

Ponad 90 proc. pieniędzy przeznaczonych na obronę cywilną wykorzystali już nasze samorządy **str. 3**



Świąteczną atmosferę czuć już w centrum Białegostoku. Ruszył jarmark bożonarodzeniowy **str. 4**

Dwa razy hajnowscy radni głosowali ws. wniosku o unieważnienie wyników budżetu obywatelskiego **str. 5**

Nr ISSN 0137-9488

Nr indeksu 350133



Prawie 230 uczestników z różnych regionów Polski, ale i z zagranicy – m.in. ze Słowacji i Norwegii – rywalizowało w weekend w Ciechanowcu łącznie w 12 kategoriach podczas 44. Konkursu Gry na Instrumentach Pasterskich im. Kazimierza Uszyńskiego. Impreza od lat odbywa się na rozpoczęcie adwentu. Popularyzuje i podtrzymuje dawne tradycje gry na takich instrumentach jak ligawki, trombity, bazuny. Konkurs organizuje Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu. Osobno oceniano występy dzieci i młodzieży oraz dorosłych. Nagrody wręczono za grę na ligawkach, trombitach, bazunach, rogach pasterskich oraz w kategorii inne instrumenty pasterskie. W kategorii dorosłych grających na ligawce, która jest głównym instrumentem konkursu, pierwsze nagrody zdobyli Tadeusz Niemyjski z Ciechanowca (kategoria 18-64 lata) oraz Tadeusz Augustyniak z Łazówka, który był najlepszy wśród seniorów (65 plus). (PAP)

RELIGIA

Wierni rozpoczęli duchowe przygotowania do Bożego Narodzenia

W Kościele katolickim wczoraj rozpoczął się adwent – okres przygotowania do Bożego Narodzenia. W dni powszednie o świcie w kościołach odprawiane są roraty. W parafiach organizowane są rekolekcje i dni skupienia. W piątek zaś wierni Polskiego Autokefalicznego Kościoła Prawosławnego rozpoczęli post, który stanowi duchowe przygotowanie do świąt Bożego Narodzenia.

Słowo adwent pochodzi od łacińskiego „adventus”, oznaczającego przybycie lub przyjście. Adwent obejmuje cztery niedziele przed Bożym Narodzeniem. Pierwsza niedziela adwentu rozpoczyna nowy rok liturgiczny w Kościele. Adwent podzielony jest na dwa okresy. Od pierwszej

niedzieli do 16 grudnia Kościół zachęca wiernych do skupienia się na czekaniu na powtórne przyjście Jezusa na końcu czasów. Od 17 do 24 grudnia jest czasem bezpośredniego przygotowania do uroczystości Narodzenia Pańskiego.

W Cerkwi 40-dniowy post, zwany filipowym, jest dłuższy od adwentu u katolików. Dla wiernych obchodzących święta według kalendarza juliańskiego zawsze zaczyna się 28 listopada, ostatnim jego dniem jest 6 stycznia (mowa o datach w powszechnym kalendarzu gregoriańskim, używanym też w Polsce), kiedy przypada wigilia Bożego Narodzenia. Nazwa postu pochodzi od apostoła Filipa; zaczyna się po dniu pamięci o nim. (PAP, opr. red)

POMOC KONCERT CHARYTATYWNY ODBĘDZIE SIĘ 8 GRUDNIA

Jednoczą siły, aby zbudować Domy Wsparcia

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Dwa Domy Wsparcia dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi chce wybudować w Suwałkach Podlaskie Stowarzyszenie Terapeutów. Szacowany koszt to 12 mln zł. W misji powstania tych placówek ma pomóc wyjątkowy koncert, który już 8 grudnia wypełni miasto dźwiękami, wzruszeniem i solidarnością.

Utworzenie 16 lat temu w Suwałkach Niepublicznej Terapeutycznej Szkoły Podstawowej „Bajka” było odpowiedzią na potrzeby dzieci w spektrum autyzmu i z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Na początku szkoła miała tylko kilkoro uczniów, dziś kształci się w niej ponad 100 dzieci. Edukację w oddziałach przedszkolnych zaczynają tu już dzieci kilkuletnie. Te kilkunastoletnie także mają swoje miejsce. Naukę kontynuują w Niepublicznej Terapeutycznej Szkole Przystosowanej do Pracy „Prolog”. Efekty ich edukacji w mieście dobrze widać. Podopieczni „Bajki” i „Prologu” od czterech lat prowadzą Kawiarenkę Artystyczną w budynku Suwałskiego Ośrodka Kultury przy ul. Noniewicza. Tam serwują aromatyczne herbaty i kawy oraz ciasta. Jednak Podlaskie Stowarzyszenie Terapeutów z Suwałk, które prowadzi obie placówki, stoi przed kolejnym wyzwaniem.

– Nasi uczniowie dorośli. I w tym momencie stoimy przed ogromnym wyzwaniem, aby stworzyć bezpieczne miejsce dla naszych dorosłych uczniów, ale także innych osób. W Suwałkach

mieszka ponad 9 tys. osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Kilkaset z nich wymaga stałego albo dziennego wsparcia, terapii lub pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Teraz w regionie jest zaledwie około 110 miejsc w placówkach dziennych i całonocnych. To zdecydowanie za mało, aby odpowiedzieć na realne potrzeby rodzin. Dlatego potrzebujemy w Suwałkach Domów Wsparcia osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi – mówi Urszula Duda, dyrektor szkoły „Bajka” i „Prolog”.

Podlaskie Stowarzyszenie Terapeutów z Suwałk chce wybudować dwa takie domy. – Pierwszy to placówka, w której znajdzie się 12 mieszkań przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną. Będą one mogły tam mieszkać właściwie do końca życia. Jest to projekt finansowany ze środków PFRON, do którego zamierzamy zgłosić się w konkursie. Drugi dom to środowiskowy dom samopomocy, do którego będzie mogło uczęszczać około 40 osób. Będzie to placówka dziennego pobytu, czynna w godz. 8-16. Będą tam przestrzenie, w których dorosłe osoby z niepełnosprawnościami znajdą terapię dostosowaną do swoich potrzeb, otrzymają stałą, profesjonalną opiekę, będą mogły spędzać czas, rozwijać pasje, uczyć się samodzielności, poczuć się częścią społeczności, a nie jej marginesem. A ich rodziny, po raz pierwszy od lat będą mogły odetchnąć z poczuciem, że ich bliscy są bezpieczni. Domy Wsparcia mają wypełnić ogromną lukę w systemie opieki, oferując ciągłość wsparcia: od pobytu dziennego, przez całonocowy, aż po mieszkania wspo-

magane w kolejnych etapach projektu – tłumaczy Duda.

Stowarzyszenie stara się o zewnętrzne dofinansowanie, jednak musi mieć fundusze na wkład własny. Z pomocą przychodzi suwalska firma CAL. – Od czterdziestu lat tworzymy w Suwałkach drzwi – piękne, bezpieczne, przygotowywane z sercem i z myślą o ich użytkownikach. Rozumiemy też, że prawdziwe drzwi to nie tylko te z prawdziwego drewna. To przede wszystkim te, które otwieramy drugiemu człowiekowi. Dlatego już czwarty raz organizujemy koncert charytatywny. Chcemy dołożyć swoją cegiełkę do miejsca, w którym osoby potrzebujące będą mogły żyć godnie, bezpiecznie i przede wszystkim u siebie – mówi Sylwia Ciszewska, szefowa firmy CAL.

