiderem, Piastem, wśród kibiców narastają już tylko frustracja i złość.

Kibice, którzy zasiedli na trybunach w Gliwicach, przez większą część meczu mogli odczuwać... znużenie. Do 85. minuty spotkanie przypominało bardziej szarpaninę niż rywalizację o ligowe punkty. Piłkarze grali wolno, schematycznie, a klarownych sytuacji było jak na lekarstwo. Dopiero końcówka przyniosła przełom - najpierw Kacper Chodyna zmarnował stuprocentową okazję z bramkarzem, a chwilę później po szybkim kontrataku gospodarzy Michał Chrapek na wślizgu posłał piłkę do bramki Kacpra Tobiasza. W doliczonym czasie Arkadiusz Reca sfaulował rywala w polu karnym. Do jedenastki podszedł Jorge Felix, który bezczelnie wręcz oszukał Tobiasza, uderzając mocno w środek bramki.

Legia już przed meczem z Piastem spadła pod kreskę, bo Arka Gdynia pokonała Motor Lublin 1:0. Jedynego gola uzyskał Luis Parea w 82. minucie. Dzięki temu beniaminek oddalił się na dwa punkty od strefy zagrożonej.

Powodów do radości nie mieli w sobotę również kibice Widzewa Łódź. Łodzianie długo prowadzili w Lubinie po dziewiątym golu w sezonie Sebastiana Bergiera, jednak w 86. minucie wyrównał Leonardo Rocha, a w ostatniej akcji doliczonego czasu zwycięstwo gospodarzom zapewnił Jesús Díaz. ch

W Szczecinie gospodarze prowadzili do przerwy 2:0 z czwartym w tabeli Radomiakiem po trafieniach Sama Greenwooda i Paula Mukairu. Po zmianie stron goście odpowiedzieli dwoma golami Elvesa Balde oraz Abdoula Tapsoby - i mecz zakończył się remisem 2:2.

Na inaugurację kolejki Lechia Gdańsk rozbiła lidera tabeli, Górnika Zabrze, aż 5:2.

Echa spod szatni. Przy Łazienkowskiej potrzeba zmian. Roszady także w Arce?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Legia Warszawa przechodzi kryzys, jakiego nie miała od wielu lat. Akurat na półmetku sezonu znalazła się w strefie spadkowej.

- Chciałem przeprosić kibiców. Ani oni, ani klub nie zasługują na tę sytuację - podkreślił po porażce z Piastem Gliwice tymczasowy trener Inaki Astiz, który nie wygrał ani jednego meczu, choć prowadzi drużynę od końca października.

- Nic mądrego więcej nie powiem - zaznaczył Astiz na wstępie. - Każdy chce, ale cały czas brakuje. Piłkarze rozmawiają, aby to wszystko odmienić. Wierzę, że w końcu się obudzimy, aby zmienić tę złą passę - dodał Hiszpan. Legia czeka na przełamanie od września. Po 59 latach może wyśrubować niechlubną serię bez zwycięstwa - wtedy było to dziesięć spotkań z rzędu, teraz jest już dziewięć.

Legia przezimuje w strefie spadkowej, jeśli za tydzień nie wygra zaległego meczu ze wspomnianym Piastem. - Nie dociera to do mnie. To nie jest możliwe, żebyśmy byli w tym miejscu, w którym jesteśmy. To, co robimy jednak na boisku, jak gramy, to odzwierciedla nasze miejsce w tabeli. Jest mi wstyd - wyznał Rafał Augustyniak w rozmowie z reporterem Canal+ Sport.

- Niech ten rok się kończy! Tu potrzeba zmian. To wygląda coraz gorzej... Przed każdym meczem mówimy sobie, że będzie dobrze, a potem mamy okazję sam na sam i nie strzelamy - zauważył pomocnik, nawiązując do zmarnowanej szansy Kacpra Chodyny przy wyniku 0:0 w Gliwicach.

W spadek Legii nie wierzy Zbigniew Boniek. „Spokojnie, źle to wygląda, ale nie spadnie, proszę nie szaleć" - napisał w mediach społecznościowych. Stołeczna drużyna w tym roku rozegra jeszcze łącznie trzy spotkania, w tym dwa w Lidze Konferencji. We wszystkich ma ją poprowadzić Astiz. Potem, czyli po przerwie świąteczno-noworocznej, do szatni Legii wkroczy Marek Papszun.

Zresztą, nie można wykluczyć jeszcze jednej roszady. Po wygranej nad Motorem Lublin (1:0) dość niespodziewanie na temat sytuacji w Arce Gdynia wypowiadał się były asystent Papszuna w Rakowie Częstochowa Dawid Szwarga: Jeżeli chcemy zrobić postęp, to trzeba inwestować. Każdy obszar trzeba usprawnić. (...) Musimy zapłacić. Jakość kosztuje - podkreślił i dodał, że rozmowy na temat jego przyszłości będą toczyć się za zamkniętymi drzwiami.

Szwargę dopytywano też, czy aby od stycznia w Arce nie zabraknie jeszcze dyrektora sportowego Veljko Nikitovicia, łączonego z Motorem Lublin. - Nic mi na ten temat nie wiadomo - odparł zdecydowanie szkoleniowiec żółto-niebieskich.

©℗

AKCJA CHARYTATYWNA
0011434808

eprasa.pl c5211209cf

Polska poznała potencjalnych rywali na mundialu

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

W piątek w Waszyngtonie odbyła się ceremonia losowania grup piłkarskich mistrzostw świata 2026, które odbędą się w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz Meksyku.

Podczas uroczystości nie zabrakło występów gwiazd estrady, a także popisów szefa FIFA Gianniego Infantino oraz... prezydenta USA Donalda Trumpa.

Jeśli ceremonia odbywa się w stolicy Stanów Zjednoczonych - można liczyć na show. Uroczystość trwała 3 godziny, a samo losowanie było małą jej częścią. Całe przedsięwzięcie otworzył legendarny już Andrea Bocelli, później wystąpili również Robbie Williams i Nicole Scherzinger, a na koniec mogliśmy usłyszeć popisy zespołu Village People.

Z Polski za ocean wybrała się mocna delegacja PZPN. Byli w niej między innymi prezes Cezary Kulesza oraz selekcjoner reprezentacji Polski Jan Urban. Ten drugi jeszcze przed losowaniem został zapytany o wymarzonych rywali. Co prawda, nie chciał zdradzić swoich preferencji, ale wytypował zespół, z którym chciałby zagrać przed lub już ewentualnie w trakcie przyszłorocznego mundialu.

- Rozmawiałem z trenerem reprezentacji Meksyku, Javierem Aguirre, bo się znamy jeszcze z czasów Osasuny i chętnie bym zagrał sparing. Natomiast podejrzewam, że w mistrzostwach być może też, bo Polska z Meksykiem się przecież już zmierzyła - powiedział trener w rozmowie z TVP Sport.

Ostatecznie Biało-Czerwoni z drużyną z Ameryki Północnej podczas turnieju - nawet jeśli awansujemy na mundial - nie spotkają się. Zwycięzca baraży „polskiej" ścieżki trafi bowiem do grupy F, razem z Holandią, Japonią oraz Tunezją. Pierwszą reprezentację Polacy znają bardzo dobrze, gdyż mierzyliśmy się z nią w eliminacjach MŚ 2026. Z Japonią Polacy zagrali na mundialu w 2018 roku. Jedynie Tunezja to bardziej odległa historia, bo po raz ostatni mierzyliśmy się z nią podczas turnieju w Argentynie w 1978 roku.

