

Kurier Poranny

Poniedziałek
30.03.2026

www.poranny.pl

Nr 61 (10709)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Edward Redliński będzie miał ulicę w Białymstoku. Muszą tylko na to zgodzić się radni **str. 4**



Ponad 48 tys. osób w Podlaskiem zarejestrowało się w bazie DKMS jako potencjalni dawcy szpiku **str. 3**

W niedzielę weszło w życie część rozwiązań mających obniżyć ceny paliw na stacjach **str. 6**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354

**SPOŁECZEŃSTWO** MIASTO PODPISAŁO UMOWĘ Z FIRMĄ MEDYCZNĄ

Białystok wprowadza funkcję miejskiego koronera

Białystok
Magda Ciasnowska

W Białymstoku działać będzie miejski koroner. Ma to usprawnić procedury związane ze stwierdzeniem zgonu w sytuacjach niestandardowych. Miasto podpisało umowę z firmą medyczną. Do jej zadań będzie należało stwierdzenie zgonu czy wystawianie karty zgonu.

W sytuacjach, gdy nie ma osoby zobowiązanej do potwierdzenia zgonu, w Białymstoku będzie można skorzystać z pomocy miejskiego koronera. Dotychczasowe przepisy pozostają bez zmian. Nadal pierwszeństwo mają tu m.in. lekarz prowadzący leczenie, lekarz zespołu ratownictwa medycznego czy lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. Koroner nie zastępuje ich, a jedynie uzupełnia system tam, gdzie pojawia się luka.

- Koroner będzie wykorzystywany w sytuacjach, kiedy osoby czy podmioty, które mają obowiązek stwierdzenia zgonu, nie są w stanie tego uczynić - tłumaczy Marek Masalski, wiceprezydent Białegostoku. - Był to problem, który istniał od wielu lat i cieszę się, że udało się go rozwiązać.

Najczęściej z pomocy koronera będzie korzystać policja podczas interwencji, o ile nie ma podejrzenia przestępstwa. Do tej pory funkcjonariusze musieli zabezpieczać miejsce zdarzenia i czekać na lekarza, co bywało długotrwałe i uciążliwe.

Koroner może również stwierdzić zgon w sytuacji naturalnej śmierci



- Koroner będzie wykorzystywany w sytuacjach, kiedy osoby czy podmioty, które mają obowiązek stwierdzenia zgonu, nie są w stanie tego uczynić - mówi Marek Masalski, wiceprezydent Białegostoku

w domu. Nowe rozwiązanie ma skrócić czas oczekiwania i odciążyć służby, a także ograniczyć stres dla bliskich zmarłego.

- Jako lekarze podstawowej opieki zdrowotnej cieszymy się, że po latach udało się nam rozwiązać temat stwierdzenia pozaszpitalnych zgonów. Bardzo dziękujemy za to władzom miasta. Mam nadzieję, że uda się nam teraz wspólnie wypracować takie ścieżki komunikacji, by w trudnym momencie śmierci kogoś z najbliższych, jak najsprawniej dopełnić wszelkich formalności - podkreśla dr Tamara Klimiuk z Okręgowej Rady Lekarskiej. - Pracujemy zgodnie ze swoim harmonogramem. I kiedy się okazuje, że ma miejsce jakiś zgon, który oddalony jest od przychodni o kilkanaście kilometrów, to powodowałoby, że lekarz musi wyjść i zostawić umówionych pacjentów. A to nie może mieć miejsca.

W praktyce zgłoszenie potrzeby wezwania koronera trafia najpierw do Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego, które kontaktuje się z lekarzem. Ten ma maksymalnie dwie godziny na przyjazd i wykonanie wszystkich niezbędnych czynności.

Funkcja koronera została powierzona firmie medycznej na mocy umowy zawartej z miastem. Do jej zadań będzie należało stwierdzenie zgonu i wystawianie karty zgonu.

- Taką usługę realizujemy dla powiatu białostockiego już od dwóch lat. Dociera do nas wiele sygnałów, m.in. od lekarzy POZ, o ciągłym przepychaniu się, kto powinien stwierdzić zgon. Powołanie koronera to wyjście im na przeciw - mówi Przemysław Danielewicz z firmy ASP-HALT Sp. z o.o.

Umowa z firmą obowiązuje do końca 2026 roku. Na realizację zadania przeznaczono 7 700 zł, a koszt pojedynczego wyjazdu wynosi 700 zł.

Niedziela Palmowa, nazywana Niedzielą Męki Pańskiej, rozpoczęła Wielki Tydzień w Kościele katolickim, czyli najważniejszy czas w roku dla chrześcijan, w którym wspomina się mękę, śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Liturgia Niedzieli Palmowej rozpoczęła się od poświęcenia palm i odczytania Ewangelii o uroczystym wjeździe Jezusa do Jerozolimy. W białostockiej archikatedrze liturgii przewodniczył abp Józef Guzdek. Metropolita białostocki przypomniał w homilii, że chrześcijanin nie może być obojętny wobec zła: - To jest nasz obowiązek - nie milczeć, ale wołać o pokój i bronić prawdy - mówił.

EDUKACJA

Ważny certyfikat dla wydziału chemii

To sukces wydziału chemii i całej uczelni. Rektor Uniwersytetu w Białymstoku prof. dr hab. Mariusz Popławski i dziekan wydziału prof. dr hab. Joanna Karpińska odebrali Certyfikat Doskonałości Kształcenia PKA dla kierunku chemia kryminalistyczna i sądowa.

Certyfikat Doskonałości Kształcenia Polskiej Komisji Akredytacyjnej został przyznany w kategorii Partner dla rozwoju - doskonałość we współpracy z otoczeniem społeczno-gospodarczym. - Otrzymaliśmy certyfikat, na który zasłużyło tylko 16 kierunków w skali kraju. To pokazuje, w jak elitarnym gronie znaleźliśmy się - mówił rektor UwB prof. Mariusz Popławski. - Ten certyfikat potwierdza, że wspólnie potrafimy współpracować z otoczeniem społeczno-gospodarczym.

Dobra nauka jest wtedy, jeżeli jest realizowana we współpracy ze znakomitymi specjalistami - zaznaczył rektor, dziękując przedstawicielom służb mundurowych i instytucji państwowych za zaangażowanie przy tworzeniu kierunku.

Jak podkreślają przedstawiciele Wydziału Chemii UwB kierunek chemia kryminalistyczna i sądowa to studia „uszyte na miarę potrzeb gospodarki”, przygotowane przy aktywnym udziale pracodawców. Ich nowatorska formuła została stworzona we współpracy z Centralnym Laboratorium Kryminalistycznym Policji w Warszawie, Laboratorium Komendy Wojewódzkiej Policji i Izłą Administracji Skarbowej w Białymstoku.

To drugi taki certyfikat - po kierunku prawo - dla UwB. (red)

Jutro w naszej gazecie Strefa Biznesu

● Globalne napięcia i kryzys w Zatoce Perskiej stawiają pod znakiem zapytania dalsze ruchy stóp procentowych w Polsce.

Andrzej
Kłopotowski



East Side Story. Wiosna – czas nie tylko domowych porządków i mycia okien

Wiosna. Czas na porządki. Czas przejrzeć szafę, pochować to, co już się nie przyda – te wszelkie czapki, szaliki i rękawiczki. Wyjąć na powrót bardziej lekką odzież i obuwie. Dobrze pozagłądać w kąty i w nich też zrobić solidny przegląd. Trzeba też pomyć okna – zważywszy też, że w kalendarzu zbliża się Wielkanoc. Wiosna to też czas porządków w mieście.

Na ulice wyjechały więc na dobre pojazdy wyposażone w wielkie szczoty, by powygarniać kurze nagromadzone przez zimę (czasami nakurzają przy tym solidnie, ale taki już urok porządków). Na rabatach powoli wybijają wiosenne kwiaty. Tylko czekać na efekty nasadzeń np. w ogrodzie Pałacu Branickich. Le-ciały już gęsi, powoli pojawiają się i boćki. Wszystko budzi się na dobre do życia.

Też użytkownicy dwóch kółek. Na chodnikach coraz więcej hulajnog elektrycznych. Znów zaczynają się przepychanki o to, czy chodnik służy do chodzenia, czy do jeżdżenia? Znów zaczyna się odstawianie hulajnog gdzie popadnie. Jakby trwały jakieś zawody, że im dziwniej, tym lepiej. Znów zaczyna się wjeżdżanie hulajnogami na przejściach pod koła samochodów... Dobrze byłoby raz na zawsze uporządkować kwestię tych ustrojstw. Powiedzieć jasno – chcesz jeździć, bądź jak rowerzysta i korzystaj ze ścieżek.

Na razie miasto porządkuje inną kwestię. Stawia zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po kilku przestrzeniach w centrum. To m.in. Rynek Kościuszki, Plac Jana Pawła II czy nasze Planty. I słusznie. Rynek i plac zawsze w sezonie pełne są i Białostoczan, i turystów. Pędzące tędy hulajnogi – np. gdy ktoś postanawia przetestować jak szybko można zjechać z góry od Suraskiej do Sienkiewicza – były na porządku dziennym. Podobnie Planty. Nic fajnego, gdy między spacerującymi z dziećkami po Bulwarach Kościłkowskiego ktoś zaczyna lawirować na dwóch kółkach. Zakaz jest więc pierwszą jaskółką, która wiosenne porządkowanie w kwestii hulajnog w przestrzeni Białegostoku czyni. Kolejną powinno być wytyczenie miejsc do pozostawiania hulajnog przed strefą dla nich zamkniętą. A później do akcji powinni wejść nasi parlamentarzyści, by kwestię hulajnog uregulować centralnie. Wszak są sądy. Mogą więc dołożyć swoje trzy grosze do wiosennych porządków.

Młodzi kucharze gotują z klasą

Region
Magda Ciasnowska

Najlepsi młodzi kucharze z Podlaskiego zmierzili się w finale siódmej edycji konkursu „Gotuj z klasą”, który odbył się w piątek w Podlaskiej Akademii Kulinarnej.

„Gotuj z klasą” to konkurs, który od kilku lat odkrywa kulinarne talenty podlaskich uczniów. Bierze w nim udział młodzież z ponadpodstawowych szkół rolniczych i zawodowych, prowadzących kształcenie w zawodach gastronomicznych. Tegoroczna edycja odbyła się pod hasłem „Hreczka i ryba – zapomniane symbole podlaskiej kuchni”, nawiązującym do lokalnych tradycji, w których kasza gryczana i ryby stanowiły podstawę diety.

W skład jury weszli: przewodniczący Karol Okrasa oraz Grzegorz Krupa (szef kuchni restauracji w hotelu InterContinental), aktor Adam Woronowicz i Karolina Stachnik (dyrektor Gabinetu Marszałka).



Finale siódmej edycji „Gotuj z klasą” odbył się w piątek

Rywalizacja rozpoczęła się od szkolnych eliminacji. W finałowym etapie wystąpiło 13 dwuosobowych drużyn reprezentujących szkoły z całego regionu. Każda z nich ponownie przygotowała swoje autorskie dania.

Najlepiej poradziły sobie Olga Fidler i Anna Dąbrowska z Zespołu Szkół im. ks. Jana Krzysztofa Kluka w Wojewodzinie, które zajęły pierwsze miejsce. Drugą lokatę zdobyły Karolina Piotrowska i Anna Mioduszevska z Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży, a trzecie miejsce przypadło Julii Moniuszko i Szymonowi Romanowskiemu z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Mońkach.

Jury przyznało także dwa wyróżnienia. Otrzymały je Adrian Kaszuba i Franciszek Śniegowski z Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Wincetego Witosa w Suwałkach oraz Natalia Czarniawska i Paulina Mościcka z Technikum im. Rotmistrza Witolda Pileckiego w Ciechanowcu.

Aktorzy wyszli na ulice. Parada na święto teatru



Aktorzy z transparentami w rękę w sobotę przeszli przez centrum Białegostoku

Białystok
Agnieszka Domanowska

W sobotę ulicami Białegostoku przeszła parada z aktorami niosącymi transparenty. Tak świętowano Międzynarodowy Dzień Teatru. Pochód wyruszył spod remontowanego budynku Teatru Dramatycznego i przeszedł przez centrum miasta, docierając do Kina Ton.

W samo południe na czele parady stanęli aktorzy niosący transparenty z hasłami m.in.: „Teatr tu i teraz”, „Chodź do teatru”, „Teatr łączy, a nie dzieli”, „Ruszymy świat teatrem” czy „Niech świat usłyszy nasze role”.

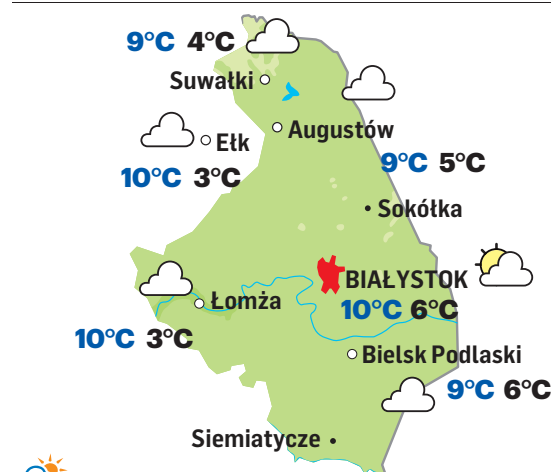
Pochód przeszedł trasą przez Plac Marszałka Józefa Piłsudskiego, ulicę Jana Kilińskiego

i Rynek Kościuszki, docierając do Kina Ton. Organizatorzy chcieli w ten sposób pokazać teatr takim, jaki jest na co dzień – pełnym barw, emocji i pozytywnej energii. Do udziału w przemarszu zaproszeni byli wszyscy chętni.

– W tym roku czeka nas nie tylko dzień teatru, ale wspólnymi siłami wymyślił Międzynarodowy (ty)dzień Teatru – podkreślił zastępca dyrektora Teatru Dramatycznego w Białymstoku Marek Tyszkiewicz.

Po zakończeniu parady w Kinie Ton odbył się panel dyskusyjny pod hasłem „Być albo nie być... aktorem – oto jest pytanie”. Spotkanie poprowadził Piotr Doliński. Rozmowa dotyczyła kulisów pracy aktora teatralnego – jego drogi zawodowej, a także blasków i cieni tej profesji.

Pogoda w regionie



meteo prog Źródło: meteo prog.pl

30 MARCA 2026

Dziś 89. dzień roku
Do sylwestra pozostało 276 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.04, zachód o godzinie 18.59. Dzień będzie trwał 12 godzin i 54 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 4 godziny i 2 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 5 godzin i 21 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Amelia, Amadeusz

KALENDARIUM

1853

W oknie wystawowym lwowskiej apteki „Pod Złotą Gwiazdą” zapłonęła pierwsza lampa naftowa, skonstruowana przez farmaceutę Ignacego Łukasiewicza i blacharza Adama Bratkowskiego.

1867

Rosja sprzedała Stanom Zjednoczonym Alaskę za 7,2 mln dolarów (równowartość dzisiejszych 108 mln dolarów).



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1881

W amerykańskim magazynie „Puck” pojawiły się pierwsze emotikony: typograficzne buźki (radość, zdumienie) złożone ze znaków przestankowych.

1908

W Olszance (obecnie powiat augustowski) urodził się Witold Urbanowicz (na zdjęciu), polski generał brygady pilot, as polskiego lotnictwa; w czasie II wojny światowej dowódca Dywizjonu 303.

1970

Rozpoczęto operację obracania o 78 stopni Pałacu Lubomirskich w Warszawie. Operacja ta trwała półtora miesiąca.

Ponad 48 tys. osób w Podlaskiem zgłosiło chęć zostania dawcą szpiku

Zdrowie

Agnieszka Domanowska

48 706 osób w województwie podlaskim jest zarejestrowanych jako potencjalni dawcy szpiku w bazie Fundacji DKMS. Z tego 372 osoby oddały już swoje komórki macierzyste, ratując życie pacjentów. Fundacja DKMS i „Pomóż Im” w piątek przypomniały, jak ważne jest m.in. dawstwo szpiku. A w Polsce co 40 minut ktoś dowiaduje się, że ma białaczkę lub inny nowotwór krwi.

Rocznie w Białymstoku diagnozuje się około 30 dzieci z nowymi rozpoznaniemiami onkologicznymi - a leczenie trwa często kilka lat.

- W Podlaskiem nie odstajemy od liczby zachorowań w całej Polsce - mówiła podczas piątkowego śniadania prasowego w Białymstoku prof. Katarzyna Muszyńska-Rosłan, onkolog dziecięcy. - Musimy pamiętać, że to leczenie jest często kilkuletnie, więc dzieci z nowym rozpoznaniem zalegają się z tymi, które są aktualnie leczone.

Profesor przyznała, że oddział onkologii dziecięcej w UDSK w Białymstoku bywa przepełniony. - Ostatnio, a pracuję już bardzo długo, po raz pierwszy zdarzyło mi się, że musiałam położyć dziecko na korytarzu - powiedziała.

Najczęściej u dzieci diagnozuje się białaczkę. W następnej



Fundacje Pomóż im i DKMS w piątek podsumowały wspólną działalność w województwie

kolejności są guzy ośrodkowego układu nerwowego, leczone w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie, a potem chłoniaki i nowotwory różnej lokalizacji. Polska należy do grupy europejskich towarzystw naukowych i jest w stanie wyleczyć od 80 do 85 procent dzieci z chorobami nowotworowymi, niezależnie od stopnia zaawansowania. Przy niektórych nowotworach skuteczność leczenia sięga nawet 95-96 procent. Około 30 procent dzieci z białaczkami może wymagać przeszczepu komórek macierzystych.

Do tego potrzeba dawców. Fundacja DKMS i „Pomóż Im” zachęcają do zapisywania się do bazy potencjalnych dawców. Im więcej osób tam widnieje, tym większe szanse na znalezienie tych, którzy uratują życie. A potrzeby są duże - co piąty pacjent nadal nie znajduje zgodnego dawcy.

Aneta Piekarska z Suwałk wie, co znaczy czekać na dawcę - i co znaczy nim być. Jej syn Norbert zachorował na białaczkę, gdy miał cztery lata. Przeszedł kilka ciężkich bloków chemioterapii. Potrzebował przeszczepu. Jeden dawca się

wycofał, ale na szczęście znalazł się inny - 46-letni Niemiec. Po trzech latach choroba nawróciła. Tym razem dawczynią okazała się kobieta spod Warszawy. Drugi przeszczep przebiegł bez komplikacji. Norbert ma dziś dwadzieścia lat. Jest zdrowy.

Drugi syn Anety Piekarskiej, Adrian, poruszony historią brata, zarejestrował się w bazie. I po dwóch latach został dawcą - oddał komórki macierzyste obcej osobie.

Rejestracja jako potencjalny dawca nie wymaga ani wysiłku, ani kosztów. Urszula Brześcikowska z Sokółki zapisała się spontanicznie - podczas akcji organizowanej przy parafii po mszy. Po pięciu latach dostała telefon, że ktoś potrzebuje jej pomocy. Nie wahała się. Komórki macierzyste pobrano od niej w Warszawie. Procedura trwała pięć godzin.

- To nic nie boli. To tak jakby dłuższe pobranie krwi. A komuś to może uratować życie. Nie ratuje się jednej osoby - ratuje się całą jej rodzinę - mówiła Urszula Brześcikowska. Po upływie dwóch lat od donacji wróci do bazy i będzie mogła pomóc kolejnej osobie.

W Białymstoku dawcy szpiku mogą liczyć na konkretne wsparcie po oddaniu komórek macierzystych. Miasto należy do grona 14 w Polsce, które wprowadziło bezpłatną komunikację miejską dla dawców przeszczepu.

Proces w sprawie oszustw na szkodę producentów opon samochodowych

Z sądu

PAP

Będzie przesłuchany dodatkowy świadek w procesie trzech oskarżonych o oszustwa w handlu oponami na szkodę trzech dużych producentów - zdecydował w piątek białostocki sąd, uwzględniając wniosek obrońcy. Na kolejną rozprawę ma też stawić się główny oskarżony, który chce złożyć wyjaśnienia.

Oskarżeni reprezentują spółkę, która zajmowała się hurtową i detaliczną sprzedażą opon. Zarzuty obejmują działalność w latach 2019-2020 i szkodę na rzecz trzech dużych producentów opon samochodowych. Prokuratura zarzuca oskarżonym, że zamawiali towar z odrócnym terminem płatności, ale nie regulowali zobowiązań. Producenci stracili łącznie ponad 11 mln zł.

W ocenie prokuratury oskarżeni wprowadzili w błąd przedstawicieli tych firm co do zamiaru zapłaty za zamówiony towar, a swoich zobowiązań nie regulowali. Wszyscy trzej nie przyznają się do winy. Grozi im do 10 lat więzienia.

Firmy są w sprawie oskarżycielami posiłkowymi.

W piątek Sąd Okręgowy w Białymstoku przesłuchał dwóch ostatnich świadków wnioskowanych przez prokuraturę. Był to mężczyzna, który

zajmował się finansami spółki głównego oskarżonego, a przez pewien czas był prezesem jednej z nich. Drugim świadkiem był kierownik w firmie. Jak zeznał, woził opony do różnych odbiorców (przedsiębiorców) nie tylko w kraju, ale też na Litwie, Łotwie, w Estonii i Włoszech.

Na rozprawę stawił się jeden z oskarżonych, mieszkający obecnie w Wilnie obywatel Litwy. Jego dotyczy zarzut związany z zamówieniem 1,6-1,8 tys. opon do aut osobowych za ok. 0,5 mln zł od jednego z dużych koncernów w tej branży. Oskarżony mówił, że miał uprawnienia do składania zamówień, ale nie dokonywał płatności za ten towar. Twierdził, że nie wie, dlaczego zamówienie nie zostało opłacone.

Na wniosek obrońcy sąd zgodził się odroczyć rozprawę. Adwokat poinformował, że jego klient - główny oskarżony - chce złożyć wyjaśnienia przed zamknięciem przewodu sądowego. Sędzia Marzenna Roleder przypomniała, że to kolejna rozprawa, na której składany jest taki wniosek, a oskarżony jednak w sądzie się nie stawia.

Jak to ujęła sędzia, oskarżony niejako „testuje cierpliwość sądu”, ale ostatecznie odroczyła rozprawę, bo uwzględniła wniosek o przesłuchanie jeszcze jednego świadka.

Proces został odroczony do końca maja.

Przyszli lekarze szkolą się jak odróżnić prawdę medyczną od fałszu

Ochrona zdrowia

PAP, red

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał, w jej rozpoznawaniu potrzebna jest edukacja także przyszłych lekarzy - uważają medycy i specjaliści z NASK, którzy w ramach umowy o przeciwdziałaniu dezinformacji edukowali w piątek w Białymstoku studentów Uniwersytetu Medycznego.

To element porozumienia zawartego w tej sprawie przez UMB i NASK jesienią 2025 roku.

Eksperci z NASK przygotowali pierwsze praktyczne zajęcia dla studentów pierwszego roku kierunku lekarskiego na UMB. Mają pomagać przyszłym lekarzom, którzy w swojej praktyce zawodowej mogą spotykać się z fałszywymi informacjami o zdrowiu zarówno

ze strony pacjentów, ale też w internecie. Młodzi medycy uczą się, jak weryfikować treści.

Prorektor UMB ds. kształcenia prof. Adrian Chabowski podkreślił na konferencji prasowej, że zasadność prowadzenia takich zajęć jest bezdyskusyjna, bo trzeba uświadamiać studentów, że dezinformacja istnieje, uczyć ich jak rozpoznawać fałszywe informacje.

Prorektor podkreślił, że uczelnia chce uczyć przyszłych lekarzy spokojnej rozmowy z pacjentem, który np. słyszał o tzw. cudownych terapiach czy cudownej diagnostyce. Wyjaśnił, że wymaga to od lekarza opanowania, ale musi on też umieć wyjaśnić pacjentowi, dlaczego ma do czynienia z dezinformacją.

Dr nauk humanistycznych Natalia Gruenpeter z Ośrodka Analizy Dezinformacji NASK powiedziała, że studenci UMB

uczą się wstępnego rozpoznawania dezinformacji, weryfikacji tych treści w wiarygodnych źródłach. Oceniała, że studenci też stają przed problemem, czy i komu wierzyć. W ankietach wskazali, że wśród tematów dominują szczepienia - ich bezpieczeństwo i skuteczność, np. łączenie tych kwestii z autyzmem, ale też tematyka leczenia onkologicznego.

Nie ma dokładnych danych dotyczących skali dezinformacji zdrowotnej. Gruenpeter powiedziała, że Ośrodek Analizy Dezinformacji NASK prowadzi stały monitoring we wszystkich powszechnie dostępnych miejscach w internecie. Podkreśliła, że wiarygodna informacja medyczna odnosi się zawsze do źródeł eksperckich, publikacji naukowych, instytucji zajmujących się ochroną zdrowia.

