dziś SPORTOWY24 ● **Piłkarze Jagiellonii Białystok** zagrali słabo i przegrali z Piastem Gliwice na własnym stadionie 1:2 **str. 16** ● **Siatkarki BAS KB Białystok** rozpoczęły od zwycięstwa fazę play-off I ligi. Wygrały 3: 1 z Komunalnikiem Nysa **str. 20**

Nr 51 (21014)

GAZETA WSPÓŁCZESNA 75 LAT

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek 16.03.2026

www.wspolczesna.pl

Po wecie prezydenta w sprawie SAFE. Co oznacza dla bezpieczeństwa regionu i firm? **str. 3**

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Nowoczesne technologie zmienią Suwałki. Rusza projekt Smart City i Smart Village **str. 5**

Ważny etap w budowie Muzeum bł. ks. Jerzego Popiełuszki. Rozpoczął się montaż skośnego dachu **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488 Nr indeksu 350133

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Kolorowe wzory, tradycyjne techniki i zapach regionalnych potraw – w Lipsku nad Biebrzą w powiecie augustowskim odbył się wczoraj Pierwszy Festiwal Lipskiej Pisanki. Wydarzenie zostało zorganizowane po to, by wyjątkowa tradycja zdobienia jaj miała wreszcie swoje święto. – Jako gmina i miasto słyniemy z lipskiej pisanki. Dzieła, które są tworzone przez naszych mieszkańców, powstają na tych ziemiach już od ponad 200 lat. Nasze pisanki są wyjątkowe, robione metodą batikową, z charakterystycznymi wzorami nawiązującymi do przyrody. I brakowało takiego momentu, żeby podkreślić jeszcze bardziej rangę naszych pisanek, które znane są już tak naprawdę na całym świecie. Stąd Festiwal Pisanki Lipskiej, gdzie pokazujemy nasze dziedzictwo kulturowe – mówił Konrad Skokowski, burmistrz Lipska. Jedną z pisankarek obecnych na festiwalu była Krystyna Cieśluk (na zdjęciu), która zdobi jaja od 80 lat.

BIELSK PODLASKI

Narkotyki w lokalu gastronomicznym

Kryminalni z Bielska Podlaskiego w jednym z lokali gastronomicznych zabezpieczyli blisko 100 gramów klofedronu. Narkotyki znajdowały się w kartonowym pudle na zapleczu, a miejsce ich przechowywania wskazał policyjny pies Roksi. 43-letni właściciel lokalu został zatrzymany. Prokurator przedstawił mu zarzut posiadania znacznej ilości narkotyków.

Bielscy kryminalni zajmujący się zwalczaniem przestępczości narkotykowej ustalili, że w jednym z lokali gastronomicznych na terenie powiatu mogą być narkotyki. Funkcjonariusze weszli do lokalu i przeszukali znajdujące się tam pomieszczenia. Policjantów wspierał pies wyszkolony do wyszukiwania zapachu narkotyków. To właśnie Roksi wskazała znajdujące się na zapleczu kartonowe pudło, wewnątrz którego kryminalni znaleźli 5 foliowych szczelnie zamkniętych opakowań wypełnionych białą substancją. Były tam też dwie wagi elektroniczne oraz puste foliowe torebki.

W plecaku właściciela lokalu mundurowi ujawnili kolejną torebkę wypełnioną taką samą substancją. Wstępne badanie narkotesterem wykazało, że był to klofedron, a jego łączna ilość zabezpieczona przez kryminalnych wyniosła blisko 100 gramów. 43-latek został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu. Prokurator przedstawił mu zarzut posiadania znacznej ilości środków odurzających. Za to przestępstwo kodeks karny przewiduje karę do 10 lat pozbawienia wolności. (opr. red)

PRZYRODA SOKOLNIK I TRZY DRAPIEŻNE PTAKI NA STRAŻY CZYSTOŚCI

Czesio pilnuje porządku i płoszy uciążliwe ptactwo

Augustów
Anna Gryza-Aneszko

W parku przy Rynku Zygmunta Augusta w Augustowie ponownie pojawił się sokolnik i drapieżne ptaki, pilnujące porządku. Jastrząb Harrisa oraz dwa sokoły rarogi odstraszają gawrony i inne ptaki, które dotąd zanieczyszczały ławki i chodniki. Dzięki temu w centrum miasta znów jest czyściej.

Augustów ponownie postawił na metodę sokolniczą, która sprawdziła się w walce z uciążliwym, miejskim ptactwem. Park przy Rynku Zygmunta Augusta patrolują drapieżne ptaki – wśród nich Czesio, czyli jastrząb Harrisa oraz dwa sokoły rarogi, które pełnią dyżury na zmianę. Dzięki obecności drapieżników, gawrony i inne uciążliwe ptaki szybko rezygnują z zakładania kolonii, a park staje się czystszy i przyjemniejszy dla mieszkańców i turystów.

– Ułożenie ptaka do współpracy z człowiekiem zajmuje zwykle dwa tryzy tygodnie. Po tym czasie można już z nim normalnie pracować i wykonywać loty – mówi Adam Góra, sokolnik. – Sam widok drapieżnika w powietrzu wywołuje panikę wśród gawronów, które natychmiast szukają nowego miejsca – dodaje.

Czesio jest spokojnym i odpornym gatunkiem, idealnym do pracy w warunkach miejskich. Jak tłumaczy sokolnik, ptaki te są mniej płochliwe i bardziej tolerancyjne niż inne drapieżniki, dzięki czemu dobrze sprawdzają się w zadaniach ochrony czystości w parkach.

FOT. POLSKA PRESS

Drapieżny ptak w towarzystwie sokolnika patroluje park w centrum Augustowa, skutecznie odstraszając gawrony i inne uciążliwe ptaki

Sokolnik spędza w parku niemal cały dzień, przeprowadzając regularne obchody co pół godziny lub godzinę. Jeśli zauważy gawrony, wypuszcza ptaka w powietrze, a ich obecność natychmiast powoduje, że inne ptaki uciekają. Widok sokolnika z jastrzębiem na rękawicy przyciąga uwagę mieszkańców i turystów, którzy z zaciekawieniem obserwują niezwykłe patrolowanie parku.

– Wcześniej codzienne sprzątanie ławek i chodników było koniecznością. Teraz sytuacja jest zdecydowanie lepsza, a park znów może służyć mieszkańcom i turystom – mówi Michał Kotarski z Urzędu Miejskiego w Augustowie. Samorząd uzyskał zgodę Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska na wprowadzenie drapieżników, które patrolują centrum miasta.

Jastrząb Harrisa pochodzi z Ameryki, a w polskich rękach sokolników może żyć nawet ponad 20 lat. Za swoją pracę nagradzany jest mięsem z gołębia lub przepiórki. Sokoły rarogi, pracujące rotacyjnie, patrolują park na zmianę, aby nie dochodziło do konfliktów terytorialnych między ptakami.

– Zwykle pierwsze efekty widać już po tygodniu. Skuteczność zależy od wielkości parku, liczby drzew i wielkości kolonii gawronów – wyjaśnia Adam Góra.

Efekty pracy drapieżników już są widoczne. Park jest czystszy, a ławki i miejsca wypoczynku można swobodnie użytkować. Mieszkańcy chwalą powrót skrzydlatych patroli, podkreślając, że dzięki nim łatwiej spędzać czas w centrum miasta. Metoda sokolnicza pozostaje jednym z najbardziej naturalnych i najmniej inwazyjnych sposobów utrzymania porządku w miejskiej przestrzeni.

Drapieżniki będą patrolować centrum Augustowa przynajmniej do końca kwietnia.

eprasa.pl da800b4495

Jutro w naszej gazecie
Strefa Biznesu

● Polska wraca do tematu schronów. To może zmienić sposób budowy szkół i szpitali ● Polskie firmy gotowe na wielki wiatr

AUTOPROMOCJA 0110987259

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

Sama obecność potrafi przynieść rodzinie oddech i poczucie bezpieczeństwa

Rozmowa
Agnieszka Domanowska

Białostoczanka Danuta Stasiełuk od kilku lat wspiera rodziny, które codziennie opiekują się osobami przewlekle chorymi. Dzięki jej zaangażowaniu rodziny mogą odetchnąć – dosłownie i w przenośni – podczas krótkich chwil wytchnienia. Sama zmaga się z chorobą nowotworową, a mimo to z pełnym oddaniem niesie pomoc innym, pokazując, że nawet w trudnych chwilach można dawać wsparcie i radość.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Jak zaczęła się pani przygoda z opieką wytchnieniową?
Moja historia zaczęła się dość naturalnie, choć w życiu bywało różnie. Od kilku lat jestem pacjentką onkologiczną, a mój stan zdrowia nie zawsze pozwala na normalne funkcjonowanie. Są dni gorsze, są też dni, kiedy czuję się dobrze i mogę robić coś więcej niż tylko rekonwalescencja. Właśnie w te lepsze dni pomyślałam, że chciałabym znaleźć zajęcie, które nie będzie mnie przywiązywało do konkretnych godzin, coś, co mogłabym robić w miarę swoich sił.
Wtedy odezwała się do mnie znajoma, która prowadziła w naszej okolicy ośrodek realizujący projekt opieki wytchnieniowej. Zapytała, czy nie chciałabym pomóc pewnej mamie, która samotnie opiekowała się swoją 40-letnią córką. Ta córka była osobą leżącą, niemówiącą, wymagającą całodobowej opieki.
Mama była w bardzo złym stanie fizycznym i marzyła o wyjeździe na rehabilitację. Nie miała nikogo, kto mógłby ją w tym czasie zastąpić.
Nie zastanawiałam się długo. Jeśli widzę sens w tym, o co ktoś mnie prosi, po prostu zgłaszam swoją pomoc. Nie wiedziałam wtedy, z czym dokładnie będę miała do czynienia. Po prostu powiedziałam: „Tak, pomogę”, i to był pierwszy krok do tego, co dziś robię regularnie.

Proszę opowiedzieć o pierwszej podopiecznej?
Była to dorosła kobieta, w bardzo trudnym stanie. Leżała w łóżku, była karmiona dojelitowo i podłączona do respiratora. Moje obowiązki polegały na karmieniu jej, podawaniu leków oraz obsłudze respiratora. Na początku wydawało mi się to bardzo trudne, bo nie mam wykształcenia medycznego.
Najtrudniejsze było odśluzowywanie. Towarzyszy temu specyficzny, dość nieprzyjemny dźwięk, a potem trzeba wyciągnąć rurkę z wydzieliną. Pierwszy raz miałam odruch wymiotny, ale po kilku próbach minął. Zrozumiałam, że w tej pracy nie mogą mną rządzić emocje – liczy się człowiek, jego potrzeby i bezpieczeństwo.
Największą nagrodą była radość w oczach mamy. Widok ulgi i wdzięczności, jaką wyrażała, gdy mogła choć na chwilę zostawić córkę pod moją opieką, był nie do przecenienia. To uczucie przekonało mnie, że jestem tam, gdzie powinnam być.

Ilu podopiecznych miała pani w ciągu tych lat?
Łącznie trzech. Po tej pierwszej kobiecie trafiłam do sześcioletniego chłopca, który również nie mówił i nie chodził. Kolejną była osiemnastoletnia dziewczyna, poruszająca się na wózku, również niemówiąca. W międzyczasie sama przeżyłam trzy nawroty choroby.

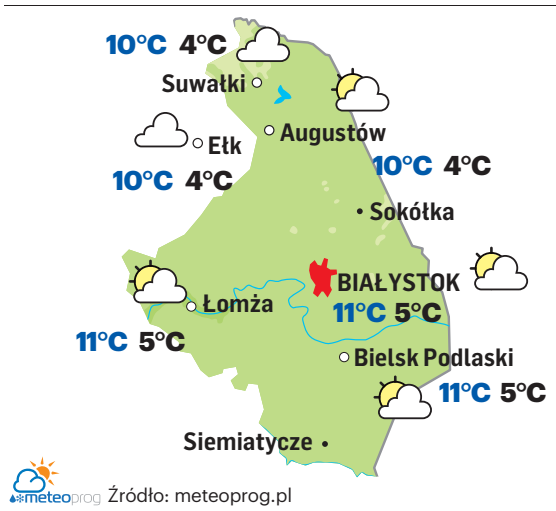
Jak wygląda codzienna praca opiekuna wytchnieniowego?
To zależy od podopiecznego i rodziny. Bywa fizycznie wymagająco, ale w moim przypadku, ze względu na mój stan zdrowia, trafiałam głównie do osób, przy których podstawowe obowiązki, do których zostałam przyuczana, wystarczały. Były to karmienie, podawanie leków, czasem spacer czy spędzenie czasu w domu – rozmowa, zabawa, obecność.
To może zabrzmieć dziwnie, ale dla mnie była to też przyjemność. Widziałam satysfakcję i radość rodziców, że mogą skorzystać z kilku godzin normalności.
Zdarzało się, że wychodziliśmy na spacer. Dla niektórych z tych osób było to pierwsze wyjście z domu od wielu miesięcy. Nawet kilka minut na świeżym powietrzu stawało się wydarzeniem, małym świętem codzienności. Właśnie w takich momentach najmocniej czułam, że to, co robię, ma prawdziwy sens i znaczenie.

Co jest w tej pracy najtrudniejsze?
Zdecydowanie najtrudniejsze są pierwsze spotkania z pacjentami w bardzo poważnym stanie zdrowia. To moment, w którym pojawia się stres, odpowiedzialność i świadomość, że wchodzi się w czyjąś codzienność naznaczoną chorobą. Trzeba opanować emocje, nauczyć się nowych czynności i jednocześnie zbudować zaufanie – zarówno z podopiecznym, jak i z jego rodziną.
Z czasem jednak to, co na początku wydaje się trudne i obciążające, staje się naturalną częścią dnia. Obowiązki przestają budzić lęk, a w ich miejsce pojawia się pewność i spokój. Najważniejsze jest jednak to, że po kilku wizytach widać realną zmianę – w spojrzeniu rodziców, w ich postawie, w tym, jak z ulgą wychodzą z domu choć na chwilę. Świadomość, że sama obecność potrafi przynieść rodzinie oddech i poczucie bezpieczeństwa, jest w tej pracy najpiękniejsza. To właśnie wtedy czuje się, że wysiłek ma sens.

Czy choroba panią zmieniła w tym, jak patrzy pani na innych?
Zdecydowanie tak. Sama wiem, jak trudno jest znaleźć wsparcie. Często ludzie nie wiedzą, jak rozmawiać z osobą chorą, odsuwają się. Wielu opiekunów czuje się w tym bardzo samotnych. Moja praca pozwala mi nie tylko pomagać, ale też rozumieć innych – ich codzienność, lęki i trudności.
Między mną a rodzinami powstaje wyjątkowa więź. Jeśli źle się czuję i nie mogę przyjść, rodziny natychmiast to rozumieją. To relacje oparte na wzajemnym zrozumieniu i empatii.

Dlaczego decyduje się pani kontynuować opiekę wytchnieniową rok po roku?
Bo to nie jest tylko obowiązek – to również ogromna satysfakcja. Widzisz, że ktoś dzięki tobie może choć przez chwilę poczuć się normalnie. Wiesz, że twój czas i twoja obecność mają znaczenie. I mimo mojej choroby – mimo nawrotów, trudnych dni – chcę być tam dla tych rodzin, bo wiem, że są gotowe, aby mnie przyjąć i zrozumieć, a ja mogę realnie pomagać.
Dla mnie to nie tylko praca – to coś, co daje sens i pozwala poczuć, że nawet w trudnych okolicznościach można być potrzebnym i robić coś dobrego.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprog.pl

16 MARCA 2026

Dziś 75. dzień roku
Do sylwestra pozostało 290 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 5.38, zachód o godzinie 17.33. Dzień będzie trwać 11 godzin i 55 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 5 godzin i 1 minutę i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 godziny i 22 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Izabela, Gabriel, Hilary

KALENDARIUM

1521
Ferdynand Magellan (na portrecie) podczas podróży dookoła świata – po ponad 19 miesiącach żeglugi – odkrył Filipiny.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

1901
W Teatrze Miejskim w Krakowie (dziś im. Juliusza Słowackiego) odbyła się premiera „Wesela” Stanisława Wyspiańskiego (w reżyserii Adolfa Walewskiego).

1971
Telewizja Polska wyemitowała pierwszy program w wersji kolorowej. Do tego celu użyto francuskiego systemu SECAM.

1999
Na antenie Polsatu wyemitowano pierwszy odcinek serialu Świat według Kiepskich.

2023
Sąd Okręgowy w Gdańsku skazał na karę dożywotniego więzienia z możliwością zwolnienia warunkowego po 40 latach 31-letniego Stefana Wilmonta, który w styczniu 2019 r. zamordował prezydenta miasta Pawła Adamowicza.

eprasa.pl da800b4495

Po wecie prezydenta w sprawie SAFE. Co oznacza dla bezpieczeństwa regionu i firm?

Podlaskie
Tomasz Maleta (AG)

- Prezydent podjął złą decyzję. Stanął po stronie PiS, a nie Polaków - tak poseł Krzysztof Truskolaski, lider podlaskiej KO, ocenia prezydenckie weto ustawy dotyczącej unijnego programu pożyczek na obronność SAFE. - Karol Nawrocki podjął słuszną decyzję - uważa zaś Artur Kosicki, radny wojewódzki i lider miejskich struktur PiS. A jak na sprawę patrzą przedstawiciele podlaskiego biznesu?

- Tak duże pieniądze wpompowane w ogóle w polską gospodarkę, a co za tym idzie też w gospodarkę naszego regionu, miałby ogromny wpływ na rozwój podlaskich przedsiębiorstw, które mogłyby pracować i rozwijać się na rzecz produkcji na rynek zbrojeniowy - nie ma wątpliwości Jarosław Antychowicz, prezes Izby Przemysłowo-Handlowej w Białymstoku. - Być może udałoby się nam wypracować w dłuższej perspektywie też produkty eksportowe, które byłyby atrakcyjne na innych rynkach.

Jego zdaniem na programie SAFE mogłyby skorzystać przede wszystkim firmy, które są związane z obróbką metalu.

- Jak SaMasz, Pronar, MetalFach, Inter-tech. Wszystkie te, które mają odpowiedni sprzęt i urządzenia do pracy z materiałami ciężkimi - zaznacza Jarosław Antychowicz. - Ale też firmy projektowe, inżynierskie, zajmujące się automatyką.

Podlascy politycy o wecie prezydenta

Poseł Krzysztof Truskolaski podkreśla, że około 180 miliardów złotych miało być zainwestowane z programu SAFE w bezpieczeństwo naszego kraju oraz województwa podlaskiego.

- Chciałbym przypomnieć, że leżymy na granicy z Białorusią, która toczy z nami wojnę hybrydową. Jesteśmy przed rozpoczęciem budowy Tarczy Wschód, która właśnie miała być budowana i wzmacniana z pieniędzy z programu SAFE. Gros z tych 180 miliardów miało być zainwestowane w województwie podlaskim. To nasze podlaskie firmy miały być beneficjentami jako podwykonawcy - zaznacza lider podlaskiej KO.

Jego zdaniem weto prezydenta Nawrockiego jest decyzją krzywdzącą polską armię i uderzające w polskie bezpieczeństwo. - Prezydent podjął złą decyzję, stanął po stronie interesu PiS, a nie Polaków - nie ma wątpliwości. Wskazuje, że uchwała rządu pozwoli wykorzystać pieniądze z programu SAFE, ale będą one mogły być przeznaczone tylko na armię. - Straż graniczna, policja i inwestycje w infrastrukturę będą wyłączone z unijnego finansowania - wymienia Krzysztof Truskolaski.

Prezydenckie weto w sprawie SAFE negatywnie ocenia też marszałek województwa Łukasz

FOT. PUW

Krzysztof Truskolaski: Prezydent podjął złą decyzję

FOT. URSZULA LOBACZEWSKA/ARCHIWUM PP

Artur Kosicki: Decyzja prezydenta jest słuszna

Prokorym. - Jest to bardzo zła decyzja dla naszego województwa, dla naszych mieszkańców, przedsiębiorców i dla naszego bezpieczeństwa - zauważa. - Ustawa o SAFE dawała ponad 9 mld do dyspozycji ministra infrastruktury. Z tych środków można było rozbudować, wyremontować dziesiątki kilometrów w naszym regionie. Teraz wiemy, że z tych środków nie rozbudujemy dróg przygranicznych, przy granicy z Białorusią: Jałówka - Juszkowy Gród (ponad 15 km), Siemiatycze - Mielnik (ponad 25 km), Markowszczyzna - Roszki Wodźki. Tych dróg jest wiele, mamy powiaty sokólski, białostocki, hajnowski, które sąsiadują z Białorusią. Te drogi są zniszczone i wymagają remontów, żeby nasi mieszkańcy mogli nimi komfortowo się poruszać. Nie będziemy mieli na całej granicy z Białorusią polskiego programu przeciwko dronom, który posiadałby skanery radary. Ponadto ponad 7 mld miało być do dyspozycji ministra spraw wewnętrznych i administracji i miało to pójść m.in. na nowe radiowozy dla polskich policjantów, w tym podlaskich funkcjonariuszy.

Marszałek zauważa też pozytywną stronę: - Deklaracja pana premiera, o tym, że odpowiedź rządu będzie konstruktywna, polegająca na tym, że ta część obronna zostanie wpisana do agencji zbrojeniowej, że będzie rozdysponowana przez Bank Gospodarstwa Krajowego. To jest wielka szansa dla naszych podlaskich przedsiębiorców. Te trzy lata zamkniętych przejść granicznych nauczyły firmy, że trzeba umieć się przebranżowić, trzeba nabywać nowe umiejętności, trzeba mieć certyfikat bezpieczeństwa i te firmy to mają. One są gotowe być wykonawcami, podwykonawcami zleceń obronnych i my zawieramy sojusze dla regionu jako województwo i te firmy.

Odmienny punkt widzenia ma Artur Kosicki, radny wojewódzki PiS. Jego zdaniem Karol Nawrocki podjął słuszną decyzję, wetując ustawę dotyczącą SAFE, pokazując, że stoi na straży bezpieczeństwa i polskiej racji stanu.

- To nie jest czas na dalsze zadłużanie naszego kraju, zwłaszcza że pan prezydent zaproponował projekt „Polski SAFE 0%", który jest rozwiązaniem bezpieczniejszym i bardziej suwerennym z punktu widzenia finansów państwa oraz odpowiedzialności za przyszłe pokolenia. Bezpieczeństwo Polski i woj. podlaskiego powinno być budowane w sposób rozważny - tak, aby wzmacniać państwo i jednocześnie nie obciążać nadmiernie budżetu oraz przyszłości kolejnych pokoleń Polaków - podkreśla Artur Kosicki.

Ważne, by pieniądze na obronność trafiały do polskich firm

Sebastian Rynkiewicz, prezes Klastra Przemysłowego Evoluma, zrzeszającego ponad 150 firm z sektora metalowo-maszynowego i technologicznego, podkreśla, że polski biznes martwi sytuacja, kiedy najważniejsze osoby w kraju nie potrafią się ze sobą porozumieć w zakresie kierunków rozwoju. - Oznacza to, że przeciąga się podejmowanie decyzji, w którym kierunku mamy zmierzać. Byłoby dla nas dużo lepiej, żeby te dwa ośrodki władzy współpracowały ze sobą. Wydaje mi się jednak, że obie strony zgadzają się przynajmniej do tego, że ważne jest bezpieczeństwo naszego kraju, jak i gospodarka. Choć prowadzą do tego inne drogi. Tyle że to wszystko, jak już wspomniałem, przeciąga się w czasie - mówi Sebastian Rynkiewicz.

Przypomina, że co roku wydajemy jako kraj 5 proc. PKB na bezpieczeństwo. - To około 250 miliardów PLN. Oczywiście część jest przeznaczona na wynagrodzenia dla żołnierzy, koszty osobowe, ale ok. 70-80 mld to inwestycje. Zależy nam, żeby te pieniądze były dla nas dostępne w tym roku. My chcemy korzystać z tych pieniędzy już teraz, bo, niestety, większość z tych środków na dziś trafia do naszych partnerów zagranicznych ze Stanów Zjednoczonych, Europy, Korei Płd. - mówi prezes klastra.

Zaznacza, że z punktu widzenia podlaskiej czy polskiej gospodarki bardzo istotnym elementem jest, żeby pieniądze niezależnie czy SAFE, czy z budżetu państwa, trafiały też do rodzimych firm. - Tym bardziej że posiadamy kompetencje, by dostarczyć produkty na najwyższym światowym poziomie. Oczywiście samolotu wielozadaniowego nie zbudujemy dzisiaj, jednak mamy rozwiązania, z których mogą także skorzystać nasi międzynarodowi partnerzy - podkreśla Sebastian Rynkiewicz.

Ekspert: Brak finansowania służb uderza w elementy strategiczne ochrony państwa

Służby mundurowe
Agnieszka Domanowska

Po zawetowaniu przez prezydenta ustawy dotyczącej programu SAFE, ponad 7 miliardów zł, które miały trafić do służb podległych Ministerstwu Spraw Wewnętrznych i Administracji, przepadło. - Nie zobaczy środków policja, straż graniczna, Służba Ochrony Państwa, nasze służby specjalne, które też miały z tego skorzystać, plus samorządy, w ramach których planowano przebudowywać lub wzmacniać infrastrukturę krytyczną - wylicza prof. Daniel Boćkowski w UwB.