- Wydaje mi się, że nasza grupa jest dosyć mocna, gdybyśmy się tam oczywiście znaleźli.

FOT. SHAWN THEW / PAP

Jeśli reprezentacja Polski przebrnie przez baraże, trafi do grupy F. Znów z Holandią...

Mam nadzieję, że po barażu tak się stanie, i będzie... ciekawie. Nie wiem za dużo o zespole Tunezji. Holandia - wiadomo, jaki to przeciwnik. Natomiast z takim rywalem, jak Japonia, nigdy nie gra się łatwo. Azjaci już niejednokrotnie pokazali , że potrafią napsuć krwi każdemu - ocenił selekcjoner reprezentacji Polski.

Dzień później poznaliśmy również dokładny terminarz wszystkich meczów przyszłorocznego mundialu. Jeśli Polacy awansują na turniej, MŚ 2026 zainaugurują starciem 15 czerwca z Tunezją w meksykańskim Monterrey o... 4.00 nad ranem polskiego czasu. Później, 20 czerwca o godzinie 19.00, zmierzą się w amerykańskim Houston z Holandią. Natomiast fazę grupową - potencjalnie - zakończą meczem 26 czerwca o 1.00 polskiego czasu z Japonią, w również amerykańskim Dallas.

Mecz otwarcia MŚ 2026, w którym Meksyk zmierzy się z Republiką Południowej Afryki, zostanie rozegrany 11 czerwca w Mexico City. Początek o 21.00 czasu polskiego. Natomiast wielki finał zaplanowano na 19 lipca w New Jersey. Początek również o godzinie 21.00.

Do znudzenia warto jednak podkreślać, że aby martwić się godzinami rozpoczęcia spotkań z ewentualnym udziałem Biało-Czerwonych, trzeba najpierw awansować na turniej. Pod koniec marca zostaną rozegrane baraże. Reprezentacja Polski w półfinale zmierzy się na stadionie PGE Narodowy w Warszawie z Albanią. Jeśli zespół Urbana weźmie tę przeszkodę, w finale zagra na wyjeździe ze zwycięzcą meczu Szwecja - Ukraina.

©℗

Terminarz meczów „polskiej" grupy:
Holandia - Japonia
(14 czerwca, godz. 22:00, Dallas)
Ukraina/Szwecja/Polska/Albania - Tunezja
(15 czerwca, godz. 4:00, Monterrey)
Holandia - Ukraina/Szwecja/Polska/Albania
(20 czerwca, godz. 19:00, Houston)
Tunezja - Japonia
(21 czerwca, godz. 6:00, Monterrey)
Japonia - Ukraina/Szwecja/Polska/Albania
26 czerwca, godz. 1:00, Dallas)
Tunezja - Holandia
(26 czerwca, godz. 1:00, Kansas City)

Marek Kusto: Mundial 2026, oby z Polską, będzie naprawdę wspaniałą imprezą

Rozmawiał Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Rozmawiamy z Markiem Kustą, który z reprezentacją Polski był na trzech mundialach - w 1974, 1978 i 1982 r. - z dwóch wracając z medalami. Dziś futbol śledzi głównie przed telewizorem.

Zasłużony dla Wisły Kraków zawodnik po trofea sięgał z innymi klubami - dwa razy zdobył Puchar Polski z Legią Warszawa, a z KSK Beveren sięgnął po mistrzostwo Belgii, puchar i Superpuchar.

Jak Pan ocenia losowanie grup finałów mistrzostw świata w Ameryce Północnej?
Jeśli chodzi o Polskę, to najpierw musimy się zakwalifikować na mundial; w barażach trzeba ograć Albanię, potem kogoś z pary Ukraina - Szwecja. To nie będą łatwe zadania, bo każdy chce się zakwalifikować do finałów imprezy marzeń, w której po raz pierwszy weźmie udział aż 48 zespołów. Gdybyśmy się tam przebili, to znów czeka na nas Holandia, na którą ostatnio często wpadamy w różnych rozgrywkach, tak jak kiedyś na Anglię. W eliminacjach zremisowaliśmy z Oranje dwukrotnie, pozostawiając dobre wrażenie. Japonia to mocna ekipa, ograna w dużej piłce. Tunezję pamiętam z 1978 roku, wtedy była rewelacją mundialu, zremisowała z RFN, ale my ją pokonaliśmy 1:0. Dziś wielu Tunezyjczyków występuje w mocnych europejskich klubach, federacja jest świetnie zorganizowana i z wielkimi nadziejami oczekuje na przyszłoroczne mistrzostwa. My jednak teraz skupmy się na Albanii.

FOT. SZYMON STARNAWSKI/POLSKA PRESS

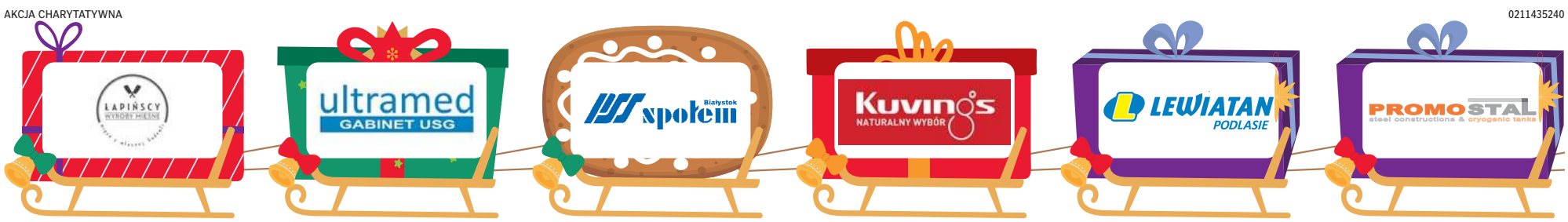
Marek Kusto: Japonia jest mocna, Tunezja świetnie zorganizowana. My jednak teraz skupmy się na Albanii...

Ogląda Pan spotkania reprezentacji Polski?
Niezmiennie, zawsze serce bije mocniej, gdy patrzę, jak gra Polska. Jan Urban wykonuje świetną robotę - scalił rozbity zespół, okazało się, że możemy grać ciekawie, ofensywnie, a ta wymęczona wygrana z Maltą na dobre wyjdzie Biało-Czerwonym. Kadra nie zaprezentowała się tak jak przystoi, ale mimo kłopotów ostatecznie wygrała 3:2 i zamknijmy temat. Selekcjoner ma dobry materiał poglądowy.

Mówi się, że już nie ma słabych drużyn. Zgadza się Pan?
Może i są słabe, ale jest coraz więcej silnych, a nawet z kopciuszkami nie da się wygrać na stojąco, bez biegania, zaangażowania. Krytykowano poszerzenie mundialu do 48 zespołów, a to się jednak obroni. Piłka nożna na całym świecie rozwija się dynamicznie.
W 1974 roku w finałach grało 16 ekip, może były bardziej elitarne, w eliminacjach walczyło o nie około stu drużyn; teraz mamy 48 teamów na mundialu, a o te miejsca walczy grubo ponad dwieście zespołów. To pokazuje moc futbolu. Widzieliśmy to na losowaniu, które było wielkim wydarzeniem nie tylko sportowym, ale też społecznym i politycznym; nie da się tego uniknąć. Futbol stał się ogromnym biznesem, stoją za nim ogromne pieniądze. Każdy chce zarobić, a impreza na 48 zespołów daje gwarancję dochodów.