- Posługujemy się też w ocenie (wiarygodności - przyp. PAP) analizą języka, bo to bardzo czę-

sto (w dezinformacji - przyp. PAP) jest bardzo perswazyjny, specyficzny język wykorzystujący silne, emocjonalne zwroty, budzący lęk, silne emocje, oburzenie czasami. To też jest dla nas sygnał, że pewne treści mogą po prostu mieć na celu przyciągnięcie uwagi, wzburzenie, wywołanie sensacji, a być może przez to też skłonienie kogoś do kliknięcia i do udostępnienia takich treści - powiedziała Natalia Gruenpeter.

Problem dezinformacji będzie rósł - oceniła prodziekan ds. nauki i ewaluacji wydziału lekarskiego, pełnomocnik rektora UMB ds. przeciwdziałania

Na niewiedzy pacjentów wiele osób chce w internecie zarobić albo też działają na rzecz zaburzania równowagi w społeczeństwie

dezinformacji medycznej dr hab. Małgorzata Chlabicz. Przypomniała, że zajęcia na UMB z dezinformacji są prowadzone dla studentów pierwszego roku kierunku lekarskiego od 2021 roku na zajęciach z podstaw medycyny prewencyjnej z elementami telemedycyny.

Pacjenci powszechnie szukają wiedzy o chorobach w internecie, często na zadane pytania odpowiada obecnie sztuczna inteligencja i trzeba się liczyć z tym, że uzyskane odpowiedzi wprowadzają dezinformację.

- Niestety AI będzie poszukiwała informacji z różnych źródeł i będzie również posiadała informacje ze źródeł niewiarygodnych (...) i tę informację niewiarygodną może nam w bardzo ładny, przystępny sposób sprzedać - podkreśliła dr hab. Małgorzata Chlabicz. Zaznaczyła, że w pracy lekarza

AI może pomóc w ułatwianiu czynności administracji, agrogowaniu danych, ale niekoniecznie w diagnostyce.

Małgorzata Chlabicz powiedziała, że dezinformacja dotyczy głównie tematów trudnych do zrozumienia przez osoby, które nie mają wykształcenia medycznego. Dodała, że na niewiedzy pacjentów wiele osób chce po prostu w internecie zarobić albo też działają na rzecz - jak to określiła - zaburzania równowagi w społeczeństwie.

Uczestniczący w zajęciach student Michał Repela tak podsumował: - Te zajęcia pokazały nam ze strony praktycznej, w jaki sposób możemy dojść do prawdy, w jaki sposób możemy zweryfikować, czy dane informacje nie mają poparcia w źródłach naukowych, (...) w jaki sposób wyszukać to, co jest prawdziwe i co pozwoli nam się dalej kształcić jako przyszłym medykom.

INICJATYWA

Autor „Konopielki” będzie mieć uliczkę w śródmieściu

„Ulica Edwarda Redlińskiego” – tabliczki z taką nazwą miałyby pojawić się między Kijowską a Mławską. Autor „Konopielki” patronować ma niewielkiej uliczce na dawnych Chanajkach.

Edward Redliński urodził się 1 maja 1940 roku we Frampolu (obecnie Hołówki w gminie Juchnowiec Kościelny). To pisarz kultowy. Status ten zapewniły mu m.in. „Listy z Rabarbaru”, „Awans”, „Konopielka”, „Szczuropolacy” czy „Transformejszyn”.

Teraz Edward Redliński ma stać się patronem uliczki na Chanajkach, biegnącej między Kijowską a Mławską. To bardziej formalność – budynki przy niej przypisane są numerami do ulic po sąsiedztwie.

– Upamiętnienie pisarza w przestrzeni publicznej będzie wyrazem uznania i pamięci o Jego twórczości i działalności – czytamy w uzasadnieniu uchwały, jaką na dzisiejszej sesji zajmą się białostoccy radni.

Redliński – absolwent Wydziału Geodezji i Kartografii Politechniki Warszawskiej oraz Studium Dziennikarskiego Uniwersytetu Warszawskiego – pracował jako dziennikarz, m.in. w „Gazecie Białostockiej” i warszawskim tygodniku

„Kultura”. – Był autorem groteskowo-realistycznych powieści i opowiadań, ukazujących konflikt między kulturą tradycyjną a nowoczesnością. Szczególnie miejsce w jego dorobku zajmuje powieść „Konopielka”, uznawana za jedno z najważniejszych dzieł polskiej literatury powojennej. Utwór ten przedstawia zderzenie tradycyjnej kultury wiejskiej z procesami modernizacyjnymi. Na podstawie powieści powstał także film w reżyserii Witolda Leszczyńskiego, który przyczynił się do jeszcze większej popularyzacji twórczości autora – czytamy w dokumencie. A dalej, że „praca Edwarda Redlińskiego była wielokrotnie doceniana przez środowisko literackie oraz instytucje kultury, za którą otrzymał wiele prestiżowych nagród m.in.: im. Juliana Bruna, Fundacji im. Kościelskich, II stopnia Ministra Kultury i Sztuki, literacką im. Wiesława Kazaneckiego, im. Jarosława Iwaszkiewicza za całokształt twórczości oraz nagrodę Marszałka Województwa Podlaskiego za całokształt. Ponadto został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi oraz uhonorowany odznaką Zasłużony Działacz Kultury”.

Redliński zmarł 30 czerwca 2024 roku w Warszawie. (AK)

WYDARZENIE

Jarmark przyciągnął tłumy



Tłumy Białostoczan i gości odwiedziły w weekend Białostocki Jarmark Wielkanocny. Na trzy dni Plac Marszałka Józefa Piłsudskiego zamienił się w przestrzeń pełną rękodzieła, tradycyjnych smaków i atrakcji. Można było kupić wiele rzeczy potrzebnych na Wielkanoc: pisanki, palmy, koszyczki, ozdoby świąteczne czy regionalne przysmaki. Były też m.in. miody, wyroby z wikliny, gliny, ceramiki, kosmetyki, biżuteria.

– Lubimy rękodzieło, nie lubimy komercji. A tu można ku-

pić wyroby, których nie znajdziemy w sklepach – mówiła pani Maria. Na jarmarku w sobotę kupiła palmę, pisanki i wędlinę.

– Może tanio nie jest, ale jest oryginalnie. I wspieramy naszych rzemieślników – dodał jej mąż.

– Lubię jarmarki. W sklepach wyroby są nudne, a tu są piękne – mówiła Kasia, która przyszła na jarmark po palmę na Niedzielę Palmową i, jak do dała, po to, co w oko wpadnie.

Jarmark trwał od piątku do niedzieli. (red)

Zabytki czekają na wsparcie z miasta. Decyzja w rękach radnych



Przy Świętojańskiej 22 ma zostać przeprowadzony remont i przebudowa dachu kamienicy z 1924 roku

Zabytki
Andrzej Kłopotowski

Właściciele pięciu zabytków mogą dostać w tym roku wsparcie z budżetu Białegostoku. Fundusze wesprą ich w planowanych remontach. W tej chwili czekają jeszcze tylko na zielone światło od białostockiej rady miasta.

– W tegorocznym budżecie Miasta Białegostoku przeznaczono kwotę 300 tys. zł na dotacje celowe na prace konserwatorsko-budowlane przy białostockich zabytkach. W terminie do 2 lutego 2026 złożono osiem wniosków, kompletnych pod względem formalnym, na łączną kwotę 893.008,80 zł – informuje magistrat.

Komisja oceniająca wnioski analizowała zakresy planowanych prac, kompletność przedłożonej dokumentacji i jej zgodność ze standardami prowadzenia prac remontowo-konserwatorskich oraz spójność dokumentacji technicznej z przedłożonymi kosztorysami. Za priorytetowe uznano roboty budowlane związane z naprawą dachów, elewacji i konstrukcji historycznych budynków.

Ostatecznie zaproponowano dofinansowanie prac przy pięciu zabytkach. Są to: kamienica pod nr 22 z kolonii urzędniczej przy ul. Świętojańskiej, budynek wielorodzinny przy Jana Klemensa Branickiego 1, kamienica przy ul. Włókienniczej 9, klasztor przy Rynku Kościuszki 5, ka-



Wsparcie zostało przyznane też m.in. na prace remontowe w budynku z lat 1937-1939 przy ul. Branickiego 1

mienica przy ul. Warszawskiej 50.

Jakie prace miałyby być w nich wykonane? Archidiecezja Białostocka (przy wsparciu kwotą 40 tys. zł) zamierza wyremontować część elewacji domu z końca XIX wieku przy ul. Warszawskiej 50. Nie daleko stąd, bo przy Branickiego, wspólnota mieszkaniowa zamierza (przy wsparciu kwotą 70 tys. zł) wykonać remont i przebudowę fragmentu stropu nad piwnicą swojego budynku mieszkalnego wielorodzinnego z lat 1937-1939. Warszawska Prowincja Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia św. Wincentego a'Paulo (przy wsparciu kwotą 40 tys. zł) planuje remont dwóch ścian elewacji południowej klasztoru Sióstr Miłosierdzia św. Wincen-

tego a'Paulo i szpitala pw. św. Marcina z 1769 roku przy Rynku Kościuszki 5 w Białymstoku.

Wspólnota Mieszkaniowa ze Świętojańskiej 22 (planowane wsparcie to 110 tys. zł) zamierza przeprowadzić remont i przebudowę dachu kamienicy z 1924 roku w dawnej Kolonii Urzędniczej. Wreszcie Wspólnota Lokali Mieszkalnych i Użytkowych z Włókienniczej 9 (wsparcie to 40 tys. zł) planuje naprawić dach kamienicy mieszkalno-administracyjnej Marejnow z 1897 roku, będącej częścią kompleksu po-fabrycznego w rejonie ulic Włókienniczej, Częstochowskiej i Maxa Webera.

Podział muszą jeszcze zatwierdzić miejscy radni podczas dzisiejszej sesji.

Białystok odzyskał część pieniędzy za skwer

Inwestycje
Andrzej Kłopotowski

Skwer już jest. Z własnego budżetu rewitalizację sfinansowało miasto. Teraz gmina Białystok odzyskuje część wydanych środków z funduszy unijnych. A mowa o skwerze Zenona Młynarczyka na osiedlu Bema.

Skwer to teren zielony wokół stawu na rzece Bażantarcie. Staw oczyszczono – z niecki wywieziono 30 tys. metrów sześciennych mułu – i pogłębiono do głębokości 1,4 m. Na brzegu stanęły ławki, leżaki, pojawiły się pomosty i mostek na wyspę. Nasadzono nową zielen. Skwer po rewitalizacji otwierany był pół roku temu, w październiku 2025 roku. Od razu stał się miejscem, z którego zaczęli korzystać lokatorzy bloków przy Bema, Absolwentów czy Depowej.



Na rewitalizację stawu przy ul. Bema Białystok otrzymał prawie 1,5 mln zł dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Podlaskiego 2021-2027

Teraz pojawia się dobra informacja dotycząca finansowania tych prac.

– Rewitalizacja tego miejsca trwała cały rok, od września 2024 do września 2025. Kosztowało to wszystko 3,4 mln zł. I ex post złożyliśmy wniosek

o dofinansowanie. Koszty kwalifikowane wyniosły 1,7 mln zł. Zarząd województwa przyznał dotację maksymalnej wysokości 85 proc. kosztów kwalifikowanych, czyli prawie 1,5 mln zł – mówi Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku.

Marszałek województwa Łukasz Prokorym dodaje, że to jedno z piękniejszych miejsc w tej części Białegostoku. – Jestem przekonany, że mieszkańcy Białegostoku będą z tej atrakcji chętnie korzystać – mówi.

Zauważa, że miasto to nie tylko infrastruktura, ale też miejsca, w których można odpocząć i „naładować baterie”, jak skwer Zenona Młynarczyka. Wierzy, że niebawem kolejne środki unijne wpłyną do miasta.

To kolejna refundacja „zielonej inwestycji” w Białymstoku. Podobnie było ze Stawami Marcukowskimi. Daniel Puch, dyrektor departamentu wdrażania Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w Urzędzie Marszałkowskim zauważa, że refundacja skweru na osiedlu Bema dokonana została ze środków dla Białostockiego Obszaru Funkcjonalnego.

Spór o 80 mln zł ze „szwajcara”. Czy Hajnówkę na to stać?

Hajnówka
Martyna Jurkowska

Kilka godzin trwała dyskusja radnych Hajnówki przed głosowaniem w sprawie realizowania projektów wartych 80 mln zł z funduszy szwajcarskich. Sprawa wzbudziła ogromne emocje i podzieliła radnych ze względu na kwestię ogromnych kosztów, jakie będzie musiało ponieść miasto w związku z zapewnieniem trwałości projektów. Ostatecznie większością głosów uchwała została podjęta.

- To ogromna szansa dla naszego miasta, ale też ryzyko - mówi burmistrz Hajnówki Ireneusz Kiendys. - Nie wiem, jak odbędzie się przetarg, czy zrealizujemy wszystkie zadania, będziemy musieli po prostu ze wszystkim na bieżąco reagować.

Na ostatniej sesji radni większością głosów zdecydowali o przystąpieniu do realizacji inwestycji w ramach tzw. projektu szwajcarskiego „Zielony Duch Aktywności - Hajnówka. Nowa Era Rozwoju! Czas decyzji!”. Uży-

skał on dofinansowanie w ramach Polsko-Szwajcarskiego Programu Rozwoju Miast. Całkowita wartość projektu wynosi aż 80,7 mln zł, a wkład własny miasta Hajnówka to jedynie 1,7 mln zł.

To projekt, który zgodnie z założeniami, może realnie zmienić Hajnówkę - od rynku pracy, przez środowisko, po aktywność społeczną i bezpieczeństwo. Kluczowe inicjatywy obejmują m.in. rozwój zielonej infrastruktury, poprawę efektywności energetycznej, działania na rzecz ochrony środowiska oraz wzmacnianie potencjału społecznego i gospodarczego miasta. Szykują się wielkie inwestycje. Wśród nich są m.in.: modernizacja Parku Wodnego, rewitalizacja Parku Miejskiego, budowa Zakładu Aktywizacji Zawodowej z funkcjami Domu Pomocy Społecznej, modernizacja i rozbudowa miejskiego monitoringu.

Choć dla wielu tak duże inwestycje, które do 2029 roku miałyby powstać w Hajnówce, są spełnieniem marzeń i nie mają one wątpliwości, że samorząd powinien je realizować, to spora

część mieszkańców ma co do tego poważne wątpliwości. Podział głosów wyraźny jest także wśród radnych, którzy długo nie mogli znaleźć konsensusu w tej sprawie.

- To trudna decyzja, długo zastanawiałam się, jak zagłosować. Wiem, że projekt nie będzie łatwy do realizacji, ale z drugiej strony każdego dnia słyszymy, że w Hajnówce nic się nie dzieje. Uważam, że jeśli dziś nie skorzystamy z tej szansy, to długo może nie pojawić się żadna inna - mówiła radna Emilia Siegień.

- Jeżeli burmistrz orientuje się w tym i wie, to znaczy, że jest to realne. A my jako radni szukamy punktów, żeby tej uchwały nie przyjąć. A przecież to jest 80 mln zł, to ostatnia taka dotacja w historii. Rozmawiałem o tych funduszach z wieloma prezesami i oni wszyscy się dziwią, nad czym my się zastanawiamy. To musi się udać - przekonywał radny Jakub Ostapczuk.

Kością niezgody i tym co budzi największy niepokój jest ciężar finansowy, który w związku z inwestycjami będzie musiało ponieść miasto. Bo choć na same

inwestycje pieniądze będą pochodziły ze „szwajcara”, to obowiązuje w nich tzw. 5-letni okres trwałości projektu. To oznacza, że wszystkie inwestycje i projekty będą musiały być kontynuowane od zakończenia przez pięć lat. A to będzie generować koszty.

- Z wyliczeń wynika, że roczne utrzymanie inwestycji to około 8,3 mln zł, czyli ponad 40 mln zł w ciągu pięciu lat. Skąd burmistrz ma na to pieniądze, skoro jako radni słyszymy, że nie ma na bieżące potrzeby, nawet na głupie doświetlenie przejść dla pieszych? Może burmistrz ma wrózkę-zębuszkę, która mu te 40 mln przyniesie? - pytał sarkastycznie radny Maciej Borkowski. - Jesteśmy karmieni narracją, że to będzie impuls dla miasta. A ja uważam, że to nie będzie nawet kula w nogi, ale wręcz pętla dla naszego miasta.

Nie brakuje głosów, zarówno ze strony samych mieszkańców, jak i części radnych, że samorząd, aby utrzymać inwestycje, będzie musiał sięgać do kieszeni mieszkańców poprzez choćby podnoszenie podatków.

SUWAŁKI



FOT. ANNA GRZYB-ANESKO

Mniej znane oblicze Andrzeja Wajdy można poznać w Suwałkach. Do 30 czerwca można zobaczyć wystawę, która nie tyle opowiada historię, co pozwala wejść w świat dwojga artystów, dla których sztuka i życie były nierozdzielne. W Muzeum Okręgowym od piątku prezentowana jest ekspozycja „To wszystko da się zrealizować. Krystyna Zachwatowicz-Wajda, Andrzej Wajda” - wielowątkowa opowieść o ich wspólnym życiu, pracy i ideach. To nie jest klasyczna biograficzna wystawa. Zamiast chronologii - siedem rozdziałów, które prowadzą przez najważniejsze obszary ich życia: od prywatności i pierwszych artystycznych kroków, przez teatr i film, aż po działalność społeczną oraz fascynację kulturą Japonii. Ekspozycja powstała we współpracy z Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha i była wcześniej prezentowana właśnie tam, miejscu szczególnym, bo bezpośrednio związanym z działalnością i ideą obojga bohaterów wystawy.

Przypomnijmy - rok 2026, ustanowiony decyzją Senatu RP i władz Suwałk Rokiem Andrzeja Wajdy, stał się impulsem do serii wydarzeń przypominających o jego dorobku i korzeniach. (AG)

Nowe, blisko 9-metrowe elektryczne autobusy wyjadą na ulice Łomży

Łomża
red

Nowoczesne, komfortowe i zeroemisyjne - cztery blisko 9-metrowe nowe autobusy elektryczne komunikacji miejskiej wyjadą na ulice Łomży. Wkrótce pojawią się też 12-metrowe.

Cztery autobusy już są w Łomży. To nowoczesne, blisko 9-metrowe pojazdy Yutong E9, oferujące po 23 miejsca siedzące i możliwość przewozu do 59 osób,

przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz o ograniczonej mobilności. Na jednym ładowaniu mogą pokonać ponad 350 km. Wyposażone są m.in. w klimatyzację, monitoring oraz system wczesnego ostrzegania kierowcy o zagrożeniach na drodze. Miasto otrzymało też cztery mobilne ładowarki, które usprawnią obsługę nowoczesnej floty.

- Systematycznie inwestujemy w nowoczesny, sprzyjający środowisku transport publiczny. To działania, które przekładają

się nie tylko na poprawę jakości powietrza, ale również na komfort podróżowania mieszkańców - podkreśla prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Tabor komunikacji miejskiej w Łomży liczy obecnie 38 pojazdów, z czego 12 stanowią autobusy zeroemisyjne. Nowe „elektryki” zwiększą udział ekologicznego transportu i pozwolą na dalsze ograniczanie emisji spalin. Mają one również znaczenie dla organizacji siatki połączeń. Ich kompaktowe rozmiary sprawiają, że będą szczególnie



FOT. UM ŁOMŻA

Do Łomży dotarły nowe autobusy elektryczne, które wkrótce rozpoczną obsługę pasażerów

przydatne na mniej obciążonych trasach oraz w węższych ulicach.

Przetarg na dostawę pojazdów wygrała firma Busnex Poland Sp. z o.o., oficjalny przedstawiciel Yutong BUS. Wartość umowy opiewa na 10 mln zł, z czego 6,9 mln zł stanowi dofinansowanie zewnętrzne (z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej 2021-2027).

Niebawem do Łomży trafią kolejne cztery autobusy elektryczne, 12-metrowe Yutong E12.

REKLAMA

0011465072

OGLĄDAJ

TVP | info

DOWIEDZ SIĘ WIECEJ

WWW.TVP.INFO/POLSKANATAK

ORGANIZATORZY AKCJI

KRÓTKO

LUBLIN

Zatrzymali poszukiwanego

Poszukiwany czterema listami gończymi 36-latek, skazany m.in. za stosowanie przemocy, został zatrzymany w Lublinie - poinformowała w niedzielę policja. Mężczyzna ukrywał się w Holandii i Niemczech. - Po wykonaniu czynności procesowych z zatrzymanym 36-latek trafił do zakładu karnego, gdzie odbywa zasądzoną karę pozbawienia wolności - poinformowała młodsza aspirant Beata Kieliszek z zespołu prasowego Komendy Woje-

wódzkiej Policji w Lublinie. 36-latek poszukiwany był od trzech lat. Mężczyzna został wcześniej skazany na karę roku i ośmiu miesięcy pozbawienia wolności m.in. za stosowanie przemocy i niestosowanie się do postanowienia sądownego. Nie stawiał się do odbycia kary. Za 36-latkem zostały wydane cztery listy gończe.

Policjanci ustalili miejsce pobytu 36-latka niedługo po tym, jak powrócił do kraju.

OBYCZAJE

Konkursy palm



Konkursy palm odbyły się wczoraj w wielu miejscach w Polsce. W Lipnicy Murowanej (Małopolskie) rywalizowało 49 wielkanocnych, barwnie przystrojonych gałęzi. Zwycięska palma liczy 35 metrów i 80 centymetrów. Konkurs Lipnickich Palm odbywa się od blisko 70 lat w Niedzielę Palmową.

DOLNOŚLĄSKIE

W wypadku zginęły trzy osoby

Wczoraj ok. godz. 6.40 na drodze krajowej nr 8 w Wilkowie Wielkim, na jezdni w kierunku Wrocławia doszło do wypadku. Na łuku drogi zderzyły się: samochód osobowy Volkswagen i TIR Scania. Nie żyją trzy osoby.

- Na miejscu zginęła 27-letnia kobieta, która kierowała Volkswagensem, i dwóch mężczyzn, jej pasażerów. Kierowca TIR-a, 52-letni mężczyzna, nie

miał obrażeń zagrażających życiu. Na miejscu trafił pod opiekę Zespołu Ratownictwa Medycznego. Był trzeźwy - informuje „Gazetę Wrocławską” starszy aspirant Łukasz Porębski z dolnośląskiej policji.

Na miejscu wypadku pracowali prokurator, technicy policyjni i biegli, którzy ustalali, jak doszło do wypadku.

MOTORYZACJA

Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że od wprowadzenia zakazu wyprzedzania się ciężarówek powyżej 3,5 t na autostradach i drogach ekspresowych o wyłącznie dwóch pasach ruchu w jednym kierunku, czyli od 1 lipca 2023 r., policjanci zanotowali niemal 12 tys. tego typu wykroczeń. Ponad 7,4 tys. wykroczeń popełnili Polacy, a ponad 4,5 tys. obcokrajowcy. Z danych Policji wynika, że liczba takich naruszeń z roku na rok rośnie.

Od jutra na stacjach zatankujemy tańsze paliwo

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

W niedzielę wszedł w życie pakiet CPN, czyli „Ceny Paliwa Niżej” mający obniżyć ceny paliw. Zmiana cen na stacjach widoczna ma być jednak najwcześniej we wtorek

W niedzielę, czyli dzień po opublikowaniu w Dzienniku Ustaw, weszła w życie ustawa zmieniająca m.in. ustawę o zapasach ropy naftowej. Wprowadziła ona mechanizm wyliczania maksymalnej ceny paliw, jaka będzie obowiązywać na stacjach. Cena będzie ustalana według określonej formuły, obejmującej średnią cenę hurtową paliw na rynku krajowym, powiększoną o akcyzę, opłatę paliwową, marżę sprzedażową w wysokości 0,30 zł za litr oraz podatek VAT.

Pakiet CPN, czyli „Ceny Paliwa Niżej”, to rządowa odpowiedź na drożące paliwa.

Nowela przewiduje, że w okresie obowiązywania obniżonych stawek VAT (od 31 marca) podmioty dokonujące sprzedaży paliwa będą zobowiązane do stosowania ceny sprzedaży nie wyższej niż cena maksymalna.

W niedzielę weszła też w życie nowelizacja ustawy o podatku akcyzowym, która umożliwiła czasowe, bo do 30 czerwca, obniżanie stawek akcyzy na paliwa rozporządzeniem. Będzie to dotyczyło tylko oleju napędowego i benzyny silnikowych.