Profesor Daniel Boćkowski z Wydziału Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu w Białymstoku wyjaśnia, że znaczenie weta prezydenta jest często mylnie interpretowane. Media i komunikaty Pałacu Prezydenckiego sugerowały, że decyzja blokuje cały program SAFE, czyli możliwość sięgnięcia przez Polskę po unijne środki.

- Zasada jest prosta, nie było weta do SAFE, dlatego że nie o tym jest ustawa. Natomiast rzeczywiście Pałac Prezydencki całą tę narrację narzucił w taki sposób, jakby prezydent wetował w ogóle samo prawo użycia programu SAFE - mówi prof. Boćkowski.

Ekspert podkreśla, że rzeczywistość jest nieco bardziej złożona: weto dotyczyło ustawy regulującej podział środków programu SAFE, a nie samego dostępu do niego. Chodziło o sposób, w jaki fundusze miały zostać rozdysponowane pomiędzy różne służby i inwestycje.

- Weto dotyczyło ustawy dotyczącej podziału środków SAFE, w którym uwzględniano potrzeby inne niż wojskowe - takie jak straż graniczna, policja, służby, infrastruktura krytyczna. A więc to można było zrobić ustawą, ponieważ należało zadecydować o przesunięciu tych środków. I Unia w razie czego wymagała od nas takiej decyzji - tłumaczy prof. Boćkowski.

W praktyce oznacza to, że blokada ustawy skutkuje tym, iż środki przeznaczone na służby cywilne nie zostaną uruchomione. Zostają natomiast zabezpieczone środki wojskowe, które zostaną wykorzystane zgodnie z ustawą o obronie ojczyzny. Ekspert zaznacza jednak, że lepszym rozwiązaniem byłaby odrębna ustawa regulująca konkretny rozdział środków dla służb cywilnych, co pozwoliłoby uniknąć takiej sytuacji w przyszłości.

- Na pewno nie zobaczy środków policja, nie zobaczy środków straż graniczna, nie zobaczy środków Służba Ochrony Państwa, nasze służby specjalne, które też miały z tego skorzystać, plus samorządy, w ramach których planowano przebudowywać lub wzmacniać infrastrukturę krytyczną - wylicza prof. Boćkowski.

Zwraca uwagę, że brak finansowania tych służb uderza w elementy strategiczne ochrony państwa. Szczególnie dotyczy to straży granicznej, która miała zwiększyć swoje zdolności operacyjne na wschodniej granicy Polski, w tym w sytuacjach kryzysowych.

- Środki przewidziane na program SAFE obejmowały zakup dronów, nowej floty patrolowej oraz nowoczesnego wyposażenia osobistego funkcjonariuszy. To odbije się bez wątpienia na bezpieczeństwie granicy, bo będą środki na Tarczę Wschód, ale nie będzie środków na straż graniczną, która jest ważnym elementem tej inicjatywy - podkreśla ekspert.

To odbije się na bezpieczeństwie granicy, bo będą środki na Tarczę Wschód, ale nie będzie środków na straż graniczną

Brak finansowania może opóźnić wdrożenie nowoczesnych systemów nadzoru i neutralizacji zagrożeń, które były planowane w ramach projektów o wartości miliardów złotych.

W komunikacie Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji przypomniało, że w związku z niepodpisaniem ustawy przepadają środki na realizację 42 strategicznych projektów o łącznej wartości 7,1 mld zł, które miały służyć modernizacji służb MSWiA.

Policja planowała realizację 10 projektów o wartości 3,3 mld zł, w tym budowę ogólnokrajowego systemu antydronowego, wdrożenie systemów sztucznej inteligencji automatyzujących pracę oraz wymianę sprzętu transportowego i ochronnego. Straż graniczna miała zrealizować 11 projektów za 3,2 mld zł - inwestycje w systemy nadzoru, neutralizacji zagrożeń, nową flotę patrolową i wyposażenie osobiste funkcjonariuszy. W Służbie Ochrony Państwa przygotowano 21 projektów o łącznej wartości 640 mln zł, w tym doposażenie pirotechniczne i systemy blokowania niebezpiecznych transmisji.

Resort podkreślił, że skutki weta uderzą także w polski przemysł: „Projekt dla służb MSWiA zakładał, że do 81 proc. zamówień trafi do rodzimego przemysłu, co miało być potężnym impulsem rozwojowym dla wielu polskich miast".

eprasa.pl da800b4495

Poślizg na Alei Zakochanych. Prace mogą potrwać do końca wakacji

Inwestycje
Andrzej Kłopotowski

Prace na Plantach przedłużą się. Firma Park-M, modernizująca zabytkowe założenie, składa wniosek o wydłużenie terminu realizacji zlecenia. Termin? Koniec wakacji.

Umowę na modernizację białostockich Plant magistrat podpisywał pod koniec 2023 roku. Zakładano, że prace w tym zabytkowym parku - po sąsiedzku z rezydencją Branickich - potrwają 26 miesięcy. Teraz jednak firma Park-M, zajmująca się inwestycją, złożyła wniosek, by termin przesunąć. - Wnioskowany termin przesunięcia zakończenia prac to 31 sierpnia 2026 roku - mówi Urszula Boublej, rzecznik prezydenta Białegostoku.

Zakres prac na Plantach jest szeroki. Do tej pory firma wykonała już roboty związane m.in. z instalacjami i nawierzchniami alejek na bulwarach Kościałkowskiego od strony Legionowej i częściowo Akademickiej, kontynuuje prace w kierunku Świętojańskiej. Do lat świetności wróciła Różanka. Powstał nowy plac zabaw oraz tężnia. Trwają natomiast prace w Alei Zakochanych. Zakładane są dywany kwiatowe, wymieniana nawierzchnia, a także - w ramach innej umowy - przebudowywana fontanna multimedialna.

Jak mówi Urszula Bublej, we wniosku o przesunięcie terminu zakończenia prac: - Przede wszystkim chodzi o Aleję Zakochanych, otoczenie fontanny i teren, który obecnie jest zapleczem budowy, a także drobne prace na terenie całych Plant. Jeżeli chodzi o budowę nowej fontanny, nie mamy wniosku o wydłużenie terminu jej wykonania. Zgodnie z umową prace przy fontannie powinny być zrealizowane do 22 czerwca tego roku. W tej chwili wniosek wykonawcy analizuje departament inwestycji - dodaje rzeczniczka.

Prócz Plant trwają prace także na ul. Akademickiej.

FOT. ANDRZEJ KŁOPOTOWSKI

Tak wygląda obecnie przebudowywana Aleja Zakochanych

Mieszkańcy przeciwko blokom. Zbierają podpisy

Supraśl
Andrzej Kłopotowski

Mieszkańcy Supraśla rozpoczynają zbiórkę podpisów pod pismem, w którym sprzeciwiają się budowie bloków przy ulicy Nowy Świat. Miałyby powstać na końcu ulicy, wokół zabytkowej dawnej fabryki Kryńskiego.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Dawna fabryka Kryńskiego na supraskim Nowym Świecie. Mieszkańcy okolicy nie chcą tu bloków

Adresatami pisma są Rada Miejska w Supraślu oraz powołana ostatnio Komisja Rady Miejskiej ds. opracowania planu zagospodarowania przestrzennego dla terenu pofabrycznego w rejonie ulicy Nowy Świat w Supraślu. To nowy organ powołany w lutym, który ma niejako pilotować prace nad dokumentem oraz prowadzić dialog z mieszkańcami. I Supraślanie ten dialog zaczynają. Przygotowali swoje stanowisko, pod którym zbierają podpisy wśród mieszkańców gminy.

- Jeżeli nie jest Wam obcy los naszego miasta i chcecie zachowania jego niepowtarzalnego charakteru, podpiszcie pismo skierowane do Rady Miejskiej. Jeśli nie zareagujemy w czas, to później nie cofniemy planowanych inwestycji w postaci blokowiska. Wpłynie to nieodwracalnie i negatywnie na naszą jakość życia - podnoszą inicjatorzy akcji.

W piśmie pojawia się kilka postulatów. Przede wszystkim mieszkańcy chcą przeznaczyć dwie - z trzech działek, które są w grze - pod funkcje usługowe z zachowaniem i adaptacją zabudowań pofabrycznych, objętych w znacznej mierze ochroną konserwatorską. Na trzecią z działek proponują wpuścić nową mieszkaniówkę, ale jednorodzinną.

- Powstanie na końcu ulicy Nowy Świat osiedla bloków/zabudowy wielorodzinnej w proponowanej skali i intensywności zabudowy zaburzy istniejący ład przestrzenny tej urokliwej części Supraśla, której tożsamość tworzy zabudowa jednorodzinna i bliźniacza - podnoszą autorzy pisma.

Dodają, że na końcu ulicy Nowy Świat, pod lasem łęgowym w pobliżu rzeki, może powstać 7-9 bloków-budynków wielorodzinnych. Mowa jest bowiem o 5-6 budynkach o kubaturze zbliżonej do fabryki Kryńskiego na działkach pofabrycznych oraz 2-3 kolejnych na działce gminnej - obecnie stadninie. Z szacunków wynika, że na terenie pofabrycznym powstać może tu 114-130 mieszkań oraz kolejne 40-60 mieszkań po sąsiedzku.

- Oznacza to, że na końcu ulicy Nowy Świat miałoby zamieszkać 560-760 nowych mieszkańców. Liczba mieszkańców tej okolicy uległaby więc podwojeniu! I w konsekwencji tego przybędzie blisko 400 samochodów - wyliczają.

To z kolei wymusi przebudowę sieci wodociągowej oraz kanalizacyjnej, budowę nowej przepompowni czy też realizację przedłużenia ulicy Sławińskiego. Jak uważają inicjatorzy akcji, ewentualne wpływy z podatków PIT od nowych mieszkańców nie pokryją tych kosztów.

Pismo wyłożone jest obecnie w pięciu miejscach. Są to: restauracja Duchowe Łąki, sklep Domex z materiałami budowlanymi, Supraska Księgarenka, sklep Leśny Mikłasz, sklep ogrodniczy Bart Garden.

Nadrzeczna połączy Trasę Generalską z ulicą Saturna

Drogi
Tomasz Maleta

Jeszcze w tym roku miasto planuje ogłoszenie przetargu na przebudowę ulicy Nadrzecznej. Od lat o takie przedsięwzięcie walczyli mieszkańcy okolicznych domów. Na razie Prezydent Miasta Białegostoku wystąpił z wnioskiem do Prezydenta Miasta Białegostoku o wydanie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej.

Przebudowana ulica Nadrzeczna będzie miała 380 metrów długości i połączy Trasę Generalską z ulicą Saturna. Po jednej stronie znajduje się zabudowa jednorodzinna, po drugiej stronię łąki - ciągnące się aż do rzeki Białej. Obecną nawierzchnię gruntową zastąpi podłoże z kostki brukowej. Z jednej strony będzie chodnik, z drugiej miejsca postojowe.

Zakres planowanej inwestycji obejmuje m.in. budowę jezdni, utwardzonego pobocza, drogi dla pieszych, zjazdów. Razem z ul. Nadrzeczną zostanie przebudowany niewielki fragment ul. Maczka i Saturna.

Ogłoszenie postępowania przetargowego na wyłonienie wykonawcy robót planowane jest na IV kwartał 2026 roku.

Szacowany koszt realizacji inwestycji wynosi 2,36 mln zł, zaś koszt dokumentacji projektowej - 116,2 tys. zł.

Hejterem w zasadzie jest każdy z nas. Młodzi na Żółtej Kanapie

Inicjatywa
Tomasz Maleta

Kampania „Żółta Kanapa" powróciła z 3. sezonem. Tym razem inicjatywa koncentruje się na profilaktyce zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Jednym z wiodących tematów będzie zjawisko hejtu wśród młodych. I o tym jak sobie z nim radzić mówiono w sobotę w klubie Fama. Bohaterami nagrywanego podcastu z publicznością byli białostoccy licealiści.

FOT. EWELINA ZGIET

Głos nastolatków odegrał szczególną rolę podczas sobotniego spotkania w Famie

- Tak samo jak miłość, przyjaźń, nasze relacje koleżeńskie, hejt jest częścią naszej codzienności - nie ma wątpliwości Piotr Okurowski z IV LO w Białymstoku. - Ale ten hejt trochę wychodzi od nas samych. Czy nie jest tak, że my czasami jakimiś słowami, docinką, nie powodujemy, że druga osoba może poczuć się gorzej? Oczywiście, że tak jest. Hejterem w zasadzie jest każdy.

Razem z Zofią Budnicką z Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Politechniki Białostockiej wystąpili w pierwszej części sobotniego podcastu z udziałem publiczności „Jak wspierać dzieci, które doświadczają hejtu?".

To właśnie głos samych nastolatków odegrał szczególną rolę w sobotnim spotkaniu w Famie - to oni opowiedzieli o swoich doświadczeniach i o tym, czego oczekują od dorosłych w trudnych sytuacjach. Spotkanie poświęcone było temu, jak reagować na przemoc słowną i cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży, a także jak budować relację, dzięki której młodzi ludzie będą chcieli szukać wsparcia u dorosłych.

Tak samo jak miłość, przyjaźń, nasze relacje koleżeńskie, hejt jest częścią naszej codzienności – mówił Piotr Okurowski

- Z badań wynika, że 47 procent dzieci w ogóle o tym nie mówi. Jeśli już udaje się o tym powiedzieć, to informacja ta trafia bardziej do rówieśników niż dorosłych czy członków rodziny - wskazywała Urszula Boublej, prowadząca podcast (będzie on dostępny w serwisach streamingowych).

To była pierwsza odsłona tegorocznego sezonu „Żółtej Kanapy". W programie kampanii jest też „Dzień Żółtej Kanapy", format „Siadaj i gadaj", a także inne inicjatywy skierowane przede wszystkim do dzieci i młodzieży.

„Żółta Kanapa" powstaje dzięki współpracy: Podlaskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia, Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży UDSK, Uniwersytetu w Białymstoku, Politechniki Białostockiej, Ośrodka Badań Populacyjnych Białystok Plus, Pracowni Psychoterapii i Psychoedukacji Integra, Centrum Pomocy Dzieciom Stowarzyszenia Klanza w Białymstoku, Białostockiego Centrum Onkologii, Białostockiego Ośrodka Kultury.

Pomysłodawczyniami tej inicjatywy są członkinie Białostockiej Rady Kobiet.

- Jesteśmy bardzo zadowolone, że tak to się fajnie wszystko rozwinęło - mówiła na początku sobotniego spotkania w Famie Katarzyna Jamróz, przewodnicząca rady miasta i członki Białostockiej Rady Kobiet.

eprasa.pl da800b4495

Smart City. Miasto inwestuje w inteligentne rozwiązania

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Suwałki wkraczają w erę inteligentnych rozwiązań. Nowy projekt zakłada m.in. nowoczesne zarządzanie oświetleniem ulicznym, modernizację sygnalizacji świetlnej czy zdalny odczyt wodomierzy.

FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Planowane inteligentne rozwiązania mają ułatwić życie mieszkańcom i usprawnić działanie miejskich oraz gminnych instytucji

W suwalskim ratuszu w piątek podpisano umowę dotyczącą realizacji projektu „Budowa Smart City i Smart Village poprzez wykorzystanie nowoczesnych technik cyfrowych do zarządzania MOF".

Całkowita wartość przedsięwzięcia to blisko 6,4 mln zł, z czego blisko 4,3 mln zł stanowi dofinansowanie z programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego. Projekt będzie realizowany wspólnie przez Miasto Suwałki, Gminę Suwałki oraz Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji.

– Jako województwo cieszymy się, że dzięki ZIT (Zintegrowane Inwestycje Terytorialne – przyp. red.) oraz innym instrumentom terytorialnym możemy część środków unijnych przekazywać bliżej mieszkańców – mówił marszałek Łukasz Prokorym.

Jednym z głównych elementów inwestycji będzie wprowadzenie nowoczesnego systemu zarządzania oświetleniem ulicznym. Dzięki temu możliwe będzie zdalne sterowanie lampami oraz bardziej efektywne wykorzystanie energii. Modernizacji doczeka się również sygnalizacja świetlna – dziewięć skrzyżowań zostanie przebudowanych i objętych inteligentnym systemem sterowania ruchem.

– Chcemy również usprawnić obsługę interesantów, aby mieszkańcy mogli załatwiać swoje sprawy także po godzinach pracy urzędy. Zainstalujemy tzw. urzędomat, w którym będzie można złożyć elektroniczny wniosek o rejestrację pojazdu, a następnie odebrać tablice rejestracyjne. Nie będzie to dotyczyło wyłącznie zadań wydziału komunikacji. Również inne sprawy będziemy chcieli zautomatyzować, na zasadzie porównywalnej do paczkomatu, tak, aby mieszkaniec miał praktycznie nieograniczony dostęp do usług urzędu – tłumaczył Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

W projekcie przewidziano także rozwiązania związane z podatkiem od nieruchomości. Nowe systemy informatyczne i dane z geoportali mają pomóc w dokładniejszej weryfikacji deklaracji podatkowych oraz usprawnić kontakt mieszkańców z urzędem w sprawach podatkowych.

Część działań zrealizuje również Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji. Spółka planuje wprowadzenie systemu stałego, zdalnego odczytu wodomierzy. Dzięki temu dane o zużyciu wody będą mogły być zbierane nawet co kilka minut. Nowe rozwiązanie pozwoli szybciej wykrywać ewentualne wycieki w instalacjach oraz awarie w sieci wodociągowej.

Gmina Suwałki w ramach projektu wdroży system zdalnego odczytu wodomierzy, zakupi urządzenia do ich odczytu oraz uruchomi elektroniczne biuro obsługi klienta.

Planowane inwestycje mają być zrealizowane do końca tego roku.

Na muzeum w Okopach zamontowano już charakterystyczny dach

Gmina Suchowola
Martyna Jurkowska

Skośny dach, nawiązujący w swym kształcie do architektury Podlasia i Wschodniego Mazowsza, kilka dni temu został zamontowany na powstającym Muzeum bł. ks. Jerzego Popiełuszki w Okopach. Ten element domyka konstrukcję obiektu i wyraźnie pokazuje jego ostateczny kształt.

– Montaż dachu skośnego to symboliczny moment. Widać, jak muzeum nabiera kształtu. Prosta, ale wymowna bryła budynku stanie się przestrzenią dla pamięci o wartościach ks. Popiełuszki i innych kapłanów, którzy w latach 80. stali po stronie prawdy i wolności – mówi Wiesława Burnos, wicemarszałek województwa podlaskiego.

Po miesiącach intensywnych robót ziemnych, izolacyjnych i konstrukcyjnych oraz zamontowanym w ostatnich dniach charakterystycznym dachu, bryła muzeum staje się coraz bardziej widoczna.

Muzeum powstaje w Okopach, miejscu urodzenia błogosławionego księdza Jerzego Popiełuszki. Będzie to ważny punkt nie tylko na mapie województwa podlaskiego, ale całej Polski, przypominający o wartościach, którym kapelan Solidarności pozostał wierny do końca: prawdzie, wolności i godności człowieka.

Otwarcie muzeum zaplanowane jest na październik 2027 roku, w 43. rocznicę śmierci ks. Jerzego Popiełuszki.

FOT. FB/BUDOWA MUZEUM/R. OLKOWSKI

Montaż dachu to ważny moment budowy muzeum. Dzięki temu widać już ostateczny kształt budynku

Osadzeni z Czerwonego Boru pomogą przy pracach w łomżyńskim MOSiR-ze

Łomża
opr. red

Osadzeni z Zakładu Karnego w Czerwonym Borze będą pracować na rzecz łomżyńskiego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Te dwie placówki podpisały porozumienie w tej sprawie. MOSiR nie ponosi kosztów wynagrodzenia odsadzonych.

FOT. MOSIR ŁOMŻA

Umowa o współpracy została podpisana w piątek

Dokument podpisali dyrektor Zakładu Karnego w Czerwonym Borze płk Zbigniew Jankowski, oraz dyrektor MOSiR w Łomży Bernadeta Krynicka.

Nieodpłatnie zostanie zatrudnionych ośmiu osadzonych, którzy będą wykonywać prace o charakterze społecznym. Skazani zostaną skierowani do zadań fizycznych na rzecz MOSiR, będą pracowali pod nadzorem wyznaczonych pracowników instytucji. MOSiR zapewni organizację pracy, transport osadzonych, nadzór nad wykonywanymi zadaniami, szkolenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy oraz niezbędne wyposażenie.

Dyrektor Zakładu Karnego w Czerwonym Borze podczas briefingu prasowego, który odbył się w piątek na Stadionie Miejskim w Łomży, podkreślił, że możliwość wykonywania pracy poza jednostką penitencjarną pomaga skazanym kształtować odpowiedzialność, uczy systematyczności oraz przygotowuje ich do powrotu do normalnego funkcjonowania w społeczeństwie.

Dyrektor MOSiR w Łomży zwróciła uwagę, że prace wykonywane przez osadzonych realizowane będą w ramach zatrudnienia na cele społeczne, dzięki czemu ośrodek nie ponosi kosztów ich wynagrodzenia. Oznacza to realne wsparcie przy utrzymaniu porządku i estetyki miejskich obiektów sportowych i terenów rekreacyjnych, z których codziennie korzystają Łomżanie. Jest to też możliwość zaangażowania dodatkowych rąk do pracy przy zadaniach ważnych dla mieszkańców.

MOSiR administruje ponad 20 obiektami sportowo-rekreacyjnymi i terenami w różnych częściach Łomży. Są to m.in.: Stadion Miejski, Port Rzeczny z polem kempingowym i przyległymi bulwarami, Park Wodny i Pływalnia Miejska, boiska, Otwarte Strefy Aktywności, siłownie zewnętrzne oraz place zabaw.

Umowa będzie obowiązywać do 31 grudnia 2026 roku, z możliwością jej przedłużenia.

Wójt gminy Suwałki wrócił do pracy w urzędzie

Gmina Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Zbigniew Mackiewicz wrócił do pełnienia funkcji wójta gminy Suwałki. Sąd Rejonowy w Białymstoku zdecydował o uchyleniu jego zawieszenia w obowiązkach służbowych.

Zbigniew Mackiewicz po niespełna dwóch latach wrócił na stanowisko wójta gminy Suwałki. Stało się to po decyzji Sądu Rejonowego w Białymstoku, który uchylił wcześniejsze zawieszenie w wykonywaniu przez niego obowiązków służbowych. Zawieszenie wójta było konsekwencją postępowania prowadzonego przez Podlaski Wydział Zamiejscowy Departamentu do spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Białymstoku.

Przypomnijmy, na początku września 2024 roku śledczy postawili wójtowi zarzut przyjęcia znacznej korzyści majątkowej w związku z pełnieniem funkcji publicznej. Według prokuratury mogło chodzić o kwotę nie mniejszą niż pół miliona złotych. Pieniądze, jak twierdzą śledczy, miały być przekazywane w zamian za decyzje korzystne dla przedsiębiorcy zajmującego się wydobyciem i transportem kruszyw.

Wójt nie przyznał się do stawianych mu zarzutów. W areszcie przebywał ponad dwa miesiące. Po jego opuszczeniu sąd zastosował wobec niego poręczenie majątkowe w wysokości 70 tysięcy złotych, zakaz wyjazdu z kraju połączony z zatrzymaniem paszportu. Do niedawna obowiązywało go także zawieszenie w pełnieniu funkcji.

eprasa.pl da800b4495

POLSKA *i* ŚWIAT

POLITYKA

– Nie wykluczamy złożenia skargi na Mercosur do TSUE, ale to jest decyzja rządu polskiego, a nie pojedynczego ministra – poinformował w sobotę w RMF FM minister rolnictwa i rozwoju wsi Stefan Krajewski. W piątek uchwałę wzywającą rząd do zaskarżenia umowy handlowej Unii Europejskiej z krajami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej (TSUE) przyjął Sejm.

„Panie prezydencie, coś czuję, że to dopiero początek. Obywatele nie zgadzają się z wetem ws. wspólnego bezpieczeństwa

Maciej Wróbel, wiceminister kultury

KRÓTKO

BRUKSELA

Sikorski na spotkaniu ministrów

Szef MSZ Radosław Sikorski weźmie dziś w Brukseli udział w spotkaniu unijnych ministrów spraw zagranicznych. Uczestnicy spotkania omówią sytuację w Ukrainie. Tradycyjnie już przed rozpoczęciem dyskusji politycy połączą się w formie wideokonferencji na nieformalną rozmowę z ukraińskim ministrem spraw zagranicznych Andrijem Sybihą, który poinformuje ich o aktualnej sytuacji w kraju.

Szefowie MSZ rozmawiać będą też o sytuacji na Bliskim Wschodzie w obliczu wojny między USA, Izraelem i Iranem i jej konsekwencjach dla regionu. Te dwa tematy – Ukraina i Blisko Wschód – zdominują także planowany na czwartek w Brukseli szczyt Rady Europejskiej. Politycy omówią też południowe sąsiedztwo UE, w tym wdrażanie przedstawionego w październiku ub.r. paktu na rzecz regionu śródziemnomorskiego. Przed posiedzeniem Rady ds. zagranicznych odbędzie się nieformalna wymiana poglądów poświęcona europejskiej strategii bezpieczeństwa.