Ludzie wytrzymają przed telewizorami końską dawkę meczów?
Od czasu do czasu pojawiają się jakieś narzekania, piłkarze mają prawo czuć się zmęczeni, ale wybrali wspaniały zawód, robią to co lubią i zarabiają bardzo dobrze. Proszę zobaczyć, ilu kibiców chodzi na mecze ekstraklasy, pierwszej ligi u nas. Zapotrzebowanie na futbol nie maleje, tylko rośnie, a FIFA wyszła naprzeciw oczekiwaniom innych kontynentów.

AKCJA CHARYTATYWNA 0211435240



eprasa.pl c5211209cf

Polski panczenista blisko rekordu świata

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

12:28.05 – tyle wynosi aktualny rekord Polski na 10 000 metrów panów w łyżwiarstwie szybkim. Taki czas uzyskał podczas zawodów Pucharu Świata w Heerenveen Władimir Semirunnij.

Na legendarnym lodowisku „Thialf" startujący od niedawna w polskich barwach Władimir Semirunnij był zdecydowanie najlepszy na 10 000 metrów – drugiego w grupie B Belga Barta Swingsa pokonał o blisko 17 sekund...

Tym samym urodzony w Jekaterynburgu w Rosji 22-letni panczenista znacznie poprawił własny rekord Polski wynoszący 12:51.79, a ustanowiony 26 października br. w Tomaszowie Mazowieckim!

Czas 12:28.05 jest gorszy tylko o 2,36 sekundy od rekordu świata Włocha Davide Ghiotto, który 25 stycznia tego roku, w Calgary uzyskał 12:25.69.

Co ciekawe, Ghiotto startował w Heerenveen kilkadziesiąt minut po Władimirze – w grupie A, zajął drugie miejsce z czasem 12:33.37, a zwyciężył Czech Metodej Jilek z wynikiem 12:29.63, czyli słabszym niż reprezentanta Polski...

Przypomnijmy, że Semirunnij, który wkrótce, 11 grudnia, będzie obchodził 23. urodziny, w marcu tego roku na torze „Vikingskipet" w norweskim Hamar zdobył srebrny medal mistrzostw świata na 10 000 metrów, przegrywając tylko ze wspomnianym Ghiotto.

Czwórka medalowa

W trakcie pływackich mistrzostw Europy na krótkim basenie w Lublinie reprezentacja Polski wywalczyła cztery medale – srebrny w sztafecie 4 x 50 metrów stylem dowolnym panów (Piotr Ludwiczak, Ksawery Masiuk, Mateusz Chowaniec, Kamil Sieradzki) oraz brązowe: Sieradzki na 200 metrów stylem dowolnym, w sztafecie 4 x 50 metrów stylem dowolnym pań (Kornelia Fiedkiewicz, Julia Maik, Barbara Leśniewska, Katarzyna Wasick) i w sztafecie mieszanej 4 x 50 metrów stylem zmiennym (Aleksander Styś, Jan Kałusowski, Fiedkiewicz, Wasick – w eliminacjach zamiast tej ostatniej płynęła Maik).

Była nadzieja

Maryna Gąsienica-Daniel zajęła 14. miejsce w slalomie gigancie alpejskiego Pucharu Świata w kanadyjskim Tremblant. Wygrała Nowozelandka Alice Robinson. Po pierwszym przejeździe Polka zajmowała nawet świetne 7. miejsce.

Coraz lepiej

26-letnia biathlonistka z Zakopanego Joanna Jakieła zajęła 6. miejsce w sprincie na 7,5 km w zawodach Pucharu Świata w szwedzkim Östersund.

©℗

FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

W takiej dyspozycji Władimir Semirunnij śmiało może myśleć o medalu olimpijskim na 10 000 metrów

Piłka ręczna Reprezentacja Polski zagra dzisiaj ostatni mecz na mundialu

KONIEC MARZEŃ O ĆWIERĆFINALE

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress

Polska przegrała w Rotterdamie z Holandią 22:33 (11:18) w meczu rundy głównej grupy III mistrzostw świata i straciła szanse na awans do ćwierćfinału.

Polki musiały wygrać lub co najmniej zremisować z Holandią, aby zachować szanse na awans do ćwierćfinału. Norweski selekcjoner Biało-Czerwonych Arne Senstad zdecydował się na dokonanie jednej zmiany wśród bramkarek: Paulinę Wdowiak zastąpiła Barbara Zima.

Gospodynie od początku narzuciły swoje tempo, grały szybko i bezkompromisowo, wykorzystując każdy błąd naszej reprezentacji. Kontrolowały przebieg zdarzeń na parkiecie. Bardzo dobrze funkcjonowała również holenderska bramka.

Po zmianie stron Polki przez ponad osiem minut nie zdołały zdobyć bramki. Przeciwniczki w tym czasie trafiły tylko dwa razy, ale to wystarczyło, by ich przewaga rosła. Strzelecką niemoc przerwała dopiero z koła Aleksandra Olek. W bramce udanie interweniowała Zima, ale i na nią sposób znalazła Dione Housheer.

FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Karolina Kochaniak była bezradna w meczu z Holandią

Holenderki dołożyły kolejne dwa trafienia, efektem czego różnica wzrosła do dziewięciu bramek. Gospodynie dalej nadawały ton grze, skrzętnie pilnując wypracowanej przewagi. Na 10 minut przed końcem było już 17:28. W końcówce „Oranje" jeszcze bardziej powiększyły różnicę i ostatecznie Polki przegrały 22:33.

Przed ostatnią kolejką rundy głównej (i zarazem swoim ostatnim meczem w mistrzostwach) Polki wciąż mają na koncie 4 punkty – o 2 więcej od Austrii i Tunezji.

Właśnie poniedziałkowe spotkanie z Austriaczkami rozstrzygnie kwestię trzeciego miejsca w grupie III. Zwycięstwo lub remis zapewni naszej reprezentacji zakończenie turnieju na miejscach 9-12, a przegrana zapewne uwikła w małą tabelę razem z Austrią i Tunezją (pod warunkiem zwycięstwa Tunezji nad Argentyną). W takim wypadku Polki mogą zakończyć mistrzostwa w strefie 13-16, jeśli przegrają z Austriaczkami co najmniej trzema bramkami, lub nawet na miejscach 17-20, jeśli przegrają pięcioma golami. Jeśli Tunezja nie wygra z Argentyną, a Polska przegra z Austrią, Biało-Czerwone będą w strefie 13-16.

Adam Godlewski

„Krótka piłka"

OSTATNIE STADIUM ROZKŁADU?

Czy w Gliwicach obserwowaliśmy ostatnie stadium rozkładu Legii? Stołeczny zespół, dysponujący zdecydowanie najwyższym budżetem w ekstraklasie, osunął się właśnie do strefy spadkowej, ale czy sięgnął dna, od którego będzie mógł się już tylko odbić? Tego nie sposób przesądzić. Wydawało się przecież, że gorzej niż przed miesiącem – gdy przy Łazienkowskiej wygrała najbiedniejsza w lidze i zamykająca tabelę Bruk-Bet Termalica – już być nie może. Tymczasem okazało się, iż warszawski klub popadł w muł, w którym zaczął się stopniowo pogrążać...