Mimo iż ustawy już obowiązują, to niższe ceny paliw na stacjach mają pojawić się od jutra

W sobotę wieczorem opublikowano ponadto dwa rozporządzenia Ministra Finansów i Gospodarki dotyczące obniżenia stawek podatku od towarów i usług oraz akcyzy na paliwa. Obniżony VAT do 8 proc. ma obowiązywać od 31 marca do 30 kwietnia br. Obniżona akcyza - od 30 marca do 15 kwietnia. Obniżona akcyza w przypadku benzyn wyniesie 1239 zł/1000 litrów; w przypadku olejów napędowych będzie to 880 zł/1000 litrów; w przypadku biokomponentów stanowiących samostanowiące paliwa będzie to również 880 zł/1000 litrów. Rozporządze-

”

SAFE 0 proc. to nie jest dobry pomysł, bo służy wyłącznie zablokowaniu europejskiego programu SAFE

Marek Belka byłby prezes NBP

giej strony będzie twarda ręka państwa, aby nie dopuścić do tego, aby ceny były manipulowane. Zresztą pan minister Motyka (minister energii Mirosław Motyka - PAP) będzie wyznaczał cenę maksymalną, bazując też na międzynarodowych indeksach. (...) Będzie sprawdzał, czy hurtownicy go nie naciągają. Całość procesu będzie nadzorowana - podkreślił Domański.

O tym, że niższe ceny na stacjach zobaczymy od wtorku, w rozmowie z PAP informował również minister energii Mirosław Motyka. Podkreślił, że obwieszczenie ws. maksymalnych cen paliw zostanie opublikowane najszybciej w poniedziałek, a ceny na stacjach zmienią się najwcześniej we wtorek. Wpływ na to mają m.in. kwestie techniczne, jak dostosowanie kas fiskalnych do nowych przepisów.

Zgodnie z przepisami, resort energii będzie codziennie publikował obwieszczenie ws. maksymalnych cen paliw.

Projekty obu ustaw umożliwiających ograniczenie wzrostu cen paliw zostały przyjęte przez rząd na nadzwyczajnym posiedzeniu i wysłane do Sejmu w czwartek. Prace nad obydwojema aktami ruszyły w Sejmie jeszcze tego samego dnia. W piątek Sejm uchwalił obie ustawy, następnie poparł je Senat. Jeszcze tego samego dnia ustawy podpisał prezydent Karol Nawrocki. W sobotę zostały one opublikowane w Dzienniku Ustaw. PAP

Prezydent Nawrocki przemawiał w Dallas. Mówił m.in. o relacjach polsko-amerykańskich, Rosji, NATO i UE

Oprac. Anna Nagel
USA

Prezydent Nawrocki przebywał z dwudniową roboczą wizytą w Dallas w USA, w jej ramach wziął m.in. udział w Konferencji Konserwatywnej Akcji Politycznej, na której wygłosił przemówienie.

Podczas swojego wystąpienia Nawrocki mówił o historycznych więziach polsko-amerykańskich i współczesnych dwu-

stronnych relacjach, a także o Rosji, NATO i UE. Widownia powitała i pożegnała prezydenta Polski na stojąco.

Na wstępie Nawrocki podkreślił wspólną historię oraz wkład Polaków w walkę o niepodległość USA. - Gdy Ameryka walczyła o niepodległość, Polacy stali ramieniem z wami - mówił prezydent. Dodał, że „Polska i USA nie są tylko sojusznikami”. - Jesteśmy narodami zbudowanymi wokół tej samej idei, że rząd powinien służyć ludziom, a nie nimi rządzić;

że wolność musi być chroniona, a nie zarządzana; że tradycja jest istotna, bo daje znaczenie wolności - powiedział Nawrocki. Zaznaczył, że Polskę i USA łączy ta sama chrześcijańska cywilizacja. Jak ocenił, dziś jest ona zagrożona nie tylko z zewnątrz, ale także od wewnątrz. - Ale powiem to jasno: naród bez tożsamości jest narodem bez przyszłości - podkreślił prezydent RP.

Zwrócił też uwagę na zagrożenia geopolityczne. Podkreślił, że Europa ma do czynienia

z agresywną Rosją, czyli reżimem, który najeżdża swoich sąsiadów, niszczy miasta i który wierzy, że siła daje mu prawo do dominacji nad innymi. Zaznaczył, że ten sam reżim próbuje powiedzieć światu, że jest obrońcą tradycyjnych wartości. Zapewnił też, że Polska wierzy w sojusz polsko-amerykański oraz w Sojusz Północnoatlantycki, który określił jako „najpotężniejszy sojusz wojskowy w historii świata, na czele którego stoją USA”. PAP

PROJEKT REALIZOWANY ZE ŚRODKÓW:

Interreg

Co-funded by
the European Union

NEXT Poland – Ukraine

SafeSewerage

Kanalizacja to nie śmietnik

– kampania informacyjna Wodociągów Białostockich w ramach Programu Interreg NEXT Polska – Ukraina 2021-2027

Wodociągi Białostockie Sp. z o.o. zainicjowały działania edukacyjno-informacyjne pod hasłem „Kanalizacja to nie śmietnik”. Kampania jest realizowana w ramach projektu SafeSewerage „Bezpieczna kanalizacja dla zdrowego środowiska: rozwiązania transgraniczne Łucka i Białegostoku”, finansowanego ze środków Unii Europejskiej w Programie Interreg NEXT Polska – Ukraina 2021-2027.

Kampania „Kanalizacja to nie śmietnik” to szereg działań, skierowanych do mieszkańców Białegostoku i gminy Wasilków. W ten sposób Wodociągi Białostockie chcą zwiększać świadomość klientów oraz ich zaangażowanie w prawidłowe użytkowanie zbiorczej sieci kanalizacji sanitarnej. Pierwszym elementem akcji jest animowany film edukacyjny, wyprodukowany w wersjach: polskiej i ukraińskiej. Polską wersję znaleźć można na kanale YouTube Wodociągów Białostockich, zaś ukraińska dostępna jest na stronie lidera Projektu – Przedsiębiorstwa „Lutskvodokanal”. Film bazuje na wieloletnich doświadczeniach przedsiębiorstw wodociągowych. Pokazuje problemy zagospodarowania ścieków komunalnych, a także zagrożenia dla środowiska, które powoduje wrzucanie do urządzeń sanitarnych nawet drobnych odpadów, takich jak: patyczki higieniczne, olej czy baterie.

Uzupełnieniem edukacji, kierowanej szczególnie do najmłodszych, są zestawy okularów VR i wielkoformatowa gra planszowa. Przedstawiciele wodociągów wykorzystują je podczas lekcji w szkołach i akcji w terenie. Jak mówi Prezes Zarządu Wodociągów Białostockich Przemysław Tuchliński: - *W ramach projektu SafeSewerage „Bezpieczna kanalizacja dla zdrowego środowiska: rozwiązania transgraniczne Łucka i Białegostoku” podjęliśmy działa-*



W ramach akcji „Kanalizacja to nie śmietnik” Wodociągi Białostockie prowadzą m.in. zajęcia edukacyjne z dziećmi.

nia związane z modernizacją i zwiększaniem bezawaryjności sieci kanalizacyjnej w Białymstoku. Wiemy jednak, że nawet najwyższy zapewniony poziom bezpieczeństwa i niezawodności nie pozwoli nam osiągnąć celów środowiskowych i operacyjnych bez zaangażowania mieszkańców. Dlatego do inicjatywy włączyliśmy kampanię edukacyjną „Kanalizacja to nie śmietnik”, którą zainaugurowaliśmy w listopadzie 2025. Wierzymy, że atrakcyjne sposoby komunikacji, jak film animowany, narzędzia VR, gra planszowa i impreza plenerowa, pozwolą nam skuteczniej dotrzeć do mieszkańców i przekazać im temat właściwego korzystania z sieci kanalizacyjnej w gospodarstwach domowych. Finałem akcji „Kanalizacja to nie śmietnik” będzie festyn rodzinny, zaplanowany na 10 maja 2026 roku. Tego dnia na terenie spółki przy ul. Młynowej 52/1 odbędzie się premiera spektaklu teatralnego, przygotowanego specjalnie z myślą o kampanii Wodociągów Białostockich. Uczestnicy festynu będą mogli także wziąć udział w różnego typu grach, konkursach i zabawach edukacyjnych.

O projekcie SafeSewerage
Projekt SafeSewerage to znacznie więcej niż działania edukacyjno-informacyjne

prowadzone wśród mieszkańców. Przedsięwzięcie, realizowane od września 2024 roku przez Wodociągi Białostockie i Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej „Lutskvodokanal” z Łucka, w 90% wspiera finansowo Unia Europejska, w ramach programu Interreg NEXT Polska – Ukraina 2021-2027. Celem projektu jest przede wszystkim podnoszenie poziomu bezpieczeństwa sieci kanalizacji sanitarnych w obu miastach partnerskich. Służy temu modernizacja (wzmocnienie) ważnych odcinków sieci, wyeliminowanie nieszczelności przewodów, wpływające na poprawę jakości środowiska i zdrowia mieszkańców oraz edukacja klientów. Ponadto pracownicy obu partnerów wymieniają się doświadczeniami inwestycyjnymi i eksploatacyjnymi podczas: konferencji, szkoleń i wizyt studyjnych.

Wodociągi Białostockie stawiają na rozwój kompetencji

W 2025 roku partnerzy projektu SafeSewerage podejmowali liczne działania, których celem było zwiększanie potencjału i wiedzy kadr obu przedsiębiorstw. 23 września 2025 roku w Białymstoku odbyła się międzynarodowa konferencja „Bezpieczna kanalizacja dla zdrowego środowiska: roz-

wiązania transgraniczne Łucka i Białegostoku”, zorganizowana wspólnie z Instytutem Inżynierii Środowiska i Energetyki Politechniki Białostockiej. Wzięło w niej udział ponad 150 osób, w tym przedstawiciele przedsiębiorstw wodociągowych oraz naukowcy z Polski i Ukrainy, pracownicy instytucji ochrony środowiska, reprezentanci samorządów oraz współpracujących przedsiębiorstw branżowych. Referaty wygłoszone przez 7 ekspertów, podsumowanie dyskusji panelowej oraz wyników konferencji opublikowano w postaci elektronicznych broszur, odpowiednio po polsku i ukraińsku, na stronach obu partnerów.

W październiku 2025 roku pracownicy Działu Sieci Kanalizacyjnej i Działu Inwestycji Wodociągów Białostockich oraz pracownicy odpowiednich działów Przedsiębiorstwa „Lutskvodokanal” wzięli udział w specjalistycznym szkoleniu. Było ono poświęcone monitoringowi sieci kanalizacyjnej za pomocą inspekcji TV. Uczestnicy zapoznali się nie tylko z rodzajami i technikami monitoringu kanałów sanitarnych, ale też odbyli w centrum Białegostoku krótkie szkolenie tereno-

we z wykorzystaniem specjalistycznego samochodu do monitoringu sieci. Kolejną okazją do wymiany wiedzy i zwiększania praktycznych umiejętności była listopadowa wizyta studyjna przedstawicieli przedsiębiorstw z Łucka i Białegostoku w Miejskim Przedsiębiorstwie Wodociągów i Kanalizacji w Warszawie oraz spółce Wodociąg Marecki. Uczestnicy zwiedzili warszawską Oczyszczalnię Ścieków „Czajka”, zapoznali się z pracą oraz zadaniami inwestycyjnymi MPWiK m.st. Warszawy, a także zarządzaniem projektami europejskimi. Następnego dnia goście z Łucka i Białegostoku zwiedzili Wodociąg Marecki. Przyjrzyli się pracy tego przedsiębiorstwa, szczegól-

nie w zakresie zarządzania systemem dystrybucji wody. Pracownicy techniczni obu partnerów w kwietniu 2026 roku odwiedzą przedsiębiorstwa wodociągowe w Krakowie i Wrocławiu.

Modernizacja sieci kanalizacyjnej w Białymstoku

Projekt przynosi już bardzo wymierne, odczuwalne dla mieszkańców skutki. Pozyskane dofinansowanie pozwoliło Wodociągom Białostockim zmodernizować odcinki ważnych kolektorów sanitarnych w rejonie ulic: Jana Pawła II, Sikorskiego i Wysoki Stoczek. Fragmenty sieci kanalizacyjnej wymagały ulepszeń w kontekście ochrony rzeki Białej oraz komfortu mieszkańców sąsiedniego, dużego osiedla. Przy modernizacji postawiono na innowacyjne metody bezwykopowe. Dzięki temu wodociągowcy mogli skutecznie usprawnić sieć, podczas gdy mieszkańcy przez cały czas bez ograniczeń korzystali z ciągów komunikacyjnych.

Nowoczesny monitoring przepływu ścieków komunalnych

Kolejnym etapem realizacji projektu jest instalacja

nowoczesnych przepływomierzy ścieków. Zostaną one włączone do systemu zdalnego monitoringu i zarządzania z wykorzystaniem narzędzi informatycznych i programu SCADA. Urządzenia mają monitorować szczelność i prawidłowość działania sieci kanalizacji sanitarnej, a także zwiększać bezpieczeństwo zarządzania gospodarką ściekową.

Podobne do białostockich działania, realizuje w ramach projektu SafeSewerage partner ukraiński. Przedsiębiorstwo „Lutskvodokanal” modernizuje odcinki sieci kanalizacji sanitarnej w rejonie rzeki Styr. Realizuje także akcję edukacyjną gospodarowania wodą z wykorzystaniem nowego centrum edukacji EcoSpace, uczestniczy w szkoleniach i wyjazdach, organizowanych przez Wodociągi Białostockie, a także korzysta z materiałów opracowanych na zlecenie polskiego partnera. Zakończenie realizacji projektu SafeSewerage planowane jest we wrześniu 2026 roku. Łączna wartość dofinansowania dla obu partnerów projektu wynosi prawie 2,4 mln euro.



Modernizacja kolektora sanitarnego to korzyści dla mieszkańców i środowiska.

PARTNER PROJEKTU:

WODOCIĄGI  BIAŁOSTOCKIE

Największy okręt wojenny świata przybył do Splitu na przegląd i naprawę

Oprac. Alina Mazurska
Chorwacja

Amerykański lotniskowiec USS Gerald R. Ford, największy okręt wojenny świata, przybył do Splitu na wybrzeżu Chorwacji w celu przeprowadzenia napraw i prac konserwacyjnych.

Lotniskowiec brał w ostatnich dniach udział w amerykańsko-izraelskich operacjach przeciwko Iranowi.

Okręt znajdował się na Morzu Śródziemnym, kiedy w październiku szef Pentagonu Pete Hegseth nakazał jego przemieszczenie na Karaiby, aby wspomóc działania USA przeciwko Nicolasowi Maduro, przywódcy Wenezueli, zanim został pojmany - przypomniła chor-

wacka telewizja N1. Lotniskowiec został następnie skierowany na Bliski Wschód z powodu wojny USA i Izraela z Iranem.

12 marca na pokładzie wybuchł niezwiązany z działaniami wojennymi pożar, przez co konieczne było podjęcia prac naprawczych.

Lotniskowiec USS Gerald R. Ford to największy okręt wojenny, jaki kiedykolwiek zbudowano. Ma ponad 330 metrów długości i 76 metrów wysokości. Koszt jego budowy wyniósł 12,8 mld dolarów, a kolejne 4,7 mld przeznaczono na badania i rozwój. Może pomieścić 75 samolotów. Załoga liczy 4500 osób.

Okręt ostatni raz był w Splitcie w październiku 2025 roku, a po raz pierwszy - w czerwcu 2023 roku. PAP



Lotniskowiec USS Gerald R. Ford to największy okręt wojenny, jaki kiedykolwiek zbudowano

Atak ukraińskich dronów na port w Ust-Łudze

Oprac. Anna Nagel
Rosja

Ukraińskie drony w niedzielę po raz kolejny zaatakowały rosyjski port w Ust-Łudze nad Morzem Bałtyckim. Na terenie portu wybuchł pożar.

„W porcie Ust-Ługa doszło do zniszczeń. Nie ma ofiar śmiertelnych” - napisał na Telegramie gubernator obwodu leningradzkiego Aleksandr Drozdienko. Dodał, że nad regionem zestrzelono 36 bezzałogowców. W porcie, zarządzanym przez rosyjski koncern Transneft, odbywa się przeładunek około 700 tys. baryłek ropy dziennie. W 2025 r. przeładowano tam ok. 33 mln ton surowca.

W minionym tygodniu rosyjskie porty Primorsk i Ust-Ługa nad Bałtykiem były kilkukrotnie

atakowane przez drony. Po jednym z takich ataków oba porty 22 marca wstrzymały przeładunek ropy i produktów naftowych. Dzień później władze podały, że bezzałogowce wywołały pożar kilku zbiorników paliwa w porcie w Primorsku. Pożar wybuchł też 25 marca na terenie portu w Ust-Łudze - podał portal Moscow Times. Jak dodał, w nalotach uszkodzony został wiadukt kolejowy służący do rozładunku produktów naftowych. W środę terminal naftowy w Ust-Łudze przestał przyjmować paliwa.

Zawieszenie eksportu produktów naftowych przez Ust-Ługę może zmusić duże rafinerie w europejskiej części Rosji do ograniczenia przerobu - podkreślił Moscow Times.

Ukraina atakuje obiekty eksportujące ropę i rafinerie w Rosji, dążąc do osłabienia gospodarki wojennej tego kraju. PAP

Amerykanie protestowali przeciwko polityce Trumpa

Oprac. Anna Nagel
USA

Przeciwnicy Donalda Trumpa wyszli w sobotę na ulice ponad 3 tysięcy miejscowości we wszystkich stanach USA. Udział w nich wzięły miliony ludzi.

Główna sobotnia demonstracja odbyła się w Minneapolis, miejscu kontrowersyjnej operacji służb imigracyjnych, gdzie z rąk funkcjonariuszy zginęło dwoje demonstrantów. Na scenie przed gmachem stanowego parlamentu przemawiali m.in. gubernator stanu Tim Walz, senator Bernie Sanders. Wystąpili też Bruce Springsteen, który napisał piosenkę o wydarzeniach z Minneapolis, oraz Joan Baez. - Kiedy aspirujący dyktator w Białym Domu wysłał swoich niewykształconych, agresywnych bandytów, by wyrządzić szkody w Minnesocie, to ty, Minnesota, stanęłaś w obronie swoich sąsiadów, stanęłaś w obronie przyzwoitości, stanęłaś w obronie życzliwości - mówił Walz, nazywając Trumpa „pomarańczowym klaunem”.

Thumy widać było również na protestach m.in. w Houston, Chicago, czy Nowym Jorku. Ale demonstracje, choć mniej liczne, odbywały się także w wielu mniejszych miejscowościach.

Tak jak w przypadku poprzednich manifestacji w ra-



Przeciwnicy Trumpa wyszli na ulice m.in. Nowego Jorku (na zdjęciu), Chicago i Houston. Ale demonstracje odbywały się także w wielu mniejszych miejscowościach

mach „No Kings”, protesty nie były skupione wokół jednej sprawy. Przynoszone przez uczestników transparenty wyrażały sprzeciw wobec wojny z Iranem, działaniom ICE, korupcji, czy przyjaznego nastawienia Trumpa do Władimira Putina.

„Powiedz nie Trumputinowi” - głosił jeden z transparentów na proteście w Alexandrii. „Duma z kraju, wstyd za rząd” - głosił inny.

- Jestem tu, bo chcę wyrazić, że to, co się dzieje w naszym kraju, nie jest normalne. Nic z tego, co się dzieje, nie jest nor-

malne - powiedziała PAP Lynn, 44-letnia bizneswoman, która na demonstrację zabrała dwie córki. - I dobrze wiedzieć, że nie jestem w tym sama - dodała.

Sobotnie demonstracje są trzecimi odbywającymi się pod szyldem „No Kings”, organizowanymi przez koalicję róż-

„Powiedz nie Trumputinowi” - głosił jeden z transparentów na proteście. „Duma z kraju, wstyd za rząd” - głosił inny

nych lewicowych grup. Według organizatorów, w sobotę pobito rekord pod względem liczby miejsc, gdzie się odbywały - ponad 3 tys. Poza zgromadzeniami we wszystkich 50 stanach, zaplanowano również demonstracje w 15 krajach, w tym w Rzymie, Paryżu, Sydney, czy Tokio. Liczba uczestników jest trudna do oszacowania, lecz przywódcy ruchu twierdzą, że poprzednie demonstracje, w październiku, przyciągnęły 7 milionów ludzi.

Biały Dom zbagatelizował znaczenie sobotnich demonstracji. PAP

Zmasowane ataki rakietowe i dronowe w regionie Zatoki Perskiej

Oprac. Anna Nagel
Bliski Wschód

W reakcji na zbombardowanie przez lotnictwo Izraela i USA cywilnej infrastruktury w Iranie, armia tego kraju odpowiedziała serią ataków na Izrael i uderzeniami w państwa regionu.

Siły zbrojne Izraela uderzyły w sobotę między innymi w kluczową instalację wodną w irańskiej miejscowości Haftgel i dwie uczelnie. W odwecie Teheran przeprowadził ataki rakietowe na Izrael. Wojsko poinformowało o przechwyceniu pocisków, a alarmy ogłoszono na południu kraju.

W niedzielę nad ranem izraelska armia przekazała oficjalnie, że w walkach w południowym Libanie zginął jeden z jej żołnierzy. To już piąty woj-



Wojna na Bliskim Wschodzie rozpoczęła się 28 lutego

skowy, poległy w walkach od 2 marca. Odpowiedzialność za odrębne ataki na bazy w północnym Izraelu wzięli libański Hezbollah. Dodatkowo proirańska milicja Aszhab al-Kahf zapowiedziała uderzenia na amerykańskie cele w Jordanii.

„Systemy obrony powietrznej Zjednoczonych Emiratów Arabskich aktywnie reagują na zagrożenia związane z rakietami i dronami” - poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony ZEA. Resort sprecyzowało, że odgłosy eksplozji słyszane na terytorium całego państwa to jedynie efekt prowadzonych operacji przechwytywania.

Syreny alarmowe zabrzmiały również w Kuwejcie oraz Bahrajnie. Sztab generalny armii Kuwejtu potwierdził zestrzelenie wrogich pocisków. Wcześniej wojsko informowało o piętnastu uderzeniach dronów, które wywołały pożar na lotnisku. Z kolei w ataku na zakłady Aluminium Bahrain rannych zostało dwóch pracowników. Firma już wcześniej ograniczyła produkcję o 19 proc. z powodu blokady cieśniny Ormuz.

Według doniesień irańskiej organizacji Hrana do godzin popołudniowych w sobotę w ciągu 24 godz. zarejestrowano w Iranie 701 uderzeń, co jest najwyższym bilansem od początku konfliktu. Aż 74 proc. tych bombardowań spadło na Teheran, niszcząc cywilną infrastrukturę, w tym wielkie ujęcie wody pitnej. Od początku wojny, jak podaje Hrana, w Iranie zginęło 1551 osób, w tym 236 dzieci.

Według AFP w niedzielę nad ranem słuchać było dwie potężne eksplozje na północy Teheranu.

Wojna na Bliskim Wschodzie rozpoczęła się 28 lutego od nalotów Izraela i USA na Iran. Teheran odpowiedział atakami zarówno na Izrael, jak i na państwa regionu Zatoki Perskiej.

PAP

Czas **Z RODZINĄ**

Poniedziałek, 30.03.2026

LUDZIE • STR. 11

Leszek Możdżer jest geniuszem fortepianu

Kiedyś był nieśmiały i zakompleksiony, ale dzięki sukcesowi zamienił się w czarującego erudyte



FOT. SISI GECYLIA/MATPRAS.

ZDROWIE • STR. 12-13

Łuszczyca to nie tylko
choroba skóry -
choruje cały organizm

DEKORACJE • STR. 14

Piękne stroiki
na Wielkanoc przygotuj
samodzielnie

MOTORYZACJA • STR. 10

Nazywam się Aston...
James Bond i polskie
akcenty w historii marki

► MOTORYZACJA

James Bond miał wiele samochodów, ale ten kojarzy się z nim jednoznacznie. Jego sylwetka zdradza brytyjski charakter, który ma potwierdzenie w silniku zaprojektowanym przez polskiego inżyniera **Tadeusza Marka**. A to niejedyny polski akcent w historii Astona

ON TO MOTO

Z

Zacznijmy jednak od początku. To Bentley miał być pierwszym samochodem Jamesa Bonda, ale w swoich powieściach Ian Fleming zastąpił go Astonem Martinem za sugestią fana. Od tamtej pory 007 i Aston są nierozłączni. Na początku lat 50. w książkach Fleminga Bond jeździł Astonem DB Mark III. Dopiero w filmowej wersji „Goldfingera” (1964 rok) pojawił się bardziej współczesny DB5. Wyposażony w całkowicie aluminiowy, sześciocylindrowy silnik o mocy 282 KM mógł osiągnąć prędkość 233 km/h.

DB5, którym jeździł Sean Connery, miał ukryte na przodzie karabiny maszynowe, fotel pasażera z katapultą i zestaw tablic rejestracyjnych na każdą okazję. Mógł rozlać za sobą olej, postawić zasłonę dymną i podziurawić opony agresorom. Akcesoria zajmowały cały bagażnik i podnosiły masę auta o 136 kg, ale tylko kilka działało naprawdę, np. wytwornica dymu. Dziurawienie opon zaostrzonymi nakrętkami kół narodziło się w studiu efektów specjalnych, a karabiny „strzelały” wybuchającymi kapsułkami z acetylenem.