Koncert charytatywny „CALa pomoc dla (dorosłej) Bajki” odbędzie się 8 grudnia, o godz. 19, w sali im. Andrzeja Wajdy Suwałskiego Ośrodka Kultury. Na scenie wystąpi Patrycja Piekutowska, światowej klasy skrzypaczka, a także suwalski zespół SUSZ. Odbędzie się także licytacja. Dzieła, które będzie można zakupić wykonali uczniowie „Bajki” i „Prologu” oraz zaprzyjaźnieni artyści. Bezpłatne wejściówki można będzie odebrać w sekretariatach szkół. Aby każdy mógł włączyć się w pomoc, część licytacji została przeniesiona do internetu. Na platformie Allegro Charytatywni można nie tylko licytować, ale także wystawiać własne przedmioty, usługi czy vouchery.

Podlaskie Stowarzyszenie Terapeutów z Suwałk liczy, że Domy Wsparcia dla osób dorosłych powstaną w ciągu najbliższych trzech lat. Szacowany koszt inwestycji to 12 mln zł.

Jutro w naszej gazecie Strefa biznesu

● Dlaczego pierogi albo grzane wino na jarmarku świątecznym kosztują majątek? ● Transport samochodowy na zakręcie

Andrzej
Kłopotowski



W centrum czuć już święta. Komu prezent? Komu różga?

Choć pogoda za oknem wciąż jest bardziej jesienna niż zimowa, w centrum Białegostoku można już poczuć magię świąt. Od kilku dni na Rynku Kościuszki działa już bożonarodzeniowy jarmark. Za dni kilka miasto odwiedzi też sam Mikołaj. Prosto z Laponii. Komu różga? Komu prezent?

Jarmark to już nasza tradycja, która wpisała się w przestrzeń Rynku Kościuszki. Kolorowe stragany z pomysłami na upominki przyciągają i białostoczan, i turystów, których „rzuciło” akurat do nas. Karuzele i organizowane tu atrakcje – najmłodszych, którzy „wkrecają” się w świąteczną atmosferę. Piszą listy z nadzieją, że za parę tygodni Mikołaj – ten z Laponii – podrzuci im wymarzony prezent pod choinkę. Wiadomo. Podrzuci. Już rodziców w tym głowa.

Jeden prezent zresztą w tym roku – jeszcze przed świętami – ów Mikołaj zrobił. I to jaki! Wsparły go przy tym dobre elfy z unijnego Trybunału Sprawiedliwości w Luksemburgu. Uznały, że poszczególne państwa Unii Europejskiej – a przypomnę, że Polska od 1 maja 2004 roku do Unii Europejskiej należy – muszą respektować małżeństwa jednopłciowe zawarte w innych krajach Unii Europejskiej. Tym samym dobre elfy z unijnego Trybunału Sprawiedliwości w Luksemburgu stanęły po stronie normalności, której w Polsce społeczność LGBT nie może doświadczyć. Nie może, bo politykom ciągle brakuje odwagi, by odpowiednio prawo ustanowić. Ba, nic dziwnego. Ci sami politycy nie mogą ustanowić nawet prawa o związkach partnerskich. Trzeba wierzyć, że decyzja Trybunału Sprawiedliwości będzie kroplą, która wydrąży skałę.

A skoro o prezencie było, teraz o różdze. Bez różgi też nie ma świąt. Kandydatów do niej znalazłoby się sporo. Skupię się na jednym. Niedawno zresztą – niestety – odwiedził Białystok, gdzie opowiadał swoje dziwne teorie. Teorie, z których znany jest w Polsce – dlatego tym większym zaskoczeniem jest, że jego partia w sondażach sejmowych ciągle dostaje się do parlamentu. Ale znany jest też i w Europie – wszak polityk ów wybrany został europoseł. Tak więc gdyby ja o różgach decydował, trafiłaby do Grzegorza Brauna. Przy tej okazji zaś święty mógłby też dorzucić i prezent dla reszty społeczeństwa w postaci delegacji jego partii, pod wnioskiem o którą podpisy są już przecież zbierane. Mikołaju, dasz radę!

Ponad 40 uczniów w finale Olimpiady Wiedzy o HIV/AIDS

Ochrona zdrowia
Agnieszka Domanowska

Dziś, 1 grudnia, obchodzony jest Światowy Dzień Walki z AIDS. Kilka dni wcześniej – w piątek, w urzędzie marszałkowskim odbył się wojewódzki finał Olimpiady Wiedzy o HIV/AIDS.

Nikoła Szewczyk z II Liceum Ogólnokształcącego w Łomży zwyciężyła w konkursie, który zgromadził 41 uczniów z całego regionu. Drugie miejsce zajęła Anna Szmygiel z II LO w Augustowie, trzecie – Martyna Mendak z Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Suwałkach. Wydarzenie zorganizował Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Białymstoku we współpracy z samorządem województwa podlaskiego.

Do finału zakwalifikowali się uczniowie z 29 szkół ponadpodstawowych, którzy wcześniej przeszli pomyślnie przez etapy szkolny i powiatowy. Podczas fi-

nału zmierzali się z ponad 30 pytaniami obejmującymi szeroką tematykę związaną z HIV i AIDS – od budowy wirusa, przez drogi transmisji zakażenia, zasady bezpiecznego udzielania pierwszej pomocy, aż po zagadnienia dotyczące opieki nad chorymi oraz działalności instytucji zajmujących się problematyką HIV/AIDS.

Olimpiada jest organizowana od 2011 roku. W jej realizację zaangażowanych jest kilka instytucji: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Białymstoku, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku, Podlaski Urząd Wojewódzki, Ośrodek Diagnostyczno-Badawczy Chorób Przenoszonych Droga Płciową w Białymstoku oraz Powiatowe Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne z województwa podlaskiego.

Zgodnie z danymi z 2023 roku na całym świecie z wirusem HIV żyło około 39 mln osób, odnotowano 1,3 mln nowych zakażeń, a 630 tys. osób zmarło z powodu chorób związanych z AIDS.



Do finału zakwalifikowali się uczniowie z 29 podlaskich szkół ponadpodstawowych

Poniedziałek, 1.12.2025

AUTOPROMOCJA

0110987259

Zamów prenumeratę

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

Wojsko ma 100 nowych ochotników. Ostatnia taka przysięga w tym roku



W tej ważnej dla żołnierza chwili, jaką jest wypowiedzenie słów roty przysięgi, towarzyszyli im bliscy i przyjaciele

Wojsko
ska

To ostatnia tegoroczna przysięga podlaskich terytorialistów. Szeregi 1. Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej powiększyły się o prawie 100 nowych żołnierzy, którzy w sobotę złożyli przysięgę wojskową w Bielsku Podlaskim.

„Ja, żołnierz Wojska Polskiego, przysięgam służyć wiernie Rzeczypospolitej Polskiej...” – o godzinie 11 na placu Ratuszowym w Bielsku Podlaskim żołnierze szkolenia podstawowego złożyli przysięgę na sztandar 1. Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej. Teraz zasilą szeregi żołnierzy OT w woj. podlaskim.

Obok przysięgających na placu byli też obecni żołnierze szkolenia wyrównawczego, którzy wracają do służby z rezerwy.