Drużyna z Łazienkowskiej od początku października rozegrała 8 ligowych spotkań, w których zdobyła 4 punkty – wszystkie po remisach. Czyli wywalczyła niespełna 17 procent puli, która była w tym czasie do ugrania. Męcząc bułę, prezentując futbol pozbawiony nie tylko charakteru, ale i sensownej – a w zasadzie to jakiejkolwiek – myśli taktycznej. Mental w zespole leży, żaden ze świetnie opłacanych zawodników nie okazał się kapitanem żeglugi na niespokojnych wodach.

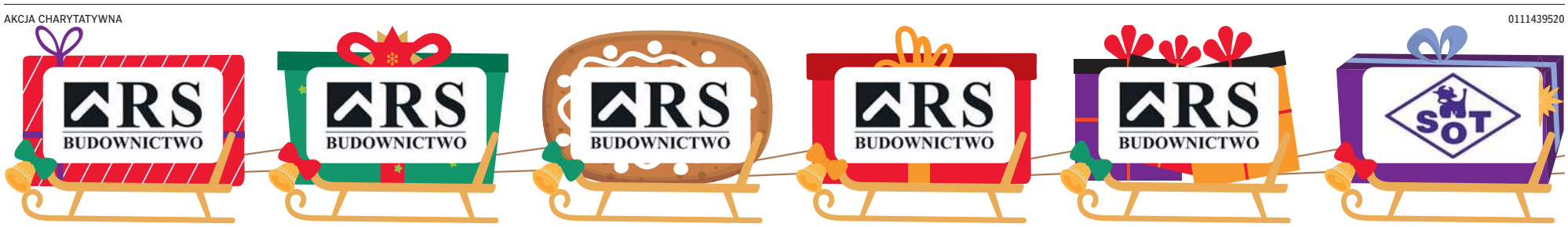
A dodatkowo ktoś zrobił krzywdę Inakiemu Astizowi, który nie ma nie tylko kompetencji i charyzmy niezbędnej do samodzielnego prowadzenia zespołu, ale zdaje się nawet nie przejawiać ku temu ochoty. Patrząc z boku, można odnieść wrażenie, że został zmuszony do czynności, do której kompletnie się nie nadaje...

Oczywiście, wyliczankę winowajców można kontynuować. Przecież ślepą uliczką okazał się wybór latem Edwarda Iordanescu, a dwóch dyrektorów sportowych nie było w stanie podzielić się zadaniami tak, aby którekolwiek zostało wykonane choćby poprawnie. Michał Żewłakow i Fredi Bobic nie trafili przecież nie tylko ze szkoleniowcem, ale także z transferami piłkarzy. Choć po prawdzie do dziś nie wiadomo, i pewnie trudno będzie to ustalić, kto i w którym konkretnie punkcie zawalił. Słowem, kto poniesie odpowiedzialność za to, że w Legii są zawodnicy pokroju Milety Rajovicia czy Kacpra Chodyny, którzy do zespołu z takimi ambicjami i celami zwyczajnie nie pasują? Przede wszystkim pod względem umiejętności i mentalu, ale w zasadzie to pod żadnym...

Tylko na koniec dnia wszystkie ścieżki zaprowadzą do właściciela i prezesa w jednej osobie – Dariusza Mioduskiego. Odkąd spłacił współudziałowców, czyli Bogusława Leśnodorskiego i Macieja Wandzela, kierowany przez niego klub częściej zmaga się z kryzysami niż wychodzi na prostą. A to z pewnością nie są okoliczności sprzyjające rozwojowi. Zwłaszcza że nie wyciąga żadnych wniosków. I po wielu wpadkach z eksperymentowaniem przy obsadzie szkoleniowej ławki, na koniec października ponownie zdecydował się na oddanie sterów pilotowi bez wymaganej licencji i doświadczenia w powietrzu. A w zasadzie to kandydatowi na pilota, który ma świadomość, że jeszcze nie opanował manewru startu, a tym bardziej lądowania...

Legia – teoretycznie – ma największy potencjał w polskim futbolu klubowym. Od kilku lat, przez kompletny brak profesjonalizmu, ten potencjał wręcz koncertowo jednak marnuje. I to bezpowrotnie. I bez nadziei nawet, że ktoś przy obecnym układzie właścicielskim przy Łazienkowskiej opanuje wreszcie ten pełzający kryzys i wyprowadzi klub na prostą...

AKCJA CHARYTATYWNA 0111439520



eprasa.pl c5211209cf

REKLAMA

0111437749

eprasa.pl c5211209cf

Cash poskromił Arsenal. Lider znów stracił punkty

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

PREMIER LEAGUE. **Obrońca reprezentacji Polski Matty Cash zdobył jedną z bramek w zwycięskim meczu jego Aston Villi z liderem rozgrywek Arsenalem Londyn 2:1.**

FOT. EPA/PAP
Matty Cash zdobył gola w meczu z Arsenalem

Matty Cash w tym sezonie wziął sobie za cel czołowe drużyny Premier League. We wrześniu trafił przeciwko AFC Sunderland, czyli beniaminkowi, który rewelacyjnie spisywał się na początku sezonu. Pod koniec października strzelił zwycięskiego gola z Manchesterem City. Natomiast teraz jako pierwszy wpisał się na listę strzelców w starciu Aston Villi z liderującą w tabeli ekipą Arsenalu FC.

W 36. minucie Pau Torres precyzyjnie dośrodkował z lewej strony boiska, a w „szesnastce" „Kanonierów" do piłki dopadł wahadłowy reprezentacji Polski i sytuacyjnym uderzeniem pokonał Davida Rayę. Prowadzenie zespołu z Birmingham utrzymało się do początku drugiej połowy. W 52. minucie londyńczycy rozklepali defensywę gospodarzy i Leandro Trossard mógł cieszyć się z trafienia wyrównującego. Gdy wydawało się, że mecz na Villa Park zakończy się podziałem punktów, w doliczonym czasie gospodarze strzelili zwycięskiego gola. Bohaterem meczu okazał się Argentyńczyk Emiliano Buendia.

– Oczywiście, wiedzieliśmy, że to będzie wymagający mecz, ale myślę, że byliśmy fantastyczni. Publiczność naprawdę nam pomogła pod koniec, i, szczerze mówiąc, to było najbardziej szalone, co kiedykolwiek widziałem – powiedział Cash cytowany przez stronę internetową klubu.

Aston Villa po słabym początku sezonu wygrała dziewiąte z ostatnich 10 spotkań w angielskiej ekstraklasie. Do Arsenalu traci trzy punkty. Londyńczycy natomiast doznali pierwszej ligowej porażki od 31 sierpnia.

Drugi w tabeli Premier League, z dwoma punktami straty do lidera, jest Manchester City. Podopieczni trenera Josepa Guardioli bez większych problemów pokonali u siebie beniaminka Sunderland 3:0. W pierwszej połowie bramki zdobyli Portugalczyk Ruben Dias i Chorwat Josko Gvardiol, a po przerwie wynik ustalił Phil Foden, któremu efektownie asystował Rayan Cherki.