Podczas zdjęć wykorzystano jeden „supersamochód” oraz jednego zwyczajnego DB5. Gdy film odniósł sukces, drugie auto doposażono i pokazywano, aby promować obraz. Zainteresowanie było tak duże, że zbudowano jeszcze dwie repliki „superauta” Bonda. Gromadziły tłumy podczas wystaw samochodowych i imprez dobroczynnych. Niestety, pierwowzór, który służył do kręcenia scen z uzbrojeniem „zaczepno-obronnym”, został pozbawiony akcesoriów i sprzedany. W 1997 r. prawdopodobnie skradziono go z hangaru na Florydzie i ślad po nim zaginął.

Firmę założył Lionel Martin do spółki z Robertem Bamfordem. Sprzedawali w Londynie samochody Singer, ale postanowili zbudować coś sami. Wzięli 4-cylindrowy silnik Coventry-Simplex o pojemność 1,4 l i posadzili go na zaprojektowanej przez Ettore Bugattiego ramie Isotta-Fraschini z 1908 r. Produkcji nie uruchomili, bo zaraz poszli na wojnę walczyć za króla i ojczyznę. Nazwa „Aston Martin” powstała z połączenia nazwy górskiego wyścigu z nazwiskiem Lionela. Podobno podpowie-

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



W 1964 roku w filmie „Goldfinger” Sean Connery zasiadł za kierownicą srebrnego DB5. Od tej chwili Aston Martin stał się nieodłącznym symbolem agenta 007. Spośród 25 filmów o Bondzie w ponad połowie jeździ Aston Martin – więcej niż jakiegokolwiek inna marka

działa mu ją żona Kate, która chciała, aby firma znalazła się na samym początku katalogów i spisów adresowych.

Odrodzoną markę uratował w 1920 roku sporym zastrzykiem finansowym hrabia Louis Zborowski, mieszkający w Anglii syn polskiego szlachcica i Amerykanki, bogaty miłośnik sportu samochodowego. Jego pasją były maszyny i szybkość. Dużą popularność zdobył samochód Zborowskiego nazwany Chitty Bang Bang. Był to wóz zbudowany na podwoziu przedwojennej taksówki Mercedesa z napędem łańcuchowym, do którego Lou zapakował 6-cylindrowy lotniczy motor Maybacha o pojemności ponad 23 litrów. Auto miało hamulce tylko przy tylnych kołach i z tyłu musiano umieścić ponad 350 kg balastu w postaci worków z piaskiem – tak ciężki był silnik.

W roku 1924 hrabia Louis Zborowski zabił się w 2-litrowym, ośmiocylindrowym Mercedesie na torze Monza. Miał zaledwie 29 lat. Jego samochód opuścił tor w zakręcie Lesmo i uderzył w drzewo. Zborowski zmarł natychmiast, ale Len Martin, który był jego mechanikiem, został wyrzucony z auta i uniknął śmierci. Do 1924 roku firma wyprodukowała 55 szybkich sportowych samochodów i zbankrutowała.

Wtedy Aston Martin znalazł kolejnego patrona, Włocha Augustusa Berterellego – „Berta”. Był on dyrektorem i kierowcą w jednej osobie. Firma miała powodzenie w sporcie, ale wróciły kłopoty finansowe. Fortuna uśmiechnęła się w 1947 roku, gdy przedsiębiorstwo kupił wytwórca traktorów sir David Brown, który wkrótce potem nabył też Lagodę. Stąd inicjały „DB” w oznaczeniu powojennych modeli.

DB4 z 1958 r. był dla Astona tym, czym typ E dla Jaguara. Sześciocylindrowy silnik samochodu o pojemności 3,7 litra zaprojektował polski konstruktor Tadeusz Marek, który urodził się w 1908 r. w Krakowie, a potem studiował w Berlinie. Silnik miał dwa wałki rozrządu w głowicy i zasilany go dwa gaźniki. Aston przyspieszał do setki w 9,5 sekundy i osiągał prędkość 224 km/godz. Blisko 70 lat temu!

W DB5 przedstawionym we wrześniu 1963 r. silnik został powiększony do 4 l i otrzymał trzy gaźniki. Standardem stała się 5-biegowa skrzynia biegów. Nadwozie typu Superleggera zaprojektowali Włosi z Torining. Produkowano go w Newport Pagnell. Powstała również rzadka wersja Shooting Brake (kombi), wyprodukowana w liczbie około 12 sztuk. Aktualnie DB5 jest najbardziej poszukiwanym klasykiem z całej trójki i osiąga najwyższe ceny. Jest szybszy niż DB4 i zgrabniejszy niż DB6. No i jest samochodem Bonda. Jamesa Bonda.

Obecnie Aston Martin zmaga się z poważnymi kłopotami finansowymi. W 2025 roku zanotował wysoką stratę operacyjną (ponad 184 mln euro) i zadłużenie przekraczające 1,3 mld euro. Firma redukuje zatrudnienie o około 20% (600 osób), a trudności wynikają głównie z amerykańskich cel, słabego popytu w Chinach i kosztów inwestycji.

Nazywam się Aston... Brytyjska opowieść o szpiegach, zawrotnej prędkości i geniuszach dynamicznej jazdy

► LUDZIE

Z jednej strony cichy introwertyk, z drugiej sceniczny szaman. **Leszek Możdżer** znany jest z niezwyklej wrażliwości i umiejętności łączenia jazzu z muzyką klasyczną

PORTRET

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



Powszechnie uznawany jest za geniusza fortepianu. Kiedyś był nieśmiały i zakompleksiony, ale dzięki sukcesowi zamienił się w czarującego erudyty. Czy pomogło mu to znaleźć miłość?

Nie być gorszym od Mozarta

1 ■ Naprawdę ma na imię Lesław. Zmienił je na Leszek, kiedy zaczął muzyczną karierę. Wychowywał się wraz z siostrą (która później została tancerką) na jednym z gdańskich osiedli w rodzinie mocno wierzących katolików. W dzieciństwie nie rozstawał się z różańcem i książeczką do nabożeństwa. Kiedy w wieku dwunastu lat przystąpił do bierzmowania, przysięgł, że nigdy nie weźmie alkoholu do ust.

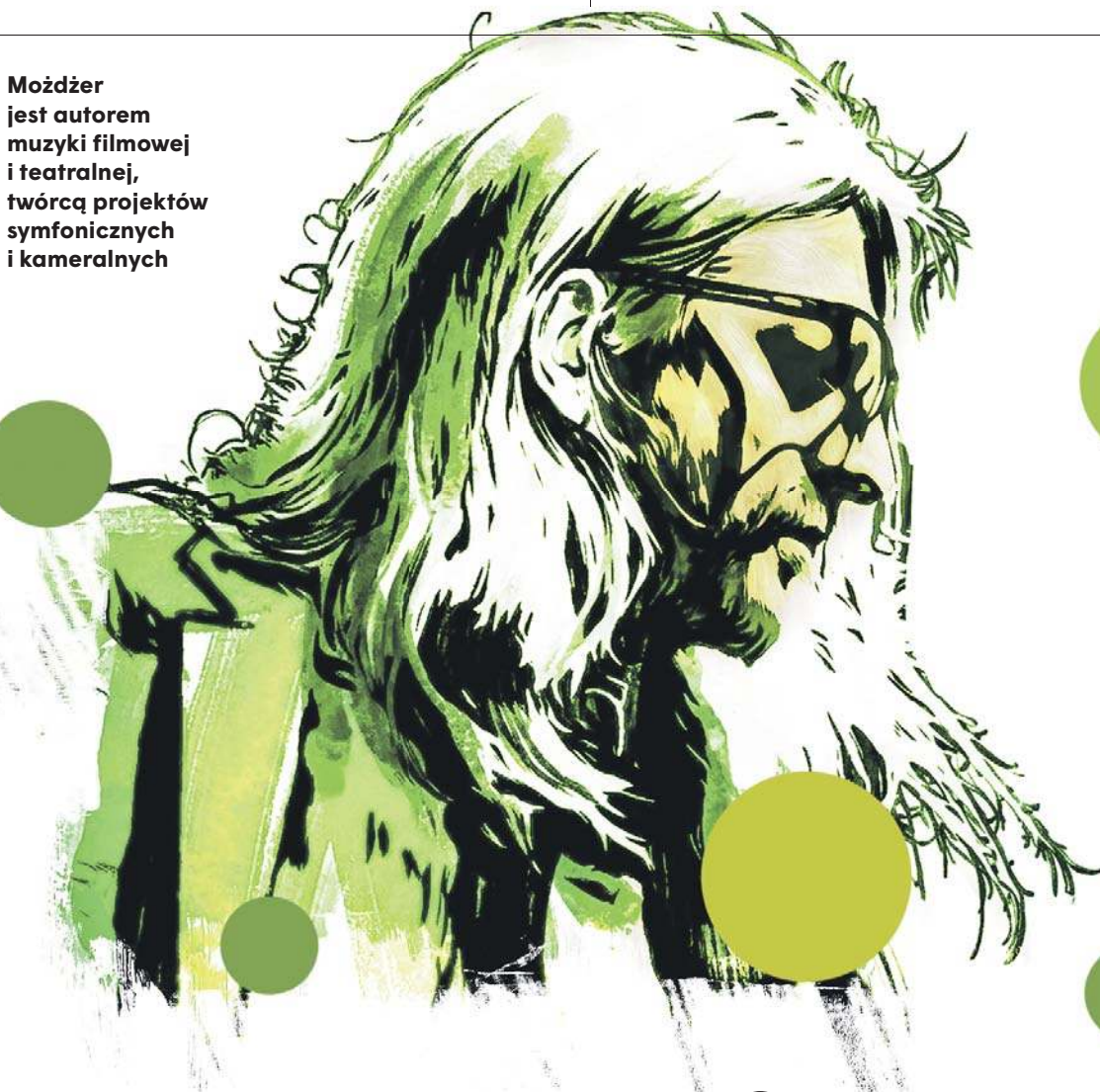
Jako dziecko odkrył w sobie pociąg do muzyki dzięki ciotce, która sprezentowała mu pianino. Mając dziewięć lat, przeczytał gdzieś, że Mozart komponował już jako pięciolatek. Uznał więc, że nie ma czasu do stracenia i wziął się za tworzenie własnej muzyki. Kiedy napisał cykl utworów na fortepian, zaczął się tym chwalić znajomym. Mama to usłyszała i ostro go skarciła. Zaciął się wtedy i nie stworzył nic nowego przez wiele lat.

Najmłodszy organista w Gdańsku

2 ■ Kiedy stało się jasne, że przyszłością Lesława będzie muzyka, rodzice postanowili kupić mu odpowiedni instrument. Wybór był bolesny: albo samochód dla całej rodziny, albo fortepian dla syna. Postawili na to drugie i dzisiaj na pewno nie żałują. W efekcie chłopiec, mając zaledwie dziesięć lat, został organistą w kościele w gdańskiej Żabiance. Zaanżował go ówczesny proboszcz, zwany pieszczotliwie Kargulem.

Będąc nastolatkiem, Lesław zachwyił się muzyką rockową, a szczególnie zespołem Republika. Chcąc się upodobnić do Grzegorza Ciechowskiego, poszedł do fryzjera i zafundował sobie charakterystyczną grzywkę na oczy. Gdy wrócił do domu, tata zrobił mu awanturę i nakazał wrócić do fryzjera, aby nadać włosom „normalny” wygląd. Być może dlatego chłopak przed maturą porzucił rock dla jazzu.

Możdżer jest autorem muzyki filmowej i teatralnej, twórcą projektów symfonicznych i kameralnych

LESZEK
MOŻDŻER

**Kiedy stało się jasne,
że przyszłością Lesława
będzie muzyka,
rodzice postanowili kupić mu
odpowiedni instrument.
Wybór był bolesny:
albo samochód
dla całej rodziny,
albo fortepian dla syna**

W towarzystwie lokalnych freaków

3 ■ Lesław zaczął studia w gdańskiej Akademii Muzycznej na początku lat 90. To był czas wielkiego fermentu artystycznego na polskim Wybrzeżu. Chłopak trafił wtedy na bandę lokalnych freaków pod wodzą gitarzysty Tymona Tymańskiego, którzy wciągnęli go do swej grupy Miłość. Postanowiła ona tworzyć własną wersję jazzu, nazwaną dowcipnie „yassem”.

Tak też się stało: zespół szybko zasłynął dziką muzyką i ekspresyjnymi koncertami, a jego członkowie niemal obscenicznym zachowaniem. Oczywiście ułożony Lesław trzymał się z dala od tych ekstrawagancji, które go gorszyły, ale i fascynowały. Kiedy perkusista Miłości popełnił samobójstwo, grupa poszła w rozsypek i jej pianista zaczął solową karierę, na potrzeby której zamienił się z Lesławem w Leszka.

Nowy geniusz polskiego jazzu

4 ■ Talent młodego pianisty szybko został dostrzeżony. Artystyczną opiekę rozłożył nad nim ceniony twórca muzyki filmowej – Zbigniew Preisner. To dzięki niemu Leszek otworzył się ponownie na komponowanie. Z czasem młody pianista zaczął nagrywać z największymi sławami polskiego jazzu – Tomaszem Stańko czy Michałem Urbanikiem. W 1998 roku otrzymał swego pierwszego Fryderyka i powszechnie zaczęto o nim mówić jak o geniuszu.

Wtedy muzyk zapragnął większej sławy. Zapuścił długie włosy, założył charakterystyczne okulary i zaczął nosić drogie garnitury. Od wywiadów z nim zaroilo się w kolorowych magazynach. To sprawiło, że na koncerty zaczęła walić tłumnie inteligencja z dużych miast, snobująca się na muzykę z wyższej półki. Świetnie sprzedawały się też kolejne płyty artysty, na których z powodzeniem łączył on wystudiowany jazz z klasyką.

Zasilany przez Wyższą Świadomość

5 ■ Leszek początkowo był nieśmiały i zakompleksionym chłopakiem. Nie pił alkoholu aż do 28. roku życia. Sukcesy sprawiły jednak, że nabrał pewności siebie i stał się bardziej otwarty wobec kobiet. Nic dziwnego, że zaroilo się wokół niego od atrakcyjnych przedstawicieli pięknej. Muzyk zachował jednak dyskrekcję i do dziś pozostawia tę sferę swego życia z dala od mediów.

Więcej wiadomo o jego duchowości. Z wiekiem oddalił się od katolicyzmu, choć i dziś twierdzi, że „różaniec synchronizuje półkule mózgowe”. Obecnie jest jednak bliższy myśli wywodzącej się z new age: wierzy w Wyższą Świadomość, która zasilą nas wszystkich energetycznie, krytykuje wielkie korporacje za przejęcie władzy nad światem i nawołuje do troski o Matkę Ziemię. Brakuje mu tylko ewidentnie rodziny – czyli kogoś, kto sprowadzałby go na ziemię, kiedy odleci za daleko.

► ZDROWIE

Łuszczyca kojarzy się głównie ze zmianami skórными, jednak w rzeczywistości jest chorobą całego organizmu. O tym, jak dziś wygląda leczenie, mówi **prof. Przemysław Kotyla** z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 im. św. Barbary w Sosnowcu

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



Panie Profesorze, łuszczyca przez lata była traktowana głównie jako problem dermatologiczny. Dlaczego dziś mówimy o niej jako o chorobie ogólnoustrojowej?

Wiele chorób autoimmunologicznych ma swoją „maskę skórą”. Łuszczyca była postrzegana przede wszystkim jako choroba dermatologiczna, ponieważ skóra jest najbardziej widocznym elementem naszego ciała. Każda zmiana, łuska czy zaczerwienienie, natychmiast zwraca uwagę i staje się powodem do konsultacji dermatologicznej. To naturalne – pacjent trafia do lekarza, gdy widzi nieperfekcyjną, zmienioną chorobowo skórę. Jednak łuszczyca nie ogranicza się tylko do skóry. Dziś wiemy, że łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną o charakterze ogólnoustrojowym. Procesy zapalne, które zaczynają się w skórze, mogą mieć wpływ na stawy, układ sercowo-naczyniowy, a nawet metaboliczny. Z tego powodu coraz częściej mówimy o łuszczycy jako o chorobie przewlekłej, wymagającej holistycznego podejścia – zarówno dermatologicznego, jak i internistycznego.

Czy można wskazać najczęstsze czynniki wyzwalające pierwsze objawy lub nawroty łuszczycy u dorosłych?

Tak, istnieje kilka czynników, które najczęściej wyzwalają pierwsze objawy lub nawroty choroby, zwłaszcza u osób z genetyczną predyspozycją. Wśród nich dużą rolę odgrywają zakażenia, nawet te stosunkowo łagłe, które mogą uruchomić odpowiedź immunologiczną organizmu i ujawnić zmiany skórne. Duże znaczenie mają również czynniki mechaniczne. Często obserwujemy pojawianie się zmian łuszczycowych w miejscach narażonych na ucisk lub mikrourazy, np. pod paskiem zegarka czy na łokciach. Takie lokalizacje są klasycznym przykładem tzw. fenomenu Koebnera, czyli pojawiania się zmian łuszczycowych w miejscach urazu skóry. Nie bez znaczenia są też używki – przede wszystkim palenie papierosów, które zwiększa ry-

zyko nasilenia choroby, a także nadmierne spożycie alkoholu. Do czynników farmakologicznych zalicza się niektóre leki stosowane przewlekłe, np. leki kardiologiczne obniżające ciśnienie czy stabilizujące rytm serca, które u niektórych pacjentów mogą ujawniać lub nasilać łuszcycę. Wszystkie te czynniki działają na organizm, który jest już genetycznie podatny na rozwój choroby. Można powiedzieć, że predyspozycja genetyczna tworzy „grunt”, a czynniki środowiskowe – zakażenia, urazy, leki, używki – są tym, co uruchamia kliniczne objawy choroby. W praktyce oznacza to, że skuteczne leczenie i profilaktyka łuszczycy wymagają zarówno leczenia farmakologicznego, jak i uwzględniania stylu życia oraz eliminacji możliwych czynników wyzwalających.

Jak dziś wygląda proces diagnostyczny – czy rozpoznanie łuszczycy nadal bywa stawiane z opóźnieniem?

Na pewno zdarza się to wciąż dość często, choć świadomość choroby wśród pacjentów i lekarzy wzrasta. Jednym z głównych powodów opóźnień jest kwestia zgłaszalności – pacjent musi zauważyć pierwsze zmiany skórne i zdecydować się na wizytę u dermatologa. Często jednak bagatelizuje drobne zmiany lub myli je z przesuszeniem skóry czy innymi dolegliwościami dermatologicznymi. Sam proces diagnostyczny może być skomplikowany, ponieważ zmiany łuszczycowe nie zawsze mają charakterystyczny wygląd. Postawienie pewnego rozpoznania wymaga doświadczenia i dokładnej oceny klinicznej. W trudniejszych przypadkach, gdy obraz choroby jest nietypowy lub lokalizacja zmian jest niestandardowa, konieczne może być wykonanie badania histopatologicznego skóry, które potwierdza obecność charakterystycznych cech łuszczycy. Jeżeli łuszczyca ma typowy przebieg i klasyczne lokalizacje – na łokciach, kolanach czy owłosionej skórze głowy – wówczas postawienie diagnozy jest stosunkowo łatwe i szybkie. Jednak w przypadku rzadziej spotykanych postaci choroby,

np. łuszczycy krostkowej czy stawowej, proces diagnostyczny może trwać znacznie dłużej, co, niestety, opóźnia wdrożenie skutecznego leczenia.

Łuszczyca często współistnieje z innymi chorobami. Które z nich mają największe znaczenie kliniczne?

Tutaj dochodzimy do momentu, w którym powinniśmy zacząć postrzegać łuszcycę nie tylko jako chorobę skóry czy dermatozę, ale jako schorzenie ogólnoustrojowe. Choruje cały organizm, a zmiany skórne są jedynie najbardziej widocznym sygnałem tego procesu. Podstawą jest przewlekły stan zapalny, który dotyka nie tylko skóry, lecz także układ sercowo-naczyniowy i metabolizm. Przewlekłe zapalenie sprzyja przyspieszonemu uszkodzeniu naczyń krwionośnych i serca, co w praktyce klinicznej oznacza, że pacjenci z łuszczycą wcześniej rozwijają choroby sercowo-naczyniowe, takie jak nadciśnienie, miażdżycę czy zawał serca. Dane epidemiologiczne pokazują, że osoby z łuszczycą żyją średnio o 4–5 lat krócej niż osoby zdrowe, głównie z powodu powikłań sercowo-naczyniowych. Oprócz serca i naczyń, łuszczyca zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, otyłości, zespołu metabolicznego, a także chorób stawów – w tym łuszczycowego zapalenia stawów. Dlatego współistnienie tych chorób ma ogromne znaczenie kliniczne i wymaga kompleksowego podejścia do pacjenta. Leczenie łuszczycy nie powinno ograniczać się wyłącznie do skóry – istotne jest monitorowanie stanu całego organizmu, profilaktyka powikłań sercowo-metabolicznych oraz współpraca dermatologa z internistą i kardiologiem.

Przejdźmy do leczenia: jakie są obecne główne cele terapii?

Głównym celem terapii łuszczycy jest ograniczenie przewlekłego procesu zapalnego. To właśnie stan zapalny leży u podstaw zmian skórnych, odpowiada za ich powstawanie, nasilenie i nawroty. Zahamowanie

tego procesu jest więc kluczowe dla skutecznego leczenia i poprawy jakości życia pacjenta. Drogi do osiągnięcia tego celu są różne i zależą od stopnia nasilenia choroby. W łagodniejszych przypadkach stosujemy leczenie miejscowe – maści, kremy lub preparaty keratolityczne. W sytuacji umiarkowanej lub rozległej wprowadzamy leki syntetyczne, które działają ogólnoustrojowo. Gdy choroba nie reaguje na te metody lub zmiany są bardzo rozległe, sięgamy po nowoczesne, wyrażone terapie, w tym leki biologiczne.

Na koniec: co chciałby Pan przekazać osobom, które od lat chorują na łuszcycę i tracą wiarę w skuteczne leczenie?

Przed wszystkim chciałbym bardzo wyraźnie podkreślić, że dziś łuszczyca nie jest wyrokiem. W ostatnich latach dokonał się ogromny postęp w leczeniu tej choroby – zarówno jeśli chodzi o zrozumienie jej mechanizmów, jak i o dostępne możliwości terapeutyczne. Dysponujemy wieloma liniami leczenia i nawet jeśli jedna metoda okazuje się nieskuteczna, istnieją kolejne opcje, po które można sięgnąć. Pojawiają się coraz nowe cząsteczki, coraz bardziej precyzyjnie ukierunkowane na zaburzony układ immunologiczny, który leży u podstaw choroby. To sprawia, że u zdecydowanej większości pacjentów mamy dziś realną szansę na utrzymanie choroby w stanie niskiej aktywności, a bardzo często także na uzyskanie pełnej remisji objawów. I to jest cel, który w praktyce klinicznej coraz częściej udaje się osiągać. Czy w przyszłości dojdziemy do całkowitego wyleczenia łuszczycy? Być może tak. Na razie jest to jeszcze melodia kolejnych lat i dalszych wysiłków immunologów, dermatologów i wszystkich specjalistów, którzy na co dzień zajmują się tą chorobą. Ale już dziś mogę powiedzieć jedno: warto szukać pomocy, warto się leczyć i warto nie tracić nadziei, bo medycyna naprawdę bardzo dynamicznie idzie tu do przodu.

prof. Przemysław Kotyla: **Łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną o charakterze ogólnoustrojowym. Procesy zapalne, które zaczynają się w skórze, mogą mieć wpływ na stawy, układ sercowo-naczyniowy, a nawet metaboliczny.**



► ZDROWIE

● Dane epidemiologiczne wskazują, że łuszczyca dotyka około **2 proc. dorosłych Polaków**. ● Rośnie świadomość zarówno pacjentów, jak i lekarzy. ● Coraz częściej chorzy zgłaszają się na konsultacje, a **lekarze potrafią szybciej rozpoznać objawy łuszczycy**. ● W ostatnich latach dokonał się ogromny postęp w leczeniu tej choroby

► PROF. PRZEMYSŁAW KOTYLA



01.

Łuszczyca jest chorobą autoagresywną, co oznacza, że u jej podstaw leży zaburzona odpowiedź immunologiczna.

Organizm zaczyna traktować własne tkanki jako potencjalnego agresora i uruchamia reakcję immunologiczną przeciwko nim. To właśnie ta nieprawidłowa aktywność układu odpornościowego prowadzi do charakterystycznych zmian skórnych i – w przypadku łuszczycy stawowej – do zapalenia stawów.

02.

Łuszczyca wykazuje też wyraźny komponent genetyczny.

Dane epidemiologiczne i genetyczne pokazują, że ryzyko rodzinne jest stosunkowo wysokie. Jeśli jeden z rodziców choruje na łuszcycę, prawdopodobieństwo, że dziecko również zachoruje, wynosi około 20–25%. Gdy oboje rodzice są chorzy, ryzyko wzrasta nawet do 60%.

03.

Coraz częściej diagnozujemy łuszcycę u młodszych osób dorosłych, a także widzimy, że choroba współistnieje z innymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie czy otyłość.