Podczas przegrupowania pododdziałów do defildy

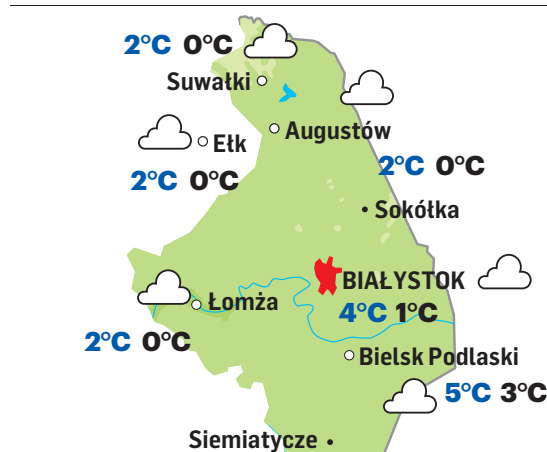
zgrupowani przed bielskim ratuszem mieli możliwość obejrzenia pokazu musztry parady w wykonaniu uczniów ZSOiZ w Ciechanowcu. Na wszystkich obecnych, po części oficjalnej czekał pokaz sprzętu wojskowego i poczęstunek grochówką.

Zanim ochotnicy złożyli przysięgę na sztandar 1. PBOT, odbyli intensywne szkolenie, które zakończyło się egzaminami sprawdzającymi ich wiedzę oraz umiejętności zdobyte na szkoleniach podstawowym i wyrównawczym.

29 listopada odbyła się ostatnia tegoroczna przysięga, jednak ci, którzy chcą zostać żołnierzami 1. PBOT będą mieli jeszcze jedną szansę w kończącym się roku wziąć udział w szkoleniu w ramach „Ferii z WOT”.

Szkolenie podzielone jest na dwie części: 12-13 grudnia 2025 roku i kontynuacja 17 stycznia-1 lutego 2026 roku (2 dni plus 14 dni) lub 18 stycznia-1 lutego (16 dni).

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprogram.pl

1 GRUDNIA 2025

Dziś 335. dzień roku
Do sylwestra pozostało 30 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7:19, zachód o godzinie 15:14. Dzień będzie trwać 7 godzin i 55 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 9 godzin i 2 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 21 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Natalia, Eligiusz

KALENDARIUM

1835

Hans Christian Andersen opublikował swój pierwszy zbiór baśni.

1918

Szachownica lotnicza stała się oznaką polskiego lotnictwa wojskowego. Rozkaz nakazujący zaopatrzenie wszystkich samolotów Wojska Polskiego w ten symbol wydał gen. Stanisław Szeptycki, szef Sztabu Generalnego WP.



FOT. POLSKAPRESS

1949

Naczelna Organizacja Techniczna powołała w Białymstoku Prywatną Wieczorową Szkołę Inżynierską NOT. Był to początek Politechniki Białostockiej (na zdjęciu).

1944

Ukazał się pierwszy odcinek Polskiej Kroniki Filmowej. Przegląd wydarzeń emitowany był do 28 grudnia 1994 przed projekcją filmu w kinach.

1970

Kazimierz Górski został selekcjonerem reprezentacji Polski w piłce nożnej. Ze względu na osiągnięcia nazywany jest „trenerem tysiąclecia”.

Samorządy wykorzystały już ponad 90 proc. pieniędzy na obronę cywilną

Region
Tomasz Maleta

- Program ten daje nam pewność, gdzie możemy dbać o bezpieczeństwo naszych rodzin, najbliższych. Bo to jest dzisiaj najważniejsze - mówił w piątek wicestarosta siemiatycki Łukasz Zubik. Podczas konferencji w biurze podlaskiej KO w Białymstoku razem z innymi samorządowcami podsumował tegoroczną, premierową, odsłonę programu rządowego wsparcia w Podlaskiem na ochronę ludności i obronę cywilną.

Podczas konferencji poseł Krzysztof Truskolaski przypomniał, że program ochrony ludności i obrony cywilnej, pierwszy w historii kraju, obowiązuje od 1 stycznia 2025 roku.

- Od wielu miesięcy trwały w samorządach prace, aby zagospodarować środki, które zostały przeznaczone dla województwa podlaskiego - zaznaczył szef regionalnej KO.

Podkreślił, że w pierwszej odsłonie programu, która obejmuje lata 2025-2026, nasz region otrzymał 333 mln zł. Z tego 161 mln do końca 2025 roku.

- Z danych urzędu wojewódzkiego wynika, że na 2025 rok zaangażowanych jest już 92 proc. środków. Jesteśmy blisko wydatkowania wszystkich, które zostały przewidziane



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Posł Krzysztof Truskolaski przypomniał, że program ochrony ludności i obrony cywilnej, pierwszy w historii kraju, obowiązuje od 1 stycznia 2025 roku

na ten rok - mówił Krzysztof Truskolaski.

Dodał, że samorządy mogły zakupić agregaty czy banki energii. Ale nie tylko.

- Przedwcześniej rozmawiałem z burmistrzem Rajgrodu, który powiedział, że wybudował za to wodociąg w jednej ze wsi gminy - tłumaczył poseł.

W pierwszej odsłonie programu, która obejmuje lata 2025-2026, nasz region otrzymał 333 mln zł. Z tego 161 mln do końca 2025 roku

Marszałek Łukasz Prokorym podkreślił, że samorząd wojewódzki otrzymał na ten rok ponad 12 mln. Z tej kwoty około 2 mln przeznaczono na szkolenia z pierwszej pomocy i zbiorniki na wodę pitną.

Ponad 10 mln zł trafiło do podlaskich szpitali i stacji pogotowia ratunkowego na różny sprzęt: aparaty tlenowe, respiratory, łóżka - wymieniał marszałek. - Jak przekazywaliśmy te środki, to życzyliśmy sobie, aby nigdy nie były one używane, ponieważ nikt nie chce konfliktu w naszym województwie czy sytuacji kryzysowej. Te środki medyczne nie mogą leżeć gdzieś

w garażu, ponieważ one tracą swoje właściwości i możliwości pomocy. One będą także używane w normalnej pracy stacji pogotowia czy szpitali. Wspomoga bezpieczeństwo podlaskich pacjentów w czasach pokoju.

Wiceprezydent Białegostoku Tomasz Klim poinformował, że miasto z programu otrzymało 27 mln zł.

- Dzięki temu mogliśmy zakupić magazyny energii, elementy oczyszczania i uzdatniania wody, koparko-ładowarki, agregaty prądotwórcze - wymieniał Tomasz Klim. - Cieszymy się, że te środki będą w kolejnych latach.

Ponad 1,3 mln zł otrzymała gmina Choroszcz.

- Zakupiliśmy już ciągnik, agregaty, paczkowarkę do wody, dostosowaliśmy budynek użyteczności publicznej do zasilania awaryjnego - wyliczał burmistrz Choroszczy Robert Wardziński.

Wicestarosta powiatu siemiatyckiego Łukasz Zubik poinformował, że samorząd otrzymał ponad 4,5 mln zł na doposażenie szpitala powiatowego.

- Jesteśmy na etapie podpisywania umowy na budowę studni głębinowej, wyłaniamy wykonawcę budowy lądowiska dla helikopterów. Otrzymał też dofinansowanie na zakup ciągnika rolniczego, koparko-ładowarki - powiedział wicestarosta.

Nowy kształt strategii województwa stworzą podlascy naukowcy

Samorząd
Andrzej Matys

Strategia Rozwoju Województwa Podlaskiego 2030 zostanie zaktualizowana. Zrobią to naukowcy z Uniwersytetu w Białymstoku i Politechniki Białostockiej. Umowę w tej sprawie podpisali w piątek marszałek Łukasz Prokorym i szef zespołu ekspertów prof. Robert Ciborowski.

Strategia jest dokumentem strategicznym, który wyznacza kierunki polityki regionalnej województwa. Tę dziś obowiązującą przyjął podlaski sejmik w kwietniu 2020 roku, ale od tamtego czasu zmieniła się sytuacja społeczno-gospodarcza i geopolityczna zarówno w kraju, jak i za granicą.