Szalony mecz zobaczyli kibice w Leeds, gdzie miejscowy zespół zremisował z Liverpoolem 3:3. Wszystkie bramki padły w drugiej połowie. W 50. minucie goście prowadzili 2:0 po dwóch trafieniach Francuza Hugo Ekitike. W 75. minucie było już 2:2 po bramkach Anglika Dominika Calvert-Lewina oraz Niemca Antona Stacha. Gdy wydawało się, że po golu Węgra Szboszlaia 10 minut przed końcem Liverpol wygra, w szóstej minucie doliczonego czasu gry decydującą bramkę zdobył Japończyk Ao Tanaka i mecz zakończył się remisem. Liverpool cały czas nie jest w stanie wygrywać seryjnie, jak w zeszłym sezonie. Jak dotąd zdobył 23 punkty i do prowadzącego w tabeli Arsenalu traci już 10 oczek. ©℗

PREMIER LEAGUE

Wyniki 15. kolejki: Bournemouth - Chelsea 0:0, Aston Villa - Arsenal Londyn 2:1 (Cash 36, Buendia 90+5 - Trossard 52), **Everton - Nottingham 3:0** (Milenković 2, Barry 45+3, Dewsbury-Hall 80), **Manchester City - Sunderland 3:0** (Dias 31, Gvardiol 35, Foden 65), **Newcastle - Burnley 2:1** (Bruno 31, Gordon 45+8 - Flemming 90+4), **Tottenham - Brentford 2:0** (Richarlison 25, Simons 43), **Leeds - Liverpool 3:3** (Calvert-Lewin 73, Stach 75, Tanaka 90+6 - Ekitike 48, 50, Szoboszlai 80).

REKLAMA 0011447574

WÓJT GMINY RACZKI

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Raczki, plac Kościuszki 14 w Raczkach, na tablicy ogłoszeń wywieszony został na okres 21 dni **wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy** na czas oznaczony w drodze bezprzetargowej.

Bliższe informacje można uzyskać pod nr. tel. 87 568 64 16 oraz na stronie: www.raczki.pl.

„Lewy" na ławie, hat-trick Ferrana

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

LA LIGA. **Robert Lewandowski nie zagrał ani minuty w wyjazdowym meczu Barcelony z Betisem Sewilla, a Ferran Torres, który zastąpił Polaka, zdobył trzy bramki i „Blaugrana" wygrała 5:3.**

FOT. EPA/PAP
Ferran Torres pokazuje palcami ustrzelenie hat-tricka w wyjazdowym meczu Barcelony z Betisem Sewilla

Trener Barcelony Hansi Flick dał odpocząć polskiemu goleadorowi Robertowi Lewandowskiemu po fatalnie przestrzelonym rzucie karnym we wtorkowym meczu z Atletico Madryt (3:1).

Niemiecki szkoleniowiec „Dumy Katalonii" w sobotnim spotkaniu przeciwko Betisowi na stadionie La Cartuja wystawił na środku ataku Ferrana Torresa, który wykorzystał okazję do zaprezentowania swoich snajperskich umiejętności i już w pierwszej połowie ustrzelił hat-tricka. Pierwsze dwa gole 25-letni „Rekin" strzelił w 120 sekund, wyprowadzając „Barcę" na prowadzenie już w 13. minucie po stracie bramki w 6. minucie. Przed przerwą Ferran dołożył swojego trzeciego gola, zaliczając swojego drugiego hat-tricka w tym roku – pierwszego ustanowił w meczu Pucharu Króla z Valencią na początku lutego.

Torres zdobył 11 bramek w obecnym sezonie La Ligi, bijąc swój rekord życiowy. Poprzedni, z 10 bramkami, ustanowił w poprzedniej kampanii, kiedy to ustrzelił swojego pierwszego ligowego hat-tricka także w wyjazdowym meczu z Betisem (4:2) w styczniu 2024 roku.

Po przerwie tempo gry spadło, ale jeden z kluczowych momentów nastąpił po tym, jak strzał Rashforda zablokował ręką Marc Bartra.

VAR rozpoznał przewinnienie, a Lamine Yamal, pod nieobecność „Lewego", oglądającego młodszego kolegę z ławki rezerwowych, pewnie wykorzystał rzut karny. Betis próbował wrócić do gry dzięki stałym fragmentom gry.

– Myślę, że Lamine zagrał dobrze, również w defensywie. To bardzo budujące. Przed meczem zapytałem Lamine'a, czy mógłby grać jako ofensywny pomocnik, a on się zgodził. Ferran to bardzo inteligentny zawodnik, który doskonale czyta grę i dziś spisał się znakomicie. Najważniejsza dla napastnika jest pewność siebie. Ferran jest wystarczająco dobry, aby zostać naszym zawodnikiem wyjściowym. Znów był wspaniały i jestem z niego bardzo zadowolony – ocenił Flick. ©℗

LA LIGA

15. kolejka: Real Oviedo - Real Mallorca 0:0 (czerwona kartka: Oviedo - Cazorla 89), **Villarreal - Getafe 2:0** (Buchanan 45+5, Mikautadze 64; czerwona kartka: Getafe - Milla 48), **Deportivo Alaves - Real Sociedad San Sebastian 1:0** (Boye 45+4), **Real Betis Sewilla - Barcelona 3:5** (Antony 6, Llorente 85, Cucho Hernandez 90 karny - Ferran Torres 11, 13, 40, Bardghji 31, Lamine Yamal 59 karny), **Athletic Bilbao - Atletico Madryt 1:0** (Berenguer 85).
Na czele tabeli jest Barcelona z 40 punktami, przed Realem Madryt - 36 pkt (mecz mniej). Ostatnie jest Levante z 9 pkt.

Kamil Grabara broni rzut karny. Harry Kane zachwyca

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

BUNDESLIGA. **W wygranym u siebie meczu z Unionem Berlin bramkarz VfL Wolfsburg Kamil Grabara obronił rzut karny egzekwowany przez Leopolda Querfelda.**

Nasz bramkarz popisał się skuteczną interwencją w doliczonym czasie gry, już przy stanie 3:1 dla „Die Wölfe". Nie dał się pokonać z 11 metrów Austriakowi Leopoldowi Querfeldowi.

To drugi rzut karny obroniony w obecnym sezonie Bundesligi przez Grabarę – 25 października dokonał tego w meczu z Hamburgerem SV (1:0).

Do „polskiego" meczu doszło w Kolonii – całe spotkanie w barwach 1. FC Köln rozegrał Jakub Kamiński, podobnie jak w ekipie gości Arkadiusz Pyrka. Natomiast Adam Dźwigała z St. Pauli wszedł na boisko w 46. minucie.

Borussia Mönchengladbach, prowadzona przez byłego reprezentanta Polski Eugena Polanskiego, nie przegrała pięciu meczów z rzędu, wygrywając cztery z nich.

Tempa nie zwalnia lider i obrońca tytułu – Bayern Monachium, który tym razem rozbił na wyjeździe VfB Stuttgart aż 5:0. Bohaterem spotkania był zdaobywca trzech bramek Harry Kane. Łącznie Anglik ma już 17 trafień w tym sezonie w Bundeslidze i zdecydowanie prowadzi w klasyfikacji strzelców. To jego trzeci hat-trick w bieżących rozgrywkach, a 10. łącznie w Bundeslidze, w której w 76 występach uzyskał 79 goli! ©℗

BUNDESLIGA

13. kolejka: 1. FSV Mainz 05 - Borussia Mönchengladbach (da Costa 58 sam.), **1. FC Köln - St. Pauli 1:1** (El Mala 51 - Jones 90+4), **FC Augsburg - Bayer Leverkusen 2:0** (Giannoulis 6, Kade 28), **Heidenheim - SC Freiburg 2:1** (Mainka 59, Schimmer 90+4, Manzambi 40), **VfB Stuttgart - Bayern Monachium 0:5** (Laimer 11, Kane 66, 82, 88, Stanisić 78), **VfL Wolfsburg - Union Berlin 3:1** (Wimmer 10, Amoura 30, Majer 59 - Nsoki 68), **RB Lipsk - Eintracht Frankfurt 6:0** (Harder 5, Baumgartner 31, Diomande 47, 55, 65, Raum 62).
W tabeli przewodzi Bayern z 37 pkt. przez RB Lipsk - 29 pkt.