To potwierdza, że łuszczyca ma charakter systemowy i wymaga interdyscyplinarnego podejścia – nie tylko leczenia skóry, ale także monitorowania stanu ogólnego pacjenta.

04.

Nowoczesne terapie łuszczycy w Polsce są realizowane w ramach tak zwanych programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Udział pacjenta w takim programie jest bezpłatny, a kwalifikacja do leczenia odbywa się na podstawie jasno określonych kryteriów medycznych i jest prowadzona przez lekarzy dermatologów.

05.

Większość chorób autoimmunologicznych to choroby przewlekłe, trwające całe życie. W związku z tym bardzo trudno mówić o całkowitym wyleczeniu.

Celem leczenia nie jest „usunięcie choroby”, lecz takie prowadzenie pacjenta, aby choroba nie stanowiła dla niego zagrożenia, nie skracała życia i nie obniżała jego jakości.

► PRZYRODA

Nie trzeba dużego budżetu, by stworzyć coś efektownego na zbliżającą się Wielkanoc. Stroiki przygotujesz samodzielnie w kilka minut. Wystarczy wykorzystać gałązki brzozy lub bazi, szklane słoiki, jajka, elementy z drewna lub lnu

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Najpiękniejsze stroiki na Wielkanoc. Te pomysły robią efekt „wow”

W

Wielkanoc to doskonała okazja, by wprowadzić do domu świeży, wiosenny klimat. Sięgnij po wiosenne kwiaty, stroiki w szkle oraz dekoracje na drewnie, które podkreślają naturalny charakter wnętrza. Wystarczy kilka dobrze dobranych ozdób, by przestrzeń nabrała świątecznego klimatu.

Stroiki w szkle

To jeden z najprostszych, a zarazem najbardziej efektownych sposobów na świąteczną dekorację w wielkanocnym klimacie. Wiosenne kwiaty, takie jak tulipany, hiacynty, narcyzy czy szafirki, pięknie prezentują się w szklanych misach, słojach czy kielichach.

Warto uzupełnić je dodatkami, które nadadzą kompozycji charakteru. Mówimy tu o: ba-

ziach, mchu lub bukszpanie, delikatnej gipsówce, wydmuszkach i pastelowych wstążkach oraz drobnych figurkach wielkanocnych.

Możesz z nich zrobić piękne kompozycje w transparentnych misach, kielichach czy eleganckich słojach. Taki stroik świetnie sprawdzi się na stole, komodzie lub parapecie.

Dodatkowo szklane naczynia pozwalają wyeksponować dekorację, co daje bardzo efektowny, przestrzenny rezultat. Możesz łączyć kwiaty z naturalnymi materiałami, tworząc lekkie i świeże aranżacje nawiązujące do wiosny. To także świetny sposób na szybkie odświeżenie wnętrza bez dużych kosztów.

Wykorzystaj drewno

Naturalne materiały to jeden z trendów, które dominują we wnętrzach już od kilku sezonów. Drewniane podstawy, takie jak deski, tace, misy czy kawałki kory, pozwalają stworzyć proste, ale bardzo efektowne kompozycje na Wielkanoc 2026.

Na drewnie najlepiej sprawdzają się naturalne i lekkie wizualnie dodatki, m.in.: doniczkowe kwiaty, takie jak hiacynty, szafirki czy narcyzy; świece i lampiony; mech, gałązki bazi i bukszpan; wydmuszki, pisanki lub drobne jajka dekoracyjne, figurki wielkanocne, np. za-

jaczki lub kurczaczki; suszone kwiaty; szklane słoiki lub małe wazoniki z kwiatami; lniane wstążki i naturalne sznurki.

Wystarczy połączyć kilka elementów, by stworzyć spójny stroik bez efektu przesytu, bo drewno samo w sobie jest już mocnym dekoracyjnym akcentem.

Kompozycje w naczyniach ceramicznych

To klasyczna propozycja, która nigdy nie wychodzi z mody. Ceramiczne misy, filiżanki i donice świetnie nadają się do tworzenia większych kompozycji. Można w nich połączyć: wiosenne rośliny, dekoracyjne dodatki, świecę lub lampion.

To dobry wybór na centralną ozdobę wielkanocnego stołu.

Dekoracyjne wianki

To dekoracja, która od razu stworzy w domu wielkanocny klimat. Można zawiesić ją na drzwiach, ścianie lub oknie. W tym roku królują naturalne kompozycje z wikliny, brzozy, gałązek lub splecionych traw, uzupełnione suszonymi kwiatami, mchem, piórkami i subtelnymi zawieszkami w kształcie pisanek, ptaszek czy zajączków. Taki wianek sprawdzi się nie tylko na drzwiach – może też stać się efektowną dekoracją stołu i dodać uroku wielkanocnemu śniadaniu.

Najładniej będą się prezentować: rustykalne wianki z gałązek i mchu; kwiatowe kompozycje z tulipanów, szafirków, hiacyntów i żonkili; minimalistyczne formy na metalowych obręczach, dekoracje z pisankami i wielkanocnymi motywami.



FOT. INSTAGRAM

Wiosenne kwiaty pięknie prezentują się w szklanych osłonach



FOT. INSTAGRAM

Stroiki z wykorzystaniem drewna pasują do każdego wnętrza



FOT. UNSPLASH

Nie trzeba dużego budżetu, by stworzyć efektowne stroiki wielkanocne. Wiele ozdób można przygotować samodzielnie w kilka minut



FOT. INSTAGRAM

Świąteczne dekoracje ozdobią i odświeżą dom



FOT. INSTAGRAM

Wieniec wielkanocny można powiesić na drzwiach, ścianie albo na oknie

Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY24

30.03.2026

Piłkarska reprezentacja Polski przygotowuje się do barażowego finału w Szwecji. Do amerykańskiego mundialu pozostał już tylko krok STR. 2-6



FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

Oby plusy ponownie przysłoniły minusy!

W IV lidze piłkarskiej w szlagierach lepsze ekipy gości z Grajewa i Wysokiego Mazowieckiego STR. 19

Piłkarze Jagiellonii Białystok wystąpili w spotkaniach reprezentacji narodowych STR. 19

W III lidze piłkarskiej zwycięstwa Wigier Suwałki i ŁKS-u Łomża. Porażkę poniósł KS Wasilków STR. 19

SPORTOWY24.PL

Awans na mundial jest już na wyciągnięcie ręki

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

Biało-Czerwonym - po ogromnych meczarniach z Albanią - udało się awansować do finału baraży o mistrzostwa świata, w którym we wtorek, 31 marca, zmierzą się ze Szwecją.

- Mielismy trochę szczęścia, ale teraz w meczu ze Szwecją musimy udowodnić, że naprawdę jesteśmy lepsi. Mamy więcej jakości, więcej zawodników, którzy potrafią być kreatywni i wygrywać pojedynki. Są mecze, na które trzeba pojechać i po prostu je wygrać - przekonywał w niedzielny poranek Zbigniew Boniek. - My jesteśmy lepsi od Szwedów, byliśmy też dużo lepsi od Albanii, ale tego nie pokazaliśmy na boisku.

Raport medyczny

Dwa dni przed arcyważnym spotkaniem nie ma - na szczęście - poważniejszych problemów zdrowotnych w polskiej kadrze. Wszyscy zawodnicy pozostają do dyspozycji selekcjonera Jana Urbana i wzięli

udział w dwóch jednostkach treningowych, w tym niedzielnej, która rozpoczęła się o godzinie 11:45. Po południu reprezentacja wyleciała do Sztokholmu, a mecz odbędzie się w Solnej, oddalonej zaledwie kilka kilometrów od stolicy Szwecji.

Więcej problemów zdrowotnych i zmartwień pojawiło się w obozie rywali. Z kadry po ostatnim meczu wypadł kontuzjowany obrońca Isak Hien, co stanowi bardzo poważną stratę dla Szwedów. Wcześniej, z powodu urazu, wykluczony został także gwiazdor Liverpoolu Alexander Isak, którego ominęło marcowe zgrupowanie.

Wyraźny faworyt

Według bukmacherów wyraźnym faworytem pozostają Szwedzi, którzy w zdecydowanie lepszym stylu pokonali Ukrainę (3:1) po hat-tricku Victora Gyökeresa. Napastnik Arsenalu będzie jednym z największych zagrożeń dla polskiej defensywy, która w ostatnim meczu - szczególnie na sprawą Jana Bednarka - przeciekała.



W Sztokholmie wiele będzie zależało od dyspozycji bramkarza Kamila Grabary

Kursy na zwycięstwo Szwecji i awans Skandynawów na mundial są dwukrotnie wyższe niż na Biało-Czerwonych. A to dowód, że każdy inny wynik niż korzystny dla gospodarzy - niezależnie od tego, czy osiągnięte w regulaminowym czasie, czy dopiero po serii rzutów karnych - będzie naprawdę wielką niespodzianką.

Szczęśliwy sędzia

Arbitrem spotkania będzie doświadczony Słoweńiec Slavko Vinčić, który prowadził finał Ligi Mistrzów w 2024 roku (Real Madryt - Borussia Dortmund). Dla Polaków to szczę-

śliwy arbiter, bo dotąd poprowadził dwa mecze naszej reprezentacji i oba zakończyły się zwycięstwami (z Albanią 1:0 oraz Estonią 5:1).

Trudna historia

Wtorkowy mecz będzie 29. starciem Szwecji z Polską. W spotkaniach o stawkę rywale

nie leżeli Biało-Czerwonym - trzykrotnie mierzyliśmy się z reprezentacją Trzech Koron w meczach o wszystko i tylko raz wygraliśmy. Przeciwnik był niewygodny - szczególnie na własnym terenie, polscy piłkarze na zwycięstwo w Szwecji czekają prawie 100 lat.

W eliminacjach Euro 2000 Polska przegrała z tym skandynawskim rywalem po golach Kenneta Anderssona i Henrika Larssona. Podobnie było na Euro 2021, kiedy po porażce 2:3 w Sankt Petersburgu Biało-Czerwoni pożegnali się z turniejem.

Przełamanie przyszło 29 marca 2022 roku w Chorzowie, gdy w finale baraży o mundial Polska wygrała 2:0 po golach Roberta Lewandowskiego i Piotra Zielińskiego.

Transmisję spotkania przeprowadzi publiczny nadawca od 20:45 - mecz będzie dostępny na ogólnodostępnych kanałach TVP1 oraz TVP Sport. Spotkanie skomentują Jacek Laskowski i Robert Podoliński. W internecie rywalizację będzie można obejrzeć również bezpłatnie, na stronie oraz w aplikacji sport.tvp.pl. ©

Liderzy na miarę naszych potrzeb. Z Albanią wzięli odpowiedzialność na klaty

Adam Godlewski
redakcja@polskapress.pl

Reprezentanci nastawiali się na trudny mecz z Albanią, ale chyba nie zakładali, że będą musieli gonić wynik. Na szczęście dogonili i teraz do występu na mundialu muszą zrobić ostatni krok.

Za nami jeden z najgorszych, nie tylko do oglądania, meczów piłkarskiej reprezentacji Polski w kadencji Jana Urbana. Pewnie nawet najgorszy. Selekcjoner - najwyraźniej - miał świadomość miejsca i momentu, w którym znajduje się budowana przez niego drużyna, bo na jednej z konferencji prasowych uprzedził, że nasi mogą zagrać „kaszanę”. No i zegrali w barażu przeciw Albanii, ale na koniec dnia - okazali się zwycięzcami tej potyczki. A dzięki temu wywalczyli przepustkę do decydującego - o biletach na amerykański mundial - starcia. I tak naprawdę teraz liczy się tylko kolejne spotkanie, to ze Szwecją w Solnej.

Zwykle w takich sytuacjach piszemy/mówimy, że zwycięzców się nie sądzi. Tyle że do kolejnego - znów najważniejszego w szkoleniowej karierze Urbana - starcia dojdzie już we wtorek (początek o godz. 20.45.). Zatem szybkie wyciągnięcie wniosków

jest nieodzowne, aby przeciwstawić się Skandynawom, którzy - jak wszystko po ich spotkaniu z Ukraincami wskazuje - przebudzili się z kilkuletniego letargu i są gotowi do wzięcia rewanżu na Biało-Czerwonych za mundialowy baraż sprzed czterech lat. W każdym razie we wtorek z całą pewnością to oni będą faworytem.

Dlaczego zatem nasz zespół zagrał „kaszanę” i w trakcie spotkania musiał wracać z piekła do nieba? Nasz selekcjoner tłumaczył się z powołan stwierdził, że jednym z najważniejszych kryteriów było doświadczenie zaproszonych zawodników. Tyle że to szybko okazał się argument chybiony.

Jan Bednarek zachował się niczym junior przy stracie gola, Matty Cash wchodził w mecz przez niemal godzinę, a generalnie cała jedenastka po przyzwyczajeniu - a w każdym razie zgodnym z oczekiwaniami - początku sprawiała wrażenie zdziwionej, że niżej notowani Albańczycy nie położyli się po kwadransie. Tylko jak już przetrwali naszą krótkotrwałą premierową nawałnicę, to za wszelką cenę starali się przejąć inicjatywę. Co oznacza, że u naszych reprezentantów zawiódł mental; Biało-Czerwoni nie byli przygotowani na taką dawkę stresu i presji,



Robert Lewandowski i Piotr Zieliński w najtrudniejszym momencie zegrali tak, jak na liderów kadry przystało

którą niósł ze sobą półfinał baraży o mundial.

Bednarek w 42. minucie tak naprawdę sprezentował bramkową sytuację gościom, a równie niepokojący był fakt, że do przerwy Biało-Czerwoni nie potrafili oddać celnego strzału. Na szczęście - rywale okazali się w czwartkowy wieczór łaskawi dla polskich piłkarzy, nie dobili naszego zespołu przy stanie 0:1, nie wyszli na prowadzenie

przy 1:1, choć mogli i powinni. Bo wypracowali kolejne wyśmienie okazji.

Agdy jedną z trudnych sytuacji szczęśliwie wybronił Kamil Grabara, który z pewnością nie zawiódł między słupkami, podobnie jak nie zawiedli liderzy zespołu w osobach Roberta Lewandowskiego i Piotra Zielińskiego, co wreszcie zaskoczyło w mechanizmie Urbana. Dwaj nasi najbardziej doświadczeni

piłkarze wzięli odpowiedzialność na klaty i zrobili swoje; po prawdzie - tylko oni mogli zdobyć takie gole, jakie padły na wagę zwycięstwa Biało-Czerwonych. To były dwa magiczne - z naszej perspektywy - dotknięcia piłki, które utrzymały drużynę Urbana w grze o finały mistrzostw świata. Najpierw kapitan wyskoczył na wysokość II piętra i strzałem głową doprowadził do wyrównania, a potem przepięknym strzałem z dystansu Zieliński przesądził sprawę awansu.

I to są największe pozytywy wtorkowego wieczoru, obok oczywistego faktu, że sztuką - i to ogromną - jest wygrać mecz w sytuacji, kiedy zgąsles mentalnie po kwadransie, a następnie trzy kopałeś się w czoło. Trener dokonał właściwych zmian - już tuż po przerwie wprowadzając Oskara Pietruszewskiego - zespół pozbierał się i wrócił z zaświatów, wygrywając to szarpane, rozgrywane przez długie momenty na warunkach Albańczyków spotkanie. Pokazał indywidualności, ale zademonstrował też team spirit i charakter, lub jeśli ktoś woli - cojones. A to jest fundament, na którym można coś zbudować.

Warto jeszcze dodać, że najlepsze spotkanie spośród

wszystkich wybrańców Urbana rozegrał Sebastian Szymański, który miał udział w obu bramkowych akcjach naszej drużyny i znakomitą skuteczność w odbiorze. I chyba przekonał wreszcie nawet niedowiarków, że dojrzał do odgrywania kluczowych ról w reprezentacji.

Przed finałem baraży ze Szwecją zasadnicze pytanie brzmi: czy sztab trenera Urbana zdąży sensownie wykorzystać króciutki czas i coś lepszego na podstawie powrotu do meczu z niebytu stworzyć? Trzeba bowiem przyjąć za pewnik, że poprzeczka we wtorek w Solnej pójdzie w górę. I to, co ostatecznie, choć nie bez problemów, wystarczyło na Albanię w Warszawie, na Szwecję na wyjeździe będzie za mało...

POLSKA - ALBANIA 2:1

Bramki: Lewandowski 63, Zieliński 73 - Hoxha 42.

Polska: Grabara - Kędziora (62. Świderski), Bednarek, Kiwior - Cash, Szymański, Zieliński (81. Moder), Skóraś - Rózga (46. Pietruszewski), Lewandowski (90+2 Słisz), Kamiński (90+1 Pyrk).

Albania: Strakosha - Hysaj, Ajeti (18. Ismajli), Djimesi, Mitaj - Shehu, Asllani - Uzuni, Laci (82. Muci), Hoxha (68. Pilios) - Bajrami (68. Broja).

Żółte kartki: Lewandowski, Świderski - Mitaj, Hysaj, Asllani.
Widzów: 56 412. **Sędziował:** Taylor (Anglia). ©

Teraz wszystkie siły na Szwecję

Zbigniew Czyż

zbigniew.czyz@polskapress.pl

Po meczu z Albanią, a przed decydującym o awansie na mundial spotkaniem ze Szwecją, rozmawiamy z Janem Bednarkiem, obrońcą reprezentacji Polski.

Po w miarę dobrym początku spotkania w Warszawie coś się zacięło w waszej grze. Odczuwaliście dużą presję? Pod względem emocjonalnym, to spotkanie było dosyć ciężkie. Pod koniec pierwszej połowy popełniłem prosty błąd, po którym straciliśmy bramkę i to jest duża lekcja dla mnie na przyszłość, żeby w ostatnim momencie nie zmieniać decyzji. Wydaje mi się, że w tej sytuacji miałem wszystko pod kontrolą, a jedynie co zawiodło, to podjęcie tej decyzji na samym końcu. Chciałem „z pierwszej” zagrać do Kuby Kiwiora i w ostatnim momencie zobaczyłem, że mam dużo miejsca wokół siebie i chciałem tę piłkę przyjąć, więc to był prosty błąd. Na szczęście pokazaliśmy, że jesteśmy drużyną, w której, gdy jeden zawodnik popełni błąd, to mamy zawodników, którzy są w stanie pociągnąć drużynę w trudnym momencie.

Liderzy kadry, Robert Lewandowski i Piotr Zieliński, nie zawiedli.

Lewy strzelił świetnego gola po dośrodkowaniu z rzutu różnego, Zielu już wcześniej, na początku drugiej połowy oddał strzał, który mógł się zakończyć golem, a potem już fantastycznym uderzeniem dał nam zwycięstwo. Na pewno wielki ciężar ze mnie spadł, bo miałem dużo myśli w głowie. Wiedziałem, jak ważny to był mecz dla nas,



Jan Bednarek przyznaje, że w meczu z Albanią dostał lekcję na przyszłość

dla naszych kibiców, dla narodu, więc było ciężko. Ale wydaje mi się, że w swoim życiu miałem wiele trudnych momentów i miałem doświadczenie, by skupić się na następnej akcji i sytuacji. Wygraliśmy mecz i wszystkie nasze myśli skupione są na pojedynku ze Szwecją.

Co w przerwie powiedział wam trener Jan Urban?

W szatni powiedzieliśmy sobie ważne i szczerze słowa. Może nie były zbyt emocjonalne, ale pod względem taktycznym poukładały nas trochę, bo wydaje mi się, że sam początek był bardzo dobry, a po 10-15 minutach ta gra trochę „siadła”. Pojawiły się proste błędy, mój błąd dał poczucie niepewności nie tylko w nas, ale we wszystkich kibicach na stadionie. Uważam jednak, że po tym poznaje się

dobrą drużynę, że potrafi wyjść z opresji. Ten ładunek emocjonalny był wielki.

We wtorek na takie błędy nie będzie już miejsca. Rywale mają lepszych piłkarzy i grają u siebie.

Było teraz kilka dni, żeby odpocząć i skupić się na Szwecji, bo to, co się wydarzyło, z mojej perspektywy, to ja już tego błędu nie naprawię. Jedyne, co mogę zrobić, to skupić się na tym meczu i na tym, abyśmy w czerwcu zagraли na mundialu.

Zmiana ustawienia przez trenera Urbana na „czwórkę” z tyłu była dobrym ruchem?

Już w przerwie rozmawialiśmy o tym, że to wcześniejsze ustawienie nam trochę nie służy i mieliśmy z nim trochę kłopotów. Dzięki zmianie, mieliśmy więcej zawodników

z przodu, a rywale mieli więcej akcji do bronienia. To poskutkowało tym, że fizycznie też wyglądaliśmy lepiej, dzięki czemu wygraliśmy.

W drugiej części spotkania na boisko wszedł absolutny debiutant w reprezentacji, a pana klubowy kolega z FC Porto Oskar Pietuszewski. Jak ocenia pan jego występ?

Zagrał odważnie i przebojowo. Wydaje mi się, że to co prezentuje w Portugalii, to samo zobaczyłem w meczu z Albanią. Cieszę się, że Oskar zadebiutował, nie pęka w trudnych momentach i jest sobą i to jest jego największy atut. Teraz jest wokół niego sporo szumu. Robi wielką robotę, jest wielkim talentem, ale wydaje mi się, że najważniejszy dla niego jest teraz spokój i to, aby spokojnie się rozwijał. ©©

Robert Lewandowski: Liczy się awans, a nie styl

Zbigniew Czyż

zbigniew.czyz@polskapress.pl

Przed wtorkowym meczem ze Szwecją w Solnej, rozmawiamy z kapitanem reprezentacji Polski Robertem Lewandowskim.

Po trudnym, ale co najważniejsze wygranym półfinale baraży z Albanią, kamień spadł wam z serca?

Najważniejsze, że wygraliśmy, a czy po dobrym spotkaniu, czy nie, to już jest sprawa drugorzędna. Pierwsze 15 minut w naszym wykonaniu było bardzo dobre. Potem popełniłem błędy w pressingu, a Albańczycy poczuли pewność siebie i trudniej było ich złapać. W drugiej połowie mieliśmy większą kontrolę. Są rzeczy do poprawy w ustawieniu z piłką i bez piłki.

Mankamenty trzeba poprawić szybko, bo mecz ze Szwecją już we wtorek.

Mamy teraz czas, żeby pewne sprawy przeanalizować i poprawić, ale ja szukałbym pozytywów, że jeśli w pierwszym spotkaniu nie zagraлиś tak, jak to sobie wymarzyliśmy, to w drugim już poprawimy aspekt ofensywny, czy defensywny i co najważniejsze, awansujemy na mistrzostwa świata.

Co działo się w szatni w przerwie? Było nerwowo?

Rozmawialiśmy o tym, że musimy coś zmienić, bo nasza gra nie wyglądała dobrze w fazie przejścia do pressingu. Pewne zmiany zostały wprowadzone i Albania w drugiej połowie owszem, miała swoje szanse, ale można było odczuć, że przejmujemy kontrolę na boisku, stwarzaliśmy coraz więcej sytuacji i najważniejsze było, żeby strzelić gola, po-

czuć wiatr w żagle i pójść za ciosem. Błędów nie unikaliśmy, ale to są baraże. Liczy się awans, a nie styl.

Szwecja będzie dużo bardziej wymagającym rywalem niż Albania.

To są play-offy, a one rządzą się swoimi prawami. Jest czas, żeby się zregenerować i tak jak mówiłem poprawić błędy. Widać, że Szwecja się obudziła, ale zrobimy wszystko, żeby wygrać. To będzie finał i myślę, że Szwedzi będą czuć presję, a my to wykorzystamy i wygramy. Może się okazać, że spotkanie z Albanią było trudniejsze niż ze Szwecją.

Bez kompleksów w kadrze zadebiutował Oskar Pietuszewski. Jak ocenia pan jego występ?

Zawsze jest tak, że gdy wchodzi młodzi zawodnicy, to coś może się wydarzyć, ale spokojnie. Oskar niech robi swoje, niech się cieszy grą. Nie oczekujmy od niego nie wiadomo jakich rzeczy, ma dopiero siedemnaście lat. To jest piłkarz, ale nie trzeba go traktować jako produktu piłkarskiego. Pamiętajmy, że jest jeszcze niepełnoletni. ©©



Robert Lewandowski wierzy w awans na MŚ

Trwa piękna seria młodzieżówki Brzęczka. Jutro ciężki wyjazd z Czarnogórą

Jacek Kmiecik

redakcja@polskapress.pl

Młodzieżowa reprezentacja Polski pod wodzą Jerzego Brzęczka znalazła się na autostradzie do Euro U21! Wygrała kolejny eliminacyjny mecz z Armenią i szykuje się do spotkania z Czarnogórą.

„Orliki” Jerzego Brzęczka, osłabieni brakiem Oskara Pietuszewskiego i kontuzjowanego kapitana Tomasza Pieńki, w piątkowym meczu w Rado-

miu z Armenią nie zagraли już tak błyskotliwie, jak w poprzednich występach, ale wygrali zdecydowanie 4:1.