- Cieszę się, że losy strategii przekazujemy w ręce lokalnych specjalistów - naukowców, którzy od lat badają i rozumieją region. Prof. Robert Ciborowski jest gwarantem, że aktualizacja będzie odpowiadała na realne potrzeby mieszkańców - mówił marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym. Zapewnił też, że zaktualizowana strategia będzie podstawą do planowania inwestycji, a proces ten będzie konsultowany z samorządami i partnerami społecznymi.

Zespół ekspertów tworzą naukowcy zajmujący się rozwojem regionalnym, ekonomią,

polityką publiczną, demografią i badaniami społecznymi. Są to: dr hab. Iwona Skrodzka i dr Karolina Trzaska (obie z Uniwersytetu w Białymstoku) oraz dr Joanna Szydło (Politechnika Białostocka). Z naukowcami będzie współpracował Departament Zarządzania Funduszami i Programami UMWP.

- Jako pracownicy podlaskich uczelni dobrze widzimy, gdzie są najważniejsze wyzwania. Chcemy pokazać zarówno szanse rozwojowe, jak i zagrożenia. Zrobimy to na zasadzie porównania: tego, co było i powodowało, że region nie rozwijał się tak, jak trzeba, i tego, jakie są lepsze ścieżki i możliwości. W tych pracach uczestniczą osoby stąd. Ludzie, którzy rozumieją nasz region gospodarczo, społecznie i ekonomicznie - wyjaśnił prof. Robert Ciborowski, dziekan Wydziału Ekonomii i Finansów UWb.

Aktualizacja Strategii Rozwoju Województwa Podlaskiego planowo ma trwać do końca 2026 roku i obejmie trzy główne etapy prac: diagnozę sytuacji społecznej, gospodarczej i przestrzennej regionu, opracowanie projektu zaktualizowanej strategii, doradztwo i wsparcie merytoryczne podczas konsultacji i uzgodnień aż do przyjęcia dokumentu przez sejmik.

Wśród tematów, którymi zajmą się eksperci znajdą się m.in.: sytuacja demograficzna, przedsiębiorczość i potencjał położenia transgranicznego.

MATERIAL INFORMACYJNY ORANGE

0011429840

Zrób prezent sobie i innym! Wyjątkowa oferta świąteczna Orange z bonami - nawet na 1000 zł - na sprzęty

Najlepsze prezenty to takie, które cieszą innych. Gwiazdkowa promocja od Orange to idealny sposób, aby zaopatrzyć się w usługi niezbędne do domu, nauki, pracy i połączyć je z odbiorem voucherów na upominki dla bliskich. Można przy tym sporo zaoszczędzić.

Teraz przy zakupie światłowodu w Orange abonament przez 6 miesięcy będzie wynosił 0 zł, a dodatkowo otrzymasz bon prezentowy o wartości 500 lub 1000 zł - do wykorzystania na zakupy w sklepie Orange. Można w ten sposób już napełnić worek Mikołaja - omijając korki, tłumy w sklepach, oszczędzając czas i pieniądze. Jeśli natomiast zastanawiasz się nad abonamentem na telefon komórkowy, nie przegap superokazji z drugim smartfonem za złotówkę i z kolejnym abonamentem tańszym nawet o połowę.

Najszybszy światłowód przez pół roku za 0 zł i bon w prezencie

Światłowód to bez wątpienia najpewniejsza metoda połączenia z internetem. Warto dodać, że według rankingu szybkości internetu w Polsce w 2024 i od początku 2025 r., opracowanego przez SpeedTest.pl, Orange zwyciężył w kategoriach najszybszego internetu światłowodowego.

Klienci, którzy zdecydują się na ofertę Orange Światłowód z prędkością do 8 Gb/s, zyskają 6 miesięcy abonamentu za 0 zł oraz otrzymają bon świąteczny o wartości 1000 zł do wykorzystania na zakupy w salonach i sklepie internetowym operatora. Ta najszybsza opcja Orange Światłowodu jest już dostępna w 50 polskich miastach.

Jeśli do twojego miejsca zamieszkania nie dotarł jeszcze internet 8 Gb/s, nie martw się - czekają na Cie-

bie inne świąteczne oferty. Decydując się na światłowód z prędkością do 2 Gb/s, również otrzymasz 6 miesięcy abonamentu gratis, a dodatkowo bon o wartości 500 zł. Natomiast dla prędkości do 600, do 900 Mb/s i do 1 Gb/s Orange proponuje 3 miesiące z abonamentem 0 zł i również bon o wartości 500 zł.

Wybierając światłowód w Orange, nie tylko uwolnisz się na kilka miesięcy od opłaty abonamentowej, ale dodatkowo zyskasz możliwość kupna atrakcyjnych prezentów. Bony prezentowe od Orange można wykorzystać podczas dowolnych zakupów w salonach lub sklepie internetowym operatora. A wybór jest niemały - od smartfonów po sprzęt RTV i AGD, laptopy, zegarki, tablety, telewizory, słuchawki, liczne gadzety czy akcesoria gamingowe.

Z promocji skorzystać mogą nowi klienci światłowo-

du, którzy podpiszą umowę na 24 miesiące (szczegóły: www.orange.pl/swiatlowod).

Drugi smartfon za złotówkę, kolejne numery 50% taniej

Orange przygotowało też ofertę dla osób zainteresowanych abonamentem na usługi mobilne. Przy podpisaniu umowy na 24 miesiące na Plan M lub L klienci indywidualni mogą na być premierowy smartfon motorola edge 70 5G 12/512 GB (w umowie na 36 rat) i otrzymać za złotówkę drugi smartfon - motorolę moto g35 5G 8/128 GB. Jeśli nowy smartfon to prezent, na który czeka ktoś z twoich bliskich - nie możesz przegapić tej okazji!

Na klientów czekają także inne świąteczne duety z drugim smartfonem za 1 zł:

- motorola moto g86 5G power 12/256 GB motorola moto g06 power 4/64 GB;
- Xiaomi Redmi Note 14 Pro 5G 8/256 GB Xiaomi Redmi 15C 5G 4/128 GB;

- HONOR Magic7 Lite 5G 8/256 GB HONOR X5c Plus 4/64 GB.

Pamiętaj, że zamawiając kolejne mobilne usługi abonamentowe w Planie M lub L na 24 mies., za każdy następny numer, dobrany w ramach tego samego planu, zapłacisz 50% mniej niż za pierwszy numer. Za drugi, trzeci i kolejny numer abonament wynosić będzie więc od 37,50 zł/mies. z rabatami w Planie M i od 47,50 zł/mies. z rabatami w Planie L. Korzystaj z akcji Rodzinne numery za połowę ceny, bo to się opłaca!

Oferta dla firm - nowoczesna i bezpieczna

Orange nie zapomina o klientach biznesowych. Przedsiębiorcy, którzy zdecydują się na dwa Plany Firmowe L i S oraz bezprzewodowy Internet Biurowy 5G, otrzymają rabat za połączenie usług w wysokości 35%! Wszystkie usługi, zawarte w pakiecie, chronią

przed zagrożeniami cybernetycznymi w sieci chroni CyberTarcza - do bezpłatnego odebrania w aplikacji Mój Orange. Na klientów aktywujących nowy Plan Firmowy L czeka dodatkowo rabat w wysokości 10 zł VAT/mies. na cały okres trwania umowy.

Firmy również mają możliwość skorzystania z promocji z drugim telefonem za złotówkę, a ponadto z okazyjnej oferty na Internet Firmowy ze światłowodem i usługami dodatkowymi (m.in. wsparcie IT, stały adres IP czy backup danych) nawet przez 12 miesięcy za 0 zł.