Międzynarodówka Piotra Zielińskiego

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SERIE A. **W 14. kolejce Inter Mediolan - w składzie z Piotrem Zielińskim - zdecydowanie pokonał u siebie rewelacyjnie spisującą się w tym sezonie ekipę Como 4:0. Polak spędził na boisku 71 minut.**

Bramki dla Interu zdobywali piłkarze z czterech różnych krajów: Argentyńczyk Lautaro Martinez, Francuz Marcus Thuram, Turek Hakan Calhanoglu i Brazylijczyk Carlos Augusto.

Piotr Zieliński tworzył linię pomocy razem z Nicolo Barellą i Calhanoglu. W Serie A zaliczył już 400 występów. W tym sezonie pomocnik reprezentacji Polski rozegrał łącznie 17 spotkań - strzelił w nich dwa gole i zanotował dwie asysty.

To dopiero druga w tym sezonie porażka zespołu Como prowadzonego przez byłego reprezentanta Hiszpanii, świetnie znanego Cesca Fabregasa. Ostatnio z boiska piłkarze Como schodzili pokonani 30 sierpnia, w 2. kolejce Serie A, kiedy ulegli na wyjeździe Bolonii 0:1.

W drużynie US Sassuolo oglądaliśmy wypożyczonego z Torino FC Sebastiana Walukiewicza, który w wygranym meczu z Fiorentiną zagrał od pierwszej minuty. W 78. minucie został zmieniony przez Woyo Coulibaly z Mali. ©℗

SERIE A

14. kolejka: Sassuolo - Fiorentina 3:1 (Volpato 14, Muharemović 45+1, Kone 65 - Mandragora 9), **Inter Mediolan - Como 4:0** (Martinez 11, Thuram 59, Calhanoglu 81, Carlos Augusto 86), **Verona - Atalanta Bergamo 3:1** (Belghali 28, Giovane 36, Bernede 71 - Scamacca 81).

FOT. EPA/PAPMATTEO BAZZI
Inter Mediolan rozbił w Serie A Como 4:0

eprasa.pl c5211209cf

REKLAMA 0011446631

OBWIESZCZENIE STAROSTY KOLNEŃSKIEGO

Zgodnie z art. 11d ust. 5 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) art. 49, art. 61 § 1 i § 4 i art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 572) zawiadamia się, że w dniu 28.11.2025 r. Starosta Kolneński wszczął na wniosek Wójta Gminy Kolno, postępowanie administracyjne w sprawie wydania zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn.: „Przebudowa z rozbudową dróg na działkach nr 16, 359/4, 359/1, 7/2, 6/2 w m. Stary Gromadzyn, nr 211 w m. Rupin i nr 220 w m. Górskie, gm. Kolno" oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe nr ewid.: 1 – obręb nr 0001 Kolno, nr ewid.: 6/2, 7/2, 16, 359/1, 359/4 – obręb 0032 Stary Gromadzyn, gmina Kolno, nr ewid.: 220, 320 – obręb 0012 Górskie, gmina Kolno, nr ewid: 211, 212/2 – obręb 0029 Rupin, gmina Kolno;

Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: **42/1** (42) – obręb 0001 Kolno; nr ewid.: **1/5** (1/2), **1/7** (1/4), **2/5** (2/1), **2/7** (2/4), **6/5** (6/1), **6/6** (6/3), **3/1** (3), **7/5** i **7/6** (7/1), **8/2** (8), **9/2** (9), **12/1** i **12/3** (12), **15/1** (15), **10/3** i **10/5** (10/2), **11/3** (11/1), **11/6** (11/2), **13/1** i **13/3** (13), **14/1** (14) – obręb 0032 Stary Gromadzyn, gmina Kolno; nr ewid. **421/12** (421/10) – obręb 0012 Górskie, gmina Kolno; nr ewid.: **186/2** (186), **207/9** (207/4), **207/11** (207/5), **207/13** (207/6), **207/15** (207/7), **208/2** (208), **209/4** (209/1), **209/6** (209/2), **210/2** (210) – obręb 0029 Rupin, gmina Kolno;

Działki położone poza liniami rozgraniczającymi teren inwestycji, z których korzystanie będzie ograniczone nr ewid.: 42 – obręb 0001 Kolno, nr ewid.: 1/3, 1/4, 6/3, 5/4, 7/1, 10/1, 10/2, 12, 11/1 – obręb 0032 Stary Gromadzyn, gmina Kolno, nr ewid.: 421/10, 320 – obręb 0012 Górskie, gmina Kolno, nr ewid.:, 207/6, 207/5, 207/7, 208, 209/2, 209/1, 210 – obręb 0029 Rupin, gmina Kolno.

Z aktami ww. sprawy pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203 i 204, w godzinach 7:30 – 15:30, po telefonicznym umówieniu się pod nr. tel. 862784885 lub 862784884 - w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

REKLAMA 0011443733

PREZYDENT MIASTA ŚWIDNICY

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o pierwszym przetargu, ustnym, niegraniczonym na sprzedaż:

wolnego lokalu użytkowego nr 02 przy ulicy Grodzkiej nr 7-11 w Świdnicy wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu oraz z jednoczesnym oddaniem w użytkowanie wieczyste ułamkowej części gruntu.

1. Gmina Miasto Świdnica jest właścicielem wolnego lokalu użytkowego **nr 02** składającego się z sali zasadniczej, szatni, dwóch korytarzy, dwóch w.c., kuchni, zaplecza, dwóch magazynów, pomieszczenia sanitarnego oraz zaplecza gospodarczego (składającego się z: 7 pomieszczeń gospodarczych + korytarz w piwnicy – usytuowane w piwnicy) o powierzchni 206,70 m², mieszczącego się w budynku przy **ulicy Grodzkiej nr 7-11 (parter),** położonym na działce nr 1925 o powierzchni 626 m², dla której Sąd Rejonowy w Świdnicy prowadzi księgę wieczystą **nr SW1S/00015281/7** oraz działce nr 1926 o powierzchni 112 m², dla których Sąd Rejonowy w Świdnicy prowadzi księgę wieczystą **nr SW1S/00029557/4.**

Przedmiotową nieruchomość przeznacza się do sprzedaży w drodze pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu działki nr 1925 oraz z jednoczesnym oddaniem w użytkowanie wieczyste ułamkowej części gruntu działki nr 1926. Nieruchomość zbywana jest bez obciążeń.

Cena wywoławcza do pierwszego przetargu wynosi – 1 020 000,00 zł.

Wadium wynosi 100 000,00 zł

Przetarg Nr P-164/II/26 odbędzie się w dniu 12.02.2026 r. w Sali 104, I piętro, Urząd Miejski w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinie 10:00

Uczestnicy licytacji proszeni są o punktualne przybycie.

Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miejskiego http://um.swidnica.pl/pages/pl/urzad-miejski/sprzedaz-nieruchomosci.php, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.swidnica.pl w zakładce „Sprzedaż i dzierżawa nieruchomości" oraz wywieszone na tablicy ogłoszeń przy pok. 124 w Urzędzie Miejskim w Świdnicy, ul. Armii Krajowej 49.

Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Mienia Komunalnego, pok. 229, tel. 74 856 28 67 oraz w Wydziale Przetargów i Inwestycji Miejskich, pok. 125 i 124, tel. 74 856 29 24, 74 856 28 50 i 74 856 29 23.