ZAKOPANE

Huczne urodziny na szczycie

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

15 marca 1936 r., po 227 dniach od rozpoczęcia budowy, pierwsi pasażerowie wjechali koleją linową na Kasprowy Wierch. W niedzielę Grupa Polskie Koleje Linowe świętowała na szczycie Kasprowego Wierchu jubileusz 90-lecia swojej działalności. Dla turystów był tort.

KRAKÓW

Zawalił się dach kamienicy

W sobotni wieczór przy ul. Grzegórzeckiej w Krakowie częściowo zawalił się dach kamienicy. Budynek nie był zamieszkany. Na miejsce skierowano kilka zastępów straży pożarnej, policję oraz nadzór budowlany. Akcja służb ratowniczych zakończyła się około godz. 2 w nocy z soboty na niedzielę. Jak poinformowała PAP małopolska policja, w zdarzeniu nikt nie ucierpiał. Po zawaleniu się dachu inspektor nadzoru budowlanego wydał w sobotę późnym wieczorem zalecenie o opuszczeniu mieszkań dla 14 osób z sąsiedniego budynku. Według informacji policji sześć z nich zdecydowało się na nocleg w lokalach zastępczych, a osiem pozostało w swoich mieszkaniach.

Prezydent kontra rząd. Otwarta wojna totalna

Dorota Kowalska
Warszawa

Zapowiedź weta prezydenta w sprawie unijnego programu SAFE to przekroczenie pewnej granicy. Bo oto sprawy bezpieczeństwa kraju znalazły się w centrum politycznego sporu.

Sprawa unijnego programu SAFE i zapowiedź weta prezydenta Nawrockiego przeniosło spór między dużym i małym pałacem na zupełnie nowy poziom. To już nie jest kolejna bitwa, to wojna totalna. Przekroczona też została pewna granica, niepisane porozumienie między rządem i opozycją, bo do tej pory sprawy bezpieczeństwa kraju były wyjęte poza nawias sporu politycznego. Teraz znalazły się w jego centrum.

– Nazwijmy rzecz po imieniu. Ci, którzy mówią, że to wstęp do polexitu, do wyjścia Polski z UE, mają niestety coraz więcej racji. Nie jestem histerykiem, ale pamiętam dokładnie te punkty zwrotne w historii Polski, miałem zaszczyt uczestniczyć w wielu działaniach – stwierdził premier Donald Tusk w TVP Info.

– Pamiętam premiera Bieleckiego, który podjął decyzję, że Polska jako pierwsza uznała niepodległość Ukrainy, pamiętam, jak premier Mazowiecki wsparł ideę zjednoczenia Niemiec, i pamiętam, jak Niemcy walczyły o to, aby Polska szybko trafiła do UE. Pamiętam wielką narodową zgodę, kiedy wchodziliśmy do NATO – mówił Tusk.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Niektórzy komentatorzy sceny politycznej zauważają, że prezydent Nawrocki zachowuje się jak „nadpremier”

I tłumaczył, że to były wielkie zdarzenia, które uczyniły Polskę bezpieczną, a dzisiaj „mamy naprzeciwko siebie gości, którzy stają na głowie, żeby te fundamenty polskiego bastionu, tej twierdzy bezpieczeństwa, wywrócić do góry nogami”.

– Niczego tak się nie boją, prezydent, prezes, drugi prezes, jak odbudowy naprawdę praworządnego państwa. Bo gdybyśmy byli w stanie odbudować, na razie nie, bo blokuje ustawy, w pełni praworządne instytucje, niezależny system prawa, niezależne sądownictwo, trybunały, to ci, którzy nabroili tak bardzo w przeszłości, mieliby się naprawdę czego obawiać – dodał.

W tym samym czasie Karol Nawrocki na spotkaniu z sympatykami w Chmielniku, komentując weto dla ustawy wdrażającej unijny program SAFE, tak mówił o Unii Europejskiej: „Uznaję, że decyzje dotyczące polskiej wolności, suwerenności, bezpieczeństwa, rozwoju polskich sił zbrojnych, przemysłu zbrojeniowego, są decyzjami zwierzchnika polskich sił zbrojnych, a nie Brukseli, nie Unii Europejskiej”.

Karol Nawrocki podjął również decyzję o zawetowaniu kolejnej ustawy, tym razem tej związanej ze zmianą Kodeksu postępowania karnego.

„Decyzja została podjęta z troski o bezpieczeństwo obywateli i skuteczność państwa w walce z najgroźniejszą przestępczością. Przyjęcie pojedynczych rozwiązań korzystnych nie jest wystarczającą przesłanką do podpisania ustawy. Nowe przepisy mogłyby bowiem utrudniać prowadzenie postę-powań karnych, co byłoby sprzeczne z interesem obywateli i obowiązkiem państwa do zapewnienia im bezpieczeństwa” – napisał na X Rafał Leśkiewicz, rzecznik prezydenta.

W mediach Leśkiewicz straszy, podobnie jak Karol Nawrocki i opozycja, że jeżeli koalicja rządząca wprowadzi plan B, czyli wykorzysta unijne pieniądze z programu SAFE, mimo weta prezydenta, naruszy prawo i kiedyś za to odpowie.

Plan B zakłada, że minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz oraz minister finansów i gospodarki Andrzej Domański podpiszą umowę dotyczącą SAFE, a pożyczka z SAFE zostanie zaciągnięta przez Bank Gospodarstwa Krajowego na rzecz Funduszu Wsparcia Sił Zbrojnych. To Fundusz utworzony na mocy przyjętej w 2022 roku ustawy o obronie ojczyzny, którą firmował ówczesny wicepremier ds. bezpieczeństwa Jarosław Kaczyński. Pieniądze trafią do wojska, niestety nie do innych służb mundurowych, do których trafiłyby, gdyby normalną drogą wdrożono europejski SAFE. PAP

Przemysław Czarnek uderza w Brukselę: My w Unii jesteśmy i będziemy, ale bzdur opłacać nie będziemy

Karolina Wrońska, JS
Lubartów

Wycofanie unijnego systemu opłat ETS zapowiedział kandydat PiS na premiera Przemysław Czarnek podczas sobotniego spotkania z mieszkańcami Lubartowa.

Z mieszkańcami Lubartowa kandydat PiS na premiera spotkał się w sobotę.

– Polskie rodziny dzisiaj „zabijają” wysokie rachunki za prąd, a przyczyną tego są głównie opłaty ETS – przekonywał były minister edukacji i nauki.

Przypomniał, że PiS zapowiedziało już projekt ustawy o wycofaniu przepisów wprowadzających ETS z obiegu prawnego. – Precz z ETS-em! – akcentował Czarnek.

ETS to system handlu prawami do emisji dwutlenku węgla, którym obecnie objęta jest energetyka. To mechanizm wprowadzony przez Unię Europejską, by ograniczać emisję gazów cieplarnianych (głównie CO_2) przez nadanie im ceny. Jest to jedno z głównych narzędzi unijnej polityki klimatycznej. Od 2028 roku ma wejść w życie ETS 2, czyli system, który prawami do emisji obejmie m.in. transport czy budownictwo.

W opinii Czarnka takie opłaty klimatyczne wymyślili „ludzie, którzy mają ekoterrorystyczne zboczenie ideologiczne”, i to kosztuje ogromne pieniądze oraz powoduje, że w Polsce jest najdroższy prąd w UE.

Jak tłumaczył, najpierw spowodowano, że przez ETS wzrosły ceny prądu, a następnie obiecano dofinansowanie do OZE. – Wiem, bo mam panele! – mówił. – Mówią nam: dopłacimy wam do tych paneli, tylko wy musicie nadpłacić najpierw swój prąd na kolejne kilka lat, a później się zobaczy. Tak nas w balona zrobili. Więc my im mówimy: Dosyć tego! My w Unii jesteśmy i będziemy, ale waszych bzdur opłacać nie będziemy! – wołał Czarnek. PAP

eprasa.pl da800b4495

Trump: Możemy zaatakować wyspę Chark dla zabawy

Adam Kielar
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump zagroził nowymi atakami na irańską wyspę Chark w północnej części Zatoki Perskiej. Wyraził też wątpliwość, czy nowy przywódca Iranu, Modżtaba Chamenei, żyje.

Prezydent USA Donald Trump w wywiadzie dla telewizji NBC News wyraził wątpliwość, czy nowy najwyższy przywódca Iranu, Modżtaba Chamenei, żyje. Oświadczył też, że choć Teheran chce rozejmu, nie jest gotowy na porozumienie.

– Iran chce zawrzeć umowę, a ja nie chcę tego zrobić, ponieważ warunki nie są jeszcze wystarczająco dobre – oświadczył Trump w sobotnim wywiadzie telefonicznym, dodając, że każde porozumienie musiałoby być „bardzo solidne".

Odnosząc się do ostatnich ataków powietrznych na strategiczną wyspę Chark w północnej części Zatoki Perskiej prezydent USA stwierdził, że jej infrastruktura została „całkowicie zniszczona", ale amerykańskie siły mogą „uderzyć w nią jeszcze kilka razy, tak dla zabawy".

Podkreślił jednak, że celowo wojska oszczędziły irańską infrastrukturę przesyłową, aby uniknąć wieloletniej odbudowy.

FOT. EVAN VUCCI/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Donald Trump mówi, że USA mogą zaatakować ponownie wyspę Chark dla zabawy. Jednocześnie podważył autorytet nowego najwyższego przywódcy Iranu

Modżtaba Chamenei nie żyje?

Gospodarz Białego Domu wyraził watpliwość, czy nowy przywódca Iranu, Modżtaba Chamenei , sprawuje władzę, ponieważ nie pokazuje się publicznie. – Nie wiem, czy on w ogóle żyje – powiedział Trump.

Jego zdaniem, jeśli Chamenei żyje, powinien „zrobić coś bardzo mądrego dla swojego kraju, czyli poddać się". 56-letni Modżtaba zastąpił 8 marca na stanowisku najwyższego przywódcy Iranu swojego ojca, Alego Chameneia, zabitego pierwszego dnia amerykańsko-izraelskich nalotów.

Wojna w Ukrainie i rosyjska ropa

W rozmowie pojawił się również wątek wojny w Ukrainie w kontekście złagodzenia przez Waszyngton sankcji na rosyjską ropę. Trump skrytykował ukraińskiego prezydenta Wołodymyra Zełenskiego, oceniając, że „o wiele trudniej zawrzeć z nim umowę" niż z rosyjskim przywódcą Władimirem Putinem. Odrzucił też ofertę pomocy Kijowa w zwalczaniu irańskich dronów, twierdząc, że „ostatnią osobą, od której potrzebujemy pomocy, jest Zełenski".

– Iran chce zawrzeć umowę, a ja nie chcę tego zrobić, ponieważ warunki nie są jeszcze wystarczająco dobre – powiedział Trump

Od 28 lutego Izrael i USA prowadzą naloty na Iran, który w odpowiedzi ostrzeliwuje Izrael i inne państwa Bliskiego Wschodu, uderzając zarówno w amerykańskie bazy wojskowe, jak i w infrastrukturę cywilną.

Nie żyje Phil Campbell. Przez 31 lat był gitarzystą zespołu Motörhead

Adam Kielar
Warszawa

Zmarł Phil Campbell, gitarzysta zespołu Motörhead, w którym grał przez 31 lat – podała BBC na swojej stronie internetowej, powołując się na rodzinę muzyka.

BBC powołała się na rodzinę Phila Campbella, która poinformowała w oświadczeniu zamieszczonym na Facebooku, że muzyk zmarł po „długiej i odważnej walce na oddziale intensywnej terapii, po skomplikowanej, poważnej operacji", opisując go jako „oddanego męża, wspaniałego ojca i dumnego i kochającego dziadka, zwanego czule Bampi".

W opublikowanym na portalu Instagram wpisie zespół Motörhead napisał, że „świat właśnie stracił ogromny promień światła".

„Phil był wspaniałym gitarzystą, kompozytorem, wykonawcą i muzykiem, który miał Motörhead we krwi. Zawsze przewodził swoim darem gry na gitarze i miał wspaniałe poczucie humoru, ale przede wszystkim przewodził sercem" – zaznaczono.

Phil Campbell był gitarzystą Motörhead od 1984 do 2015 roku, kiedy zespół rozpadł się po śmierci frontmana Lemmy'ego Kilmistera. Zastąpił gitarzystę Briana Robertsona. Po zakończeniu działalności zespołu stworzył grupę Phil Campbell and the Bastard Sons, w której grał razem ze swoimi synami. Muzyk zmarł w wieku 64 lat. PAP

FOT. FB/ PHIL CAMPBELL AND THE BASTARD SONS

Phil Campbell był najdłużej grającym gitarzystą w historii Motörhead. Odszedł w wieku 64 lat

Francja i Włochy rozpoczęły tajne rozmowy w sprawie odblokowania Cieśniny Ormuz

Adam Kielar
Nowy Jork

Przedstawiciele krajów europejskich rozpoczęli wstępne rozmowy z Teheranem w sprawie zawarcia porozumienia gwarantującego bezpieczny przepływ ich statków przez Cieśninę Ormuz.

Informację na temat rozmów przekazały źródła „Financial Times" zaznajomione z ich przebiegiem. Według dwóch urzędników w negocjacjach uczestniczy Francja; drugi rozmówca zauważył, że Włochy również próbowały rozpocząć rozmowy z Teheranem w tej sprawie, podczas gdy firmy żeglugowe liczą na siły morskie tych krajów jako potencjalną eskortę dla swoich tankowców.

Wcześniej Włochy, Francja i Grecja wysłały swoje okręty

FOT. CLEMENT MAHOUDEAU/AFP/EAST NEWS

Francuski lotniskowiec Charles de Gaulle

wojenne na Morze Czerwone w ramach misji UE mającej na celu ochronę sił morskich w cieśninie (Aspides, czyli „Tarcza"). Jednak jak podają źródła „FT", żadna z europejskich flot nie jest na razie gotowa do eskortowania statków przez Cieśninę Ormuz ze względu na ryzyko ataku i obawy przed eskalacją konfliktu.

– Warunki muszą być sprzyjające – powiedziało jedno ze źródeł. Jednak w tej chwili nie ma żadnych gwarancji, że negocjacje będą postępować i że Iran w ogóle jest gotowy do rozmów na ten temat – podkreśliło dwóch urzędników.

Iran nie odpuszcza w Ormuz

W czwartek w irańskiej telewizji państwowej wyemitowano pierwsze przemówienie nowego najwyższego przywódcy Iranu, Modżtaby Chameneia, który obiecał kontynuować blokadę Cieśniny Ormuz, przez którą przed rozpoczęciem wojny z Teheranem przepływało około 20 procent światowych morskich dostaw ropy i do 30% wolumenu LNG.

Rządy europejskie obawiają się, że zakłócenia w dostawach spowodowane ewentualną długotrwałą blokadą cieśniny doprowadzą do wzrostu cen nośników energii dla przedsiębiorstw i gospodarstw domowych, pogłębią problemy gospodarcze kontynentu i zwiększą presję na budżety krajowe.

Podzielona Europa

Według jednego z urzędników, który nie chciał podać nazw krajów prowadzących negocjacje z Teheranem, inne kraje europejskie wyraziły sprzeciw wobec wysiłków Paryża i Rzymu. – Niektórzy uważają, że powinniśmy porozmawiać z Irańczykami. Jednak kraje UE mają w tej kwestii zupełnie różne poglądy, co wszystko komplikuje – zauważył rozmówca „FT".

Zełenski: potrzebne jest moje spotkanie z Trumpem

oprac. Anna Nagel
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski oświadczył, że potrzebne jest jego spotkanie z prezydentem USA, gdyż „wiele spraw stoi w miejscu" – podała agencja Interfax-Ukraina.

Zełenski oświadczył, że w sprawie trójstronnych negocjacji z udziałem USA na temat porozumienia w wojnie z Rosją potrzebne jest jego spotkanie z prezydentem Donaldem Trumpem.

„Nie miałem rozmów z prezydentem Stanów Zjednoczonych na temat sankcji (…). Ale zna on ukraińskie stanowisko. Sądzę, że mamy wiele spraw do omówienia: negocjacje, drony i Bliski Wschód" – powiedział.

Zełenski zaznaczył, że chciałby podpisać z USA umowy w sprawie produkcji dronów o wartości 35-50 mld dolarów. „Chciałem podpisać umowę na sumę blisko 35-50 mln dolarów. Mieliśmy takie możliwości produkcyjne. Jest to umowa dronowa na długie lata" – podkreślił.

Zełenski wyjaśnił, że proponował tę umowę prawie rok temu, jednak odpowiedzi z USA nie uzyskał.

Mówiąc o sytuacji wokół Iranu, prezydent Ukrainy zapewnił, że jego państwo z nim nie walczy. Zaznaczył, że Kijów wysłał do krajów Bliskiego Wschodu trzy ekipy specjalistów.

„Wysłaliśmy trzy poważne ekipy. Każda z nich to dziesiątki ludzi. To nie jest historia o trzech osobach, które gdzieś pojechały, żeby coś tam pokazać. Trzy ekipy, które wyleciały, mają przeprowadzić ekspertyzy i pokazać, jak to powinno wyglądać" – powiedział. PAP

eprasa.pl da800b4495

Mariusz Grabowski
Kościół

Leon XIV w Afryce: śladem św. Augustyna

Watykan potwierdził, że w kwietniu papież Leon XIV odwiedzi cztery państwa afrykańskie: Algierię, Kamerun, Angolę i Gwineę Równikową

FOT. PAP/EPA

Watykaniści zauważają, że papież odwiedzi zarówno kraje o silnej dominacji islamu, jak i dynamicznie rozwijające się wspólnoty chrześcijańskie w Afryce

Łącznie Leon XIV spędzi na kontynencie afrykańskim dziesięć dni. Jego pielgrzymka pod względem długości przypominać będzie tę, którą w 1985 r. odbył św. Jan Paweł II, odwiedzając siedem krajów afrykańskich w ciągu jedenastu dni.

Pracowity rok

Program papieskich podróży w pierwszej połowie 2026 r. wykrystalizował się ostatecznie po oficjalnym komunikacie dyrektora Biura Prasowego Stolicy Apostolskiej Matteo Bruniego. Potwierdził daty planowanych papieskich podróży do Monako, czterech krajów Afrykańskich oraz Hiszpanii.

I tak pierwszą zagraniczną podróżą w 2026 r. będzie krótka wizyta w Monako, zaplanowana na 28 marca, w przeddzień Wielkiego Tygodnia. Będzie ona odpowiedzią na wielokrotne zaproszenia władz Księstwa, kierowane wcześniej do papieża Franciszka.

Wizyta w Afryce potrwa od 13 do 23 kwietnia. Będzie łączyć wymiar duchowej pamięci o wielkim Ojcu Kościoła - św. Augustynie z bezpośrednim spotkaniem z krajami rozwijającymi się, gdzie szczególną uwagę papież poświęci relacjom religijnym, najuboższym oraz tym, którzy niosą im pomoc.

Hiszpanię papież odwiedzi w dniu 6 do 12 czerwca, a nie - jak wcześniej podawano - wczesną wiosną. W Madrycie spotka się z wiernymi, następnie uda się do Barcelony, gdzie dokona m.in. otwarcia nowej, najwyższej wieży bazyliki Sagrada Familia. Odwiedzi również Wyspy Kanaryjskie.

Rozkład jazdy

Przyjrzyjmy się dokładniej rozkładowi afrykańskiej podróży. Jej trasa wieść będzie od Maghrebu po Zatokę Gwinejską. Wizyta została zaplanowana z niezwykłą precyzją, obejmując kluczowe ośrodki wiary i życia społecznego:

13-15 kwietnia: Algieria (Algier, Annaba) - umocnienie dialogu i małej trzódki chrześcijan;

15-18 kwietnia: Kamerun (Jaunde, Bamenda, Duala) - spotkanie z dynamicznie rozwijającym się Kościołem w sercu Afryki;

18-21 kwietnia: Angola (Luanda, Muxima, Saurimo) - pielgrzymka do narodowego sanktuarium i „umocnienie chrześcijańskich wartości";

21-23 kwietnia: Gwinea Równikowa (Malabo, Mongomo, Bata) - historyczny powrót papieża do tego kraju po 44 latach od wizyty św. Jana Pawła II.

Watykaniści zauważają, że papież odwiedzi zarówno kraje o silnej dominacji islamu (Algieria), jak i dynamicznie rozwijające się wspólnoty chrześcijańskie w Afryce Środkowej.

Ślad św. Augustyna

Symbolicznie zapowiada się wizyta Głowy Kościoła w algierskiej Hipponie, dzisiejszej Annabie, związanej ze św. Augustynem, doktorem Kościoła, jednym z najwybitniejszych teologów i filozofów starożytności. Święty urodził się w 354 r. w Tagaście, dzisiejszym Suk-Achras w Algierii, zmarł zaś w 430 r. w Hipponie (Hippo Regius), która była również jego miastem biskupim. Papieża powita tam mianowany przezeń w zeszłym roku dzisiejszy biskup Konstantyny-Hippony - ks. Michel Guillaud.

Kościół katolicki w Algierii położonej w północnej Afryce, stanowi bardzo niewielką mniejszość. Według rocznika watykańskiego, w diecezji Konstantyna-Hippona mieszka mniej niż tysiąc wiernych. To niewiele zważywszy, że w czasach późnego antyku region Numidii w Afryce Północnej był w większości chrześcijański. Celem wizyty będzie zatem wsparcie dla mniejszości katolickiej, a także próba dialogu katolicko-muzułmańskiego z planowanym apelem o pokojowe współistnienie.

Pytany w lutym o reakcje mieszkańców Algierii na wybór Leona XIV, Pierre-Yves Fux, były ambasador Szwajcarii przy Stolicy Apostolskiej i w Algierii, mówił o radości, jaką wywołały jego pierwsze słowa: „Gdy Papież Leon XIV powiedział: jestem synem św. Augustyna, dla wielu Algierczyków znaczyło to: jestem duchowym synem tej ziemi. Cała sympatia, jaką Algierczycy - chrześcijanie, muzułmanie, a nawet osoby bezwyznaniowe - darzą św. Augustyna, sprawiła, że to zdanie natychmiast do nich przemówiło".

O św. Augustynie cd

Ten wielki święty nie pojawia się w tej historii przypadkiem. Niedawno Stolica Apostolska ogłosiła, że 20 czerwca Leon XIV uda się z wizytą duszpasterską do Pawii - miasta, gdzie od ponad 1300 lat spoczywają relikwie św. Augustyna z Hippony. Nawiedzi bazylikę San Pietro in Ciel d'Oro, gdzie znajdują się relikwie świętego. To miejsce ma dla Ojca Świętego, augustianina, szczególne znaczenie duchowe.

„Papież przybędzie do Pawii, aby oddać cześć św. Augustynowi, którego uważa za swego ojca i mistrza, oraz by spotkać się ze wspólnotą ojców augustianów, którzy strzegą w bazylice San Pietro in Ciel d'Oro cennych relikwii Świętego" - podkreśla bp Corrado Sanguineti, ordynariusz diecezji Pawia.

Postać św. Augustyna ma także bezpośredni związek z wizytą Leona XIV w Algierii. Był Afrykańczykiem, jego matka, św. Monika, wywodziła się z ludów berberyjskich, a „dzięki rodzinie - to ponownie słowa Pierre-Yvesa Fuxa - zanurzony był w afrykański język i kulturę, istniejące jeszcze przed przybyciem Rzymian", a czego wielokrotnie dawał wyraz.

„Sytuacja niestabilna"

Z Algierii przenieśmy się do Kamerunu, gdzie wizyta papieska będzie miała na celu wsparcie w wierze tamtejszej społeczności katolickiej. Według raportu amerykańskiego Departamentu Stanu za rok 2023 („Report on International Religious Freedom: Cameroon") katolicka społeczność stanowi 38 proc. tamtejszej populacji.

W programie wizyty przewidziano apel Ojca Świętego o pokój, gdyż sytuacja społeczno-polityczna Kamerunu jest niezwykle napięta. W listopadzie ubiegłego roku doszło do zamieszek przeciwko obecnej władzy tego kraju, w tych zamieszkach 48 cywilów zostało zabitych przez tamtejszą tajną policję polityczną. Statystyka podaje, że Kościół katolicki w Kamerunie jest największą grupą chrześcijańską w tym kraju. Hierarchia duchowna liczy 26 biskupów, a w kraju działa ponad 800 parafii i tysiące ośrodków duszpasterskich.

W marcu 2009 r. do Kamerunu przybył Benedykt XVI. W Yaoundé, stolicy Kamerunu, przekazał przewodniczącym episkopatów krajów Afryki tzw. „Instrumentum laboris" dla drugiego nadzwyczajnego synodu biskupów afrykańskich, którego tematem była „rola Kościoła w służbie pojednania, pokoju i sprawiedliwości".