Szczegóły wszystkich promocji dostępne są na orange.pl, na infolinii i w salonach operatora.

Warto już wcześniej pomyśleć o świątach, prezentach, by potem mieć więcej czasu, spokoju na przygotowania do Bożego Narodzenia, czy po prostu sobie odpocząć.

EDUKACJA



Wydarzenie
Tomasz Maleta

To już czteroletnia tradycja, która wpisała się w przedświąteczny krajobraz miasta. Przy dźwiękach świątecznej muzyki w wykonaniu Miejskiej Orkiestry Dętej oraz występie mazurek swoje podwoje otworzył w sobotę Białostocki Jarmark Świąteczny. Na Rynku Kościuszki ponownie pojawiły się stoiska z lokalnymi produktami, tradycyjnymi wypiekami, warsztatami twórczymi oraz przestrzenią do degustacji.

Politechnika Białostocka uroczysto rozpoczęła w sobotę już 17. edycję Podlaskiego Uniwersytetu Dziecięcego. W tym roku wiedzę zgłębiać będzie blisko 250 uczniów klas IV-VI szkół podstawowych, pochodzących z Białegostoku, Augustowa, Bielska Podlaskiego, Hajnówki i Siemiatycz – miast partnerskich projektu.

Podlaski Uniwersytet Dziecięcy rozpoczął działalność w 2009 roku i był jedną z pierwszych tego typu inicjatyw w Polsce. Początkowo funkcjonował jako Białostocki Uniwersytet Dziecięcy, ale wraz z rosnącym zainteresowaniem rozszerzył zasięg na całe województwo. Obecnie Politechnikę Białostocką w organizacji przedsięwzięcia wspiera samorząd województwa podlaskiego i miast z regionu. Rektor PB prof. Marta Kosior-Kazberuk podkreśla, że to jeden z ważnych projektów łączących uczelnię z samorządowymi partnerami. Zajęcia są bezpłatne dla uczniów i odbywają się w weekendy. W dotychczasowych edycjach PUD wzięło udział łącznie blisko 2,5 tys. osób.

W sobotę na Wydziale Elektrycznym PB rozpoczął się obecny rok akademicki słuchaczy tego uniwersytetu. Program łącznie piętnastu zajęć – co roku inny – jest przygotowany przez wszystkie wydziały uczelni. W tym roku będą to m.in. matematyczne sztuczki, tkanie na (archi)tekturce czy laboratorium tajemniczych ówów. Zajęcia przygotowało też Muzeum Wojska w Białymstoku oraz Centrum Współpracy Polsko-Chińskiej Politechniki Białostockiej; te ostatnie będą poświęcone kulturze Chin. (SZACH, PAP)

Jarmark będzie trwał aż do 23 grudnia – zapraszała podczas inauguracji Joanna Kozłowska z fundacji Szamto, głównego organizatora Białostockiego Jarmarku Świątecznego.

Razem z posłem Krzysztofem Truskolaskim symbolicznie otworzyła jarmarkową bramę od strony ul. Sienkiewicza.

Rynek Kościuszki po raz kolejny zamienia się w świąteczną wioskę – mówił poseł. Dodał, że jarmark z roku na rok jest coraz



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Otwarcie jarmarku uświetnił w sobotę występ orkiestry dętej i mazurek

lepsy. – Mamy więcej wystawców, więcej atrakcji – podkreślił Krzysztof Truskolaski.

Marszałek Łukasz Prokorym przyznał, że samorząd wojewódzki, który podobnie jak w ubiegłym roku jest partnerem białostockiego jarmarku, trochę pozazdrościł miastu Białymstok i w tym roku województwo jest też partnerem 15 jarmarków w regionie. – Zarówno w większych miastach, takich jak Su-

wałki, Hajnówka, Siemiatycze, ale też w mniejszych miejscowościach: Szczuczyn, Rajgród czy podbiałostocka Grabówka – wymieniał Łukasz Prokorym.

Z kolei wojewoda Jacek Brzozowski zaczął swoje wystąpienie od słów „Coraz bliżej święta”. – Słowa tej piosenki rzeczywiście wybrzmiewają już coraz głośniejsze – mówił Jacek Brzozowski. Podkreślił, że tradycja jarmarków w stolicy regionu, ale też innych

gminach, jest bliska mieszkańcom. – Bo jesteśmy ludźmi otwartymi, gościnnymi i po prostu lubimy spędzać ze sobą czas – mówił wojewoda podlaski.

Na odwiedzających, oprócz sprawdzonych propozycji, czekać będzie kilka nowości. Jedną z nich będzie instalacja świetlna w formie rozgwieżdżonego nieba, która zastąpi parasolki na ul. Kilińskiego. W programie przewidziano również nowe studio Mikołaja z aranżacjami do zdjęć, warsztaty elfów i słodką, piernikową chatkę.

– Zapraszamy na szereg atrakcji związanych z tym wyjątkowym, przedświątecznym czasem – mówił wiceprezydent Rafał Rudnicki.

Na jarmarkowych stosikach nie brakuje świątecznych smakołyków, prezentów, rękodzieła, smaków nie tylko podlaskich czy ciepłych napojów na rozgrzanie. Aleja handlowa jarmarku otwarta jest: poniedziałek-czwartek w godz. 11-18, piątek-sobota - 11-20, niedziela - 10-17. Strefa gastronomiczna zaś: poniedziałek-czwartek godz. 12-20, piątek-sobota - 11-22, niedziela - 10-20.

Białorusini i Ukraińcy zatrzymani w Białymstoku i Warszawie za szpiegostwo

Z prokuratury
PAP

Pięć osób: dwoje obywateli Ukrainy i troje obywateli Białorusi usłyszało zarzuty działania na rzecz obcego wywiadu przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej - poinformował w piątek rzecznik Prokuratury Krajowej prok. Przemysław Nowak. Trzy osoby trafiły do aresztu.

Funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego wraz

z policjantami zatrzymali 25 i 26 listopada na terenie Warszawy i Białegostoku pięcioro podejrzanych: obywateli Ukrainy – Oleksandra S. i nieletnią Sofię Ch. oraz obywateli Białorusi – Wiktorię M., Antona M. i Uładzimira U.

Rzecznik Prokuratury Krajowej przekazał, że zatrzymanym prokurator przedstawił zarzuty działania w 2024 roku na rzecz obcego wywiadu przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej.

Według ABW zatrzymani zostali zwerbowani przez moderatora operującego w komunikato-

rze Telegram i dokonywali aktów dywersji, robiąc i przekazując zdjęcia obiektów infrastruktury krytycznej i miejsc kluczowych dla bezpieczeństwa państwa, rozwieszali plakaty, a także wykonywali graffiti. – Ponadto osoby te pozostawały w gotowości do wykonywania poleceń i innych zadań wskazanych przez zleceniodawców działających w tej strukturze, za co były odpłacane z portfela kryptowalutowego. Przytoczone zachowania wpisują się w ustalony i znany modus operandi rosyjskiego wy-

wiadu – dodała Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego.

Przestępstwo szpiegostwa, polegające na działaniu na rzecz obcego wywiadu, stanowi zbrodnię zagrożoną karą więzienia od 5 do 30 lat.

Wobec trzech podejrzanych (Wiktorii M., Oleksandra S. i Antona M.) lubelski sąd rejonowy zastosował trzymiesięczny areszt. – Wobec nieletniej Sofii Ch. sąd, na wniosek prokuratora, zastosował środek tymczasowy w postaci umieszczenia w schronisku dla nieletnich na okres

trzech miesięcy – przekazał prok. Nowak.