Sporządziła: Małgorzata Prorok-Jurek

REKLAMA 0011447331

INFORMACJA BURMISTRZA WASILKOWA

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) informuję, że na tablicy Urzędu Miejskiego w Wasilkowie oraz na stronie www.bip.wasilkow.pl umieszczono wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy na czas oznaczony do 3 lat dla dotychczasowych dzierżawców – bezprzetargowo.

REKLAMA 0011445981

WÓJT GMINY RACZKI

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

informuje,

że w siedzibie Urzędu Gminy Raczki, plac Kościuszki 14 w Raczkach, na tablicy ogłoszeń wywieszony został na okres 21 dni **wykaz lokalu użytkowego przeznaczonego do wynajęcia na czas oznaczony w drodze bezprzetargowej.**

Bliższe informacje można uzyskać pod nr. tel. 87 568 64 16 oraz na stronie: www.raczki.pl

REKLAMA 0011447284

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

nr 12 przy ulicy Scaleniowej 23, o powierzchni 59,80 m², 4 izby, VI kondygnacja /bez remontu/

Cena wywoławcza: **442 565,00 zł.**

Aukcja nieograniczona odbędzie się dnia **17 grudnia 2025 roku o godz. 12.00** w pokoju 311. Warunkiem przystąpienia jest złożenie wniosku do dnia 12 grudnia 2025 roku o gotowości zawarcia umowy o ustanowienie odrębnej własności ww. lokalu w Sekretariacie Spółdzielni, pokój 306, przy ulicy Wyszyńskiego 3 w Białymstoku oraz wpłacenie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej do dnia 16 grudnia 2025 roku na konto bankowe nr: 25 1240 2890 1111 0000 3102 4675.

Potwierdzenie wpłaty wadium należy przedstawić przed rozpoczęciem licytacji.

W przypadku osób pozostających w związku małżeńskim, oboje małżonkowie podpisują wniosek i uczestniczą w aukcji. Koszty związane z zawarciem umowy notarialnej ponoszą osoby wyłonione z aukcji.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odwołania, zerwania lub unieważnienia aukcji bez podania przyczyny.

Bliższych informacji udziela Dział Członkowsko-Mieszkaniowy, pokój 202 i 203, telefon: 502 920 615, 502 920 510.

REKLAMA 0011447403

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MONIEK
z dnia 08.12.2025r.
o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Mońki w obrębach wsi Hornostaje i Świerzbienie

Na podstawie art. 17, pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2025 r. poz. 1153), w związku z art. 67 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r poz. 1688) oraz art. 39 ust. 1, pkt 2 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r., poz. 1112) - dotyczących przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, a także uchwały Nr L/413/22 Rady Miejskiej w Mońkach z dnia 26 października 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Mońki w obrębach wsi Hornostaje i Świerzbienie zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu **zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Mońki w obrębach wsi Hornostaje i Świerzbienie** wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach **od 15 grudnia 2025 r. do 5 stycznia 2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Mońki w godzinach od 8^{00}–15^{00} oraz na stronie internetowej: https://bip-ummonki.wrotapodlasia.pl/zagospodarowanie-przestrzenne/obwi_o_przy_do_spor.html

Zmiana planu dotyczy sposobu zagospodarowania części obszaru gminy Mońki, obejmującego teren we wsiach: Hornostaje dz. nr 186, cz. dz. nr 185/1 oraz Świerzbienie dz. nr 43, 44/10, 44/11, 44/12, 44/13, cz. dz. nr 51/1.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **18 grudnia 2025 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Mońki **o godz. 14^{00}**.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany planu miejscowego oraz w prognozie oddziaływania na środowisko, może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Moniek, ul. J. Słowackiego 5 a, 19-100 Mońki, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 19 stycznia 2026 r.**

Uwagi mogą być także składane ustnie do protokołu lub drogą elektroniczną na adres: sekretariat@um-monki.pl

Burmistrz Moniek

Klauzula informacyjna

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1 z późn. zm.) dalej RODO informuję, że: Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina Mońki z siedzibą w Mońkach przy ulicy Słowackiego 5a, 19-100 Mońki reprezentowana przez Burmistrza. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych możliwy jest pod adresem email: inspektor@um-monki.pl lub pisemnie na adres Administratora danych.

Więcej informacji na temat przetwarzania Państwa danych osobowych znajduje się pod adresem https://bip-ummonki.wrotapodlasia.pl/zagospodarowanie-przestrzenne/klauzula-informacyjna.html oraz w siedzibie Administratora

REKLAMA 0011447415

„Białostocka Spółdzielnia Mieszkaniowa w Białymstoku ogłasza przetarg ofertowy na:

1. Wymianę wodomierzy w budynkach mieszkalnych na wodomierze z odczytem radiowym.
2. Sprzedaż lub dzierżawę systemu umożliwiającego zdalny odczyt danych z zainstalowanych wodomierzy z odczytem radiowym.

Specyfikację Warunków Zamówienia można otrzymać w siedzibie Spółdzielni przy ul. Św. Rocha 11/1 pok. 705 w godz. 8.00-14.00 lub drogą elektroniczną po uprzednim uiszczeniu opłaty w wysokości 200 zł na konto 89 1050 1823 1000 0022 2602 8492 w ING Bank Śląski z dopiskiem „opłata za SWZ". Termin składania ofert do dnia 30.12.2025 r. do godz. 14.00 w sekretariacie Spółdzielni przy ul. Św. Rocha 11/1, pok. 108. BSM zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011447446

Urząd Gminy Sokoły
ul. Rynek Mickiewicza 10, 18-218 Sokoły

informuje, że w budynku tutejszego urzędu wywieszono do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do przekazania w formie darowizny: działka nr 1101/2 o pow. 0,0572 ha, działka nr 1102/1 o pow. 0,0817 ha, obręb Krzyżewo.

Bliższe informacje można uzyskać pod nr tel. (86) 476-30-10 wew. 320 oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Sokoły.

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

BIAŁYSTOK, usługowy 1360m² +250m² +ogródek 400m², bezpłatny parking (30 aut) przy głównej ulicy -pod edukację, usługi medyczne, finanse lub wynajmę. Bezpośrednio. 502533710 Sławek

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

FOTO, KSIĄŻKI

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

MATERIAŁY OPAŁOWE

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

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

Praca

ZATRUDNIĘ

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo w gospodarstwie, 577-271-156

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

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

Usługi

INSTALACYJNE

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

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

KOMPUTEROWE

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

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

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

Komunikaty

0011447344

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.), **Burmistrz Lipska** informuje o podaniu do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości stanowiącej własność Gminy Lipsk, przeznaczonej do najmu w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowego najemcy działka o nr geodezyjnym 160/21 położona w obrębie 0001 Miasto Lipsk o pow. 0,0150 ha.

Wykaz jest dostępny w dniach od 8 grudnia 2025 do dnia 29 grudnia 2025 r., na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Lipsku (ul. Żłobikowskiego 4/2, 16-315 Lipsk) na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Lipsku https://lipsk.pl/ oraz w BIP: https://bip-umlipsk.wrotapodlasia.pl/.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

TAKSÓWKA mleczna 100L, napęd, pistolet, mieszadło, grzałka do pojenia cielaków 577-271-156.