Katolicka Angola

Komentatorzy zauważają, że wizyta w kolejnym kraju afrykańskim - Angoli, będzie miała zupełnie inny charakter. Tam seminaria są pełne, a Angola jest Kościołem misyjnym. Ale jak mówi w wywiadzie dla włoskiego dziennika „Avvenire" abp José Manuel Imbamba „mamy nadzieję, że papieska pielgrzymka stanie się dla tego kraju momentem nawrócenia i odnowionego zaangażowania, szczególnie w budowanie dobra młodego pokolenia".

Angolski hierarcha zauważa, że ponad pół wieku lat po uzyskaniu niepodległości i ponad dwie dekady po zakończeniu wojny domowej „droga pojednania narodowego nie jest jeszcze zakończona". Wielu nie było w stanie przezwyciężyć przemocy wojny, która pozostawiła po sobie uczucie zemsty i nietolerancji. „Kościół nadal pełni rolę mediatora i krytycznego sumienia, promując przebaczenie, dialog i wspólną pamięć" - mówi abp Imbamba.

W listopadzie 2025 r. w Angoli odbył się Krajowy Kongres na rzecz Pojednania i Pokoju, który był ważnym krokiem w kierunku duchowego i obywatelskiego uzdrowienia. „Trzeba odbudować w lokalnych społecznościach klimat braterstwa. Potrzebna jest edukacja, informacja i stała obecność w terenie, aby rozwinąć nową kulturę polityczną: mniej stronniczą i bardziej zorientowaną na dobro wspólne" - dodaje duchowny.

eprasa.pl da800b4495

czas
Z RODZINĄ

Poniedziałek, 16.03.2026

LUDZIE • STR. 11

Mateusz Damięcki pochodzi z aktorskiej rodziny

Kiedy wydawało się, że ugrzązł w szufladce „amanta", pokazał, że potrafi przejść na ekranie zaskakującą przemianę

FOT. SZYMON STARNAWSKI

ZDROWIE • STR. 12-13

Głównym czynnikiem ryzyka rozwoju *zaćmy* jest wiek

PRZYRODA • STR. 14

Anginka to wyjątkowo pożyteczna roślina doniczkowa

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 10

Opieka nad wnukami może realnie służyć mózgowi

eprasa.pl da800b4495

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

„Moje wnuki dodają mi energii” – mówi wiele babć i dziadków. Teraz potwierdza to także nauka: zaangażowanie w relację z wnukami może realnie służyć mózgowi. Sprawdź, co mówią naukowcy, którzy przeanalizowali dane tysięcy dziadków

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Opieka nad wnukami to nie tylko wyraz miłości czy konkretna pomoc, może być także naturalną formą zapobiegania spadkowi funkcji poznawczych. Sugerują to wyniki nowych badań, które rzucają ciekawe światło na związek między relacjami rodzinnymi, dobrostanem psychicznym a aktywnym starzeniem się.

Gdy tak dużo mówi się dziś o długim życiu, jego jakości i dobrostanie psychicznym w starszym wieku, to badanie dokłada ważny argument: zaangażowane dziadkowanie służy mózgowi.

Bycie dziadkami dziś

Wielu włoskich dziadków doskonale zna to z własnego doświadczenia: opieka nad wnukami oznacza ruch, codzienną aktywność, poczucie bycia potrzebnym i pielęgnowanie bliskich relacji. Naukowcy postawili jednak pytanie bardziej konkretne: czy takie zaangażowanie może realnie spowalniać pogarszanie się funkcji poznawczych wraz z wiekiem?

Aby to sprawdzić, zespół badaczy przeanalizował dane dotyczące 2887 babć i dziadków z Anglii, wszystkich po 50. roku życia, o średniej wieku wynoszącej 67 lat. W latach 2016–2022 uczestnicy byli regularnie obserwowani za pomocą kwestionariuszy i testów poznawczych oceniających pamięć, język oraz zdolności werbalne. Respondentów pytano, czy w ciągu ostatniego roku opiekowali się wnukami i jak często. Chodziło nie tylko o okazjonalny babysitting, ale także o opiekę w czasie choroby dzieci, wspólną zabawę, pomoc w nauce, odprowadzanie do szkoły czy na zajęcia sportowe, a nawet przygotowywanie posiłków.

Lepsza pamięć i sprawniejszy język

Wyniki okazały się jednoznaczne – i pod pewnymi względami zaskakujące. Dziadkowie, którzy angażowali się w opiekę nad wnukami, niezależnie od jej formy czy częstotliwości, uzyskiwali lepsze wyniki w testach pamięci i płynności słownej niż osoby, które nie pełniły takiej roli.

Jeszcze ciekawszy obraz wyłania się z analizy długoterminowej. Babcie aktywnie uczestniczące w opiece nad wnukami doświadczały wolniejszego spadku funkcji poznawczych niż ich rówieśniczki, które nie były zaangażowane w wychowanie młodszego pokolenia.

Jak podkreślają badacze, kluczowe nie jest ani to, jak często spędza się czas z wnukami, ani zakres wykonywanych czynności. Liczy się samo doświadczenie bycia zaangażowanym – poczucie przynależności do żywej, relacyjnej roli, która stymuluje zarówno umysł, jak i emocje.

To wnioski silnie korespondujące z ideą aktywnego starzenia się, ważną również z perspektywy polityki społecznej: nie chodzi wyłącznie o to, by żyć dłużej, ale by żyć lepiej – wśród znaczących relacji i z poczuciem sensu.

Równowaga korzystna dla wszystkich

W Wielkiej Brytanii około pięciu milionów dziadków regularnie opiekuje się wnukami. Blisko 90 procent robi to przynajmniej raz w tygodniu, a co dziesiąty – codziennie. Najczęściej celem jest wsparcie dzieci w godzeniu pracy zawodowej z życiem rodzinnym oraz ograniczenie kosztów opieki.

Korzyści odnoszą jednak także sami dziadkowie. Organizacje zajmujące się aktywnym starzeniem się podkreślają, że takie zaangażowanie sprzyja utrzymaniu sprawności umysłowej, zmniejsza poczucie samotności i zachęca do aktywności fizycznej – pod warunkiem, że nie przeradza się w nadmierne obciążenie ani źródło stresu.

I tu leży sedno sprawy: opieka powinna być wyborem, a nie obowiązkiem narzuconym z konieczności. Gdy jest przeżywana jako relacja, a nie jako przymus, może stać się silnym sprzymierzeńcem zdrowia psychicznego i fizycznego.

Nie dziwi więc, że wiele osobistych świadectw potwierdza te wnioski. Jedna z babć, zapytana po publikacji badania, ujęła to w prostym, ale wymownym zdaniu:

Moje wnuki dodają mi energii, niczego mi nie odbierają.

Być może właśnie w tym tkwi klucz: w relacjach, w poczuciu bycia potrzebnym, w nieustannym dawaniu i otrzymywaniu. Codzienny, pozornie zwyczajny gest, który nauka coraz częściej uznaje za realne źródło dobrostanu i formę profilaktyki zdrowotnej.

FOT. 123RF

Opieka nad wnukami powinna być wyborem, a nie obowiązkiem narzuconym z konieczności. Gdy jest przeżywana jako relacja, a nie jako przymus, może stać się silnym sprzymierzeńcem zdrowia psychicznego i fizycznego

Słowniczek

- **COŚ NIE W ZĄBEK? - coś ci nie pasuje?**
- **GDZIE KNAJISZ? - dokąd idziesz?**
- **KRĘCIĆ BEKĘ - żartować**
- **TOCZYĆ PIANĘ - złościć się**
- **ZROBIĆ KOGOŚ W 5 ZŁOTYCH - oszukać**
- **FRUZIA - fajna dziewczyna**
- **FEJM - sława**

Opieka nad wnukami oznacza ruch, codzienną aktywność, poczucie bycia potrzebnym i pielęgnowanie bliskich relacji

eprasa.pl da800b4495

▶ LUDZIE

Pochodzący z wielopokoleniowej rodziny aktorskiej **Mateusz Damięcki** karierę zaczynał jako dziecko. Na swoim koncie ma wiele ról w filmach polskich i zagranicznych oraz serialach. Wyszedł poza szufladkę amanta

PORTRET

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

Od czasów studenckich występuje na deskach teatralnych. Był związany z Teatrem Nowym, Teatrem Współczesnym, Teatrem Syrena oraz z teatrami impresaryjnymi

MATEUSZ DAMIĘCKI

Pochodzi z aktorskiej rodziny i z powodzeniem kontynuuje jej tradycje. Kiedy wydawało się, że ugrzązł w szufladce „amanta", pokazał, że potrafi przejść na ekranie zaskakującą przemianę.

W teatralnych zakamarkach

1. Wychowywał się z młodszą od siebie o cztery lata siostrą Matyldą w czterdziestometrowym mieszkaniu na warszawskim Ursynowie. Jego ojcem był nieżyjący już aktor Maciej Damięcki. Aktorami byli również jego dziadek i babcia od strony ojca – Irena i Dobiesław Damięccy. Nic więc dziwnego, że od urodzenia przyglądał się na własne oczy, jak wygląda ten zawód.

Ojciec dużo pracował i prowadził bogate życie towarzyskie, więc rzadko bywał w domu i zajmował się synem. Często zdarzało się, że zabierał go ze sobą do teatru, kiedy nie miał go z kim zostawić w domu. Tam chłopak penetrował wszystkie zakamarki - od pracowni rekwizytorskiej do pomieszczeń scenografów. Dla małego dzieciaka był to magiczny świat, który rozbudzał jego wyobraźnię.

Uczucie zachwytu

2. Kiedy miał zaledwie pięć lat, w Sali Kongresowej wystawiano „Pastorałkę". Niby był to spektakl bożonarodzeniowy, ale miał współczesne konotacje. I potrzeba było chłopca, który wcieliłby się w małego warszawskiego powstańca. Kiedy ojciec spytał Mateusza, czy nie chciałby go „zagrać", maluch zgodził się ochoczo. Będąc na scenie, doznał uczucia zachwytu, które sprawiło, że pociągnęło go w stronę aktorstwa.

Zaczął więc pojawiać się w telewizyjnych serialach i spektaklach teatralnych. Największym przeżyciem był dla niego występ w cyklu „Matki, żony, kochanki", gdzie jego rodziców grali Jan Englert i Anna Romantowska. Kiedy więc po maturze zjawił się na egzaminie do warszawskiej Akademii Teatralnej, po drugiej stronie stołu miał kolegów z planu, a nie surowych egzaminatorów.

Narodowy bohater

3. Znane nazwisko i aktorskie doświadczenie pomogły mu w szkole. Kiedy jego koledzy z trudem poznawali jak ustawić się do kamery czy w odpowiednim oświetleniu, on miał to już w jednym palcu. Z drugiej strony znane nazwisko sprawiało, że na każdym kroku musiał udowadniać, że naprawdę zasługuje na pochwały. Przykładał się więc do nauki, choć w tym czasie był już tak naprawdę wziętym aktorem.

Pierwszą dorosłą rolę zagrał, mając dziewiętnaście lat. Wygrał casting i został Cezarym Baryką w zrealizowanej z rozmachem ekranizacji „Przedwiośnia". Zadanie nie było łatwe, bo pomimo młodego wieku, musiał się wcielić w zmieniającego się na przestrzeni wielu lat bohatera. Ale wypadł bez zarzutu i z miejsca stał się powszechnie rozpoznawalny.

BT/FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI

Znane nazwisko i aktorskie doświadczenie pomogły mu w szkole. Kiedy jego koledzy z trudem poznawali jak ustawić się do kamery czy w odpowiednim oświetleniu, on miał to już w jednym palcu

Morderczy trening

4. Po szkole zaczął pracować jak wariat. Grał w teatrze, filmach i serialach. Ponieważ wyrósł na przystojniaka, większość reżyserów postrzegała go jako amanta. Wszystkie gospodynie domowe pokochały go więc jako doktora Radwana z „Na dobre i na złe", a ich córki - za występ w filmie „Kochaj i tańcz", w którym zademonstrował umiejętności zdobyte podczas występów w „Tańcu z gwiazdami".

„Zacząłem być nudny. Także dla samego siebie" – przyznał w końcu w jednym z wywiadów. Wszystko zmieniło się, kiedy reżyser Cyprian T. Olencki powierzył mu rolę kibola Goldena w swej „Furiozie". Mateusz przeszedł morderczy trening i skrajną dietę, ćwiczył sztuki walki i kumulował w sobie agresję, ale po premierze wszyscy byli zachwyceni jego kreacją. Sugestywny występ omal nie przypłacił jednak małżeńskim kryzysem.

Rodzina jest najważniejsza

5. Przystojny i wysportowany aktor nie miał nigdy problemów z kobietami. Ale dopiero związek z gwiazdą Teatru Roma Katarzyną Łaską stał się głośny w mediach. Kiedy Mateusz wyjechał do USA, relacja jednak się posypała. Wtedy aktor poznał tłumaczkę Patrycję Krogulską – i to ją poprowadził do ołtarza w 2010 roku. Dwanaście miesięcy później sielanka zakończyła się rozwodem.

Niedługo później podczas pracy nad nowym spektaklem, Mateusz poznał choreografkę Paulinę Andrzejewską. Tym razem się udało: para wzięła ślub w 2018 roku i do dziś jest razem. Związek przypieczętowały narodziny dwóch synów: Franciszka i Ignacego. „To rodzina jest najważniejsza i w ostatecznym rozrachunku najbardziej liczy się to, z czego oni mnie będą pamiętać" – deklaruje aktor dzisiaj.

eprasa.pl da800b4495

„Krople i suplementy nie wyleczą zaćmy – skuteczne leczenie zaczyna się na sali operacyjnej” – mówi **dr n. med. Olga Domańska,** kierownik Oddziału Okulistyki WSS w Częstochowie

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Z

Zaćma przez wielu pacjentów traktowana jest jako naturalna konsekwencja starzenia. Czy rzeczywiście jest to choroba „nieunikniona”?

W dużej mierze tak, ponieważ głównym czynnikiem ryzyka rozwoju zaćmy jest wiek. Czy jest ona jednak całkowicie nieunikniona? Nie tylko wiek decyduje o tym, że u niektórych pacjentów zaćma rozwija się – czasem nawet dość wcześnie. Z kolei inni mają 80 czy 90 lat i nigdy nie będą potrzebowali operacji zaćmy. Zdarza się to wprawdzie rzadko, ale jest możliwe.

Jakie są najczęstsze przyczyny rozwoju zaćmy i czy zawsze mają one związek z wiekiem?

Bardzo dużą rolę odgrywają również czynniki genetyczne. U osób, które nadużywają alkoholu, nikotyny bądź innych używek, a także u tych, które przyjmują niektóre leki, zaćma rozwija się znacznie częściej. Genetyki nie da się „przeskoczyć” – bagaż, który otrzymujemy od swoich przodków, jest w pewnym sensie nieunikniony. U osób pochodzących z rodzin, w których zaćma pojawiała się wcześnie, obserwujemy, że także ich potomkowie – dzieci i wnuki – zmagają się z nią w młodszym wieku. Z kolei ci szczęśliwcy, których dziadkowie i rodzice do późnej starości nie wymagali operacji zaćmy, najczęściej również nie potrzebują takiego zabiegu wcześnie albo w ogóle. Dodatkowo mamy dziś do czynienia z wyraźnym starzeniem się społeczeństwa. Żyjemy coraz dłużej, a coraz większy odsetek naszych pacjentów stanowią osoby w zaawansowanym wieku.

Jakie pierwsze objawy powinny skłonić pacjenta do wizyty u okulisty?

Najczęstszym i najważniejszym objawem jest spadek ostrości wzroku, czyli pogorszenie widzenia, którego nie jesteśmy w stanie wyrównać mimo noszenia dobrze dobranych okularów. Część pacjentów jako pierwszy lub jeden z pierwszych objawów zgłasza również podwójne widzenie. Pierwszym objawem zaćmy bywa też pozorna poprawa ostrości wzroku, szczególnie do bliży. Zaćma jądrowa powoduje, że u wielu pacjentów widzenie do bliży w sposób zaskakujący się poprawia. W początkowym etapie jej rozwoju pacjenci często zgłaszają właśnie poprawę ostrości wzroku do bliży przy jednoczesnym pogorszeniu widzenia do dali. Jeżeli jest to wczesny etap zaćmy, nie zawsze musimy się spieszyć z zabiegiem, ponieważ pacjenci odczuwają pewną korzyść z tego, że zaczęli dobrze widzieć z bliska.

Czy zaćma może rozwijać się długo bez wyraźnych dolegliwości i zostać wykryta przypadkowo?

Bardzo często tak właśnie jest. To wręcz typowy przebieg rozwoju tej choroby. U pacjentów, którym zaćma nie przeszkadza, u których zostaje ona rozpoznana przypadkowo, mimo że nie zgłaszają pogorszenia ostrości wzroku, pojawia się dla mnie bardzo kontrowersyjna kwestia – czy takich pacjentów należy operować. Wskazaniem do operacji jest bowiem pogorszenie widzenia. U pacjentów, którzy nie zauważyli u siebie objawów zaćmy, a podczas badania słyszą, że pojawiają się pierwsze zmiany, osobiście zalecałabym dużą ostrożność w podejmowaniu decyzji o zbyt wczesnym operowaniu zaćmy, której pacjent sam nie odczuwa.

Pacjenci często pytają, czy da się „zatrzymać” zaćmę kroplami lub suplementami. Jak wygląda dziś stan wiedzy medycznej w tym zakresie?

Od bardzo dawna na rynku znajduje się mnóstwo preparatów, które rzekomo mają nas odmłodzić, uzdrowić, zatrzymać, a nawet cofnąć zaćmę. Muszę to wyraźnie powiedzieć: żaden preparat nie jest w stanie wyleczyć zaćmy – ani krople, ani suplementy diety. Istnieje wiele badań, przy czym trzeba dodać, że często są one wspierane przez firmy farmaceutyczne produkujące te specyfiki, co rodzi pewne wątpliwości co do ich pełnej obiektywności. Są badania wskazujące, że część suplementów diety, a także niektóre krople, mogą spowalniać ten proces, czyli u osób je stosujących zaćma może rozwijać się nieco wolniej. Osobiście mam duży dystans do tych doniesień i uważam, że jedynym skutecznym leczeniem zaćmy jest operacja – u tych pacjentów, u których choroba rzeczywiście się rozwija.

Operacja jest obecnie jedyną skuteczną metodą leczenia zaćmy. Na czym polega ten zabieg i dlaczego uznawany jest za jeden z najbezpieczniejszych w medycynie?

Wiele zależy od tego, co rozumiemy pod pojęciem bezpieczeństwa. Jeżeli mówimy o bezpieczeństwie życia pacjenta, to zdecydowanie można powiedzieć, że operacja zaćmy należy do najbezpieczniejszych zabiegów chirurgicznych. Zdecydowana większość operacji wykonywana jest w znieczuleniu miejscowym, co oznacza, że pacjenci nie są narażeni na ryzyko związane ze znieczuleniem ogólnym — a to ma ogromne znaczenie, zwłaszcza u osób w podeszłym wieku. Pacjentami poddawanymi operacji zaćmy są najczęściej osoby starsze, często obciążone innymi chorobami przewlekłymi, dlatego wyeliminowanie ryzyka związanego ze znieczuleniem ogólnym jest istotnym elementem bezpieczeństwa zabiegu. Sama technika operacji zaćmy została dopracowana do bardzo wysokiego poziomu. Można powiedzieć, że uczymy się tego zabiegu od tysięcy lat — pierwsze próby leczenia zaćmy podejmowano już w starożytnym Egipcie. Współczesna chirurgia okulistyczna osiągnęła w tej dziedzinie niemal perfekcję. Obecnie zabieg wykonywany jest z bardzo małego cięcia, zazwyczaj o szerokości około 2 milimetrów, co sprawia, że nie wymaga on szycia oka ani zamykania rany szwami. Usunięcie zmętniałej soczewki odbywa się metodą fakoemulsyfikacji, czyli rozbijania mas zaćmowych za pomocą ultradźwięków. Następnie do torebki soczewki wszczepiany jest implant — sztuczna soczewka wewnątrzgałkowa. W większości przypadków zabieg kończy się bez konieczności zakładania szwów, co przekłada się na bardzo dobre warunki gojenia oraz szybki powrót pacjenta do codziennego funkcjonowania.

Jak wygląda rekonwalescencja po operacji zaćmy i jak szybko pacjent może wrócić do codziennych aktywności?

Z reguły pacjenci bardzo szybko wracają do codziennych zajęć. Trzeba pamiętać, że większość osób operowanych z powodu zaćmy to pacjenci w podeszłym wieku, którzy nie wykonują ciężkiej pracy fizycznej ani czynności przeciwwskazanych po takim zabiegu. Oglądanie telewizji, korzystanie z komputera czy czytanie książek – o ile pozwala na to ostrość wzroku – absolutnie nie jest przeciwwskazane. Większość pacjentów już po kilku dniach wraca do tych aktywności. Proste zakupy czy podnoszenie niewielkich ciężarów rzędu 2–3, a nawet 5 kilogramów również nie stanowią problemu. Ostrzegając pacjentów przed dźwiganiem, mamy na myśli raczej ciężkie prace, takie jak remonty czy podnoszenie mebli, a nie torby z zakupami. Takie codzienne czynności pacjenci mogą wykonywać spokojnie już kilka dni po zabiegu, ciesząc się poprawą ostrości wzroku i normalnym funkcjonowaniem.

FOT. PIOTR OJCZYK / POLSKA PRESS

dr n. med. Olga Domańska: **Najczęstszym i najważniejszym objawem jest spadek ostrości wzroku, czyli pogorszenie widzenia, którego nie jesteśmy w stanie wyrównać mimo noszenia dobrze dobranych okularów**

eprasa.pl da800b4495

▶ **ZDROWIE**

- **Zaćma** to najczęstsza przyczyna pogorszenia widzenia u osób starszych
- Choroba rozwija się przez długi czas, najczęściej atakując **obie gałki oczne**
- **Diagnozowana** jest na podstawie wywiadu lekarskiego, badania ostrości widzenia i badań specjalistycznych z wykorzystaniem właściwych przyrządów okulistycznych

▶ **DR N. MED. OLGA DOMAŃSKA**

01.

Głównym czynnikiem ryzyka rozwoju zaćmy jest wiek. Bardzo dużą rolę odgrywają również czynniki genetyczne.
U osób, które nadużywają alkoholu, nikotyny bądź innych używek, a także u tych, które przyjmują niektóre leki, zaćma rozwija się znacznie częściej.

02.

Zaćma stanowi zagrożenie wtedy, gdy trwa bardzo wiele lat i osiąga stadium zaćmy dojrzałej.
Może ona wówczas powodować wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego, a nawet prowadzić do zapalenia oka czy bólu. Są to jednak bardzo zaawansowane stadia choroby.

03.

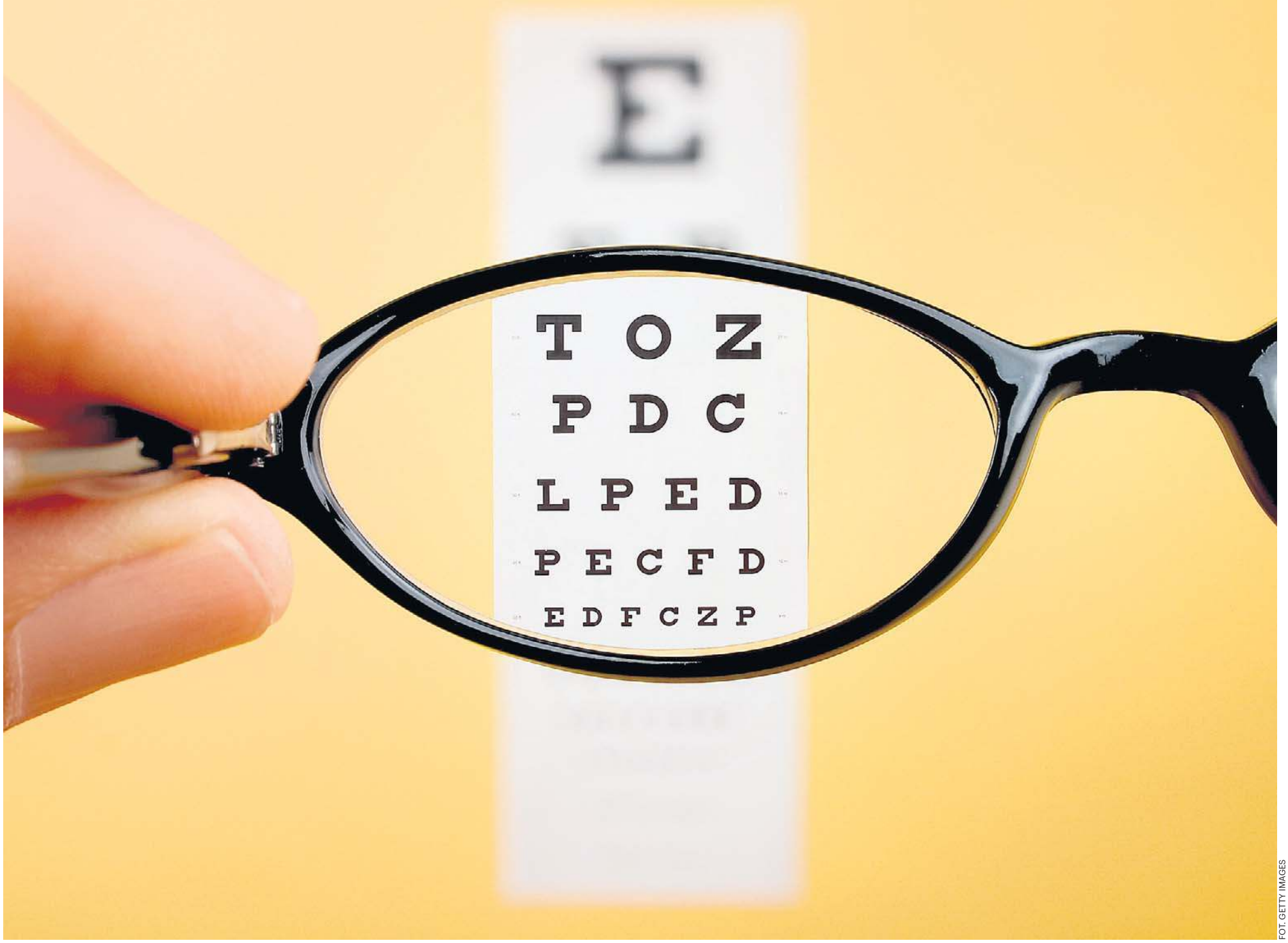
Operacja zaćmy należy do najbezpieczniejszych zabiegów chirurgicznych.
Zdecydowana większość operacji wykonywana jest w znieczuleniu miejscowym, co oznacza, że pacjenci nie są narażeni na ryzyko związane ze znieczuleniem ogólnym — a to ma ogromne znaczenie, zwłaszcza u osób w podeszłym wieku.