Sprawy nie ułatwiła również kontuzja Mateusza Kowalczyka, który musiał opuścić boisko już w siódmej minucie. Pomocnika GKS-u Katowice zastąpił Filip Kocaba z Zagłębia Lubin.

Przełom nastąpił w 43. minucie, kiedy dośrodkowanie z prawej strony skutecznie zakończył uderzeniem głową 19-letni atakujący „Miedziowych”

Marcel Reguła i Biało-Czerwoni schodzili na przerwę z jedno-bramkowym prowadzeniem.

Po zmianie stron dwukrotnie do siatki trafił Antoni Kozubal z Lecha Poznań, który ustrzelił dublet po rzutach karnych. Ormianie odpowiedzieli też bramką z karnego.

W doliczonym czasie bezradnych rywali w sytuacji sam na sam dobił Daniel Mikołajewski z Parmy, który 10 minut wcześniej zmienił Regułę.

Polacy efektowne zwycięstwo okupili stratami - Kowal-

czyk, Kocaba i Jan Faberski zostali kontuzjowani, a za kartki został zawieszony trzeci pomocnik Kacper Duda z Wisły Kraków.

Trener Brzęczek zdecydował się uzupełnić kadrę U-21 kolejnym powołaniem. Sięgnął po dodatkowego zawodnika, W sobotę na zgrupowaniu pojawi się Kamil Jakubczyk z Arki Gdynia. Środkowy pomocnik w piątkowym spotkaniu Elite League z Rumunią spędził na boisku 62 minuty. Reprezentacja Polski U-20 wygrała

na wyjeździe 1:0, a zwycięską bramkę zdobył Norbert Barczak.

Młodzieżówka Brzęczka pozostaje jak dotąd niepokonana w eliminacjach mistrzostw Europy. Przed meczem z Armenią w Radomiu straciła zaledwie jednego gola - przeciwko Włochom w ostatnim meczu ubiegłego roku rozegranym na stadionie im. Floriana Krygiera w Szczecinie.

Biało-Czerwoni jutro zagrają o ósme zwycięstwo w eliminacjach przeciwko Czarno-

górze na wyjeździe. Początek meczu na Arenie Besa w Tuzie we wtorek, 31 marca o godzinie 14.00. Transmisję przeprowadzi TVP Sport.

©©

GRUPA EMME U-21

7.runda: Polska - Armenia 4:1, Szwecja - Czarnogóra 2:2, Włochy - Macedonia Północna 4:0.

1. Polska	7	21	22-2
2. Włochy	7	18	21-5
3. Czarnogóra	7	10	11-13
4. Szwecja	7	10	10-15
5. Macedonia Północna	7	3	5-17
6. Armenia	4	0	4-21

Szykuje się w Sztokholmie wieczór jak z horroru

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

„W Sztokholmie czeka nas prawdziwy horror o wszystko” - przewidują szwedzkie media po półfinałowych meczach barażowych o mundial Ukraina - Szwecja (1:3) i Polska - Albania (2:1).

Szwedzkie media oceniły wyniki meczów barażowych w eliminacjach mistrzostw świata 2026 jako w miarę przewidywalne i podkreśliły, że we wtorek w finale walki o mundial spotkają się dwie silne drużyny.

Viktor Gyökeres - potwór z Arsenalu

W zgodnej opinii mediów w Szwecji, potyczka w hiszpańskiej Walencji okazała się pokazem siły szwedzkiego futbolu pod wodzą nowego selekcjonera Grahama Pottera oraz popisem „potwora z Arsenalu”, jak określono Viktora Gyökeresa, który strzelił wszystkie trzy gole.

Według dziennika „Aftonbladet”, bohater meczu zasłużył na przydomek „straszny”.

Gazeta dodała, że pozostający do tej pory w reprezentacyjnym cieniu piłkarz pokazał niespotykaną od dawna w szwedzkiej drużynie skuteczność.

Szykuje się wieczór jak z horroru

Dziennik „Expressen” dodał, że Szwecja ma nowego superbohatera i dzięki niemu jest już jedną nogą na mundialu 2026, lecz w decydującym starciu czeka na nią „nieprzewidywalna Polska ze swoim gigantem Robertem Lewandowskim”, więc we wtorek „szykuje się wieczór jak z horroru”.

Portal piłkarski „Fotbollskanalen” ocenił, że w czwartek w Hiszpanii to była „stara, cyniczna, defensywna Szwecja, lecz z szybkim, dobrym atakiem”. Dodano, że to nie był „futbol w wydaniu sexy czy rozrywkowym, lecz zimny, ale skuteczny”.

Graham (Harry) Potter i jego szwedzki Hogwart

„Widać, że nasz nowy przywódca Graham Potter, który



Potwór Gyök Ness, czyli Viktor Gyökeres, będzie straszył w Sztokholmie Polaków

spędził w Szwecji wiele lat, doładnie wie, na czym ta gra w naszym wydaniu polega. Przeanalizował eliminacyjną katastrofę i widać, że wyciągnął wnioski. Gramy dalej i do tego... zaskakująco dobrze” - skomentował czary Grahama „Harry’ego” Pottera kanał telewizji publicznej SVT.

Człowiek w masce kontra żądni krwi Wikingowie

Stacja przypominała, że Polska długo przegrywała z Albanią na własnym Stadionie Narodowym „przy niewiarygodnym ryku publiczności”, lecz w końcu nadeszło odreźwienie i przełamanie.

„Najpierw światowej klasy napastnik i as Barcelony Robert Lewandowski strzelił wyrównującego gola, a później Piotr Zieliński zarezerwował Polakom bilet do Sztokholmu” - wskazano.

„Svenska Dagbladet” przywołuje słowa 30-letniego środkowego obrońcy Celty Vigo,

Carla Starfelta, który występ przeciwko Ukrainie określił jako najlepszy w swojej reprezentacyjnej karierze: „To świetna zabawa rywalizować z jednym z najlepszych zawodników na świecie. Nie mogę się doczekać. To napastnik, któremu nie można dać szans, bo on je wykorzystuje” - zacytował Starfelta sztokholmski dziennik, sugerując, że on zatrzyma „Człowieka w masce”.

We wtorek możemy się spodziewać prawdziwie żadnych krwi Wikingów w walce o wszystko, ponieważ bilet na mistrzostwa świata jest tylko jeden” - zaznaczył dziennik „Goeteborgs Posten”. ©©

UKRAINA - SZWECJA 1:3

Bramki: Ponomarenko 90 - Gyökeres 6, 51, 73 k
Ukraina: Trubin - Tymczyk, Zabarnyj, Bondar, Mykolenko - Cyhankow, Kaluzhnyj (60. Huculak), Jarmoluk (85. Szaparenko), Sudakow (77. Ponomarenko), Zubkow (60. Ozeretko) - Wanat (60. Jaremczuk)

Szwecja: Nordfeldt - Lagerbielke, Hien (37. Starfelt), Lindelöf, Gudmundsson (77. Svensson) - Johansson, Ayari (77. Bergvall), Karlström, Nygren - Elanga (90. Svanberg), Gyökeres

Żółte kartki: Tymczyk, Trubin - Nordfeldt
Widzów: 18 846

Sędziował: Pinheiro (Portugalia)

Baraże o mundial dotarły do fazy finałowej. Włosi nie ukrywają, że boją się Edina

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Włochów zabrakło w finałach mistrzostw świata 2018 i 2022, i już nawet nie wyobrażają sobie absencji na najważniejszym turnieju.

Teraz, po pokonaniu Irlandii Północnej 2:0 squadra azzurra nastawia się na trudną przeprawę z Bośnią i Hercegowiną w Zenicy.

Irlandia Północna nie sprawiła niespodzianki w Bergamo, choć do przerwy utrzymywał się bezbramkowy remis. Gennaro Gattuso spadł kamień serca po trafieniu Sandro Tonalego. Pomocnik Newcastle asystował również przy голу Moise Keana, dobrego znajomego polskich klubów napastnika Fiorentiny.

- To najważniejszy mecz w mojej karierze - mówił przed Irlandią Północną Gennaro Gattuso, selekcjoner Italii, z którą jako piłkarz w 2006 roku sięgnął po złoto na mundialu. Takie samo zdanie powtarza przed finałem barażów w Zenicy. Bośnia i Hercegowina w dramatycznych okolicznościach odwróciła losy półfinału w Cardiff.

Do dogrywki doprowadził nieśmiertelny Edin Dzeko, dla którego jest to dwudziesty rok z trafieniami dla drużyny narodowej. Pierwszy raz obecny napast-

nik Schalke 04 dla kraju strzelił w 2007 roku w eliminacjach Euro 2008 z Turcją. Uzbierał 73 gole, ale wciąż odczuwa niedosyt, bo zagrał tylko w jednym wielkim turnieju - w mundialu 2014. Do finałów mistrzostw Europy Bośnia i Hercegowina nigdy się nie zakwalifikowała, a teraz marzy o powrocie na jeszcze ważniejszą imprezę.

Sergej Barbarez, legenda Bundesligi prowadząca obecnie Zmajevi, wzruszył się bardzo po wygranym konkursie karnych w Cardiff, w jego oczach pojawiły się łzy: - Mielśmy plan na to spotkanie, braliśmy pod uwagę konkurs karnych. Wierzę w swój zespół.

- Bośnia ma bardzo doświadczonych piłkarzy. Nastawiamy się na bardzo gorącą atmosferę. Musimy bardzo uważać na ich atak - zapowiada Gattuso, i nie tylko on zwraca uwagę na Dzeko, który grał m.in. w Romie, Interze i Fiorentinie.

Włochy i Bośnia Hercegowina na start w mundialu czekają od 2014 roku, Czechy dłużej, bo od 2006. Po przeciętnych eliminacjach w ich wykonaniu nowy selekcjoner, zatrudniony od grudnia Miroslav Koubek, sięgnął po Vladimira Darida, uczestnika Euro 2012, 2016, 2020, który w 2021 roku zrezygnował z gry w reprezentacji. Obecnie wystę-



Edin Dzeko wciąż odczuwa niedosyt związany z grą w barwach narodowych. Marzy o dużym turnieju

puje w SK Hradec Kralove i dał się przekonać do powrotu na baraże o mundial. Na obiekcie Sparty Praga z Irlandią wyszedł od początku kosztem... Tomasa Soucka, który zastąpił go po pierwszej części przegranej przez gospodarzy 1:2. Czesi wyszarpali remis 2:2, w 86 minucie wyrównał Ladislav Krejci i triumfowali w kontrowersyjnym konkursie karnych. Gdy zawodnicy z Irlandii podchodzili

do piłki, miejscowi fani rozpraszali ich hałasem z megafonu. Wyspiarze domagają się śledztwa FIFA, lecz pewnie niewiele wskórają, bo pewne kary dla Czechów to żadne pocieszenie.

Rozpacz Irlandczyków jest ogromna, podobnie jak Słowaków po przegranej u siebie z Kosowem 3:4. Gole dla Kosowa strzelali zawodnicy Rubina Kazań, TSG Hoffenheim, Fortuny Duesseldorf i FC Sion. O sile dru-

żyny prowadzonej przez Franco Fodę (był selekcjonerem Austrii na Euro 2020) najlepiej świadczy to, że w Bratysławie nie musiał wpuścić na boisko Edona Zhegrovy z Juventusu.

Taka konieczność może się nadarzyć w finale barażu z Turcją, która zwyciężyła Rumunię i do Prisztiny przyjedzie w roli faworyta. Vincenzo Montella dysponuje niesamowicie silną ekipą. Fantazja Ardy Gulera z Realu Madryt i Kenana Yildiza jest w stanie rozmontować każdą defensywę, a Turcy to świetne połączenie doświadczenia z młodością. Na Euro'24 ludzie Montelli przebili się do ćwierćfinału, teraz marzą o awansie na mundial, na którym ostatnio byli w 2002 roku i zajęli 3. miejsce.

- Mamy silną mentalnie drużynę. Stać nas na rzeczy wielkie. Rozwinęliśmy się niesamowicie przez te dwa lata - mówi Montella, ale zdaje sobie sprawę ze skali trudności w Prisztinie.

Droga do finałów mistrzostw świata bywa kręta, a komplikacje pojawiają się w najmniej spodziewanych momentach. Jamajce postawiła się oparta na amatorach Nowa Kaledonia, zaś Boliwia napotkała na twardy opór Surinamu. W finale barażu międzykontynentalnego na Boliwijczyków czeka Irak, a ewentualny sukces piłkarzy popra-

wiłby nastroje mieszkańców. Ciężko skupić się na sporcie, gdy wkoło wojna, ale niekiedy tylko sport daje nadzieję...

BARAŻE O FINAŁY MŚ

Europa, półfinały

Turcja - Rumunia 1:0

Kadioglu 53.

Słowacja - Kosowo 3:4

Valjent 6, Haraslin 45, Strelec 90+4 - Hodza 21, Aslani 47, Muslija 60, Hajrizi 72.

Czechy - Turcja 2:2, karnie 4:2

Schick 27 k, Krejci 86 - Parrott 19 k, sam Kovar 23.

Dania - Macedonia Północna 4:0

Damsgaard 49, G. Isaksen 58, 49, Norgaard 75.

Polska - Albania 2:1

R. Lewandowski 63, Zieliński 75 - Hoxha 42.

Ukraina - Szwecja 1:3

Ponomarienko 90 - Gyökeres 6, 51, 73 k.

Walia - Bośnia i Hercegowina 1:1, karnie 2:4

D. James 51 - Dzeko 86.

Włochy - Irlandia Północna 2:0

Tonali 56, Kean 80.

Finały

Bośnia i Hercegowina - Włochy

Czechy - Dania

Kosowo - Turcja

Szwecja - Polska

Międzykontynentalne, półfinały

Boliwia - Surinam 2:1

Paniagua 72, Miguelito 79 k - van Gelderen 48.

Nowa Kaledonia - Jamajka 0:1

Cadamarteri 18.

Finały

DR Kongo - Jamajka

Irak - Boliwia

©©

Whitach lepsze Ruch i Warmia

Wojciech Konończuk
wojciech.konończuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Hity 21. kolejki IV ligi nie zawiodły i dostarczyły wielu emocji. Wydarzeniem nie tylko tej serii, ale i całej rundy jest pierwsza w sezonie porażka u siebie Olimpii Zambrów.

Twierdząc lidera zdobył Ruch Wysokie Mazowieckie, wygrywając 2:1. W innym szlagierze także górą byli goście, bo Warmia Grajewo pokonała w Bielsku Podlaskim Tura 3:2.

Zambrowianie po dziesięciu wygranych z rzędu zostali zatrzymani u siebie przez ekipę z Wysokiego Mazowieckiego, która tym samym mocnym głosem zgłosiła swoją kandydaturę do drugiego miejsca w tabeli, bo mimo porażki trudno sobie wyobrazić, by ktoś mógł dogonić Olimpię.

Ruch wyszedł na prowadzenie w 39. minucie, kiedy rzut karny pewnym strzałem wykorzystał Łukasz Grzybowski. Gospodarze dążyli do wyrównania, alerywale umiejętnie się bronili. Gdy nie idzie, to lider zawsze może liczyć na swego najlepszego strzelcę Przemysława Jastrzębskiego, który w 68. minucie uderzeniem głową doprowadził do remisu.

Tyle, że zamiast szturmować faworyta po kolejny komplet punktów, to goście zadali drugi cios. Prostymi środkami przedostali się pod bramkę przeciwników, a były zawodnik Olimpii Kamil Zalewski skutecznym łobem dał swojej drużynie bardzo cenne trzy punkty. Zalewski został bohaterem triumfatorów, bo to jego rajd przy pierwszym trafieniu został przerwany faulem w polu karnym przez zambrowskich obrońców.

Dużo emocji dostarczył mecz w Bielsku Podlaskim. Lepiej rozpoczęła Warmia, bo już w 18. minucie Szymon Żabiuk zgarnął



Warmia Grajewo (ciemniejsze stroje) wygrała w Bielsku Podlaskim z Turem 3:2

wybitą przez obrońców Tura futbolówkę i ładnym uderzeniem zza pola karnego umieścić ją w siatce.

Sytuacja gospodarzy zrobiła się bardzo trudna wkrótce po zmianie stron, kiedy doszło do bardzo podobnej sytuacji. Wybijana zbyt krótko piłka trafiła tym razem do Bartłomieja Żukowskiego, a ten fantastycznym uderzeniem podwyższył prowadzenie Wilczków na 2:0.

Bielszczanie nie załamali się i złapali kontakt po tym, jak mocno oprotestowany przez gości rzut karny wykorzystał Marcin Bazylewski. Ten sam zawodnik mógł w 80. minucie z kolejnej jedenastki doprowadzić do remisu, ale tym razem jego strzał obronił Kacper Radziszewski.

Golkiper gości wkrótce i tak musiał wyciągać piłkę z siatki, w której umieścił ją głową Dawid Nowakowski. Turowi nie było jednak dane cieszyć się nawet

z punktu, bo w końcówce sędzia podyktował już trzecią jedenastkę, tym razem dla Warmii, a z 11 metrów nie pomylił się Rafał Kalinowski i goście w trzecim wiosennym meczu odnieśli zwycięstwo.

WYNIKI 21. KOLEJKI
Tur Bielsk Podlaski - Warmia Grajewo 2:3 (0:1). Bramki: 0:1 - Żabiuk (18), 0:2 - Żbikowski (50), 1:2 - Bazylewski (60-karny), 2:2 - Nowakowski (84), 2:3 - R. Kalinowski (88-karny).
Hetman Skłodowscy Tykocin - Krypianka Krypno 1:1 (1:1). Bramki: 1:0 - Huczek (24), 1:1 - Osypuk (35).
Olimpia Zambrów - Ruch Wysokie Mazowieckie 1:2 (0:1). Bramki: 0:1 - Grzybowski (39-karny), 1:1 - Jastrzębski (68), 1:2 - Zalewski (72).
Pionier Brańsk - Sparta 1951 Szepietowo 5:1 (0:1). Bramki: 0:1 - Piasecki (16), 1:1 - Jambrzycki (53), 2:1 - Styś (61), 3:1 - Jambrzycki (69), 4:1 - Kulik (72), 5:1 - Zabrocki (76).
KS Michałowo - Czarni Czarna Białostocka 1:3 (0:1). Bramki: 0:1 - Łuczak (20), 1:1 - Grabowski (58), 1:2 - Kallaur (89), 1:3 - Turel (90).
MOSP Białystok - Supraślanka Supraśl 5:0 (1:0). Bramki: 1:0 - Sobczak (41), 2:0 - Sobczak

(47), 3:0 - Nikiciuk (74), 4:0 - Kosiński (88), 5:0 - Nikiciuk (90).
Sparta Augustów - Wissa Szczuczyn 0:6 (0:2). Bramki: 0:1 - Woronczenko (36), 0:2 - Woronczenko (45), 0:3 - Walczak (52), 0:4 - Penaranda (59), 0:5 - Penaranda (59), 0:6 - Tercjak (63).
Orzeł Kolno - Promień Mońki 1:3 (1:1). Bramki: 1:0 - Domurat (18), 1:1 - Odyjewski (41), 1:2 - Odyjewski (63), 1:3 - Stachelek (76).
1. Olimpia Zambrów 21 57 86-11
2. Warmia Grajewo 20 44 62-31
3. Pionier Brańsk 21 40 67-32
4. Tur Bielsk Podlaski 21 38 52-41
5. Ruch Wysokie Maz. 19 37 55-22
6. Turośnianka Turośń K. 20 37 54-29
7. Wissa Szczuczyn 17 36 59-20
8. Hetman Tykocin 20 36 57-57
9. Promień Mońki 20 32 51-35
10. Czarni Czarna B. 20 31 43-41
11. Orzeł Kolno 21 22 37-63
12. KS Sniadowo 19 21 37-55
13. Supraślanka Supraśl 20 19 39-47
14. Krypianka Krypno 21 19 35-62
15. KS Michałowo 20 14 22-63
16. LZS Krynki 18 11 30-65
17. MOSP Białystok 20 10 24-69
18. Sparta Augustów 20 4 11-78

Pożegnanie Necka Augustów z pierwszą ligą

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Siatkarze KS Necko Augustów przegrali na wyjeździe z CUK Aniołami Toruń 1:3 (16:25, 25:23, 20:25, 22:25) w meczu 29. kolejki PLS 1. Ligi.

Po pierwszoligowych koszykarzach Żubrów Abakus Okna Białystok kolejną drużyną z naszego regionu opuszcza pierwszą ligę. Jest nią ekipa siatkarzy KS Necko Augustów, którzy tak jak Żubry zakończyli swoją przygodę zaledwie po jednym sezonie występów w I lidze.

Necko jechało do Torunia wiedząc już, że nawet wygrana nie daje im już szans na pozostanie w I lidze. BKS Bydgoszcz wygrał bowiem u siebie 3:1 z KPS Siedlce.

Mimo wszystko beniaminek z północno-wschodniej Polski chciał pokazać się z jak najlepszej strony i pokusić się o niespodziankę z silniejszym rywalem.

W pierwszym secie gospodarze szybko uciekli na kilku-punktowe prowadzenie 9:3 i utrzymali swoją przewagę wygrywając 25:16.

W drugim secie od stanu 14:14 drużyna z Torunia popisała się dwiema dwupunktowymi seriami i prowadziła 19:16. Nie oznaczało to jednak końca emocji, bo podopieczni Dimy Skoryya doskoczyli na jeden punkt (19:18). Po skutecznym bloku Filipa Jarosińskiego zrobiło się 21:21, a po zepsutym ataku Paolinetti Necko miało piłkę setową 23:24 i wygrało 25:23.

Na początku trzeciego seta goście szybko osiągnęli kilku-punktową przewagę. Później gra toczyła się punkt za punkt. W efekcie skończyło się bez zwrotów akcji i spokojnej wygranej Aniołów 25:20.

W czwartej partii drużyna z królewskiego miasta prowadziła 11:6. Jednak gospodarze zaczęli systematycznie zbliżać się i po wojnie nerwów w końcówce wygrali 25:22 i w całym meczu 3:1.

CUK Anioły Toruń - KS Necko Augustów 3:1 (25:16, 23:25, 25:20, 25:22).

KS Necko: Jarosiński 14, Krikun 11, Taudul 8, Baran 6, Sterna 5, Cholewiński 3, Konieczny 2, Łukasik 1, Krupiński (1), Rudzewicz, Szlejtner, Buczek, Rodek, Opiola (1).

Pozostałe wyniki: Sparta Grodzisk Mazowiecki - Lechia Tomaszów Mazowiecki 3:1, MKS Będzin - Astra Nowa Sól 3:0, BKS Bydgoszcz - KPS Siedlce 3:1, SMS Spała - GKS Katowice 0:3, BBTs Bielsko-Biała - MCKIS Jaworzno 3:1, Stal Nysa - Czarni Radom 3:1, Avia Świdnik - Mickiewicz Kluczbork 2:3

1. GKS Katowice	29	69	76:28
2. CUK Anioły Toruń	29	67	75:32
3. Stal Nysa	29	66	77:36
4. MICKIEWICZ Kluczbork	29	57	67:43
5. MKS Będzin	29	54	66:47
6. BBTs Bielsko-Biała	29	51	62:52
7. Avia Świdnik	29	43	55:56
8. KPS Siedlce	29	41	55:61
9. MCKIS Jaworzno	29	38	51:61
10. Lechia Tomaszów M.	29	37	52:61
11. PIERRROT Czarni Radom	29	37	50:59
12. Astra Nowa Sól	29	36	47:61
13. BKS Bydgoszcz	29	34	47:65
14. Sparta Grodzisk M.	29	29	38:67
15. NECKO Augustów	29	26	40:70
16. SMS PZPS Spała	29	11	20:79



Necko Augustów przegrało z Aniołami 1:3

Tura Basket Bielsk Podlaski w play-off. Młode Żubry Białystok poza II ligą

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski w I rundzie play-off zagrają z Lublinianką. Młode Żubry Białystok opuszczają II ligę.

Koszykarze Tura Basket Bielsk Podlaski w ostatnim meczu rundy zasadniczej II ligi rozgromili na własnym parkiecie Rysie Sochaczew 107:60. Podopieczni trenera Rafała Króla w I rundzie play-off zagrają z Lublinianką

KUL Basketball. Jak dotychczas Bielszczanie nie mają szczęścia do tej drużyny w play-off. Już dwukrotnie Lublinianie eliminowali Tura w tej fazie rozgrywek. Czas więc przerwać tą złą serię. Pierwszy mecz w Lublinie 1 kwietnia. Rewanż 8 kwietnia w Bielsku Podlaskim.

Niestety, drugą ligę opuszczają koszykarze PGE AK Młode Żubry. W meczu ostatniej szansy dzielnie stawiali faworytom z Radomia. Prowadzili nawet po trzech kwartach różnicą 14 punktów. Niestety,

nie wytrzymali w ostatnich 10 minutach przegrywając w nich 12:34 i cały mecz 92:100.

Białostoczanie prowadzili jeszcze na 2 minuty i 46 sekund przed końcem meczu 92:88. Końcówkę przegrali jednak nie rzucając już ani jednego punktu 0:12.