Towarzyskie

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

0011446566

Wyrazy głębokiego i szczerego współczucia

Pani

Edycie Czarnomys

referendarzowi sądowemu
Sądu Rejonowego w Białymstoku

z powodu śmierci

Mamy

składają

kierownictwo, sędziowie i pracownicy
Sądu Rejonowego w Białymstoku

eprasa.pl c5211209cf

Takie porównania pojawiają się wtedy, kiedy ludziom kończy się wyobraźnia

Małgorzata Rozenek-Majdan w Pomponiku o porównywaniu jej z Dodą Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Kazik Staszewski był bliski końca
Wokalista grupy Kult przekazał w mediach społecznościowych, że trafił pod opiekę lekarzy. Przyczyną jego hospitalizacji okazał się źle przeprowadzony zabieg usunięcia wyrostka. Wiele wskazuje na to, że artystę czeka kolejna operacja. „Po serii badań doktorzy powiedzieli, że dziś w nocy bliski końca drogi byłem" – napisał na Facebooku.

Helena Englert chciała oddać hołd
Aktorka świętowała premierę swojej pierwszej piosenki, teraz musi mierzyć się z zarzutami o plagiat. Dorota Masłowska oskarżyła ją o kradzież frazy „kanapki z hajsem" i zażądała usunięcia jej z utworu „Pani domu". „Na celu miałam – proszę wybaczyć patetyzm – oddanie pani hołdu" – wyjaśniła aktorka na Instagramie.

Klaudia El Dursi miała dwa zawały serca
Celebrytka opowiedziała historię o karmieniu urodzonej niedawno pociechy. Mała Carmen niespodziewanie zaczęła odrzucać pierś mamy. – Ja osiwiałam, wyłysiałam, miałam dwa zawały serca, ryczałam razem z nią, bo płakała. Co ją przystawiałam do piersi, to się wyginała, prężyła – powiedziała El Dursi. Wyjaśnienie zachowania dziecka okazało się proste: celebrytka smarowała się olejkiem o gorzkim smaku, również biust. – Umyłam, przyłożyłam do piersi i było wszystko w porządku – skwitowała.
Fot. Arkadiusz Wojtasiewicz

W TELEWIZJI

Jak świętujemy
TVP Dokument, 19:05
Podróż po tradycjach i zwyczajach najpopularniejszych świąt na świecie. Dlaczego przebieramy się na Halloween i piszemy wiersze na walentynki? Odkryjemy pochodzenie i zaskakujące rytuały karnawału, Walentynek, Wielkanocy, Halloween, Bożego Narodzenia i Sylwestra. Kolejne odcinki w kolejne dni.

Inspektor Ricciardi 3
Epic Drama, 21:00
Rosnące napięcie polityczne pod rządami Mussoliniego przenika wszystkie aspekty życia w Neapolu, sprawiając, że każde śledztwo staje się coraz bardziej niebezpieczne. Ricciardi znajduje się na rozdrożu: jego dar staje się zarówno błogosławieństwem, jak i przekleństwem.

Mafia Mamma
TVN, 21:35
Amerykańska pani domu (Toni Collette) dziedziczy mafijne imperium swojego dziadka, które po jego śmierci staje się łakomym kąskiem dla innych bossów. Kobieta musi nauczyć się, jak kierować „biznesem".

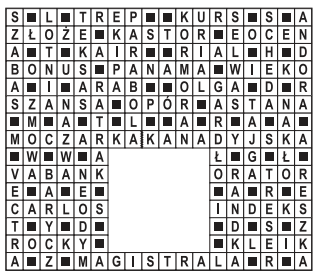
Eksperyment: Odsiadka
Canal+ Premium, 22:00
Siedmiu influencerów trafia za kratki. Z prawdziwymi więźniami w celi i strażnikami. Gimper, Jasper, Stifler, Misiek Koterski, Zygmunt Chajzer, Mini Majk i Jakub Rzeźniczak są zmuszeni do porzucenia komfortowej codzienności, żeby poznać prawdę o samych sobie.

KRZYŻÓWKA NR 188

Poziomo:
1) ryba podawana w galarecie,
6) konkurent firmy Canon,
11) pierwszy … Polski miał miejsce w 1772 roku,
12) zawiadomienie o przesyłce pocztowej,
13) Joanna, serialowa Anna German,
14) jeden z dowodów obrony w procesie karnym,
15) „Ostatni …", film z Tomem Cruise'em,
17) korek na autostradzie,
18) … Ferency, aktor z serialu „Niania",
19) „… w Nohant", film w reżyserii Józefa Słotwińskiego,
20) biblijna ziemia obiecana Izraelitom,
23) górzysta wyspa grecka,
25) stadium rozwojowe owada,
26) grupa państw europejskich ze wspólną walutą,
27) ser z mleka owczego,
28) smar do konserwacji maszyn,
31) twierdza w powieści „Ogniem i mieczem",
34) np. breloczek lub długopis reklamowy,
36) twórca obrazu „Bachus i Ariadna",
37) schabowy w menu,
38) Wojciech, polski dziennikarz muzyczny,
39) rodzaj ręcznej harmonii,
40) puszysty ogon wiewiórki.

Pionowo:
2) owoc gruszki smaczliwki,
3) zboże na kaszę jaglaną,
4) cichy odgłos morza,
5) pokrywają ciało kanarka,
6) makaron w formie krótkich pasków,
7) japoński producent samochodów,
8) największe miasto Bliskiego Wschodu,
9) aktorka z filmu „Dziecko Rosemary",
10) ubiega się o stopień naukowy,
16) cienki płat blachy,
21) czarnoszyi ptak wodny,
22) nie sprawdzona informacja,
23) drapieżny kuzyn sokoła,
24) część walki na ringu,
29) składa propozycję handlową,
30) chiński statek rybacki,
32) nadmorski wietrzyk,
33) wyznaczony okręg, rewir,
34) niewielka owadożerna jaszczurka,
35) ofiara na zbożny cel.

ROZWIĄZANIE NR 187



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś zyskasz jasność myśli i odwagę do działania. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać sobie i ruszać ku nowym wyzwaniom.

Ryby (19.02 - 20.03)
Energia pomoże Ci uporządkować sprawy i odzyskać kontrolę nad codziennym rytmem. Horoskop na dziś radzi działać rozważnie.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy przyniosą inspirację. Otwórz się na ludzi, bo horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pojawi się szansa na ciekawą współpracę.

Byk (20.04 - 20.05)
Skup się na emocjach i dbaj o równowagę. Horoskop dzienny zapowiada, że małe gesty życzliwości dodadzą Ci siły do dalszych działań.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie zabłyśnie; wykorzystaj okazje. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawią się niemal niespodziewanie.

Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja organizacji; planuj spokojnie, a unikniesz napięć. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że znajdziesz czas na własne potrzeby.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia otoczenia wpłynie na Twoje decyzje. Horoskop dzienny radzi zachowywać równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci najlepszą drogę; nie obawiaj się zmian. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że przyniosą one pozytywne rezultaty.

Waga (23.09 - 22.10)
Przygotuj się na inspirujące spotkania. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pomysły pojawią się w chwili, gdy najmniej je przewidzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość będzie dziś Twoją siłą. Horoskop dzienny zapowiada, że krok po kroku osiągniesz to, co jeszcze niedawno wydawało się trudne.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność poprowadzi Cię ku świeżym projektom. Horoskop na dziś to wskazówka, by pozwolić sobie na swobodę myślenia i działania.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień przyniesie wyciszenie; słuchaj własnych potrzeb. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że odnajdziesz upragnioną klarowność.

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 c5211209cf