04.

W praktyce okulistycznej proces kwalifikacji ma charakter dwuetapowy. Pierwszy etap odbywa się w poradni okulistycznej lub gabinecie i często prowadzony jest przez okulistów z dużym doświadczeniem klinicznym.
Na tym etapie konieczne jest przeprowadzenie pełnego badania okulistycznego — nie tylko potwierdzenie obecności zaćmy, ale również dokładna ocena innych struktur oka.

05.

Drugi etap kwalifikacji odbywa się już w oddziale okulistycznym, czyli w ośrodku wykonującym operacje.
Chirurg okulistyczny powinien przedstawić pacjentowi zarówno możliwe korzyści, jak i potencjalne powikłania związane z zabiegiem oraz odpowiedzieć na wszystkie pytania i wątpliwości pacjenta.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl da800b4495

▶ PRZYRODA

Tak zwana anginka, czyli geranium, albo pelargonia pachnąca, to wyjątkowo pożyteczna roślina doniczkowa. Do tego wygląda pięknie, a jej liście mają przyjemny, odświeżający zapach

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Anginka to prawdziwy hit. Odświeży powietrze, ozdobi mieszkanie i przyda się do herbaty

G

Geranium jest rośliną pochodzącą z południowej Afryki. W Europie pojawiło się ono w latach trzydziestych XX wieku. W naturalnych warunkach anginowiec rośnie jako dość duży krzew, a w klimacie południowoeuropejskim uprawia się go na plantacjach.

W Polsce anginka była popularna przed laty i często kojarzy się ją z rośliną z „babcinego parapetu". Jednak, jak na wiele roślin, wróciła na nią moda. Przez dłuższy czas była trudna do zdobycia, ale obecnie pojawia się w kwiaciarniach i marketach (choć trafienie nią wymaga pewnej dozy szczęścia). Za to bez większego trudu można ją nabyć przez internet . Sadzonki anginki kosztują od około 20 do około 40 zł , w zależności od wielkości.

Anginka, czyli pelargonia pachnąca, nie jest wymagająca i z jej uprawą poradzi sobie nawet niedoświadczona osoba.

Jak wygląda anginka, czyli geranium?

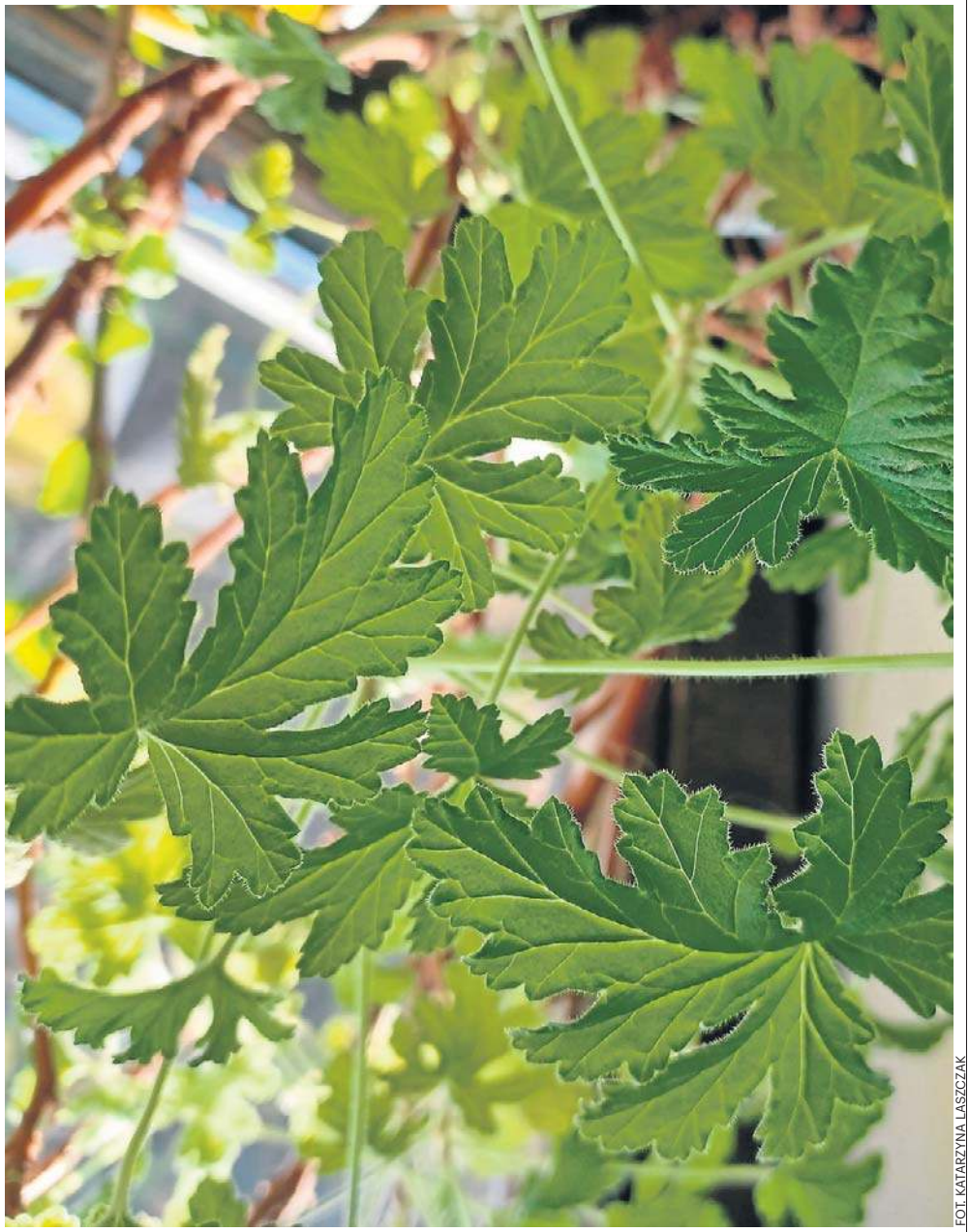
Geranium jest rośliną wieloletnią o gałęzistych, drewniejących pędach. Ma jasnozielone liście na długich ogonkach, a całą roślinę pokrywają drobne włoski. Pod nimi znajdują się gruczoły, a w nich – olejki eteryczne o delikatnym cytrynowo-różanym zapachu. Anginka wydziela ten zapach nawet po lekkim trąceniu rośliny , dlatego działa trochę jak naturalny odświeżacz powietrza .

Ta roślina także kwitnie , choć w doniczkach robi to rzadko. Jej kwiaty przypominają kwiaty pelargonii bluszczolistnych , ale są drobniejsze. Najczęściej mają różowy kolor. Częściej zakwitają okazy trzymane latem na dworze (albo uprawiane w gruncie, co jest możliwe np. na południu Europy ; można tam spotkać te rośliny w bardzo okazałej wersji).

Miejsce, światło i ziemia

W Polsce geranium uprawia się tylko w doniczkach. Ta roślina potrzebuje jasnego i ciepłego miejsca . Jednak światło musi być rozproszone. Idealne miejsce to parapet okna wychodzącego na wschód lub zachód . Lato może spędzić na balkonie lub tarasie, najlepiej w miejscu osłoniętym od deszczu i również takim, gdzie słońce nie praży bez przerwy.

Trzeba też uważać na mączliki , czyli białe muszki, które uwielbiają mięsiste liście tych roślin (oraz innych pelargonii, w szczególności angielskich).



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Tak zwana anginka to roślina, która ma mnóstwo zalet. Jedną z nich jest odświeżający zapach.

Anginka dobrze rośnie w żyznej, ale przepuszczalnej ziemi. To ważne szczególnie zimą, kiedy wzrasta jej wrażliwość na nadmiar wody.

Podlewanie latem i zimą

Podlewanie anginki różni się dość znacznie latem i zimą. W cieplejszych miesiącach, gdy intensywnie rośnie, potrzebuje jej sporo, ale nie lubi wody zalegającej wokół korzeni . Dlatego trzeba ją podlewać systematycznie, ale uważnie. Jeśli ma za mało wody, szybko to poznamy po lekko opadających liściach. Po podlaniu niemal natychmiast podniosą się.

Zimą anginkę należy podlewać rzadziej, gdy wierzchnia warstwa podłoża lekko przeschnie (ale również wtedy obserwujmy liście). Z dwojga złego lepiej anginkę czasem przesuszyć niż ciągle zalewać wodą.

Pamiętaj też, że ta roślina nie lubi moczenia liści (nie zraszaj jej).

Jak przycinać geranium? Nie bój się tego

Podczas pielęgnacji anginki należy pamiętać o regularnym przycinaniu pędów , żeby nadać roślinie ładny kształt i pobudzić ją do wzrostu. Jeśli robimy to regularnie, wystarczy uszczykiwać same końcówki pędów.

Natomiast jeśli zaniedbaliśmy tego zabiegu i anginka wyrosła mocno, ale jest słabo rozkrzewiona, wiosną możemy skrócić pędy nawet o połowę. Młode liście szybko pojawią się z uśpionych oczek na łodygach.

A ścięte pędy i liście możemy wykorzystać na różne sposoby. Jednym z nich jest pozyskanie większej liczby anginek, bo bardzo łatwo ją w ten sposób rozmnożyć.

Roślina pomocna przy wielu dolegliwościach

Liście anginki są pomocne przy wielu dolegliwościach, m.in.

- **w reumatyzmie** – trzeba sporządzać z nich okłady na bolące miejsca,
- **pomagają na ból uszu** – podobno skutecznie działa wkładanie do nich świeżych liści (owiń je w cienki gazik i nie wkładaj głęboko) lub olejku z nich,
- **działają łagodząco na skórę** – geranium likwiduje liszaje, choroby skóry, egzemy. Jak skorzystać z właściwości? Garść świeżych listków drobno kroimy i dodajemy do kąpieli (bezpośrednio do wanny z wodą lub po zaparzeniu pod przykryciem).

Zastosowanie w kuchni

Listki i kwiaty geranium można kandyzować, by wykorzystać je do dekoracji ciast i deserów. Dodatkowo wieczorna inhalacja z liści geranium działa na niektóre osoby nasennie. Osoby, które sporo się stresują, mogą pić uspokajającą lemoniadę z geranium. Liście mogą być także dodatkiem do potraw. Można je dodać do herbaty, co polepszy jej aromat (i nada smak kojarzący się z herbatą typu Earl Grey); natomiast kuchnia południowoeuropejska używa ich jako dodatku do sosów, dżemów, słodkiego pieczywa.

eprasa.pl da800b4495

Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN SPORTOWY 24

Na początek serii domowych spotkań Jagiellonia przegrała z Piastem Gliwice 1:2. To piąty z rzędu mecz Białostoczan bez zwycięstwa. STR. 16

FOT. JAGIELLONIA.PL

Jaga znów zagrała słabo i przegrała

W III lidze piłkarskiej cenna wygrana rezerw Jagiellonii. Wigry strzeliły siedem goli Zniczowi. STR. 16

Udany początek fazy play-off siatkarek BAS-u KB Białystok w starciu z Komunalnikiem Nysa. STR. 20

W IV lidze Olimpia Zambrów ograła Supraślankę, a Tur Bielsk Podlaski pokonał LZS Krynki. STR. 20

eprasa.pl da800b4495

Pociąg z napisem „mistrz Polski" odjeżdża Jadze

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **To miał być początek udanej serii Jagiellonii na własnym boisku. Niestety, nie był, bo Białostoczanie przegrali u siebie 1:2 z Piastem Gliwice.**

Jagiellonia Białystok	**1**	**(0)**
Piast Gliwice	**2**	**(1)**

Bramki: 0:1 - 0:1 - Hugo Vallejo (21), 0:2 - Hugo Vallejo (67), 1:2 - Jesus Imaz (83).
Jagiellonia: Abramowicz - Wojtuszek (46. Pozo) Vital, Kobayashi, Wdowik (46. Leiva), Szmyt (80. Zalewski), Romanczuk, Drachal (55. Mazurek), Montoia, Bazdar (55. Pululu).
Piast: Szymański - Twumasi (46. Borowski), Drapiński 🟨, Rivas 🟨, Lewicki 🟨, Lokilo (60. Leśniak), Dziczek, Tomasiewicz (74. Chrapek), Vallejo, Felix, (60. Samca), Borkowski(72. Dalmau).
Sędziował: Marcin Szczerbowicz (Gdańsk).
Widzów: 16 580.

FOT. JAGIELLONIA.PL
W takich okolicznościach Sławomir Abramowicz wpuścił bramkę na 0:1 dla Piasta

FOT.. JAGIELLONIA.PL
Jesus Imaz strzelił gola numer 108. w polskiej ekstraklasie i wyrównał rekord Flavio Paixao

W ostatnich pięciu meczach PKO Ekstraklasy Żółto-Czerwoni wywalczyli ledwie trzy punkty. Pociąg z napisem „mistrz Polski" zaczyna Dumie Podlasia odjeżdżać.

Trener Siemieniec przemeblował skład

Trener Jagi Adrian Siemieniec zaskoczył dużymi rotacjami w składzie i to nie tylko personalnymi, bo nominalnego lewego obrońcę Bartłomieja Wdowika, wystawił na... prawej pomocy. W wyjściowej jedenastce zabrakło m. in. Afimico Pululu, Bartosza Mazurka, czy Alejandro Pozo.

Mecz mógł rozpocząć się dla gospodarzy znakomicie, bo po podaniu Szmyta Wdowik posłał piłkę do siatki, ale nie zaliczył pierwszego w tym sezonie trafienia, bo był na spalonym.

Generalnie jednak to Piast prezentował się lepiej, a Jagiellonia robiła to, co w Gdańsku, czyli notowała kosmiczną liczbę strat w pobliżu własnej bramki i w końcu zapłaciła za to najwyższą cenę. Po przejęciu futbolówki i dograniu z prawej strony Sławomira Abramowicza pokonał niepilnowany Hugo Vallejo.

Białostoczanie długo nie mogli skonstruować sensownej akcji, a gdy w końcu udało jej się to zrobić i ładnym, a przede wszystkim celnym uderzeniem popisał się Drachal, to okazało się, że podający mu Bazdar był wcześniej na spalonym i kolejna bramka dla gospodarzy nie została słusznie uznana. Do przerwy 0:1 i był to wynik jak najbardziej oddający to, co się działo na Chorten Arenie.

W przerwie trener Siemieniec wymienił prawe skrzydło, wprowadzając na plac gry Alejandro Pozo i Nahuela Leivę, a w 55. minucie na boisku zameldowali się Mazurek i Pululu.

Niewiele to zmieniło, bo Jagiellonia nadal grała schematycznie, wolno raz po raz tracąc piłkę. Piast czekał na swoją szansę i w końcu zadał drugi cios, kiedy po szybkie akcji źle interweniującego Abramowicza ponownie zaskoczył Vallejo.

Goście z Gliwic czuli się coraz pewniej i wkrótce mogli pokusić się o trzecią bramkę, ale wychowanek Jagi Jakub Lewicki obił tylko słupek bramki Jagi.

Podlasianie skuteczną akcję wyprowadzili dopiero w 83. minucie, kiedy pięknym uderzeniem zza pola karnego popisał się Jesus Imaz.

Jesus Imaz dogonił Portugalczyka

Hiszpan zaliczył trafienie numer 108. w polskiej ekstraklasie i zrównał się liczbą zdobytych bramek z najskuteczniejszym w historii obcokrajowcem - Portugalczykiem Flavio Paixao.

- W dużej części jestem zadowolony, bo strzeliłem tego gola i wyrównałem rekord Flavio. To dla mnie ważny dzień. Nie mogę powiedzieć tego samego o meczu i o naszych ostatnich spotkaniach. Nie jesteśmy w naszym najlepszym momencie, ale wierzę w tę drużynę, w ten klub - powiedział w klubowych mediach Imaz.

Niestety, była to tylko bramka na otarcie łez, bo Jagiellonii nie udało się doprowadzić do wyrównania i komplet punktów pojechał na Górny Śląsk.

Szansa na poprawienie sobie humorów i dorobku punktowego nadarzy się bardzo szybko, bo już jutro. Żółto-Czerwoni rozegrają u siebie zaległy mecz z GKS-em Katowice. Początek o godz. 17. ©℗

Jaga II nie zwalnia tempa. Wigry zwycięskie. Smutek w Łomży i w Wasilkowie

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jagiellonia II Białystok odniosła trzecie zwycięstwo z rzędu w III lidze. Z wygranej cieszyli się także piłkarze Wigier Suwałki. Tylko smutek w Łomży i w Wasilkowie.**

Po dwóch zwycięstwach na początek wiosennych zmagań w III lidze piłkarze ŁKS-u Łomża doznali porażki. Na bocznym ze sztuczną murawą, bez swoich kibiców, przegrali z rezerwami Wisły Płock 1:2.

Już po 26 minutach, po dwóch trafieniach Szymona Łapińskiego, goście z Płocka prowadzili 2:0. Łomżanie dobrze rozpoczęli drugą połowę. Po efektownej akcji w polu karnym Wisły został sfaulowany Marcin Kluska. Jedenastkę na gola zamienił niezawodny Hubert Antkowiak, strzelając 19 bramkę w sezonie.

FOT. JAGIELLONIA.PL
Radość piłkarzy Jagiellonii II z trzeciej wygranej na wiosnę

Gospodarze atakowali do końca meczu, ale szczelna obrona Nafciarzy stanęła na wysokości zadania i nie dopuściła do utraty gola.

Z trzeciej wygranej cieszą się piłkarze Jagiellonii II Białystok, którzy pokonali na wyjeździe Ząbkovię Ząbki 1:0. Zwycięskiego gola zdobył z rzutu karnego w 82 minucie Szymon Stypułkowski.

Wreszcie także Wigry mogły cieszyć się ze zwycięstwa. 7:0 ze Zniczem Biała Piska mocno poprawiło humory kibicom z Suwałk.

Z liderem i to na ich boisku zagrała jedenastka KS Wasilków. Niestety, nasza drużyna przegrała z Legią II Warszawa 1:4. Honorowe trafienie dla KS Wasilków zaliczył Cezary Kuprianowicz, pierwsze na boiskach III Ligi.

Wigry Suwałki - Znicz Biała Piska 7:0 (3:0). Bramki: 1:0 Kacper Głowicki 6, 2:0 Michał Ozga 21, 3:0 Jakub Fronczak 36, 4:0 Kacper Głowicki 55, 5:0 Bartosz Gużewski 62, 6:0 Jakub Kwiatkowski 79, 7:0 Bartosz Guzdek 90.
Wigry: Taudul - Ozga, Bereziańskyi, Machała, Witek (60 Święty), Gużewski, Rejeterada (71. Michalowski), Fronczak (71. Baranowicz), Matus, Głowicki (60. Kwiatkowski), Guzdek.
Ząbkovia Ząbki - Jagiellonia II Białystok 0:1 (0:0). Bramka: 0:1 Szymon Stypułkowski 82 z karnego.
Jagielolonia II: Kożuchowski - Kobus, Duchnowski, Kuczyński, Pakieła, Ziarek, Konanow, Stypułkowski, Pankiewicz, Burkowski, Jakimiuk.
Legia II Warszawa - KS Wasilków 4:1 (2:1). Bramki: 1:0 Samuel Šarudi 1, 2:0 Adam Ryczkowski 26 z karnego, 2:1 Cezary Kuprianowicz 45, 3:1 Adam Ryczkowski 65 z karnego, 4:1 Igor Skrobała 82.
KS Wasilków: Dunaj - Kuźmicki, Niedźwiecki, Wasilewski, Rakowski, Kuprianowicz, Wotkiewicz, Porębski, Mazurek, Sawidowicz, Radaszkiewicz.
ŁKS Łomża - Wisła II Płock 1:2 (0:2). Bramki: 0:1 Szymon Łapiński 23, 0:2 Szymon Łapiński 26, 1:2 Hubert Antkowiak 49 z karnego.
ŁKS: Danielczyk – Witasik, Gołoś, Kosakiewicz, Karmański, Klupś, Stromecki, Kluska, Dzięgielewski, Sauczek, Antkowiak.

Pozostałe wyniki 22. kolejki: GKS Bełchatów - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 2:1, Lechia Tomaszów Mazowiecki - Warta Sieradz 1:1, Mławianka Mława - KS CK Troszyn 2:2, Olimpia Elbląg - GKS Wikielec 0:1.

1. Legia II Warszawa	22	56	63-20
2. Warta Sieradz	21	48	39-18
3. ŁKS Łomża	22	46	52-22
4. Wigry Suwałki	22	39	41-31
5. Ząbkovia Ząbki	22	38	58-36
6. Wisła II Płock	21	37	36-30
7. KS CK Troszyn	22	32	53-35
8. Świt Nowy Dwór Maz.	22	30	33-39
9. Lechia Tomaszów Maz.	22	29	45-36
10. Jagiellonia II Białystok	22	29	26-30
11. Broń Radom	21	28	26-34
12. Olimpia Elbląg	21	27	33-38
13. Widzew II Łódź	20	24	37-48
14. GKS Bełchatów	22	23	36-50
15. GKS Wikielec	20	20	19-30
16. Mławianka Mława	22	18	33-46
17. KS Wasilków	21	14	21-49
18. Znicz Biała Piska	21	5	13-72

©℗

eprasa.pl da800b4495

PKO BP Ekstraklasa Historyczny mecz przyjaźni i dwa gole w Radomiu

Przełamanie Wisły Płock z Pasami. Lech pokonał lidera

Jakub Jabłoński, (KW)
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wisła Płock po pięciu porażkach z rzędu w końcu odniosła zwycięstwo, pokonując na wyjeździe Cracovie 2:1. W hicie kolejki Zagłębie Lubin z Lechem Poznań**

FOT. WOJCIECH MATUSIK / POLSKAPRESS

Wisła zakończyła serię pięciu kolejnych porażek, Cracovia przegrała już po raz trzeci

Podopieczni trenera Mariusza Misiury nie zachwycili stylem, ale okazali się skuteczniejsi od przeciwnika. Pierwszy gol padł jednak po samobójczym trafieniu Bosko Sutalo. Kilka chwil później Deni Jurić dał odpowiedź na wyrównującego gola Ajdina Hasicia i zapewnił przyjezdnym upragnione zwycięstwo, dzięki któremu Nafciarze powiększyli dystans nad strefą spadkową. Pasy po serii trzech remisów teraz przegrały już trzeci mecz z rzędu.

W Radomiu doszło do meczu przyjaźni Radomiaka z Legią Warszawa. Po raz pierwszy w historii nowo otwartego stadionu przy Struga 63 trybuny wypełniły się po brzegi - około 15 tysięcy widzów wspólnie dopingowało obie drużyny.

Kibice z Warszawy licznie stawili się w Radomiu i - co ważniejsze - zasiedli nie tylko w sektorze gości. Na wszystkich trybunach można było zobaczyć białe koszulki w barwach stołecznego klubu. Fani obydwu obozów bawili się razem przez większą część meczu. „Radomiak i Legia, Legia i Radomiak" - niosło się po obiekcie.

Przed pierwszym gwizdkiem sędziego pożegnano także byłego zawodnika Radomiaka, Capitę Capembę, który przeniósł się za rekordowe pieniądze w historii klubu z Radomia do amerykańskiego Sportingu Kansas City. Angolczyk pojawił się raz jeszcze w Polsce, i odebrał pamiątkową koszulkę z rąk prezesa klubu Sławomira Stempniewskiego. A następnie przemaszerował wokół boiska, dziękując kibicom z każdej trybuny.