W stosunku do Uładzimira U., z uwagi na zły stan jego zdrowia (mężczyzna przebywa w szpitalu, gdzie ogłoszono mu zarzuty), prokurator zastosował nieizolacyjny środek zapobiegawczy w postaci zakazu opuszczania kraju.

Prowadzone przez lubelski wydział PZ Prokuratury Krajowej śledztwo dotyczy brania udziału w okresie od marca 2024 r. do lutego 2025 r. – w Rzeszowie, Warszawie, Łodzi oraz w innych miej-

scowościach – w działalności obcego wywiadu przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej przez osoby różnych narodowości, zwerbowane za pośrednictwem komunikatorów internetowych.

– Postępowanie przygotowawcze ma charakter rozwojowy i jest na etapie gromadzenia i weryfikacji zebranego materiału dowodowego. W czynnościach procesowych wsparcia ABW udzielili funkcjonariusze Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości Zarządu w Rzeszowie – przekazała ABW.

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

Chcieli unieważnić wyniki. Rada się nie zgodziła

Hajnówka
Martyna Jurkowska

Dwa razy hajnowscy radni miejscy głosowali w sprawie unieważnienia wyników głosowania budżetu obywatelskiego. Pierwsze zakończyło się remisem, dopiero w drugim większość radnych była przeciw. Tym samym radni odrzucili wniosek Fundacji Enterprise, która w obliczu ujawnionych nieprawidłowości i badania sprawy przez śledczych, domagała się unieważnienia głosowania.

- Wiemy, że oprócz fałszywych kart do głosowania były również nieprawidłowości przy liczeniu głosów w urzędzie. Budżet obywatelski to jedyny budżet, w którym to sami mieszkańcy mogą bezpośrednio zdecydować na co spożytkowane będą ich pieniądze. Więc jeżeli są jakiegokolwiek wątpliwości co do rozstrzygnięcia, to najuczciwiej będzie powtórzyć całe głosowanie - mówił Adam Iwańczuk z Fundacji Enterprise.

Wyniki głosowania nad projektami, które w 2026 roku miałyby być realizowane w ramach budżetu obywatelskiego, były jednym z punktów ostatniej sesji rady miasta w Hajnówce. Temat wrócił za sprawą Fundacji Enterprise, która wnioskowała o uchylenie wyników głosowania i rozpisanie ich na nowo.

Ma to związek z nieprawidłowościami, które kilka tygodni temu zostały nagłośnione. Sprawę ujawniły dwie radne: Ewa Stańko-Szwed i Anna Brzozowska. Okazało się, że w urnie do głosowania znalazły się kserowane karty z zaznaczonymi już krzyżykami przy konkretnych projektach. Wątpliwości budzić ma co czwarty oddany głos. Sprawę ewentualnego fałszerstwa bada Prokuratura Rejonowa w Hajnówce.

Temat budzi emocje i jednoznaczne oceny co widać było podczas głosowania nad wnioskiem fundacji. W pierwszym głosowaniu, żadne rozstrzygnięcie nie zapadło. Tym bardziej że, jak przekonywał

radca prawny hajnowskiego urzędu, radni nie mają umocowania prawnego, aby głosować taką uchwałę. Bo unieważnić głosowanie może jedynie burmistrz, a nie rada miejska.

- Wniosek fundacji jest niezasadny. Wnioskodawca w sposób bezpośredni próbuje nakłonić radnych do podjęcia uchwały, która będzie sprzeczna z obowiązującymi przepisami i nieważna z mocy prawa - podnosił mecenas Łukasz Budzko.

I dodał: - W mojej ocenie należy poczekać na decyzję prokuratury i dopiero wtedy podejmować decyzje merytoryczne.

W pierwszym głosowaniu na 15 radnych, 5 było „za”, 5 „przeciw” i 5 wstrzymało się od głosu. Przewodniczący zarządził więc przerwę, a po niej ponowne głosowanie. Tu wynik był już inny: 5 „za”, 9 „przeciw” i 1 głos wstrzymujący się.

Póki co, wyniki głosowania na budżet nie zostały uchylone. Jednak decyzją burmistrza, środki na zwycięskie projekty są zamrożone do czasu wyjaśnienia sprawy.

Radna apeluje, by źródelka wody były w każdej szkole

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Radna Anna Ruszewska apeluje o montaż ogólnodostępnych źródełek wody pitnej we wszystkich suwalskich szkołach. Podkreśla, że to prosty krok w stronę zdrowia uczniów i ograniczenia plastiku.

Radna klubu Razem dla Suwałk zwróciła się w tej sprawie z interpelacją do prezydenta miasta. Jej zdaniem brak łatwego dostępu do wody sprawia, że uczniowie częściej sięgają po słodzone napoje. - Woda dostarczana przez Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Suwałkach jest wysokiej jakości i nadaje się do picia bezpośrednio z kranu. Problemem jednak jest brak wygodnej formy dostępu w szkołach. Montaż poidelka w miejscu ogólnodostępnym (okolice sali gimnastycznej, stołówki, korytarz), ułatwi korzystanie z wody w ciągu dnia, ograniczy spożycie słodzonych napojów i wpisze się w działania proekologiczne poprzez redukcję zużycia plastikowych butelek - argumentuje.

Trwają przygotowania do ważnej inwestycji drogowej

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Trwają intensywne przygotowania do przebudowy ulic Wylotowej i Kolejowej w Suwałkach - jednej z największych inwestycji drogowych, jakie czekają miasto w nadchodzącym roku. Umowa z wykonawcą została podpisana latem, a obecnie od kilku tygodni prowadzone są zaawansowane prace nad dokumentacją projektową.

Nawierzchnia w złym stanie, brak chodnika i ścieżek rowerowych - tak obecnie wygląda ulica Wylotowa w Suwałkach. Jednak niedługo się to zmieni. Wykonawca - Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe Suwałki - pracuje nad dokumentacją projektową. To kluczowy etap, który warunkuje bezpieczne i sprawne rozpoczęcie robót budowlanych.

Planowana inwestycja obejmuje poszerzenie jezdni do siedmiu metrów, budowę nowego, dwumetrowego chodnika oraz wykonanie 2,5-metrowego ciągu pieszo-rowerowego. Prace prze-

widują również budowę kanalizacji deszczowej i modernizację podziemnej infrastruktury technicznej. Wartość całego przedsięwzięcia wynosi ponad 8,6 mln zł, z czego blisko 3,7 mln zł pochodzi z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Wykonawca ma 400 dni na realizację zadania.

Inwestycja prowadzona jest w formule „zaprojektuj i wybuduj”, co oznacza, że wykonawca odpowiada zarówno za przygotowanie pełnej dokumentacji projektowej, jak i za późniejsze prace w terenie. Na bieżąco analizuje ją i opiniuje Dział Inżynierii Ruchu, sprawdzając rozwiązania drogowe, odwodnieniowe, planowane oznakowanie oraz potencjalne kolizje z istniejącą infrastrukturą.

Obecnie trwają prace nad pracowaniem projektów jezdni, chodników, ciągu pieszo-rowerowego oraz przebudowy instalacji podziemnych. Równolegle przygotowywana jest organizacja ruchu na czas robót. Wszystko po to, aby w 2026 roku budowa mogła ruszyć bez przeszkód, a efekt końcowy służył przez długie lata.