Tur Basket Bielsk Podlaski - Rysie Sochaczew 107:60 (31:14, 26:14, 23:17, 27:15).
Tur Basket: Patryk Milewski 18, Łukasz Kuczyński 14, Hubert Miłak 14, Jakub Grigoruk 12, Kamil Kisiel 12, Kacper Jakuc 9, Bartosz Wróbel 8, Mikołaj Krakowiak 8, Piotr Łucka 7,

Piotr Bobka 5, Szymon Gralewski, Aaron Weres.

PGE AK Młode Żubry Białystok - Hydro-Truck Radom 92:100 (30:27, 17:16, 33:23, 12:34).
Młode Żubry: Dawid Jakubiec 30, Cyprian Kurszel 22, Kacper Wierzbicki 12, Jakub Krawski 11, Maciej Kurzyński 10, Krzysztof Zadykiewicz, Michał Starzak, Dawid Kotyński 7.

Inne wyniki:
Start II Lublin - AZS AWF Warszawa 70:72, Profbud Legia II Warszawa - KS Trójka Żyrardów 83:71, Bank Spółdzielczy Mińsk Mazowiecki - KS Książek Łowicz 96:90, ŁKS II Politechnika Łódź

ka - Znicz Basket Pruszków 68:85, TSK Roś Pisz - Lublinianka KUL Basketball 65:73, RJ House Legion Legionowo - Profi Sunbud PKK 99 Pabianice 114:63.

Tabela II ligi po rundzie zasadniczej

1. Legion Legionowo	30	59	2949-2128
2. HydroTruck Radom	30	54	2503-2333
3. Tur Basket Bielsk P.	30	53	2849-2401
4. AZS AWF Warszawa	30	53	2610-2176
5. Książek Łowicz	30	51	2504-2262
6. Lublinianka KUL	30	49	2420-2162
7. Znicz Basket Pruszków	30	47	2614-2424
8. Trójka Żyrardów	30	47	2421-2360
9. PKK 99 Pabianice	30	43	2534-2523
10. Profbud Legia II	30	42	2419-2492

11. ŁKS II Politechnika Ł.	30	41	2501-2643
12. BS Mińsk Maz.	30	39	2166-2769
13. Rysie Sochaczew	30	37	2231-2539
14. TSK Roś Pisz	30	36	2057-2567
15. PGE AKMŻ Białystok	30	36	2268-2836
16. Start II Lublin	30	33	2040-2471

Pary I rundy play-off 118 kwietnia
KS Trójka Żyrardów - RJ House Legion Legionowo
Znicz Basket Pruszków - HydroTruck Radom
Lublinianka KUL Basketball - Tur Basket Bielsk Podlaski
KS Książek Łowicz - AZS AWF Warszawa
© @

III liga Zwycięstwa Wigier Suwałki i ŁKS Łomża. Porażka KS Wasilków, a Jagiellonia II przełożyła mecz

W Suwałkach kibice byli dwunastym zawodnikiem Wigier

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nasze dwie najlepsze trzecioligowe drużyny ŁKS Łomża i Wigry Suwałki wygrały mecze. Przegrał KS Wasilków, a Jagiellonia II Białystok przełożyła swoje spotkanie.

Spotkanie Wigier z Bronią Radom obfitowało w wiele podbramkowych sytuacji, ale bramki padły dopiero po przerwie. W 49 minucie strzałem z głowy prowadzenia dla Wigier dał Bartosz Guzewski. Niestety, radość ze strzelonego gola nie trwała długo. Sześć minut później wyrównał Adrian Dziubiński.

Trzy minuty przed końcem spotkania Dawid Zagórski również strzałem głową dał Wigrom zwycięstwo.

- To był trudny mecz, obfitujący w wiele sytuacji, zarówno pod naszą, jak i bramką rywali. Wiedzieliśmy, że Broń jest „twardą” drużyną, ale my mieliśmy swój pomysł

na mecz. Dużo utrzymywaliśmy się przy piłce. Mamy trochę pretensji do siebie. Przede wszystkim za to, co działo się po strzeleniu przez nas bramki. Gdzieś uciekła nam kontrola nad grą i w konsekwencji straciliśmy gola. Dziękuję naszym fanom, którzy dzisiaj byli naszym dwunastym zawodnikiem - powiedział po spotkaniu trener Wigier Arkadiusz Szerbowski.

Po dwóch porażkach po trzy punkty sięgnęli piłkarze ŁKS Łomża. Na wyjeździe pokonali Olimpię Elbląg 3:0 po bramkach Dawida Dziegielewskiego, Huberta Micha i Huberta Antkowiaka.

Niestety, piłkarze KS Wasilków przegrali z sąsiadem w tabeli Mławianką 2:4.

Piłkarze Jagiellonii II Białystok przełożyli mecz ze Zniczem Biała Piska ze względu na udział swoich piłkarzy w młodzieżowych reprezentacjach. Żółto-Czerwoni rozegrali sparing z Żalgirisem Kowno przegrywając 2:3. Bramki dla Jagi II strzelili Sylła i Montoia.



Radość piłkarzy Wigier Suwałki w szatni ze zwycięstwa nad Bronią Radom

Wigry Suwałki - Broń Radom 2:1 (0:0).

Bramki: 1:0 Bartosz Guzewski 49, 1:1 Adrian Dziubiński 55, 2:1 Dawid Zagórski 86.

Wigry: Taudul - Magnuszewski (80. Ozga), Pajnowski, Machała, Kwiatkowski, Witek (62. Święty), Baranowicz (62. Rejterada), Guzewski, Fronczak (72. Matus), Głowicki (72. Zagórski)

Mławianka Mława - KS Wasilków 4:2 (1:1).

Bramki: 0:1 Arkadiusz Mazurek 5, 1:1 Mateusz Stryjewski 31, 2:1 Tomasz Rojkowski 64, 3:1 Mateusz Stryjewski 78, 4:1 Kacper Zielski 79, 4:2 Aleksiej Wotkiewicz 87.

KS Wasilków: Dunaj - Fronc (65. Cholewa), Kuźmicki (77. Borys), Porębski (84. Niedźwiec-

ki), Kruszewski, Dawidowicz, Kuprianowicz (65. Radaszkiewicz), Bayer, Wotkiewicz, Wasilewski (65. Rakowski), Mazurek.

Olimpia Elbląg - ŁKS Łomża 0:3 (0:0).

Bramki: 0:1 Dawid Dziegielewski 49, 0:2 Hubert Mich 58, 0:3 Hubert Antkowiak 90.

ŁKS: A. Olszewski - Kosakiewicz (63. Klupś), Gołoś, Witasik, Mich, Chorościński (81. Lesicki), Dziegielewski (63. Karmański), Stromecki, B. Olszewski (81. Pindor), Kluska (18. Sauczek), Antkowiak.

Pozostałe mecze:

Warta Sieradz - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 3:1 (0:1), Widzew Łódź - KS CK Troszyn 0:2 (0:1), Żąbkovia Żąbki - GKS Bełchatów 1:4 (1:0), Lechia Tomaszów Mazowiecki - GKS Wiekielec 3:1 (2:0), Znicz Biała Piska - Jagiellonia II Białystok (15 kwietnia, 17:30), Legia II Warszawa - Wisła Płock (15 kwietnia, 16:00).

1. Legia II Warszawa	23	59	64-20
2. Warta Sieradz	24	54	47-22
3. ŁKS Łomża	24	49	55-24
4. Wigry Suwałki	24	43	45-34
5. Wisła Płock	23	41	40-33
6. KS CK Troszyn	24	38	59-35
7. Żąbkovia Żąbki	24	38	59-44
8. Lechia Tomaszów Maz.	24	32	48-38
9. Świt Nowy Dwór Maz.	24	31	35-43
10. Broń Radom	24	31	29-42
11. Widzew Łódź	23	30	45-51
12. Olimpia Elbląg	24	30	35-45
13. Jagiellonia II	23	29	26-31
14. GKS Bełchatów	24	29	41-51
15. GKS Wiekielec	23	26	25-35
16. Mławianka Mława	24	22	38-49
17. KS Wasilków	24	14	24-56
18. Znicz Biała Piska	23	5	15-77

W meczach reprezentacji narodowych piłkarze Jagi grali ze zmiennym szczęściem

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Z siedmiu zawodników Jagiellonii, którzy wyjechali na mecze reprezentacji, najwięcej powodów do radości mieli Sławomir Abramowicz i Dawid Drachal z kadry Polski U-21.

Biało-Czerwoni wysoko pokonali u siebie Armenię 4:1 i z kompletem zwycięstw liderują w grupie E eliminacji Młodzieżowych Mistrzostw Europy.

Abramowicz przeżył całe spotkanie polskiej bramki, a Drachal także wybiegł w podstawowym składzie, ale został zmieniony w 81. minucie przez Marcela Krajewskiego. Ekipa trenera Jerzego Brzęczka we wtorek - 31 marca, zagra na wyjeździe z Czarnogorą.

W eliminacjach MME wystąpił też Dimitris Rallis, który w barwach Grecji grał od 82. minuty w wygranym 5:0 spotkaniu z Maltą. Hellada, podobnie jak Polska, z kompletem punktów jest liderem swojej grupy eliminacyjnej.

Z dobrej strony pokazał się Zachary Zalewski w reprezenta-

cji U-17, również walczącej o przepustkę do ME w swojej kategorii wiekowej. Polacy pokonali 4:0 Słowację, a Jagiellończyk zaliczył asystę i strzelił gola ustalającego wynik spotkania. Niestety, wcześniej Biało-Czerwoni ulegli Irlandii 0:3, a w obu starciach Zalewski wystąpił od 1. do 90. minuty.

Powodów do radości nie miał Bartosz Mazurek, który grał w kadrze do lat 19 w przegranych po 0:1 spotkaniach z Portugalią i Anglią. Polacy stracili szansę na awans.



W reprezentacji Polski do lat 17 Jagiellończyk Zachary Zalewski strzelił gola i miał asystę w meczu ze Słowacją

W reprezentacji naszego kraju do lat 20 zagrał Eryk Kozłowski. Piłkarz Jagi wszedł na boisko w 78. minucie wygranego na wyjeździe 1:0 spotkania z Rumunią w Elite League.

Jedynym Jagiellończykiem, który oglądał całą potyczkę swojej drużyny narodowej z ławki rezerwowych był Samed Bazdar. Jego Bośnia i Hercegowina pokonała po konkursie rzutów karnych Walię i jutro zagra w finale play-off o prawo gry na finałach mistrzostw świata. ©©

Walczyły, ale już po raz trzeci w tym sezonie przegrały z rywalkami z Warszawy

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. W pierwszym meczu półfinału play-off I ligi pań BAS Kombinat Budowlany Białystok przegrał na wyjeździe z KSG Warszawa 1:3.

Nasze siatkarki w sezonie zasadniczym przegrały oba spotkania ze stołecznymi rywalkami (0:3 u siebie i 1:3 na wyjeździe). Niestety, nie sprawdziło się powiedzenie, że „do trzech razy sztuka”, ale Białostoczankom należą się słowa pochwały za ambitną postawę.

Spotkanie w stolicy rozpoczęło się źle, a przy wyniku 9:15 trener Michał Muszyński poprosił już o drugą przerwę w grze. Poskutkowało, bo przyjezdne zaczęły błyskawicznie odrabiać straty i po udanym bloku było już tylko 14:15. Niestety, rywalki na więcej nie pozwoliły i pewnie wygrały do 19.

Białostoczanki znakomicie rozpoczęły drugiego seta i po ataku z lewego skrzydła Poli Nowackiej prowadziły 8:2. Ekipa z Warszawy ruszyła w pościg i dopięła swego, doprowadzając do remisu 17:17. Na szczę-



Siatkarki BAS-u KB Białystok po raz trzeci w tym sezonie I ligi kobiet nie znalazły sposobu na KSG Warszawa

ście nasza drużyna znów odskoczyła i wygrała do 22, a partię zakończyła atakiem ze środka Anna Wojciechowska.

Kolejna odsłona była zacięta, a przełomowy moment nastąpił przy wyniku 18:17 dla KSG Warszawa. Nasze siatkarki nie skończyły kilku ataków, co wykorzystywały rywalki, odskakując na 22:17 i zwyciężając do 22.

Stołeczny zespół poszedł za ciosem i ostatnią partię rozpoczął z przytupem, prowadząc aż 10:2. Podlasiarki ambitnie odrabiały straty, zbliżyły się

na dwa oczka (17:19), ale ich rywalki nie pozwoliły wydrzeć sobie zwycięstwa i po zbieciu Aleksandry Jedut wygrały 25:20 i całe spotkanie 3:1.

W rywalizacji do dwóch zwycięstw jest 0:1, a kolejny mecz odbędzie się 3 kwietnia w Białymstoku. ©©

WYNIK

KSG Warszawa - BAS Kombinat Budowlany Białystok 3:1 (25:19, 22:25, 25:22, 25:20).
BASKB Białystok: Stepko, Szczepuła, Surlit, Wojciechowska, Bałdyga, Nowacka, McGlashan (libero) oraz Senica, Bandurska i Karnicka.

Skoki narciarskie W PŚ w lotach w Słowenii Kamil Stoch skończył karierę

NAJWIĘKSZA BATALIA LEGENDY

Artur Bogacki
redakcja@polskapress.pl

To nie był zwykły weekend z Pucharem Świata. Kibice tej dyscypliny, nie tylko z Polski, żegnali Kamila Stocha, legendę sportów zimowych. Nasz mistrz oficjalnie oddał swój ostatni skok w cyklu.

Stoch przyznał, że te lata, już bez sukcesów, były walką z samym sobą. Ostatnie zwycięstwo w Pucharze Świata odniósł w styczniu 2021 r., ostatni raz na podium był potem w grudniu. Później było szukanie formy, ale nie udało się to na tyle, by znów zachwycać kibiców. Nie krył, że brakuje energii i fizycznej, i mentalnej.

- Sam przed sobą nie potrafiłem przyznać, że tak naprawdę skoki przestały mnie cieszyć. Pomimo tego że bardzo się starałem, dwa albo trzy ostatnie lata były katorżniczą pracą, nie czułem satysfakcji z tego, co robię - powiedział w rozmowie z Polskim Radiem.

Wyniki w Planicy jego, jak i innych Polaków, nie miały znaczenia. Z dziennikarskiego obowiązku - w piątek 29. był Piotr Żyła, 36. Aleksander Zniszczoł, 38. Stoch (wygrał Domen Prevc), w sobotę w drużynówce Polska była ostatnia, 8. (zwyciężyła Austria).

W niedzielę był finał PŚ, z udziałem 30 najlepszych z klasyfikacji (plus jeden dodatkowy zawodnik gospodarzy).



Pewna era w skokach narciarskich dobiegła końca. Kamil Stoch zaczyna „nowe życie”

Dla Stocha sportowo było to smutne pożegnanie z elitą - zajął 30. miejsce (wygrał Marius Lindvik). A niewiele brakło, by nie dostał się do drugiej serii. Skoczył tylko 193 m i długo zamykał stawkę. Awansował, bo jeszcze gorzej spisał się Felix Hoffmann. Co ciekawe, Niemiec nie startował wcześniej w Planicy, przyjechał tylko na ten finał.

Dla kibiców, zwłaszcza tych z Polski, którzy licznie przybyli, nie miało znaczenia, że skoczył tylko 193 i 190 m. Liczyło się, że mogli mu na żywo podziękować i zobaczyć ten finałowy występ.

Ten ostatni skok, na otwarcie drugiej serii konkursu, był ikoniczny. Sygnał do startu naszemu skoczkowi, machając flagą z miejsca dla trenerów, dała mu jego żona - Ewa Bilan-Stoch. Po lądowaniu czekał na niego szpaler z nart, utworzony przez młodych zawodników z jego klubu - Eve-nement Zakopane. Wyściskany został przez innych skoczków, a z ich ramion żegnał się z publicznością. Podziękował też wszystkim, kłaniając się w pas...

- Z jednej strony jest taki zawód, że te zawody poszły nie tak, jak chciałem. Z drugiej - je-

stem szczęśliwy, że to się zakończyło i mogę zacząć nowe życie - mówił Stoch w Eurosporcie. - Pod względem emocjonalnym spodziewałem się, że tak będzie. Pod względem sportowym plan w ogóle się nie sprawdził. Marzyłem, że będę tu bił rekord skoczni i podnosił w geście triumfu Kryształową Kulę. To życie pisze scenariusze, trzeba brać to, co jest.

Podkreślił, że ostatni konkurs był ekstremalnie trudny. Nawet jeśli chodziło tylko o 30. miejsce spośród 31. - Stoczyłem chyba największą batalię w swojej karierze - przyznał. ©

Wzruszająca chwila! Ostatni skok wielkiego polskiego mistrza

Michał Szewczyk z Planicy
redakcja@polskapress.pl

Trudno było znaleźć kogoś, kto w ten weekend w Planicy nie uронił łzy. Koledzy z drużyny, rywale, trenerzy, działacze, dziennikarze, a przede wszystkim kibice - wszyscy mieli świadomość, że 29 marca o 11:12 zakończyła się piękna era w historii polskich skoków narciarskich.

Ostatni lot Kamila Stocha, na 190 metr, stał się symbolem pożegnania, ale nie wynik był tu najważniejszy.

Już od pierwszych chwil weekendu było jasne, że Planica stała się miejscem wyjątkowym. Tysiące Polaków przyjechało do Słowenii dla jednego człowieka. Białe-czerwone flagi wypełniły trybuny, a setki banerów z napisem „Dziękujemy Kamil” przypominały, jak wiele znaczył dla kibiców. Wielu z nich podjęło decyzję spontanicznie - porzucili codzienne obowiązki, bo czuli, że muszą być tu razem z nim.

Sam Stoch, mimo słabszej dyspozycji, starał się cieszyć każdą chwilą. Był w centrum uwagi - dla mediów i kibiców.

Około stu dziennikarzy z Polski każdego dnia czekało, by zadać mu ostatnie pytania. Spędzał z nimi długie godziny, cierpliwie odpowiadając, jakby chciał oddać tyle, ile sam przez lata otrzymał.

Sobotnie spotkanie w Kranjskiej Gorze stało się jednym z najbardziej poruszających momentów. Tysiące fanów wypełniło centrum miasteczka, by podziękować swojemu mistrzowi. Jedni zadawali pytania, inni po prostu mówili „dziękuję”. Stoch słuchał, wzruszony, i odpowiadał tym samym.

- To, że do końca ze mną jesteście, to moje największe zwycięstwo - podkreślił.

Niedziela była pełna symboli. Do ostatniego skoku chorągiewką machnęła jego żona, Ewa. Na dole czekali już inni skoczkowie oraz najmłodsi zawodnicy jego klubu. Po wylądowaniu Stoch z ulgą odpiął narty i rzucił je na zeskok, po czym skłonił się kibicom.

Tego dnia pod Letalnica zgromadziło się ponad 25 tysięcy ludzi. Wszyscy przyszli nie po to, by oglądać rywalizację, ale by być częścią końca pewnej historii - i podziękować za wszystko, co przez lata dawał im Kamil Stoch. ©

Adam Godlewski

„Krótka piłka”



SŁODKO-GORZKA TA PLANICA

Koniec kariery Kamila Stocha to zarazem koniec pewnej epoki nie tylko w polskich, ale i w światowych skokach. Nasz mistrz z Zębu wygrał tyle na największych zimowych arenach, że sama wyliczanka zajęłaby pół tego felietonu. Od igrzysk olimpijskich, przez mistrzostwa świata, po Puchar Świata i Turniej Czterech Skoczni, który do dziś uważany jest za najbardziej prestiżowy punkt corocznego „touru” przedstawicieli tej dyscypliny sportu. Słowem - w niedzielę w Planicy ostatni skok oddał zawodnik legendarny, jeden z największych w historii.

Stoch zapisał się w annałach skoków narciarskich - i w pa-

mięci polskich kibiców - już na zawsze. Taka jest prawda, i nic tego nie przekreśli. Nikt jednak nie ma wątpliwości, na czele z Kamilem, który w minionych tygodniach i miesiącach mówił o męczarniach i braku radości ze startów, że ta kariera była przeziębieniem, przeterminowaną. Mistrz olimpijski z Soczi i Pjongczangu powinien wcześniej wy czuć moment, kiedy warto ze sceny zejść na własnych warunkach.

Z perspektywy czasu można pokusić się o wniosek, że z podniesionym czołem tak wielki sportowiec mógł zawiesić narty na kołku po igrzyskach w Pekinie w 2022 roku, gdzie jak równy rywalizował ze ścisłą światową czołówką zajmując 4. i 6. miej-

sce, i naprawdę tylko łut szczęścia zabrakło do podium.

Oczywiście, wiata wio - łatwo powiedzieć. Bo z perspektywy to każdy może być mądry, a chyba wszyscy powinniśmy zdawać sobie sprawę, że Kamil był tak wybitny w swej specjalności i tak bardzo ambitny, że wspomniane lokaty tuż za „pudłem” zwyczajnie go nie satysfakcjonowały.

Zatem przedłużał karierę z nadzieją, że na koniec będzie jeszcze w stanie pokusić się o bardziej spektakularny akcent. To jego prawo, wywalczył je sobie przez lata sukcesów, a jego pozycja - również biorąc pod uwagę aspekt marketingowo-reklamowy - była na tyle mocna w światku polskich skoczków, że nikt nie protestował. Ba, nikt nawet nie podpowiedział, aby odpuścił sobie celowanie w jeszcze jeden efektowny moment w karierze. Dlatego oglądaliśmy to słodko-gorzkie pożegnanie Stocha w Planicy w miniony weekend.

Słodkie - ponieważ kibice, którzy przez lata jeździli za Kamilem, i tym razem pofatygowali

się do Słowenii. Aby oddać należny szacunek odchodzącemu na emeryturę mistrzowi i zamknąć klamrą czas spędzony dzięki niemu na skoczniach. A dla wielu fanów - zwłaszcza z mojego pokolenia 50+ - była to podróż sentymentalna. W momencie bowiem, kiedy Stoch zaczął liczyć się w światowych zestawieniach, byliśmy jeszcze... młodymi ludźmi. A on tę młodość umiłał liczyć z wielkimi emocjami i po prostu startami, które przez wiele lat były obowiązkowymi punktami programu w weekendy.

Gorzkie - gdyż obyło się bez spełnienia sportowego, bez wielkiej odległości, bez efektu: wow!; czas Kamila na skoczni po prostu minął już wcześniej. Dziękując za lata wzruszeń, mocno ścisłam kciuki, aby Stoch jak najszybciej odnalazł się w nowej roli. Niezależnie od ostatniego olimpijskiego czterolecia - pozostaje wielką osobowością w świecie skoków, i warto, aby zrobił z tego użytek.

Kamilu, powodzenia na nowej drodze życia!



- To, że do końca ze mną jesteście, to moje największe zwycięstwo - powiedział Kamil Stoch wiernym fanom



Mimo słabszej dyspozycji, nasz skoczek starał się cieszyć każdą chwilą. Był w centrum uwagi - mediów i kibiców

Jakub Szymański: - Michael Johnson rozliczył się

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Jakub Szymański został halowym mistrzem świata w biegu na dystansie 60 metrów przez płotki i tym samym odniósł największy sukces w karierze. Wcześniej był złotym i srebrnym medalistą HME.

Emocje już minęły?

Po halowych mistrzostwach świata byłem dosłownie dwa dni w rodzinnym Trójmieście. W ubiegłym tygodniu wpadłem jeszcze do Warszawy, żeby spotkać się z dziennikarzami, porozmawiać, bo ten sukces trzeba pielęgnować medialnie i szerzyć to, czego udało się dokonać. Ten medal jest wyjątkowy dla Polski, jedyny złoty na halowych mistrzostwach globu w Toruniu. Tak jak obiecałem, Mazurek Dąbrowskiego został w Toruniu odegrany. Bardzo się z tego cieszę.

Wspominasz jeszcze bieg finałowy?

Dla mnie to nie jest normalne, że na pierwszym płotku jestem siódmy. Nie ma co gadać - dobieg do pierwszego płotka był

za wolny. Goniłem chłopaków, na trzecim płotku byłem już chyba czwarty. Potem wiadomo, dobiegłem na metę pierwszy i wyprzedziłem Hiszpana Enrique Llopisa o 0.02 sekundy.

Co dla ciebie znaczy złoty medal halowych mistrzostw świata?

Złoty medal był mi potrzebny jak powietrze. Stworzył ze mnie innego człowieka, nowo narodzonego. Teraz mam zupełnie luz. Nie muszę już sobie niczego udowadniać. Ciężkie myśli się już nie dobijają, nie czuję już, że coś jest nieskończone, a robota czeka do wykonania. Zrealizowałem swój plan w 100 procentach. Takiej ulgi, jak po tej wygranej, już chyba nigdy nie poczuje.

Wiele osób zwróciło uwagę na Twoją reakcję po zakończeniu biegu finałowego...

Rok temu, po mistrzostwie Europy w Apeldoorn, lekko zaszkliły mi się oczy, nic więcej. Moja reakcja w Toruniu była najmocniejsza w życiu. Zupełnie się tego nie wstydzę. Dałem się ponieść wodzy fantazji.