Starcie z Legią było debiutem dotychczasowego asystenta pierwszego trenera, Kiko Ramíreza, który zastąpił Gonçalo Feio po kontrowersyjnym zachowaniu i odejściu Portugalczyka. Warto przypomnieć, że Feio rozstał się z klubem w atmosferze skandalu, po przepychance z radnym miasta Dariuszem Wójcikiem, której przyczynkiem był fatalny stan murawy podczas wcześniejszego meczu z GKS Katowice. Stan boiska w rywalizacji z Legią nadal pozostawiał wiele do życzenia. Najlepszy komentarz w tej sprawie pozostawił wracający po kontuzji napastnik Jean-Pierre Nsame, który pojawił się na murawie w końcówce meczu: - Nie da się grać w takich warunkach. To jest katastrofa, łatwo jest doznać kontuzji na takim boisku. Nie jest to dobre ani dla piłkarzy, ani dla kibiców do oglądania. Polska liga powinna coś z tym zrobić - tłumaczył Kameruńczyk dziennikarzom po meczu.

Obie drużyny zdobyły bramki już w pierwszych dziesięciu minutach spotkania po dośrodkowaniach z rzutów rożnych. Na trafienie Mauridesa odpowiedział Radovan Pankov.

W szlagierze 25. kolejki liderujące Zagłębie Lubin zmierzyło się z Lechem Poznań., Lepiej potyczkę otworzył broniący tytułu Kolejorz, który już w 7. minucie objął prowadzenie. W polu karnym Miedziowych idealnie odnalazł się Mikael Ishak, skutecznie dobijając odbitą od słupka piłkę.

Po zmianie stron Zagłębie mocno zaatakowało, długimi momentami spychając Lecha do głębokiej defensywy. Wyrównać się jednak nie udało i ekipa z Poznania zrównała się liczbą punktów z liderem.

W starciu drużyn broniących się przed degradacją dwóch rannych, ale żadnego zabitego. Po zaciętej walce Arka Gdynia zremisowała bezbramkowo z Widzewem Łódź. ©℗

25. KOLEJKA EKSTRAKLASY

BRUK-BET NIECIECZA - MOTOR LUBLIN 1:2
Bramki: Kubica 17 - Czubak 30, Wolski 36

RADOMIAK RADOM - LEGIA WARSZAWA 1:1
Bramki: Maurides 2 - Pankov 7

JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - PIAST GLIWICE 1:2
Bramki: Imaz 82 - Vallejo 21, 67

GKS KATOWICE - LECHIA GDAŃSK 2:0
Bramki: Wdowiak 39, Shkurin 60

CRACOVIA - WISŁA PŁOCK 1:2
Bramki: Hasić 59 - Sutalo 51 (bram. samob.), Jurić 69

ARKA GDYNIA - WIDZEW ŁÓDŹ 0:0

ZAGŁĘBIE LUBIN - LECH POZNAŃ 0:1
Bramka: Ishak 7

1. Zagłębie Lubin	25	41	40-29
2. Lech Poznań	25	41	42-36
3. Jagiellonia Białystok	24	38	40-31
4. Raków Częstochowa	24	37	33-29
5. GKS Katowice	24	36	34-32
6. Wisła Płock	25	36	26-24
7. Górnik Zabrze	24	35	33-31
8. Motor Lublin	25	34	34-38
9. Radomiak Radom	25	33	41-37
10. Cracovia	25	33	30-28
11. Korona Kielce	24	33	29-27
12. Piast Gliwice	25	32	29-32
13. Lechia Gdańsk	25	31	49-47
14. Pogoń Szczecin	24	31	33-37
15. Arka Gdynia	25	30	25-41
16. Legia Warszawa	25	29	29-30
17. Widzew Łódź	25	28	31-34
18. Bruk-Bet Nieciecza	25	22	29-44

Program 26. kolejki

Piątek 20.03
Piast Gliwice - Radomiak Radom (godz. 18.00), Motor Lublin - Zagłębie Lubin (godz. 20.30).

Sobota 21.03
Cracovia - GKS Katowice (godz. 14.45), Lechia Gdańsk - Pogoń Szczecin (godz. 17.30), Jagiellonia Białystok - Wisła Płock (godz. 20.15).

Niedziela 22.03
Korona Kielce - Arka Gdynia (godz. 12.15), Lech Poznań - Bruk-Bet Nieciecza (godz. 14.45), Widzew Łódź - Górnik Zabrze (godz. 17.30), Legia Warszawa - Raków Częstochowa (godz. 20.15).

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

14 goli
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk), Karol Czubak (Motor Lublin)
13 goli
Mikael Ishak (Lech Poznań)
12 goli
Jonatan Brunes (Raków Częstochowa)
11 goli
Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Sebastian Bergier (Widzew Łódź)
10 goli
Afimico Pululu (Jagiellonia)
8 goli
Leonardo Rocha (Raków Częstochowa), Łukasz Sekulski (Wisła Płock)

BOHATER WEEKENDU

Hugo Vallejo - Piast Gliwice
Dwa gole przeciwko Jagiellonii były jego pierwszymi w ekstraklasie od momentu podpisania kontraktu z Piastem w letnim okienku transferowym. A mowa o lewoskrzydłowym, który również może grać jako środkowy napastnik.

FOT. PAP

Echa spod szatni. Trener Misiura drżącym głosem przepraszał... rodziców i żonę

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Nikt nie zanotował w tym sezonie PKO Ekstraklasy tak fatalnej serii jak Wisła Płock. Drużyna beniaminka, która jesień skończyła sensacyjnie na pierwszym miejscu, ostatnio przegrała pięć razy.

To już jednak przeszłość, ponieważ upragniona wygrana nastąpiła w sobotni wieczór na wyjeździe z Cracovią. Trener Mariusz Misiura odetchnął z ulgą. Mówi, że najbardziej żal było mu rodziców czytających stale o jego spodziewanym zwolnieniu.

- Gdy pracowałem w Chinach, to jeden z trenerów zatrudnionych w PKO Ekstraklasie mówił do mnie, bym nie wracał do naszego pięknego kraju, bo tu jest „piekiełko". Dziś już wiem, o co mu chodziło. Moi rodzice i moja żona - gdzie nie otworzyliby internetu, to tylko wszyscy wszędzie żądali mojej głowy... Bardzo mi przykro, że musieli przeżywać z tego powodu takie trudne momenty. Mając wsparcie wspaniałych ludzi, byłem ponad to wszystko, ale moich bliskich dużo to kosztowało. Bardzo ich za to przepraszam. Mam nadzieję, że nigdy do takiej sytuacji już nie dopuszczę - stwierdził drżącym głosem Misiura przed kamerą Canal+ Sport.

Misiura na konferencji był również wdzięczny władzom Wisły. Działacze w obliczu kryzysu stanęli za nim murem, co akurat w naszej rzeczywistości nie jest wcale powszechną praktyką.

- Dziękuję właścicielowi, prezesowi, radzie nadzorczej oraz dyrektorowi za niesamowite wsparcie w tych trudnych momentach, bo na pewno było potrzebne - wyznał szkoleniowiec, który zalicza swój debiutancki sezon w PKO Ekstraklasie.

W weekend pierwszy raz od sierpnia zagrał w niej Jean-Pierre Nsame. Napastnik Legii Warszawa po powrocie po kontuzji utyskiwał na stan murawy w Radomiu, gdzie jeszcze w marcu ma zagrać reprezentacja Polski do lat 21. - Na normalnym boisku strzeliłbym gola, ale w ostatniej chwili piłka podskoczyła. To katastrofa, w takich warunkach nie da się grać w piłkę - stwierdził Kameruńczyk, komentując swoją niewykorzystaną okazję.

W bawełnę nie owijał także Adrian Siemieniec. Jego walcząca o mistrzostwo Jagiellonia Białystok doznała kolejnej porażki, i to domowej, przegrywając z Piastem Gliwice.

- Nie rozpieszczamy ostatnio kibiców. Nie ma co pudrować rzeczywistości. To był nasz słaby mecz. Trzeba się wziąć w garść - przyznał młody trener.

Rewelacyjnie idzie za to GKS Katowice, który ociera się o podium, choć jesień kończył tuż nad kreską.

- Udało się stworzyć fantastyczną grupę ludzi. Cieszy nasz rozwój, ale to jeszcze nie czas na laurki - studził nastroje po ograniu Lechii Gdańsk trener Rafał Górak. ©℗

eprasa.pl da800b4495

My, Polacy, lubimy deprecjonować własne sukcesy

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Rozmawiamy z Grzegorzem Kapicą, mistrzem Polski z Lechem Poznań (1984) i Ruchem Chorzów (1989). Król strzelców ekstraklasy w Szombierkach Bytom (1982) ocenia występ polskich drużyn w w Lidze Konferencji.

Były król strzelców naszej najwyższej ligi aktualnie pracuje w Grunwaldzie Ruda Śląska, gdzie prowadzi A-klasowy zespół seniorów.

Zaskoczyła Pana porażka Lecha z Szachtarem aż 1:3?
Brazylijczycy zrobili różnicę, wygrała jakość Szachtara. Na pewno liczyliśmy na lepszy wynik, Lech przed rewanżem w Krakowie znajduje się w bardzo trudnym położeniu, ale w piłce - do kiedy jest szansa - nie wolno się poddawać. Raków też przegrał we Florencji, co prawda 1:2, ale włoski zespół umie grać na wyjazdach, ma klasowych piłkarzy. Wierzę, że zespół z Częstochowy jest w stanie pokusić się o odrobienie strat, tak jak to uczyniła Jagiellonia z Fiorentiną na wyjeździe, ale w ogólnym rozrachunku strzeli o jednego gola więcej. Jak widać, Liga Konferencji, którą niektórzy u nas nazywali Pucharem Biedronki, to nie takie słabe rozgrywki. W poprzednim sezonie Legia i Jagiellonia dotarły w nich do ćwierćfinałów, ale u nas oczywiście to umniejszano. My, Polacy, lubimy deprecjonować własne sukcesy, a przecież na każde zwycięstwo trzeba solidnie zapracować. W innych krajach też potrafią grać w piłkę i wychodzą na boisko, aby wygrywać i zarabiać.

Lech nie ma za słabej obrony?
Mogę to oceniać z perspektywy kibica, nie je dobieram piłkarzy do składu. Nie da się jednak ukryć, że Lech traci za dużo goli i ma problemy także w ekstraklasie, a już odpadł z Pucharu Polski. Rywal w 1/8 finału, Szachtar, ze znakomitymi Brazylijczykami, to drużyna ograna w Europie, poważny kandydat do triumfu w Lidze Konferencji. Na rewanż „Kolejorz" powinien wyjść, żeby pokazać się z jak najlepszej strony i próbować - można wiele zyskać.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI/POLSKA PRESS

– Brazylijczycy zrobili różnicę, wygrała jakość Szachtara. Lech znajduje się w trudny położeniu – ocenia Kapica

Oceniając po pucharowych występach, można uznać, że ekstraklasa się rozwija?
Wiem, że oczekiwania były u nas po eliminacjach europejskich pucharów ogromne, ale w piłce nożnej na poziomie międzynarodowym nic łatwo nie przychodzi. Ekstraklasa najpierw rozwinęła się pięknie w telewizji, potem pojawiły się piękne stadiony, jest wielkie zainteresowanie kibiców. Po ubiegłym sezonie, gdy Legia i Jagiellonia dotarły do ćwierćfinałów Ligi Konferencji, wydawało nam się, że przyjdą jeszcze większe sukcesy. Spokojnie, pamiętajmy też, że potrafimy wypromować zdolną młodzież, choćby Oskara Pietuszewskiego, który dziś bryluje w FC Porto, czy Bartosza Mazurka, bohatera „Jagi" we Florencji. Nadal nasi przedstawiciele są w grze w Europie , a liga nadal będzie się rozwijać, ale musimy być cierpliwi. Trzeba wyciągać wnioski z błędów, popraw iać i po prostu wychodzić na boisko, aby grać jak najlepiej, z wiarą w sukces. Konsekwencja też przynosi rezultaty, co widać na przykładzie Bodo Glimt, norweskiej rewelacji Ligi Mistrzów 2025/26. Jeszcze nie tak dawno ten zespół przegrywał z polskimi w Lidze Konferencji. To daje wiele do myślenia.

Pan poznał smak pucharów, gdy jeszcze nie były rozbudowane, bez faz grupowych, ligowych. Nie żałuje Pan, że nie obowiązywały obecne zasady?
Nie mogę narzekać, że urodziłem się wtedy, w takiej rodzinie, w takim kraju. Nie żałuje tego, co przeżyłem, nie mogę narzekać na swoją przygodę z piłką w roli zawodnika. Zdobywałem trofea, grałem w europejskich pucharach przeciw takim potentatom, jak Feyenoord czy Athletic Bilbao, ocierałem się o pierwszą reprezentację Polski, choć nie dane było mi w niej zadebiutować. Tak się potoczyły moje losy i staram się też nikomu nie zazdrościć. Jak któremuś polskiego zawodnikowi wychodzi za granicą, cieszę się z tego. Nam trochę brakuje takiego pozytywnego myślenia, wspierania swoich. Nie można tylko się krytykować, kłócić, narzekać.

To, że ekstraklasa jest tak wyrównana, to dobrze?
Brakuje w niej dwóch, trzech dominujących klubów, a to na pewno na dobre wyszłoby polskiej piłce. Może to jest taki czas przejściowy w drodze, którą wybraliśmy, i widać postęp, który w dalszej perspektywie powinien być wyraźniejszy. Futbol może być piękny, co pokazuje historia Bodo Glimt, pogromcy Manchesteru City, Atletico Madryt, Interu Mediolan, Sportingu Lizbona. Skoro Norwegowie mają swoją drużynę w Lidze Mistrzów i są tam blisko ćwierćfinału, to my możemy też, ale nasze czołowe zespoły muszą mieć w składach jeszcze więcej jakości.

Panu daje przyjemność praca trenerska w klasie A?
Gdybym tego nie lubił, to bym się tym nie zajmował. Trzeba się mierzyć z różnymi problemami, ale widząc zadowolenie podopiecznych, uważam, że warto. W klasie A piłka nożna też ma swój urok, tu też pojawiają się talenty. ©℗

Podział punktów w meczu drużyn Zielińskiego i Zalewskiego, a Milik na ławce

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Manchester City, Bayern Monachium i Inter Mediolan straciły punkty, a Arsenal Londyn, Real Madryt, Napoli i Juventus Turyn odniosły zwycięstwa.

ANGLIA

Manchester City zaliczył wpadkę w wyjazdowym meczu z broniącym się przed spadkiem West Hamem United (1:1), gubiąc 2 punkty w Londynie. „Obywatele" wciąż jednak zajmują drugie miejsce w tabeli Premier League, ale ich strata do prowadzącego Arsenalu powiększyła się do 9 punktów, przy jednym meczu mniej od „Kanonierów". Trener City Pep Guardiola nie składa jednak broni i zapowiada walkę o tytuł do końca.

Arsenal pokonał na Emirates Everton 2:0, choć premierowego gola dopiero w 89. minucie zdobył szwedzki napastnik Viktor Gyökeres. W doliczonym czasie wynik ustalił wychowanek „Kanonierów" Max Dowman, zostając najmłodszym strzelcem gola w historii Premier League. Trafił do siatki „The Toffees", mając zaledwie 16 lat i 73 dni. Dotychczas rekordzistą był James Vaughan, który w 2005 roku z bramki zdobytej dla Evertonu cieszył się mając 16 lat i 270 dni.

PREMIER LEAGUE
30. kolejka: Sunderland - Brighton & Hove Albion 0:1, Burnley - Bournemouth 0:0, Chelsea Londyn - Newcastle United 0:1, Arsenal Londyn - Everton 2:0, West Ham United - Manchester City 1:1.

FRANCJA

W Ligue 1 porażkę 0:1 w Lorient poniosło Lens, tracąc dystans do liderującego Paris Saint-Germain. Trzecie w tabeli Olympique Marsylia pokonało otwierające strefę spadkową Auxerre 1:0 po golu algierskiego rezerwowego Amine'a Gouiriego.

LIGUE 1
26. kolejka: Olympique Marsylia - Auxerre 1:0, Lorient - Lens 2:1, Angers - OGC Nice 0:2, AS Monaco - Brest 2:0.

HISZPANIA

Goniący Barcelonę Real Madryt bez kontuzjowanego Kyliana Mbappe rozgromił Elche 4:1. Efektowną bramkę z dystansu na 2:0 zdobył Urugwajczyk Federico Valverde, który w środę popisał się hat-trickiem w pierwszym meczu 1/8 finału Ligi Mistrzów z Manchesterem City (3:0).

FOT. EPA/PAP

Piotr Zieliński wraz z partnerami z Interu Mediolan gratuluje Pio Esposito zdobycia gola z Atalantą Bergamo

Real w lidze nie przegrał z Elche od 1978 roku, a u siebie nigdy nie poniósł porażki. Nie stracił też jeszcze żadnego punktu w tym sezonie La Liga, gdy jako pierwszy zdobył bramkę. Elche nie wygrało żadnego z ostatnich 11 ligowych meczów i zajmuje 17. miejsce.

LA LIGA
28. kolejka: Deportivo Alaves - Villarreal 1:1, Girona - Athletic Bilbao 3:0, Atletico Madryt - Getafe 1:0, Real Oviedo - Valencia 1:0, Real Madryt - Elche 4:1.

NIEMCY

Prowadzący w tabeli obrońca tytułu Bayern Monachium zremisował na wyjeździe z Bayerem Leverkusen 1:1.

Bawarczycy kończyli mecz w dziewiątkę po czerwonych kartkach dla Nicolasa Jacksona w 42. minucie i Luisa Diaza w 84. minucie.

Już w 6. minucie prowadzenie „Aptekarzom" dał Aleix Garcia. Do remisu w 69. minucie doprowadził Diaz. Kwadrans później Kolumbijczyk został ukarany drugą żółtą kartką.

W piątkowym meczu St. Pauli przegrało 0:2 na wyjeździe z Borussią Moenchengladbach. „Korsarzom" nie pomogli obrońca Adam Dźwigała (grał do 67. minuty) i pomocnik Arkadiusz Pyrka, zmieniony w 88. minucie.

BUNDESLIGA
26. kolejka: Borussia Moenchengladbach - St. Pauli 2:0, TSG Hoffenheim - VfL Wolfsburg 1:1, Borussia Dortmund - FC Augsburg 2:0, Eintracht Frankfurt - Heidenheim 1:0, Bayer Leverkusen - Bayern Monachium 1:1, Hamburger SV - 1.FC Koeln 1:1.

WŁOCHY

Prowadzący w tabeli Serie A Inter Mediolan, w składzie z Piotrem Zielińskim, zremisował u siebie z Atalantą Bergamo 1:1. W drużynie gości do 65. minuty grał Nicola Zalewski. Gospodarze prowadzili po bramce Francesco Esposito (26.), ale w końcówce do wyrównania doprowadził Czarnogórzec Nikola Krstović (83.).

Atalanta nie przegrała na wyjeździe z Interem po raz pierwszy od września 2021 roku. Na zwycięstwo nad tym rywalem czeka od 2018, a na wygraną z nim na San Siro - od 2014.

Juventus Turyn wygrał na wyjeździe z Udinese 1:0 po golu Iworyjczyka Jeremiego Bogi w 38. minucie.

W kadrze gości znalazł się pauzujący od blisko dwóch lat Arkadiusz Milik, ale nie wstał z ławki rezerwowych. W zespole gospodarzy Jakub Piotrowski w 77. minucie zmienił Szweda Jespera Karlstroema, który kiedyś występował w Lechu Poznań. Na ławce rezerwowych zabrakło miejsca dla Adama Buksy.

Juve wygrał dziewięć z ostatnich 10 starć z Udinese w lidze i Pucharze Włoch. Triumfował także w czterech kolejnych meczach w Udine, nie tracąc przy tym gola.

Broniące tytułu Napoli na Stadio Diego Armando Maradona wygrało z Lecce 2:1, choć przegrywało od 3. minuty po golu Niemca Jamila Sieberta. W drugiej połowie bramki dla gospodarzy zdobyli Duńczyk Rasmus Højlund i Matteo Politano.

SERIE A
29. kolejka: Torino - Parma 4:1, Inter Mediolan - Atalanta Bergamo 1:1, Napoli - Lecce 2:1, Udinese - Juventus Turyn 0:1.
©℗

eprasa.pl da800b4495

Maciej Wyderka, jakiego nie znacie. Luz i brawura

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

To, czego dokonał na początku lutego tego roku, na znanym i prestiżowym halowym mityngu lekkoatletycznym „Czech Indoor Gala" w pobliskiej Ostrawie, musi budzić najwyższy szacunek.

O równe pół sekundy poprawił kultowy rekord kraju w biegu na 800 metrów pod dachem. Na mecie w „Atletická hala" zmierzono chłopakowi z Górnego Śląska 1:44.07!

W 2012 roku, w słynnej „Arena Stade Couvert" we francuskim Liévin, Adam Kszczot - specjalista od biegów halowych - uzyskał ledwie 1:44.57...

Po biegu w Ostrawie, niespełna 24-letni Maciej Wyderka - bo o nim mowa - przesunął się na 6. miejsce w światowych tabelach historycznych w biegu na 800 metrów w hali i na 4. w europejskich!

Kilka dni później młodziutki Amerykanin Cooper Lutkenhaus uzyskał lepszy czas od Polaka (1:44.03).

Międzyczasy Macieja Wyderki w Ostrawie - 200 metrów: 26.0, 400 metrów: 52.0, 600 metrów: 1:18.00.

Co ciekawe - trochę naciągane - tabele punktowe World Athletics „wyceniły" czas Wyderki na 1261 punktów, a stadionowy rekord Polski Pawła Czapiewskiego (1:43.22) na 1228...

Poznajmy zatem milera, który może zdemolować światowe bieganie w tej konkurencji.

Duma?
Pobiegłem szybciej niż w poprzednim sezonie na stadionie. Latem byłem gotowy biegać poniżej 1:44.00, ale brakowało trochę mocniejszych biegów, trochę szczęścia i w efekcie mam lepszą „życiówkę" w hali niż na stadionie, ale myślę, że to się zmieni i latem uzyskam wynik adekwatny do moich możliwości.

Lubisz udzielasz wywiadów?
Mam ich ostatnio sporo, no więc... chyba lubię.

Tradycje rodzinne - była inna droga życiowa niż sport?
Lekkoatletyka wzięła się z wyboru szkoły. Po szkole podstawowej wybrałem Szkołę Mistrzostwa Sportowego w Bytomiu i tam miałem klasę o profilu lekkoatletycznym. W mojej rodzinie nigdy nie było zamiłowania do biegania, nikt nie uprawiał tej formy ruchowej. Zatem, w mojej familii jestem prekursorem biegania.

FOT. YUICHI YAMAZAKI/AFP/EAST NEWS

W tym sezonie młody, fajny chłopak z Piekar Śląskich robi prawdziwą furorę

Od początku wiedziałeś, że to będą biegi średnie?
Dokładnie.

Masz dziewczynę?
Tak, ma na imię Michalina.

Wspólne plany?
Pytanie zbyt odlegle sięgające w przyszłość. Płyniemy z prądem... Nie chcemy niczego przyspieszać.

Hobby?
Escape roomy, gokarty, gry komputerowe.

Gry komputerowe - to znaczy?
Bardzo różnie. Jestem fanem horrorów, to może „Resident Evil", najnowsza wersja.

Wojna na Ukrainie...
Nie znam się, nie wypowiadam się na ten temat.

800 czy 1500 metrów?
Zdecydowanie 800 metrów.

Stadion czy hala?
Pewnie, że stadion. Można „wykręcać" lepsze wyniki.

Zima czy lato?
Oczywiście, że lato. Jaki Polak lubi zimę?

Hiszpania czy Norwegia?
Hiszpania, preferuję cieplejsze kraje.

Kawa czy herbata?
Jak najbardziej kawa.

Chińszczyzna czy schabowy?
Prosty człowiek jestem - wybieram schabowy.

Czarne czy białe?
Czarne.

Dolary czy euro?
Euro, teraz ma większą wartość.

Piwo czy wino?
Jak już mam wybierać - piwo.

©℗

Szóstka Polaków w TOP 3 zgłoszeń na halowe mistrzostwa świata w Toruniu

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Sezon lekkoatletyczny w pełni. Po drugiej stronie oceanu byliśmy świadkami rzeczy niezwykłych. A nasi sportowcy rywalizowali w urokliwej Nikozji w Pucharze Europy w rzutach. Z jakim skutkiem?

Po raz drugi z rzędu Puchar Europy w rzutach gościł na Wyspie Afrodyty. To już 25. edycja zawodów organizowanych na powietrzu w sezonie... halowym.

Na „Narodowym Stadionie Lekkoatletycznym" w Nikozji 23-letni Damian Rodziak (LUKS Orkan Września) pacnął dyskiem na odległość 62.00 m.

Wśród najważniejszych wydarzeń Pucharu Europy w rzutach znalazły się - zwycięstwo Finki Silji Kosonen w rzucie młotem (77.07 m) i Serbki Adriany Vilagos w rzucie oszczepem (66.88 m).

Jednak przed nami najważniejsza impreza sezonu halowego - mistrzostwa świata.