REKLAMA

0011436009

Lokata bez zakładania konta

**Przyjdź do oddziału Santander Consumer Banku,
podaj hasło: „GAZETA” i zapytaj
o indywidualną ofertę!**

 **Santander**
Consumer Bank

REKLAMA

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Rodzina Kolejowa”
w Białymstoku

ogłasza aukcję nieograniczoną o ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego i przeniesienie jego własności:

nr 56 przy ulicy Narewskiej 9
o powierzchni 37,30 m², 2 izby, V kondygnacja /bez remontu/
Cena wywoławcza: 266 867,00 zł

Aukcja nieograniczona odbędzie się dnia 10 grudnia 2025 roku o godz. 12.00 w pokoju 311. Warunkiem przystąpienia jest złożenie wniosku do dnia 5 grudnia 2025 roku o gotowości zawarcia umowy o ustanowienie odrębnej własności ww. lokalu w Sekretariacie Spółdzielni, pokój 306, przy ulicy Wyszyńskiego 3 w Białymstoku oraz wpłacenie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej do dnia 9 grudnia 2025 roku na konto bankowe nr: 25 1240 2890 1111 0000 3102 4675.

Potwierdzenie wpłaty wadium należy przedstawić przed rozpoczęciem licytacji.

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

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

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

0011442297

REKLAMA

OBWIESZCZENIE
STAROSTY AUGUSTOWSKIEGO

o wydaniu decyzji na realizację inwestycji drogowej Nr 17/2025 z dnia 27.11.2025 r.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. – o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) Starosta Augustowski zawiadamia, że w dniu 27.11.2025 r. po rozpatrzeniu wniosku po rozpatrzeniu wniosku z dnia 5.09.2025 r., sprostowanego dnia 23.09.2025 r., Wójta Gminy Bargłów Kościelny wydał decyzję na realizację inwestycji pn.: „Rozbudowie drogi gminnej nr 135514B Wólka Karwowska – Orzechówka, gm. Bargłów Kościelny” w zakresie: budowy jezdni utwardzonej o szer. od 4,2 m do 4,8 m o nawierzchni bitumicznej z pobocznymi z kruszywa o szer. min. 1,0 m, przebudowy istniejących przepustów pod jezdnią główną, przebudowy sieci telekomunikacyjnej, budowy zjazdów, wykonanie elementów odwodnienia drogowego w postaci przepustów rurowych pod zjazdami oraz prefabrykowanych cieków korytkowych, oczyszczania i profilowania istniejących rowów przydrożnych, wycinki drzew i krzewów kolidujących z inwestycją. Inwestycja usytuowana będzie na działkach drogowych nr ewid.: 129, 132, 135, 136 obręb Wólka Karwowska oraz na działkach, które powstaną w wyniku podziału działek tj:

obręb Były Majątek Wólka Karwowska:
121/3 o powierzchni 0,0499 ha (z podziału dz. 121/1 na dz. nr 121/3 i 121/4), **122/1** o powierzchni 0,1085 ha (z podziału dz. 122 na dz. nr 122/1 i 122/2), **123/1** o powierzchni 0,0455 ha (z podziału dz. 123 na dz. nr 123/1 i 123/2), **124/1** o powierzchni 0,0218 ha (z podziału dz. 124 na dz. nr 124/1 i 124/2), **125/1** o powierzchni 0,0029 ha (z podziału dz. 125 na dz. nr 125/1 i 125/2), **137/2** o powierzchni 0,0008 ha (z podziału dz. 137/1 na dz. nr 137/2 i 137/3);

obręb Wólka Karwowska
50/1 o powierzchni 0,0563 ha (z podziału dz. 50 na dz. nr 50/1, 50/2 i 50/3), **50/2** o powierzchni 0,0099 ha (z podziału dz. 50 na dz. nr 50/1, 50/2 i 50/3), **139/1** o powierzchni 0,0007 ha (z podziału dz. 139 na dz. nr 139/1 i 139/2), **55/3** o powierzchni 0,0188 ha (z podziału dz. 55/1 na dz. nr 55/3 i 55/4), **68/1** o powierzchni 0,0062 ha (z podziału dz. 68 na dz. nr 68/1 i 68/2), **150/1** o powierzchni 0,0174 ha (z podziału dz. 150 na dz. nr 150/1 i 150/2), **55/5** o powierzchni 0,1110 ha (z podziału dz. 55/2 na dz. nr 55/5 i 55/6), **56/1** o powierzchni 0,0036 ha (z podziału dz. 56 na dz. nr 56/1 i 56/2), **151/1** o powierzchni 0,0064 ha (z podziału dz. 151 na dz. nr 151/1 i 151/2), **152/1** o powierzchni 0,0045 ha (z podziału dz. 152 na dz. nr 152/1 i 152/2), **57/8** o powierzchni 0,0043 ha (z podziału dz. 57/6 na dz. nr 57/8 i 57/9), **57/10** o powierzchni 0,0085 ha (z podziału dz. 57/7 na dz. nr 57/10 i 57/11), **59/1** o powierzchni 0,0132 ha (z podziału dz. 59 na dz. nr 59/1 i 59/2), **69/1** o powierzchni 0,0187 ha (z podziału dz. 69 na dz. nr 69/1 i 69/2), **71/4** o powierzchni 0,0040 ha (z podziału dz. 71/1 na dz. nr 71/4 i 71/5), **70/1** o powierzchni 0,0354 ha (z podziału dz. 70 na dz. nr 70/1 i 70/2), **71/6** o powierzchni 0,0053 ha (z podziału dz. 71/2 na dz. nr 71/6 i 71/7), **62/1** o powierzchni 0,0056 ha (z podziału dz. 62 na dz. nr 62/1 i 62/2), **63/4** o powierzchni 0,0493 ha (z podziału dz. 63/1 na dz. nr 63/4 i 63/5), **63/6** o powierzchni 0,0257 ha (z podziału dz. 63/3 na dz. nr 63/6 i 63/7), **64/1** o powierzchni 0,0291 ha (z podziału dz. 64 na dz. nr 64/1 i 64/2), **65/1** o powierzchni 0,0330 ha (z podziału dz. 65 na dz. nr 65/1 i 65/2), **66/8** o powierzchni 0,0012 ha (z podziału dz. 66/5 na dz. nr 66/8 i 66/9), **116/1** o powierzchni 0,0060 ha (z podziału dz. 116 na dz. nr 116/1 i 116/2), **66/10** o powierzchni 0,0178 ha (z podziału dz. 66/6 na dz. nr 66/10 i 66/11), **66/12** o powierzchni 0,0147 ha (z podziału dz. 66/7 na dz. nr 66/12 i 66/13), (działki oznaczone tłustym drukiem są przeznaczone do włączenia w pas drogi publicznej), na działkach na których zachodzi konieczność czasowego zajęcia terenu:
122/2(122) obręb Były Majątek Wólka Karwowska – przebudowa przepustu
151/2(151), 152/2(152), 57/9(57/6), 57/11(57/7) obręb Wólka Karwowska – przebudowa przepustu.

Zgodnie z art. 49 Kpa, informuję, iż zawiadomienie uważa się za doręczone po upływie 14 dni od daty podania niniejszego obwieszczenia do publicznej wiadomości. W terminie 14 dni od dnia doręczenia niniejszego zawiadomienia, w sposób wskazany powyżej, stronom służy prawo wniesienia odwołania od decyzji do Wojewody Podlaskiego za pośrednictwem Starosty Augustowskiego.

Obwieszczenie umieszczone w prasie w dniu 1.12.2025 r., na tablicy ogłoszeń i na stronach internetowych w dniach od 1.12.2025 r. do 15.12.2025 r.