Jakub Szymański myśli również o poprawieniu rekordu Polski na 110 metrów przez płotki

Wszystko mi puściło, jeżeli chodzi o emocje i napięcia psychiczne w głowie. Wszystko wypuściłem z siebie i zostawiłem w hali w Toruniu, gdzie często będę wracać i miło wspominać ten dzień.

Podobno jesteś fanem mocnego grania?

Lubię spędzać czas, słuchając muzyki. W tym roku, na 99 procent wybiore się na koncert zespołu Metallica, bo jestem fanem tej kapeli.

Pies czy kot?

Mam yorka, który wabi się Goliat. W ogóle bardzo lubię zwierzęta. I dbam o nie.

Czy Michael Johnson rozliczył się z tobą?

Tak, nie mogę narzekać. Z moich informacji wynika, że innym zawodnikom wypłacił większość premii finansowych - nawet 80 procent.

Czym była dla Ciebie przygoda z „Grand Slam Track”?

Ten start na pewno był fajnym doświadczeniem, nietypowym eventem. Z punktu widzenia szkoleniowego, „życiówka” na 100 metrów jest bezużyteczna. Biegałem pod wiatr. Na trybunach była moja rodzina. To ważne.

Polska i amerykańska lekkoatletyka?

Nie da się tego porównać. Stany Zjednoczone są zdecydowanie większe, inaczej funkcjonujące pod względem sportowym. Ich jeden stan to... nasz kraj. W każdym stanie są uczelnie dysponujące świetną infrastrukturą i wyposażone w najlepszy sprzęt sportowy. Na „papierze” nie mamy z nimi żadnych szans, ale czasem - jak w Toruniu - udaje się pokonać Amerykanina (tym przypadku Treya Cunninghama, trzeciego na mecie - przyp. red). Z tego możemy być naprawdę bardzo dumni.

Jankesi są jeszcze zdziwieni czy już oswojeni, że leże ich chłopak z Polski?

Chyba zdziwieni i chciałbym, aby to już było ostatnie pytanie... ©

Sebastian Chmara: - Polska lekkoatletyka wymaga reformy. Jest wiele do zrobienia

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

21. edycja lekkoatletycznych halowych mistrzostw świata to już historia. W klasyfikacji medalowej zajęliśmy 9. miejsce, ale w punktowej już 3. (uciulanych 58 „oczek”, bez szans z Amerykanami - 164).

Poprosimy o krótką ocenę - jest tak dobrze czy też pozornie źle?

Mieliśmy realne szanse na więcej, o czym choćby świadczą liczne czwarte miejsca i trzecia lokata w klasyfikacji punktowej. W niektórych momentach zabrakło szczęścia, w innych ono nam sprzyjało, ale ogólnie były to dobre mistrzostwa na wielu płaszczyznach.

Czyli wszystko cacy?

Jak na imprezę rangi mistrzostw świata, gdzie rywalizacja jest wyjątkowo wymagająca, nasi zawodnicy zaprezentowali się naprawdę solidnie, często awansując do finałów. Sportowo oceniam je wysoko, a organizacyjnie nawet jeszcze lepiej. Otrzymujemy wiele gratulacji, dlatego ogromne podziękowania należą się zespołowi Krzysztofa Wolsztyńskiego oraz całemu teamowi Kujaw i Pomorza. Przygotowa-

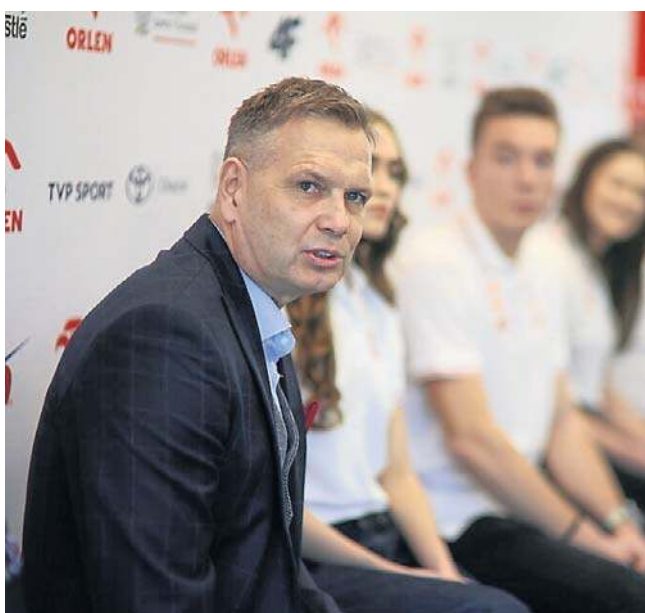
nia trwały długo i wymagały dużego zaangażowania, a efekt końcowy pokazuje, że było warto. Po raz kolejny potwierdziliśmy, że potrafimy przeprowadzić tego typu imprezy na najwyższym światowym poziomie

Czy nie za dużo tego optymizmu?

Spokojnie, to nie jest huraoptymizm, tylko realna ocena sytuacji. Gdyby przed mistrzostwami ktoś powiedział mi, że zdobędziemy cztery medale, w tym jeden złoty, wziąłbym to w ciemno. W trakcie zawodów apetyty jednak mocno wzrosły i mam pewien niedosyt związany przede wszystkim ze startami w konkurencjach skocznościowych.

Kogo masz na myśli?

Nie o to chodzi, aby wskazywać konkretne nazwiska i wywoływać poszczególnych zawodników do tablicy. Sportowcy potrafią wyciągać wnioski z porażek i jestem przekonany, że tak będzie i tym razem. Ci, którym się nie udało, już analizują swoje starty i planują dalsze przygotowania. Nie ma sensu oglądać się za siebie, bo sport jest przecież nieprzewidywalny, pełen emocji, zwycięstw i porażek. Widzieliśmy



Prezes lekkoatletycznej centrali - Sebastian Chmara jest jednym z sześciu polskich halowych mistrzów świata

zarówno łyzy radości, jak i smutku.

Uczciwie trzeba przyznać, że świat rzeczywiście chwalił Toruń.

To było naprawdę piękne mistrzostwa, choć kosztowały nas wiele nerwów. Szczególne podziękowania należą się kibicom „królowej sportu”, bo atmosfera, jaką stworzyli, była wyjątkowa i na długo pozosta-

nie w pamięci. Pokazaliśmy, że jesteśmy znakomitą publicznością, potrafiącą wspierać swoich zawodników i budować niepowtarzalny klimat. Nie ma jednak miejsca na euforię. To ważny krok, ale przed nami wciąż dużo pracy. Polska lekka atletyka, mimo sukcesu, nadal wymaga zmian i reform, nad którymi już pracujemy. Chcemy, by takie imprezy, jak mistrzostwa świata

czy Europy, regularnie przynosiły nam podobne wyniki, choć wiemy, że po drodze nie zabraknie trudnych momentów. W sporcie to naturalne, że czasem trzeba będzie przyjąć porażkę, ale właśnie to czyni go tak pięknym.

Jak oceniasz kuriozalny pomysł rozgrywania biegu na dystansie 400 metrów w dwóch seriach, z których - czasami - wyłoniony zostaje zwycięzca?

Absolutnie jest to głupi pomysł. W tej kwestii nie ma żadnej dyskusji. Kompletnie tego nie rozumiem i w ogóle dość konserwatywnie podchodzę do tych wszystkich nowinek w przepisach, jak na przykład automatycznych belek w skokach. Moim zdaniem to istotnie wypacza sens lekkoatletyki, która zawsze była i wciąż powinna taką zostać w odbiorze. Kto jest pierwszy na mecie, ten lepszy. Dostaje proste, nieprawdaż? I tego nie wolno zmieniać, popsuć.

Zawsze podkreślasz rolę tych trenerów, którzy potrafią optymalnie przygotować formę zawodnika na najważniejszą imprezę sezonu.

Oczywiście, bez ich warsztatu i zaangażowania nic by nie było. Są trenerzy, którzy potra-

fią przygotować zawodnikowi najwyższą formę w najważniejszym ze startów. Weźmy Marka Rożęja, Jarosława Skrzyszowskiego czy Mikołaja Justyńskiego - ich zawodnicy byli w najwyższej formie właśnie w Toruniu. Zdarały się jednak przypadki, gdy szczyt formy przychodził zbyt wcześnie, co pokazuje, że mamy jeszcze rezerwy i potencjał do lepszego zarządzania przygotowaniem do imprezy docelowej.

Jako centrala związkowa macie już plan na Igrzyska XXXIV Olimpiady w 2028 roku?

Czasu do Los Angeles jest naprawdę bardzo mało. Nie możemy spocząć na laurach, bo lekkoatletyka wymaga reformy. Wciąż jest wiele do zrobienia. Mam tego absolutnie pełną świadomość. Trafiłem na lata kryzysu i nie boję się konstruktywnej krytyki. Odbudowujemy dół piramidy szkolenia, bardzo mocno inwestujemy w młodzież i trenerów. I mam takie krótkie przesłanie właśnie dla młodych zawodników: warto dzisiaj zrobić coś dla siebie, a być może wkrótce to wy właśnie będziecie mieli okazję rywalizować o medale, o sukcesy i o sławę podczas takich wielkich wydarzeń. ©

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
- 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
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

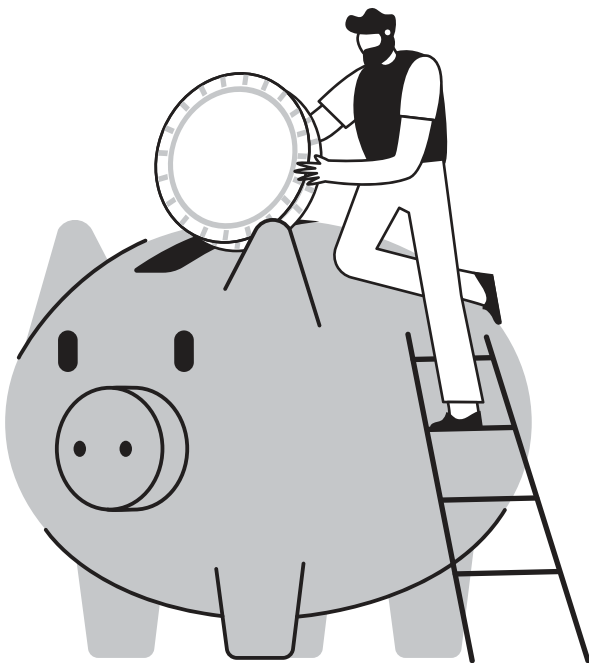
TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

AUTOPROMOCJA

Wtorek się liczy



Kup dziennik ze Strefą Biznesu
wspolczesna.pl
poranny.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

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi



Usługi

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

0011502188

WÓJT GMINY BAKAŁARZEWO

podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Gminy Bakałarzewo zostało wywieszone na okres 21 dni, tj. od 30.03.2026 r. do 20.04.2026 r. ogłoszenie zawierające informacje o nieruchomościach oznaczonych nr ewid.: 151/3 o powierzchni 0,0300 ha, 151/10 o powierzchni 0,5415 ha, 151/11 o powierzchni 0,4180 ha i 151/12 o powierzchni 0,4736 ha w obrębie Bakałarzewo, stanowiących własność Gminy Bakałarzewo przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu.

Bliższych informacji można zasięgnąć w Urzędzie Gminy Bakałarzewo w pokoju nr 17, tel. 87 569 41 48.

REKLAMA

0011502295

OBWIESZCZENIE STAROSTY KOLNEŃSKIEGO

Zgodnie z art. 11a ust. 1, art. 11f ust. 3 i art. 12 ust. 1 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r., o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j.: Dz.U. z 2024 r. poz. 311),

zawiadamia się,

że w dniu 27.03.2026 r. Starosta Kolneński wydał decyzję nr 3/2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Rozbudowa części drogi gminnej nr 104263B relacji Przyborowo do drogi powiatowej nr 1869B” oraz zatwierdzenia projektu podziału nieruchomości.

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI OBJĘTYCH INWESTYCJĄ:

Działki drogowe nr ewid.: 55, 56, 59 – obręb nr 0023 Przyborowo, gmina Grabowo;
Działki powstałe w wyniku podziału nieruchomości przechodzące pod drogę (w nawiasie dotychczasowy nr nieruchomości) nr ewid.: 8/1 i 8/2 (8), 9/3 (9/1), 10/1 (10), 15/1 i 15/2 (15), 16/1 (16), 34/1 (34), 36/1 (36), 61/1 i 61/2 (61), 163/1 (163), 164/4 (164/1), 165/1 (165), 166/4 (166/3), 167/6 (167/4), 167/8 (167/5), 196/1 (196) – obręb 0023 Przyborowo, gmina Grabowo;

Działki, które w całości stają się własnością Gminy Grabowo nr ewid.: 35 – obręb 0023 Przyborowo, gmina Grabowo.

Z ww. decyzją pozostałe strony postępowania mogą się zapoznać w Starostwie Powiatowym w Kolnie, ul. 11 Listopada 1, 18-500 Kolno, pok. 203, w godzinach 8:00 15:00, w terminie 14 dni od dnia obwieszczenia w prasie lokalnej.

REKLAMA

0011499765

OGŁOSZENIE

Suwałska Spółdzielnia Mieszkaniowa w Suwałkach ogłasza przetarg ustny nieograniczony na nabycie lokalu mieszkalnego w formie ustanowienia prawa odrębnej własności i przeniesienia własności lokalu.

Przetarg odbędzie się w dniu **21.04.2026 r. godz. 9⁰⁰** w biurze Spółdzielni, ul. Korczaka 2A, pokój nr 2:

ul. KORCZAKA 3 m 65
- powierzchnia użytkowa – 36,04 m² 2 pokoje, X piętro
- wywoławcza wartość lokalu – **192 540 zł** - wadium **19 254 zł**

1. Mieszkanie można oglądać po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym z Administracją Osiedla Centrum tel. 87 566 32 01.
2. Nabywca nabywa mieszkanie w aktualnym stanie technicznym.
3. Nabywca ponosi koszty: wykupu gruntu, zawarcia notarialnej umowy i założenia księgi wieczystej.
4. Wymagane wadium należy wpłacić na konto Spółdzielni w Banku Pekao S.A. Suwałki nr 49 1240 3363 1111 0000 2800 2370 najpóźniej do dnia 20.04.2026 r. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków na konto Spółdzielni.
5. W przypadku odstąpienia przez wygrywającego od zawarcia umowy, wadium przepada na rzecz Spółdzielni.

Informacje o przetargu można uzyskać w biurze Spółdzielni, ul. Korczaka 2A, pokój nr 15, tel. 87 563 03 63 oraz na stronie www.ssm.suwalki.pl
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia bądź odwołania przetargu bez podania przyczyn.

REKLAMA

0011502118

BURMISTRZ GONIĄDZA

informuje, że:

zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, na okres 21 dni został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży, stanowiącej własność Gminy Goniądz.

Wykaz ten został:

- wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Goniądzu, ul. Stary Rynek 24,
- zamieszczony na stronie internetowej urzędu: www.goniazd.pl,
- opublikowany w Biuletynie Informacji Publicznej: bip-umgoniazd.wrotapodlasia.pl.

Nieruchomość położona jest w obrębie 5332 Wojtówstwo, o powierzchni 0,34 ha, oznaczona w ewidencji gruntów numerem geodezyjnym 799.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Goniądzu, pokój nr 7, tel. 85 738 00 43, wew. 16.

Jestem bezdomny teraz. Domy, mieszkania, wszystko mam wynajęte

Krzysztof Gojdz w Gosia Ohme Podcast Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 48

Dorota Wellman

schudła bez zastrzyków

Dziennikarka nigdy nie miała kompleksów związanych ze swoim wyglądem i jej waga nie była dla niej przeszkodą w pracy. Zdecydowała się jednak zrzucić nieco kilogramów. – Dużo schudłam bez zastrzyków, które są teraz takie popularne, i czuję się lepiej. To potrzeba związana z sercem, że trzeba je odciążyć – wyznała w „Świecie Gwiazd”.

Marcin Rogacewicz

jednak zarobi więcej

Telewizyjny aktor ze względu na napięty grafik przy sztuce „Siedem” stracił pracę w serialu „Komisarz Alex”. Czy to dla niego opłacalne? Pudełek wyciszył, że w telewizji Rogacewicz zarobił za dwa sezony serialu 225 tysięcy zł, natomiast za 15 przedstawień „Siedem” zgarnie 240 tys. zł.

Joanna Przetakiewicz

musiała żyć rozsądnie

Celebrytka dziś jest żoną Rinke Royensa. To jej drugie małżeństwo. Z byłym mężem doczekała się trzech synów, a rozwód wspomina jako jedno z najbardziej traumatycznych doświadczeń. – Straciłam dom, musiałam tworzyć świat od nowa. O tyle jednak nie straciłam wszystkiego, że miałam pracę, dużo zarabiałam, prowadziłam własne kliniki. Zainwestowałam w nie, więc nie miałam oszczędności. To był taki moment, że musiałam żyć bardzo rozsądnie – mówi w wywiadzie dla Kozaczka. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Ucieczka z Pretorii

Ale Kino+ HD, 20:10

RPA, rok 1978. Oparta na faktach opowieść o walce uciskanej większości i dwóch ludziach, którzy postanowili walczyć o równość dla wszystkich. Tim Jenkin i Stephen Lee trafiają do zakładu karnego o zastrzonym rygorze w Pretorii.

Znachor

Polsat, 21:40

Najnowsza wersja tej kultowej powieści. Historia prof. Wilczura – lekarza, który po utracie pamięci trafia na prowincję i zostaje znachorem. Po latach spotyka swoją dorosłą już córkę, którą przyjdzie mu uratować po tragicznym wypadku.

Kochanie, chyba Cię zabiłem

Kino Polska, 22:45

Księgowy Jan Pokojski przyłapuje małżonkę z kochankiem na gorącym uczynku. W wyniku szamotaniny staje się podwójnym mordercą. Zajęcie zostaje sfilmowane. Wkrótce lista ofiar Pokojskiego się powiększa.

Siedem zim w Teheranie

TVP Dokument, 23:30

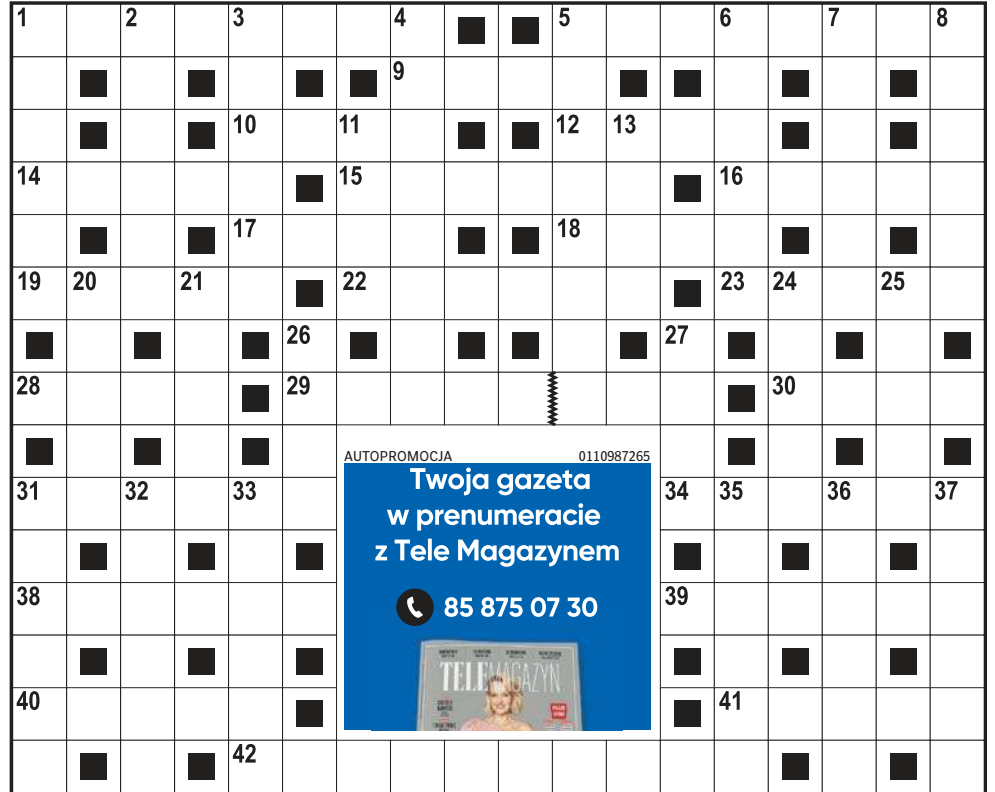
W 2007 r. w Teheranie 19-letnia Reyhaneh Jabbari dźgnęła nożem mężczyznę, który chciał ją zgwałcić. Została oskarżona o morderstwo i skazana na śmierć. Dzięki potajemnie nagrany filmom reżyser pokazuje walkę rodziny o jej uratowanie.

Poziomo:

- 1) paradna szabla szlachecka,
- 5) urządzenie odtwarzające dźwięk,
- 9) efekt braku zajęcia,
- 10) poczucie elegancji, piękna,
- 12) rasa psa pokojowego,
- 14) najstarsze fińskie miasto,
- 15) znak pierwiastka chemicznego,
- 16) siedziba klubu piłkarskiego Juventus,
- 17) stop żelaza z węglem,
- 18) do roztaczania wokół siebie,
- 19) krótka scenka kabaretowa,
- 22) naczynie w kształcie muszli,
- 23) nóż ciesielski do korowania,
- 28) balzakowski lub emerytalny,
- 29) siedziba prezydenta Stanów Zjednoczonych,
- 30) składana podczas tańca to-sosi,
- 31) chiński statek rybacki,
- 34) mielony w menu,
- 38) Arnold z serialu „Świat według Kiepskich”,
- 39) czasomierz dla maratończyka,
- 40) klejka lub magnetofonowa,
- 41) czarna na rabacie,
- 42) kierownik zespołu baletowego.

Pionowo:

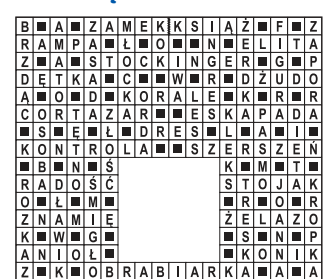
- 1) na dłoni nie wyrośnie,
- 2) Mickey, aktor z filmu „Harry Angel”,
- 3) ... Bilewski, aktor z serialu „Janosik”,
- 4) niała grzywiasta lub kanna,
- 5) wjeżdża na parking,
- 6) futerał przy siodle na pistolet,



- 7) powtarza się w piosence,
- 8) „wydłużony” pies, taks,
- 11) karmi młode mlekiem,
- 13) polsko-czeska rzeka,
- 20) dzielnica Wałbrzycha z zamkiem,
- 21) ozdoba ludowego stroju,
- 24) odgłos lecącej kuli,
- 25) średniowieczni wędrowni kuglarze,
- 26) śpiewający kwartet szwedzki,

- 27) ogon szaraka w gwarze myśliwskiej,
- 31) dyskusja na forum Sejmu,
- 32) cechuje rzeczy nieznanne,
- 33) ciężka, jednostajna praca,
- 35) „... Mariacki”, dzieło Wita Stwosza,
- 36) gatunek słodkowodnej, zimnolubnej ryby łososiowatej,
- 37) warszawska hala widowiskowo-sportowa.

ROZWIĄZANIE NR 47



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na pośpiech — ktoś może źle odczytać Twoje intencje...

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i cierpliwość przyniosą więcej niż upór. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjał relaksowi i miłym rozmowom.

Baran (21.03 - 19.04)

Czeka Cię sporo zadań. W natłoku spraw horoskop dzienny na poniedziałek radzi znaleźć chwilę, by posłuchać własnej intuicji.

Byk (20.04 - 20.05)

Dziś warto zaufać emocjom, ale nie pozwól im przejąć steru. Horoskop dzienny zapowiada, że domowe sprawy mogą wymagać uwagi.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz w sobie magnetyzm i siłę działania. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że to dobry moment, by zaważać o coś naprawdę ważnego.

Rak (22.06 - 22.07)

Szczegóły okażą się kluczowe. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie ignorować drobnych, bo właśnie one przyniosą Ci przewagę.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje będą dziś na pierwszym planie. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa może przynieść ulgę i poprawić atmosferę.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja determinacja pomoże zamknąć ważny temat. Horoskop na dziś radzi uważać jednak, by nie być zbyt surowym dla innych.

Waga (23.09 - 22.10)

Dzień sprzyja planom, podróżom i pomysłom. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że ktoś może zainspirować Cię do ciekawej zmiany.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie i konsekwencja dadzą dziś świetne efekty. Horoskop dzienny radzi wieczorem pozwolić sobie na chwilę zasłużonego luzu.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nieszablonowe myślenie będzie Twoją siłą. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry dzień na twórcze działania i odważne rozmowy.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Twoja wrażliwość pomoże komuś bliskiemu. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie zapominać jednak także o własnych potrzebach.