Prezentujemy Państwu miejsca Polaków w TOP 10 list światowych zgłoszeń na HMŚ (Toruń (20-22 marca 2026):

=1. Jakub Szymański (60 metrów przez płotki)
2. Paulina Ligarska (pięciobój)
=2. Pia Skrzyszowska (60 metrów przez płotki)
=2. Mateusz Kołodziejski (wzwyż)
3. Maria Żodzik (wzwyż)
3. Natalia Bukowiecka (400 metrów)
4. Maciej Wyderka (800 metrów)
4. Adrianna Sułek-Schubert (pięciobój)
7. Klaudia Kazimierska (1500 metrów)
7. Anna Matuszewicz (w dal)
8. Filip Ostrowski (800 metrów)
=10. Ewa Swoboda (60 metrów)
=10. Anna Wielgosz (800 metrów)

Zatem szóstka reprezentantów Polski znajduje się w TOP 3 zgłoszeń na lekkoatletyczne halowe mistrzostwa świata w Toruniu (20-22 marca).

Płotkarz Jakub Szymański ma - ex aequo - najlepszy wynik z zawodników, którzy wystartują w Polsce (Amerykanie - Trey Cunningam i Dylan Beard).

- Jest dwóch Amerykanów i jestem ja - twierdzi Szymański. - Będziemy się bili o miejsca na podium podczas mistrzostw świata w Toruniu. W finale globalnego czempionatu będzie ostateczna rywalizacja. Zobaczymy, kto wytrzyma. Oczywiście, to się nie musi udać, ale nie ma się czego bać.

FOT. TOBIAS SCHWARZ/AFP/EAST NEWS

Bez wątpienia nasz Jakub Szymański jest jednym z kandydatów do medali na zbliżających się HMŚ w Toruniu

- Wiemy, kto jest mocny na świecie, wiemy, że trzeba się ścigać - mówi z kolei Pia Skrzyszowska. - Wiemy też, że obecnie płotki to jedna z najmocniejszych konkurencji w światowej lekkiej atletyce. Mnie cieszy stabilizacja w tym roku, jestem z niej zadowolona. Kibice podczas mityngu Orlen Copernicus Cup w Toruniu dopisali. Byłam to w stanie odczuć i było to bardzo miłe. Pomaga mi to i mobilizuje do tego, aby było lepiej, szybciej. Myślę, że podczas mistrzostw świata ten doping będzie odczuwalny jeszcze bardziej.

Natalia Bukowiecka ma trzeci wynik na listach zgłoszeń do halowe mistrzostwa świata w Toruniu w biegu na 400 metrów.

- Mamy w tym roku większe nadzieje, bo mamy zawodników w czołówkach list światowych w tym sezonie w poszczególnych konkurencjach - wyjaśnia Natalia Bukowiecka. - Wiadomo, że listy nie biegają i nie skaczą, i trzeba się dobrze zaprezentować na imprezie docelowej. To, że startujemy przed własną publicznością i dobrze znamy halę w Toruniu, da nam pewną przewagę i zdobędziemy więcej niż jeden medal.

Dwie szanse medalowe

Jednocześnie przyznała, że nierealne jest z uwagi na program mistrzostw połączenie startów indywidualnych z występami zarówno w sztafecie mieszanej 4x400 metrów, jak i żeńskiej.

- W moim przypadku będą to więc dwie szanse medalowe. Będziemy reagowali na bieżąco. Mam nadzieję, że awansuję do finału indywidualnego i tam będę walczyła o medal, ale gdyby się to nie udało, to tylko w takim wypadku możliwe jest wystartowanie w finale miksta. W sztafecie z koleżankami, co pokazuje ten sezon, będziemy bardzo mocne - oceniła Bukowiecka.

Były prezes PZLA Jerzy Skucha przekazał, że jego zdaniem szanse medalowe mają Jakub Szymański, wieloboistki, Maria Żodzik, Maciej Wyderka, Natalia Bukowiecka i polski mikst, jeżeli wystartuje w najsilniejszym składzie.

- Stawiam na trzy medale Polaków - ocenił doświadczony działacz.

Ameryka szaleje

Etiopka Fotyen Tesfay wygrała maraton w Barcelonie, uzyskując rekord kraju 2:10:53. To drugi czas w światowych tabelach historycznych (po 2:09:56 Kenijki Ruth Chepngetich 13 października 2024 roku w Chicago) i najszybszy debiut w historii maratonu!

Ale najciekawsze rzeczy działy się podczas halowych mistrzostw NCAA, których gospodarzem była „Randal Tyson Center" w Fayetteville w stanie Arkansas.

Mało znany Ja'Kobe Tharp (nie przyleci do Torunia na HMŚ w Toruniu) wygrywa bieg na dystansie 660 metrów przez płotki w czasie 7.32. A to oznacza najlepszy w tym roku wynik na świecie i trzecie miejsce w światowych tabelach historycznych (7.27 pobiegł Grant Holloway i 7.30 Colin Jackson).

Co na to nasz Jakub Szymański ze swoimi 7.37 i rekordem Polski? ©℗

eprasa.pl da800b4495

Olimpia zaczęła źle, ale pokonała Supraślankę

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Olimpia Zambrów zgodnie z planem pokonała Supraślankę Supraśl, ale tylko 2:1 w meczu 19. kolejki IV ligi.**

Skazywana na pożarcie ekipa z Supraśla rozpoczęła znakomicie, bo już w 13. minucie Krystian Maciejuk wykorzystał rzut karny i było 0:1. Wyrównał jeszcze w pierwszej połowie Michał Steć, który miał też po przerwie udział przy decydującym o wyniku trafieniu, zaliczając asystę przy bramce Przemysława Jastrzębskiego.

- Tak naprawdę powinniśmy wygrać dużo wyżej, bo stworzyliśmy sobie dużo sytuacji, ale szwankowała skuteczność. Przyznam uczciwie, że sam powinienem zamknąć mecz i strzelić trzy gole. Najważniejsze jednak, że zdobyliśmy komplet punktów - mówi Przemysław Jastrzębski.

Powody do radości miał Tur Bielsk Podlaski, który wygrał 5:2 z LZS-em Krynki. Wynik wskazuje na pewny triumf Tura, a wcale tak nie było. Goście z Krynek zaczęli bardzo dobrze, bo po wrzutce z rzutu wolnego gola głową strzelił doświadczony stoper Adrian Karankiewicz.

Bielszczanie co prawda szybko wyrównali po szybkiej akcji i uderzeniu z bliska Marcina Bazylewskiego, ale wkrótce znów przegrywali, po katastrofalnym błędzie swojego bramkarza Michała Nosa.

Kluczowy dla losów potyczki był pierwszy kwadrans drugiej połowy, kiedy gospodarze najpierw wyrównali po bramce Bazylewskiego, a potem wyszli na prowadzenie, po strzale bezpośrednio z rzutu rożnego Pawła Popika.

Losy spotkania ważyły się aż do doliczonego czasu gry, kiedy Tur wyprowadził dwie zabójcze kontry. Pierwszą wykończył Bazylewski, a drugą Patryk Niemczynowicz.

Nie ma przełomu w wynikach zamykających tabelę Sparty Augustów i MOSP-u Białystok, które poniosły po 16. w tej kampanii porażce. Zespół ze stolicy regionu uległ 1:2 KS-owi Śniadowo, a ekipa znad Netty przegrała u siebie 0:2 z Czarnymi Czarna Białostocka. ©℗

WYNIKI 19. KOLEJKI

KS Michałowo - Krypnianka Krypno 2:0 (0:0). Bramki: 1:0 - Panek (55), 2:0 - Panek (83).

Olimpia Zambrów - Supraślanka Supraśl 2:1 (1:1). Bramki: 0:1 - Maciejuk (13-karny), 1:1 - Steć (32), 2:1 - Jastrzębski (52).

Sparta Augustów - Czarni Czarna Białostocka 0:2 (0:0). Bramki: 0:1 - Łuczak (55), 0:2 - Łuczak (71).

Orzeł Kolno - Turośnianka Turośń Kościelna 1:1 (0:0). Bramki: 0:1 - Bołtuć (57), 1:1 - Banach (90).

MOSP Białystok - KS Śniadowo 1:2 (1:1). Bramki: 0:1 - Cychol (14), 1:1 - Sobczak (39), 1:2 - Sokołowski (62).

Tur Bielsk Podlaski - LZS Krynki 5:2 (1:2). Bramki: 0:1 - Karankiewicz (4), 1:1 - Bazylewski (12), 1:2 - Niemyjski (20), 2:2 - Bazylewski (55), 3:2 - Popik (58), 4:2 - Bazylewski (90), 5:2 - Niemczynowicz (90).

Hetman Skłodowscy Tykocin - Promień Mońki 2:0 (0:0). Bramki: 1:0 - Szot (57), 2:0 - Chilmon (89).

1. Olimpia Zambrów	19	54	80-9
2. Pionier Brańsk	18	37	60-26
3. Tur Bielsk Podlaski	19	37	49-37
4. Turośnianka Turośń K.	19	36	53-28
5. Warmia Grajewo	17	35	49-26
6. Wissa Szczuczyn	16	33	53-20
7. Hetman Tykocin	18	32	52-53
8. Ruch Wysokie Maz.	17	31	49-21
9. Czarni Czarna B.	18	28	40-35
10. Promień Mońki	18	26	46-33
11. Orzeł Kolno	19	22	34-53
12. KS Śniadowo	17	21	33-46
13. Krypnianka Krypno	19	18	34-59
14. Supraślanka Supraśl	18	16	36-40
15. KS Michałowo	18	14	19-57
16. LZS Krynki	18	11	30-65
17. MOSP Białystok	18	4	17-69
18. Sparta Augustów	18	4	11-68

FOT. BARTOSZ DĄBROWSKI

Liderująca Olimpia Zambrów (ciemniejsze stroje) pokonała 2:1 Supraślankę Supraśl

Siatkówka BAS Kombinat Budowlany Białystok ograł beniaminka

BYŁO CIĘŻKO, ALE ZWYCIĘŻYŁY

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

I LIGA SIATKAREK. **To był kawał zaciętej, widowiskowej siatkówki pań w pierwszoligowym wydaniu. BAS Kombinat Budowlany Białystok wygrał po dwugodzinnej walce 3:1 z Komunalnikiem Nysa**

FOT. EWELNIA ZGIET

Siatkarki BAS-u KB Białystok od wygranej rozpoczęły walkę w fazie play-off I ligi

Nasz zespół objął prowadzenie 1:0 w fazie play-off, w której gra się do dwóch zwycięstw.

Oba spotkania w fazie zasadniczej Podlasianek z beniaminkiem z Nysy sezonu kończyły się tie-breakami, co zwiastowało duże emocje także na otwarcie rozgrywek play-off. I tak też się stało, a przyjezdne postawiły potężny opór i mogły pokusić się o zwycięstwo w Białymstoku.

Pierwsza partia niemal przez cały czas toczyła się przy minimalnej przewadze Komunalnika, który wygrał 25:22, a partię skończyła atakiem w aut Pola Nowacka. Był to jeden z nielicznych błędów kapitan Podlasianek, która imponowała skutecznością, zdobywała bardzo ważne punkty i nękała przeciwniczki trudną zagrywką. Nasza przyjmująca zasłużenie została wybrana MVP potyczki.

Bardzo niebezpiecznie zrobiło się w drugiej odsłonie, kiedy siatkarki z Nysy prowadziły 24:22. Nasza drużyna wybrnęła z opresji po atakach Martyny Szczepuły i Amelii Senicy, a przy trzeciej piłce setowej rywalki zaserwowały w aut. Potem akcję skończyła niezawodna Nowacka, a wygraną 27:25 dał Podlasiankom punktowy blok.

Trzeci set też dostarczył ogromnych emocji. Gospodynie zaczęły z przytupem i po akcji Szczepuły wygrywały 13:7. Potem kompletnie pogubiły się i roztrwoniły przewagę (14:15). W końcówce znów wykazały więcej zimnej krwi od beniaminka, a partię skończył autowy atak gości.

Najmniej zacięta była czwarta odsłona, w której po serii punktowej Nowackiej Białostoczanki objęły prowadzenie 14:8 i pewnie wygrały do 19, a spotkanie zakończył efektowny blok Anny Wojciechowskiej.

- Zagrałyśmy dobrze jako zespół i pokazałyśmy, że nie bez powodu zajęłyśmy po fazie zasadniczej trzecie miejsce - komentuje Pola Nowacka. - Nie było łatwo, bo Nysa potrafi się postawić i należą się jej brawa. Tym bardziej cieszymy się ze zwycięstwa - dodaje.

Drugi mecz zostanie rozegrany 21 marca w hali Komunalnika. Jeśli Białostoczanki przegrają, to do decydującej potyczki dojdzie 25 marca (środa) w Białymstoku.©℗

WYNIKI I RUNDY PLAY-OFF

BAS Kombinat Budowlany Białystok - Komunalnik Nysa 3:1 (22:25, 27:25, 25:23, 25:19).

BAS KB Białystok: Wojciechowska, Surlit, Bałdyga, Stepko, Nowacka, Szczepuła, McGlashan (libero) oraz Senica i Bandurska.

Enea KS Piła - Credo Płomień Sosnowiec 3:1, Netland MKS Kalisz - Solna Wieliczka 3:0, KSG Warszawa - MKS Copco Imielin 3:0.

Znów była walka i znowu niestety porażka z liderem

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok stoczyli wyrównany bój z liderem I ligi, ale kolejny raz z parkietu schodzili pokonali. Astoria Bydgoszcz wygrała 83:72**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok w każdym meczu dają z siebie wszystko

Nie było widać wielkiej przewagi lidera - Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz nad ostatnią w tabeli drużyną Żubrów Abakus Okna Białystok. Do przerwy goście wygrywali zaledwie jednym „koszem" 42:40. W trzeciej kwarcie odskoczyli na 8 punktów 63:55. W czwartej nie dali się już zbliżyć do siebie Żubrom wygrywając 83:72.

- Był to dla nas trudny mecz - mówił po spotkaniu trener Astorii Grzegorz Skiba. - W pierwszej połowie przegraliśmy zbiórki, popełnialiśmy też zbyt dużo błędów. Pozwoliliśmy gospodarzom na dobrą i skuteczną grę - dodał szkoleniowiec gości.

- Rywale w kluczowych momentach potrafili oddać rzuty i zdobyć ważne punkty. Astoria zasłużyła na wygraną, ale głów nie spuszczamy. Przed nami miesiąc solidnej pracy - dodał szkoleniowiec Żubrów.

Żubry Abakus Okna Białystok - Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz 72:83 (20:16, 20:26, 15:21, 17:20).

Żubry Abakus Okna: Samajae Haynes-Jones 16, Kartol Kutta 11, Myles Douglas 13, Krystian Tyszka 4, Witalij Kowalenko 5, Cezary Karpik 6, Benjamin Didier-Urbaniak 6, Łukasz Klawa 1, Mateusz Itrich 10, Rafał Szpakowski.

Inne wyniki: Solvera Sokół Łańcut - WKK Active Hotel Wrocław 96:94, Novimex Polonia 1912 Leszno - KSK Qemetica Noteć Inowrocław 72:66, Miners Katowice - Kotwica Port Morski Kołobrzeg 82:98, SKS Fulimpex Starogard Gdański - PGE Spójnia Stargard 80:83.

1. Astoria Bydgoszcz	26	49	2327-2006
2. Solvera Sokół Łańcut	27	45	2338-2341
3. PGE Spójnia Stargard	26	43	2156-2084
4. SKS Fulimpex	26	43	2203-2086
5. GKS Tychy	26	42	2144-2110
6. Decka Pelplin	26	42	2245-2153
7. ŁKS Coolpack Łódź	24	41	2091-1896
8. WKK Active Hotel	27	39	2195-2226
9. Polonia 1912 Leszno	27	39	2128-2220
10. Kotwica Kołobrzeg	25	38	2053-1935
11. Enea Basket Poznań	25	36	2010-2024
12. Noteć Inowrocław	27	36	2145-2278
13. Polonia Warszawa	25	36	2013-2095
14. Resovia	25	35	2037-2094
15. Weegree AZS	25	33	2043-2115
16. Miners Katowice	26	32	2083-2247
17. Żubry Abakus Okna	25	28	1905-2206

eprasa.pl da800b4495

Tenis Popis żenady Igi Świątek po porażce w 1/4 finału Indian Wells

WŚCIEKŁA „KRÓLOWA PUSTYNI"

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Iga Świątek w fatalnym stylu pożegnała się z Indian Wells. Uległa w ćwierćfinale zajmującej dziewiąte miejsce w rankingu Ukraince Elinie Switolinie 6:2, 4:6, 6:4, nie trzymając nerwów na wodzy.

FOT. AP/EASTNEWS

Zdetronizowana i sfrustrowana „Królowa Pustyni" w Indian Wells – Iga Świątek

Iga Świątek sfrustrowana porażką rzuciła w kort ręcznikiem i wdała się w żenującą pyskówkę z wulgaryzmami ze swoją pokrzykującą z boksu psycholożką Darią Abramowicz.

„Wczorajszy mecz nie poszedł po mojej myśli. To nie był mój najlepszy dzień, na pewno nie był to mój najlepszy występ. To trudne, ale takie sytuacje są częścią życia sportowego. Dziękuję wszystkim za wsparcie. Ciężka praca się nie kończy. Do zobaczenia w Miami" – zapostowała na Instagramie Iga.

Ani słowa w mediach społecznościowych czy też rozmowie z CanalPlus Świątek nie poświęciła relacjom z psycholog.

W czterech poprzednich edycjach turnieju WTA 1000 na kalifornijskiej pustyni w Indian Wells dotarła co najmniej do półfinału, a dwie – w 2022 i 2024 roku – wygrała, dzięki czemu zyskała miano „Królowej Pustyni". Tym razem została zdetronizowana w ćwierćfinale.

Strata punktów kosztowała Świątek utratę pozycji wiceliderki światowego rankingu, którą zajmowała od 18 sierpnia ubiegłego roku. Szansy na osiągnięcie po raz pierwszy drugiego miejsca na liście WTA nie zmarnowała reprezentująca Kazachstan Jelena Rybakina, która awansowała do finału w Tennis Paradise, gdzie zmierzyła się z pierwszą rakietą świata Białorusinką Aryną Sabalenką.

Konsekwencją porażki Świątek ze Switoliną, oprócz nagłego przerwania starań Polki o trzecią koronę na kalifornijskiej pustyni, jest potwierdzenie negatywnego bilansu, jakiego nigdy wcześniej nie zanotowała w swojej udanej karierze.

Po przegranej z Ukrainką po raz pierwszy w historii seria porażek Świątek z rzędu z zawodniczkami z czołowej dziesiątki rankingu wzrosła do pięciu: Switolina (Indian Wells 2026), Rybakina (Australian Open 2026), „Coco" Gauff (United Cup 2026), Amanda Anisimova (WTA Finals 2025) i ponownie Rybakina (WTA Finals 2025).

Poza drużynowym United Cup Iga nie awansowała w tym roku do półfinału żadnego turnieju. Na drugą część Sunshine Double – Miami Open pojedzie z bilansem zwycięstw na poziomie 71 procent, najniższym od 2019 roku, kiedy w tym samym okresie miała bilans 63 procent, czyli w swoim pierwszym roku w tourze WTA.

Następnym wyzwaniem Igi będzie WTA 1000 w Miami, gdzie główny turniej rozpocznie się we wtorek. 24-latka będzie walczyć o swój drugi tytuł Miami Open, po triumfie na Florydzie w 2022 roku. W 2023 roku nie wystartowała, w 2024 dotarła do IV rundy, a rok temu do ćwierćfinału.©℗

Adam Godlewski

„Krótka piłka"

NONSENS DRUGIEGO STOPNIA

Już od ponad tygodnia jesteśmy świadkami serialu zatytułowanego: „Kto i w jaki sposób zawinił, że mecz Śląsk – Wisła w pierwszej lidze nie został rozegrany". Dodajmy – serialu nikomu niepotrzebnego i zawstydzającego nasz futbol zarówno w kraju, jak i za granicą. Bo szopka, która rozgrywa się wokół tego nieodbytego spotkania, odbiła się echem również na arenie międzynarodowej. Niestety...

Głównymi aktorami tej „dramy" zostali Remigiusz Jezierski i Jarosław Królewski, a zatem – w kolejności – prezesi klubów z Wrocławia i Krakowa. Pierwszy, zanim porwał się na zarządzanie Śląskiem, poradził sobie w dwóch mocno konkurencyjnych specjalnościach; najpierw był piłkarzem ekstraklasy, a potem komentatorem w branżowym Canal+. Miał zatem podstawy i dość doświadczenia, aby zakładać, że da sobie radę również jako szef klubu. Królewski też grał w piłkę, choć na znacznie niższym poziomie, przebił się za to do najwyższej ligi w biznesie; i to jako lider innowacyjności. Słowem, spotkało się dwóch bystrych gości, tyle tylko, że niezdolnych do jakiegokolwiek dialogu. Co już skutkowało trudnym do wytłumaczenia, skandalicznym bojkotem i orzeczeniem walkoweru.

A na tym nie koniec kar. I oby były... przykładne, bo Jezierski z Królewskim najwyraźniej nie udźwignęli presji, której poddały ich własne klubowe środowiska.

Prezes Śląska przyznał gdzieś nawet w przestrzeni publicznej, że nie poszedł na żadne ustępstwa, gdyż taka była wola/sugestia (niepotrzebne skreślić) kibiców. W domyśle – tych „kumatych". Pewności, że za godną lepszej sprawy determinacją szefa Wisły nie stało podobne towarzystwo – także nie mamy. Zwłaszcza że to dość osobliwe grono, które od 2023 roku znajduje się na krajowym marginesie nawet tego marginesu fanów, który tworzą tzw. ultrasi. Słusznie, bądź niesłusznie – to temat na osobne opowiadanie...

Smutne fakty są takie, że choć weszliśmy już w drugie ćwierćwiecze XXI stulecia, to o tym, kto zasiądzie na trybunach – i czy mecz w ogóle zostanie rozegrany – może zadecydować margines marginesu. A dodatkowo przygnębia, że PZPN biernie stał z boku, konsekwentnie starając się przeczekać problem. W sytuacji, gdy od początku wiadomo, że ten sam się nie rozwiąże. I ze świadomością, że z gruntu chore jest to, że prezes utrzymywanego z komunalnych środków klubu – co już samo w sobie jest kuriozum na skalę światową – bardziej obawia się reakcji „kumatych" niż zarzutu o niegospodarność. A chyba nikt nie ma wątpliwości, że jej znamiona wyczerpuje brak wpływu za niedostarczoną rozrywkę sportową (a przecież Śląskowi grozi jeszcze wysoka kara), za którą słono – jako składową swoich podatków – płacą Wrocławianie.

Pan Remigiusz zapisał się w polskim futbolu jako autor – już oczywiście będąc komentatorem – analitycznego terminu: asysta drugiego stopnia. Teraz, niestety, wraz panem Jarosławem zmierzają do wykreowania określenia: idiotyzm drugiego stopnia. Bo doprowadzenie do bojkotu, i wynikających z niego strat – punktowych, finansowych, wizerunkowych – trudno określić innym mianem. Dyskusyjny może być tylko stopień zafundowanego publiczności nonsensu, w efekcie którego największych przegranym jest cały krajowy futbol...

Dwa medale Polaka na paralimpiadzie w Italii

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Michał Gołaś wraz z przewodnikiem Kacprem Walasem zdobył dwa medale podczas Zimowych Igrzysk Paralimpijskich Mediolan-Cortina 2026.

Najpierw Gołaś zdobył brąz w alpejskim slalomie gigancie, a w niedzielę dorzucił jeszcze srebrny medal w slalomie.

Polak startował w kategorii niewidomi i niedowidzący. To pierwsze od ośmiu lat medale dla Biało-Czerwonych na igrzyskach paralimpijskich.

Polki bliżej Eurobasketu

Reprezentacja Polski koszykarek pokonała w Sybinie Rumunię 75:50 w 5. kolejce grupy C pierwszego etapu eliminacji mistrzostw Europy 2027. Polki z kompletem zwycięstw są pewne udziału w kolejnej fazie kwalifikacji Eurobasketu, który po raz drugi z rzędu odbędzie się w czterech krajach: Belgii, Finlandii, Szwecji i na Litwie. Ostatnie spotkanie na tym etapie Biało-Czerwone rozegrają we wtorek z Cypryjkami w Limassol. Druga faza eliminacji rozpocznie się w listopadzie.

Podobnie jak na igrzyskach

Bez sukcesów wracają do kraju reprezentanci Polski w short tracku z mistrzostw świata, które odbyły się w Montrealu. Kobieca sztafeta w składzie: Natalia Maliszewska, Nikola Mazur, Gabriela Topolska i Kornelia Woźniak zajęła szóste miejsce. Siódmą pozycję na 500 metrów zajął Felix Pigeon.

Sztafeta mieszana, w składzie Łukasz Kuczyński, Felix Pigeon, Natalia Maliszewska i Nikola Mazur, została zdyskwalifikowana w półfinale. W półfinale na 1000 m odpadły Topolska i Mazur.

Król-Walas w „10"

W Pucharze Świata w snowboardzie w kanadyjskim Val Saint-Come – w slalomie gigancie równoległym – Aleksandra Król-Walas zajęła 10. miejsce. Także już w 1/8 finału odpadła Olimpia Kwiatkowska sklasyfikowana na 14. pozycji.

Maria Bukowska-Chyc odpadła w kwalifikacjach, zajmując 20. miejsce. Nie poradzili sobie również Oskar Kwiatkowski (27.) i Michał Nowaczyk (29.).

Polki daleko w PŚ w biathlonie

Jan Guńka i Anna Mąka zajęli piąte miejsce w supermikście, pojedynczej sztafecie mieszanej podczas zawodów Pucharu Świata w biathlonie w estońskim Otepeae. To najlepszy wynik Polaków w tej konkurencji w historii pucharowych startów.

Natalia Sidorowicz była 29. w biegu na dochodzenie na 10 km. Kamila Żuk 32., Anna Mąka 33., a Joanna Jakieła 54. Przedostatnie miejsce w biegu na 12,5 km na dochodzenie zajął Jan Guńka.

Semirunnij mistrzem Polski

Władimir Semirunnij (Pilica Tomaszów Maz.) i Zofia Braun (Stegny Warszawa) zdobyli złote medale wielobojowych mistrzostw Polski w łyżwiarstwie szybkim, które podczas weekendu odbyły się w Arenie Lodowej w Tomaszowie Mazowieckim. W sprinterskim wieloboju tytuły wywalczyli Wiktoria Dąbrowska (Korona Wilanów) i Mateusz Mikołajuk (Juvenia Białystok).
©℗

FOT. POLSKI KOMITET PARALIMPIJSKI

Michał Gołaś wraz z przewodnikiem Kacprem Walasem zdobył dwa medale na igrzyskach paralimpijskich

eprasa.pl da800b4495

Nam skakać nie kazano... Oslo nie dla Polaków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Kacper Tomasiak był 22., Maciej Kot 25., Aleksander Zniszczoł 32., a Piotr Żyła 46. w pierwszym konkursie Pucharu Świata w skokach narciarskich w Oslo.

Na słynnym obiekcie „Holmenkollbakken (HS134), wygrał Szwajcar Gregor Deschwanden. A po pierwszej serii odpadł - co niektórym nawet się śniło - Słoweniec Domen Prevc, który zajął 42. miejsce.

Kacper Tomasiak skoczył 124,5 m i 119 m, za co otrzymał 233,3 pkt. Kot uzyskał 124,5 m i 117,5 m, co dało mu 218,1 pkt. Zniszczoł osiągnął 122,5 m i 110,3 pkt, a Żyła 117,5 m i 100,8 pkt. Nie startowali Kamil Stoch i Paweł Wąsek, którzy odpadli w piątkowych kwalifikacjach.

- W pierwszej serii spóźniłem odbicie, a w drugiej zbyt wcześnie wybiłem się z progu. Mam nadzieję, że w niedzielę będę miał większy automatyzm i oswoję się z tą skocznią - powiedział Tomasiak.

- Mój drugi zepsuty skok był wynikiem drobnego błędu h ocenił z kolei Maciej Kot.

Gregor Deschwanden otrzymał notę 263,1 pkt. po skokach na 132,5 m i 130,5 m. 35-latek odniósł pierwsze zwycięstwo w karierze i jest pierwszym Szwajcarem od 12 lat, który wygrał konkurs Pucharu Świata. Poprzednim był Simon Ammann w 2014 roku.

- Ostatnio, gdy byłem bliski zwycięstwa, to się nie udawało ze względu na słabsze lądowanie, ale tym razem wszystko działało, choć rywalizacja z Ortnerem była zacięta. Wiedziałem, że mogę bardzo dobrze skakać. W niedzielę znowu będę walczył. Nie chcę odpuszczać. Wiem, że mogę zaatakować w następnych konkursach - oświadczył Deschwanden, który w Predazzo zdobył brązowy medal olimpijski na skoczni normalnej.

Drugi, Austriak Maximilian Ortner, na „Holmenkollbakken" osiągnął 132 m i 126,5 m - 261,7 pkt., a trzeci Japończyk Naoki Nakamura - 128,5 i 129 m - 251,7 pkt.

- Gratuluję Gregorowi pierwszego zwycięstwa. To coś fantastycznego. Nikt się tego nie spodziewał. To wyjątkowe podium w wyjątkowym miejscu - przekazał Ortner.

FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Kacper Tomasiak ponownie mierzy się ze światową elitą w Pucharze Świata

- To nie jest moja ulubiona skocznia narciarska. Nie czułem się tu zbyt komfortowo i swobodnie, ale stanąłem na podium. Udało mi się utrzymać równowagę i dlatego wszystko poszło dobrze. Trzecie miejsce to świetny wynik - ocenił Nakamura.

Lider klasyfikacji generalnej Pucharu Świata, Domen Prevc, skoczył 117,5 m i był 42.

- To wynikało z kilku czynników. Ten skok mógł być lepszy, ale nie udało mi się nawet awansować do drugiej serii. Wielu topowych zawodników miało problemy na tej skoczni. Taki jest sport. Muszę wyciągnąć z tego lekcję. Takie dni się zdarzają - oznajmił Prevc.

W klasyfikacji generalnej prowadzi Prevc, który ma 1894 pkt. i tydzień temu w fińskim Lahti zapewnił sobie pierwszą w karierze Kryształową Kulę. Drugie miejsce z dorobkiem 1173 pkt. zajmuje Japończyk Ryoyu Kobayashi, a trzeci jest Austriak Daniel Tschofenig - 1049 pkt. Najlepszy z Polaków, Tomasiak, zgromadził 384 pkt. i plasuje się na 17. pozycji.

Do końca sezonu zostało 5 konkursów indywidualnych: niedzielny w Oslo oraz po dwa w Vikersund i Planicy na skoczniach mamucich.

Puchar Świat - sobota:
1. Gregor Deschwanden (Szwajcaria) 263,1 (132,5/130,5), 2. Maximilian Ortner (Austria) 261,7 (132,0/126,5), 3. Naoki Nakamura (Japonia) 251,7(128,5/129,0), 4. Daniel Tschofenig (Austria) 251,3 (125,0/130,5), 5. Ren Nikaido (Japonia) 250,6 (129,5/125,0), 6. Niko Kytosaho (Finlandia) 249,6 (131,0/125,5), 7. Johann Andre Forfang (Norwegia) 248,7 (128,5/124,5), 8. Antti Aalto (Finlandia) 248,0 (129,0/126,5), 9. Manuel Fettner (Austria) 244,0 (127,5/124,0), 10. Stephan Embacher (Austria) 242,3 (125,0/127,0)... 22. Kacper Tomasiak 223,3 (124,5/119,0), 25. Maciej Kot (Polska) 218,1 (124,5/117,5), 32. Aleksander Zniszczoł (Polska) 110,3 (122,5), 46. Piotr Żyła (Polska) 100,8 (117,5). ©℗

Do polskich skoków wróciła przeciętność. Paweł Wąsek cieniem samego siebie

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Rozmawiamy z Józefem Jarząbkiem, trenerem skoków narciarskich, pierwszym szkoleniowcem Dawida Kubackiego.

Polskie skoki znowu wracają do stanu sprzed igrzysk. Kolejne zawody i znów odległe miejsca Biało-Czerwonych.
Ważne, że nasi skoczkowie po te medale sięgnęli i mamy powód do dumy. Co by nie mówić, to jest impreza życia dla wszystkich sportowców. Teraz wygląda to źle, ale na igrzyskach było znakomicie.

Ale jak to wytłumaczyć, że Paweł Wąsek, który potrafił się zmobilizować i przygotować szczytową formę na konkurs duetów, niespełna miesiąc później nie potrafi nawet przebrnąć kwalifikacji?
Nie ma co kryć, że pomogło nam szczęście. Ktoś musi je mieć, a ktoś inny ma akurat niefart. Warunki też były, jakie były, odwołano trzecią serię i udało się zdobyć medal w duetach, ale nikt o tym za chwilę nie będzie pamiętał, poza tym, że wywalczyliśmy srebrny medal.

A może to był też duży kunszt trenera Macieja Maciusiaka, że potrafił dokonać właściwego wyboru, powołując na igrzyska właśnie Wąska, który przez cały sezon skakał słabo?
Paweł przed igrzyskami był mocno oszczędzany i może to właśnie zaprocentowało. Przed wyjazdem do Włoch praktycznie nigdzie nie skakał, mógł w spokoju trenować. Pomogło nam niewątpliwie szczęście, ale na nim samym nie da się zbudować sukcesu.

Jest jednak powód do niepokoju, że zawodnik, który jednego dnia potrafi oddać dobre i równe skoki oraz poradzić sobie z presją, zaraz po tym prezentuje się mizernie?
Na pewno tak. Jeśli są wahania formy, to zawodnik się męczy. A jak się męczy, to pojawia się większy stres i koło się zamyka.

Wydaje się, że po wywalczeniu medalu na igrzyskach stresu u Wąska powinno być mniej, a teraz wszystko będzie już tylko łatwiejsze.
Też tak myślałem, że, mówiąc kolokwialnie, Pawłowi puści głowa, że będzie już z górki. Niestety, teraz jego forma jest taka sama, jak niemal podczas całego sezonu. Trudno powiedzieć, dlaczego znowu skacze słabo.

FOT. PAP

Paweł Wąsek (na zdjęciu po prawej) zupełnie zatracił formę z igrzysk w Italii. Jest cieniem samego siebie

Kacper Tomasiak po igrzyskach zdobył jeszcze srebro w mistrzostwach świata juniorów, ale w Pucharze Świata też nie prezentuje tej znakomitej dyspozycji z Predazzo.
Kacper pojechał na ostatnie zawody z marszu, bez przygotowania. To jest bardzo młody zawodnik, w tym sezonie miał mnóstwo startów i może odczuwać zmęczenie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Przed nami ostatnie konkursy Pucharu Świata. Biało-Czerwoni sprawią jeszcze jakąś miłą niespodziankę?
Myślę, że Piotr Żyła może zająć miejsce w pierwszej dziesiątce w lotach w Vikersund, czy Planicy. Ciekaw jestem, jak w konkursach na mamutach poradzi sobie Kacper Tomasiak, dla którego to będą pierwsze zawody w karierze na tak gigantycznych skoczniach. Pozostali nasi reprezentanci skaczą przeciętnie i trudno się spodziewać, aby zaskoczyli właśnie na koniec sezonu. Jak nie idzie i nie jest się w formie, to się kombinuje, a jak się kombinuje, to skoki potrafią pójść zarówno w dobrą, jak i jeszcze gorszą stronę.

Jak zatem pan podsumuje kończący się sezon? Z jednej strony trzy medale igrzysk, z drugiej przeciętność w konkursach Pucharu Świata. Polakowi nie udało się zająć miejsca na podium.
To nie będzie łatwa ocena, bo igrzyska wypadły fenomenalne, a poza tym było słabo. Tylko Tomasiak prezentował się dobrze. Reszta miała niewielkie przebłyski w pojedynczych konkursach, ale to o wiele za mało w stosunku do oczekiwań.

Tomasiak będzie w stanie powalczyć o podium w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata?
Na pewno stać go na to. Musi jeszcze trochę popracować nad techniką lotu. Jeśli to zrobi, to będzie w czołówce. Zobaczymy też, jak będzie pracował w okresie przygotowawczym.

Dawid Kubacki, w stosunku do poprzedniego sezonu, zanotował chyba nawet regres.
Mam nadzieję, że może w przyszłym sezonie coś się zmieni i pójdzie w dobrą stronę.

Jest nadzieja, że w nowym sezonie zobaczymy w reprezentacji Polski kolejne objawienie, choćby porównywalne do talentu Tomasiaka?
Mamy kilku wyróżniających się zawodników, jak Łukasz Łukaszczyk, Kamil Waszek czy Klemens Joniak. Mamy talenty, z których naprawdę możemy się cieszyć i to już w niedalekiej przyszłości.

Nie ma ryzyka, że kolejne talenty po udanej karierze w kategorii juniora znów przepadną? Takie historie w polskich skokach już były.
Ono zawsze jest, zwłaszcza gdy w okresie przejścia do wieku seniora skoczkowie nie mają odpowiedniego wsparcia. Oby w ich przypadku to się nie powtórzyło... ©℗

eprasa.pl da800b4495

DROBNE

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

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

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

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

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

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

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

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

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

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

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

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE
RÓŻNE
KOMUNIKATY
ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

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

TOWARZYSKIE
USŁUGI KAMIENIARSKIE
USŁUGI POGRZEBOWE

AUTOREKLAMA

Polecamy →

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

REKLAMA 0011493200

OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO

z dnia 16.03.2026 r.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że w dniu 10.03.2026 r., po rozpatrzeniu wniosku **(AR.6740.3.28.2025) Zarządu Powiatu Białostockiego**, w imieniu którego występuje **Dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Białymstoku**, złożonego w dniu 11.12.2025 r., wydał decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **rozbudowę drogi powiatowej nr 2303B – ul. Fabrycznej w Czarnej Białostockiej w zakresie budowy drogi dla rowerów (gm. Czarna Białostocka)** na działkach o nr geod.: 231/27, 1586, 231/28, 1582/1, 232/6 – obręb 0044 Czarna Białostocka jedn. ew. 200202_4 m. Czarna Białostocka; **oraz ograniczenie w korzystaniu z nieruchomości (czasowe zajęcie) działek:** obręb 0044 Czarna Białostocka jedn. ew. 200202_4 m. Czarna Białostocka: nr geod. 232/3 – pod budowę i przebudowę innych dróg publicznych, tj. budowę drogi dla rowerów w ciągu drogi gminnej nr 104839B. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym, obejmuje: budowę drogi dla rowerów, przebudowę istniejącego rowu odwadniającego polegającą na budowie przepustu pod drogą rowerową, wycinkę drzew i krzaków. **Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0044 Czarna Białostocka jedn. ew. 200202_4 m. Czarna Białostocka:** nr geod. 231/26 na działki nr **231/28** i 231/29; nr geod. 232/1 na działki nr **232/6** i 232/7. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogi powiatowej nr 2303B:** nr geod.: 231/28, 232/6 – obręb 0044 Czarna Białostocka jedn. ew. 200202_4 m. Czarna Białostocka.

Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

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

AUTOREKLAMA

naszekomunikaty.pl

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CIEKNĄCE rynny, dachy, kominy, naprawy, 797-513-715.

INSTALACYJNE

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

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

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

REKLAMA 0011494284

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z. 2024 r. poz. 1145)

Wójt Gminy Filipów
podaje do publicznej wiadomości,

iż w siedzibie Urzędu przy ul. Garbaskiej 2 został wywieszony na okres 21 dni, tj. od 10 do 31 marca 2026 r. wykaz nieruchomości Gminy Filipów przeznaczonej do sprzedaży bezprzetargowej, w obrębie ewidencyjnym Olszanka (Zarządzenie Nr 175/2026 Wójta Gminy Filipów z dnia 10 marca 2026 r.). Informacje o sprzedaży można uzyskać pod nr tel. 87 5559233 w godz. pracy Urzędu.

REKLAMA 0011493062

BURMISTRZ SURAŻA
informuje,
iż został sporządzony i wywieszony na okres 21 dni na tablicy informacyjnej w Urzędzie Miejskim w Surażu **wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży, dzierżawy oraz do wynajęcia.**

REKLAMA 0011493671

Informacja
o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do zamiany.

Burmistrz Szepietowa
informuje,

że w dniu 12.03.2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Szepietowie, wywieszony został wykaz obejmujący niezabudowaną nieruchomość oznaczoną nr geod. 296/2 o pow. 0,0601 ha położną w Szepietowo-Żaki, która została przeznaczona do zbycia na rzecz Skarbu Państwa. Wykaz podlega wywieszeniu na okres 21 dni.

REKLAMA 0011494423

Zarząd Powiatu w Suwałkach,

działając 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 z późn. zm.)

podaje do publicznej wiadomości, że **w dniu 13 marca 2026 r.** w siedzibie Starostwa Powiatowego **w Suwałkach, przy ul. Świerkowej 60,** na tablicy ogłoszeń **wywieszony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości stanowiącej własność Powiatu Suwalskiego, przeznaczonej do oddania w najem.**

eprasa.pl da800b4495

Zarabiam bardzo dobre pieniądze. Nie będę za to absolutnie nigdy przepraszać

Ewa Chodakowska w Wirtualnej Polsce Fot. Lucyna Nenow

Z ŻYCIA GWIAZD

Marina Łuczenko-Szczęsna przyzwyczaja do luksusu
Piosenkarka często odsłania kulisty swego prywatnego życia w mediach społecznościowych. Ostatnio zamieściła fotografię, na której widać, jak maszeruje z półtoraroczną córką Noelią. Pudelek zauważył, że każda trzyma taką samą torebkę Louis Vuitton Papillon, która jest warta 12 tysięcy złotych.

Marcelina Zawadzka poczuła odpowiedzialność
Celebrytka poinformowała, że wróciła z rodziną z Dubaju do Polski. Dzień później opublikowała na Instagramie post, w którym wyjaśniła: „Półtora roku temu zostałam mamą Leo i ta sytuacja mocno pokazała mi, że nie jestem już odpowiedzialna tylko za siebie, ale także za drugiego, małego, bezbronnego człowieka".

Katarzyna Dowbor może spokojnie żyć
Prezenterka pracowała w Polskim Radiu oraz TVP, Polsacie i Canal+ Domo. Ostatnio podczas rozmowy w podcaście „Galaktyka Plotek" poruszyła temat swojej emerytury.
– Równo 30 lat byłam na etacie. Od wszystkich pieniędzy, które zarabiałam, telewizja odprowadzała podatki. Byłam zła, bo zabierali mi dużo pieniędzy, ale dzięki temu te pieniądze zostały przelane na moje konto emerytalne i w tej chwili dostaję emeryturę... Nie są to kokosy, ale da się spokojnie żyć – powiedziała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Atomic Blonde
TV Puls, 20:00
Czasy zimnej wojny. Brytyjska agentka Lorraine Broughton (Charlize Theron) udaje się do komunistycznego Berlina w celu odnalezienia zabójców swojego partnera i odzyskania listy podwójnych agentów. Pełny pojedynków i zwrotów akcji thriller, w którym niczyjej tożsamości nie można być pewnym.

Inwazja
TVN 7, 21:00
Ludzie skażeni kos-micznym wirusem tracą wszelkie emocje i odczucia. Medycyna pozostaje bezradna wobec zarazy... Remake „Inwazji porywaczy ciał" Dona Siegela z 1956 roku w doborowej obsadzie z Nicole Kidman i Danielem Craigiem.

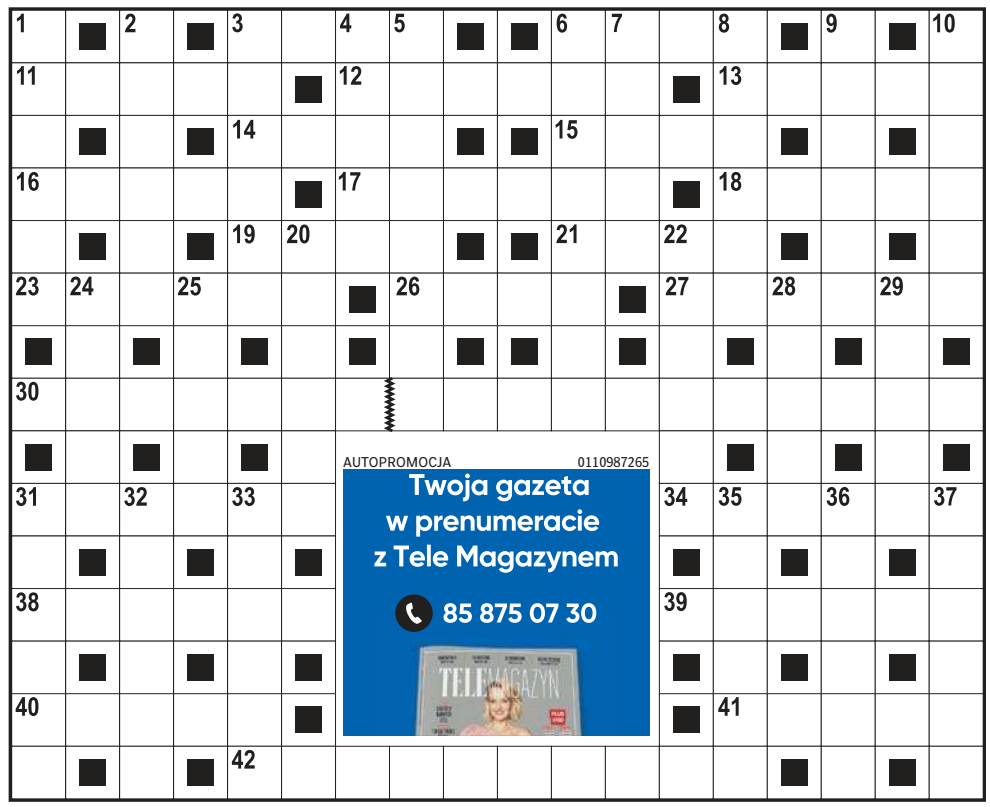
Hitler: Narodziny potwora
WP, 21:05
Historia Adolfa Hitlera, jednego z największych zbrodniarzy XX wieku. Ukazuje jego drogę od skromnych początków w Austrii, aż do ustanowienia bezwzględnego reżimu.

Szybcy i wściekli 7
Polsat, 21:40
Rok po ułaskawieniu i powrocie zespołu Doma i Briana do USA życie jego członków toczy się leniwie. Spokojna egzystencja daje się we znaki Brianowi. Wszystko się zmienia, gdy pojawia się Deckard Shaw szukający zemsty na tych, którzy usunęli jego młodszego brata Owena.

KRZYŻÓWKA NR 40

Poziomo:
3) mieszkaniec północnej Hiszpanii,
6) nacięcie na ciupadze,
11) Marszałkowska w stolicy,
12) cierpiał męki w Tartarze,
13) dawniej nazywany bicyklem,
14) Christian, francuski projektant mody,
15) wieś letniskowa na Wybrzeżu Słowińskim,
16) jedenastka przed bramką,
17) nieproszony gość, natręt,
18) roślina warzywna z Afryki,
19) ozdobna, twarda żywica,
21) miejsce klęski Hannibala,
23) przechadzka po alejkach,
26) zgrubienie ptasiego przełyku,
27) stolica Turcji od 1923 roku,
30) śpiewa piosenkę „Czas nas uczy pogody",
31) imię wykonawczyni przeboju „Niech żyje bal",
34) gatunek dzikiej kaczki,
38) … hetmański na szachownicy,
39) imię z piosenki Zbigniewa Wodeckiego,
40) niebieskie to gwiazda,
41) gonitwa trzyletnich koni,
42) nabór kandydatów na studia.

Pionowo:
1) drobna kasza z pszenicy,
2) pion w grach planszowych,
3) uschnięte łodygi bez liści,
4) człowiek spokojny i opanowany,
5) okres hucznych zabaw i balów,
6) „… z Madonnami", pieśń Ewy Demarczyk,
7) ryba z rodziny śledziowatych,
8) duży, silny i muskularny pies,
9) przyprawa z utartych czerwonych buraków z chrzanem,
10) ryba karpiowata,
20) krzew z czarnymi owocami,
22) bardzo drobne pismo,
24) klejnot z muszli małża,
25) buty o zakrzywionych czubach,
28) gnieździ się w kominie,
29) część swetra lub marynarki,
31) kierunkowskaz w samochodzie,
32) roślina z rodziny astrowatych,
33) dawna złota moneta francuska,
35) roślina o silnie pachnących kwiatach,
36) ściga się na szosie lub torze,
37) baśniowy właściciel cudownej lampy.



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

ROZWIĄZANIE NR 39

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny mówi, że jeśli zrobisz pierwszy krok w ważnej sprawie, pojawią się nowe możliwości.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień na porządki w głowie i domu. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej uwagi oraz rozmowy.
Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość może zmienić Twoje plany. Horoskop dzienny mówi, że wykażesz się otwartością na nowe pomysły.
Byk (20.04 - 20.05)
Twoja intuicja będzie dziś działać wyjątkowo mocno. Horoskop dzienny radzi zaufać jej w sprawach serca i w drobnych decyzjach.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Dzień sprzyja pokazaniu talentów. Nie bój się zabrać głosu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że ktoś ważny może Cię zauważyć...
Rak (22.06 - 22.07)
Małe sprawy mogą dziś wymagać cierpliwości. Horoskop na poniedziałek mówi, że spokojne podejście pomoże uniknąć nerwów.
Lew (23.07 - 22.08)
Dobry moment na rozmowy i pojednanie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że szczerość pomoże uporządkować relacje i emocje.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja determinacja zaprocentuje. Horoskop na dziś to wskazówka, by zrobić szybko krok w stronę celu, który od dawna odkładasz.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz chęć zmian i ruchu. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że krótka podróż albo nowe hobby mogą dodać Ci inspiracji.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Praca przyniesie dziś satysfakcję, jeśli skupisz się na jednym zadaniu. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać „rozpraszaczy".
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywne pomysły pojawią się niespodziewanie. Zapisz je. Horoskop na dziś zapowiada, że jeden z nich może być naprawdę cenny...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji i spokojowi. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi zadbać o chwilę dla siebie i pozwolić uporządkować myśli.

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 da800b4495