W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania strona może zrzec się prawa do wniesienia odwołania wobec organu administracji publicznej, który wydał decyzję. Z dniem doręczenia organowi administracji publicznej oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią stronę postępowania, decyzja staje się ostateczna i prawomocna co oznacza, że nie można wniesić od niej odwołania do organu drugiej instancji ani zaskarżyć do sądu administracyjnego. Oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania nie można wycofać.

Informuję - stosownie do art. 10 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego, że strony mogą zapoznać się z treścią decyzji, w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Augustowie w pokoju nr 15 przy ul. 3 Maja 29 w godzinach pracy urzędu.

STAROSTA AUGUSTOWSKI

0011440914

POLSKA i ŚWIAT

Prezydent Karol Nawrocki na wojence z rządem

Dorota Kowalska
Warszawa

Okazuje się, że prezydent nie tylko zablokował awanse ponad stu funkcjonariuszy i żołnierzy ABW oraz SKW, ale nie podpisał wniosków o odznaczenia, także dla tych, którzy walczą z dywersją.

Jedni mówią: małostkowość, inni: dziecinada. Prezydent Nawrocki chce dyktować warunki ekipie Donalda Tuska, a najlepiej samemu rządzić.

W połowie listopada Pałac Prezydencki zablokował awanse ponad 100 funkcjonariuszy i żołnierzy ABW oraz SKW. Pretekstem miała być odmowa stawienia się u głowy państwa przez szefów służb specjalnych.

Krótko po tej decyzji RMF FM nieoficjalnie poinformowało, że Pałac Prezydencki jest w konflikcie z ABW i SKW, a decyzja Nawrockiego jest zemstą. W Kancelarii Prezydenta podejrzewają ponoć, że to właśnie z Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego wyszła informacja o sprawie kawalerki pana Jerzego w kampanii wyborczej. Agencja miała też robić wszystko, aby Nawrocki nie został głową państwa. Służba Kontrwywiadu Wojskowego miała z kolei podpaść odebraniem prezydentowi dostępu do tajemnic szefowi Biura Bezpieczeństwa Narodowego Sławomirovi Cenkiewiczowi. Z kolei Onet pisał, że powodem wojny o awanse w służbach mają być czo-

FOT. ADAM JANIKOWSKI

Prezydent Karol Nawrocki chce, by rząd konsultował z nim projekty ustaw „już na wczesnym etapie prac”

snące wpływy ludzi Antoniego Macierewicza na funkcjonowanie Biura Bezpieczeństwa Narodowego. Jednak jak wynika z informacji serwisu tvn24.pl, decyzja prezydenta nie ograniczyła się wyłącznie do zablokowania wręczenia nominacji oficerskich. – Prezydent nie tylko odmówił podpisania awansów na pierwszy stopień oficerski, ale również solidnie umotywowanych wniosków o odznaczenia i ordery – przekazało serwisowi jedno ze źródeł.

TVN24 cytuje także słowa rzecznika prasowego ministra koordynatora służb specjalnych.

– ABW skierowała do Prezydenta Karola Nawrockiego 130 wniosków dotyczących odznaczeń. Żaden z nich nie uzyskał akceptacji. Doprawdy nikt nie jest w stanie tego zrozumieć – stwierdził Jacek Dobrzyński.

Dziennikarze TVN24 powołując się na swoje nieoficjalne informacje, wskazują, że odmowa dotyczyła także funkcjonariuszy, którzy mieli zostać odznaczeni w związku ze zwalczaniem wrogich aktów dywersji. We wszystkich czterech służbach mają pannaować „kryzysowe nastroje”.

„Prezydent uparcie odmawia podpisania wniosków dla mło-

dych funkcjonariuszy służb specjalnych na pierwszy (!) stopień oficerski oraz odznaczeń dla bohaterów walki z obcą dywersją. To nie jest tylko próba przejęcia kompetencji rządu. To sabotaż wymierzony w bezpieczeństwo państwa!” – napisał na X premier.

W odpowiedzi Nawrocki stwierdził, że premier „podjął decyzję, że szefowie służb specjalnych mają zakaz spotykania się z prezydentem RP”.

W tym tygodniu Nawrocki zawetował też dwie ustawy: nowelizacji Kodeksu wyborczego oraz nowelizacji ustawy dotyczącej opodatkowania fundacji rodzinnych. A przy okazji zwrócił się do rządu oraz premiera Donalda Tuska o konsultowanie projektów ustaw „już na wczesnym etapie prac”.

– Takie działanie usprawniłoby proces legislacyjny, ograniczyłoby konieczność wetowania ustaw wadliwych, a przede wszystkim służyłoby obywatelom – podkreślił.

Na decyzję prezydenta zareagował w mediach społecznościowych minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski.

„Pan Prezydent chciałby, aby rząd prosił go o zgodę na procedowanie ustaw tak, jak prezydent Duda chciał, abym prosił o zgodę, o kogo mogę wnioskować o powołanie na ambasadora. Nie ma na to cienia podstawy prawnej. Trzeba było przeczytać konstytucję przed decyzją o kandydowaniu” – napisał.

Wiadomo, kim były ofiary katastrofy helikoptera pod Rzeszowem. Zginęły w nim dwie osoby

Urszula Sobol
Cierpisz

W sobotnie popołudnie w miejscowości Cierpisz w powiecie łańcuckim doszło do tragicznej katastrofy lotniczej. Rozbił się helikopter, na pokładzie którego znajdowały się dwie osoby.

Jak poinformowała w sobotę podkom. Magdalena Żuk z Komendy Miejskiej Policji w Rzeszowie, dyżurny KMP został po-

wiadomiony o zdarzeniu w sobotę, 29 listopada, krótko przed godziną 16.

Na miejsce natychmiast skierowano patrol policyjny oraz jednostki straży pożarnej.

Do wypadku doszło w Cierpiszu w trudno dostępnym terenie, w pobliżu granicy między powiatami łańcuckim i rzeszowskim.

Policja potwierdziła, że zginęły dwie osoby.

W rejonie zdarzenia znajdowało się kilkadziesiąt pojazdów służb

ratunkowych. Panowała gęsta mgła i bardzo trudne warunki widoczności. Widocznych było wiele radiowozów policyjnych, a teren został zabezpieczony.

– Śmigłowiec spadł w miejscu, do którego dojazd jest znacznie utrudniony ze względu na ukształtowanie terenu oraz warunki pogodowe – przekazał również st. bryg. Marcin Betleja.

Służby potwierdziły, że rozbitą maszyną był śmigłowiec Robinson R44.

To czteromiejscowy lekki śmigłowiec produkowany przez Robinson Helicopter Company.

Ofiarami katastrofy byli dwaj spokrewnieni ze sobą mężczyźni w wieku 41 i 44 lat, obaj to mieszkańcy powiatu przeworskiego.

Nad sprawą katastrofy pracują policjanci pod nadzorem prokuratora. Okoliczności tragedii będzie wyjaśniała także Państwowa Komisja Badania Wypadków Lotniczych.

eprasa.pl 70446f58f3

Polityczne trzęsienie ziemi w Kijowie. Zelenski reaguje

Marcin Koziestański
Ukraina

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski oświadczył w piątek, że szef jego kancelarii Andrij Jermak, którego nazwisko figuruje w śledztwie dotyczącym afery korupcyjnej, podał się do dymisji.

Nie chcę, aby ktoś miał jakiegokolwiek pytania do Ukrainy – podkreślił szef państwa. – Dlatego dziś podjęte zostały kolejne decyzje wewnętrzne. Po pierwsze, odbędą się zmiany w Biurze Prezydenta Ukrainy. Szef Biura, Andrij Jermak, napisał podanie o dymisję – powiedział szef państwa w nagraniu wideo.

W piątek przedstawiciele Narodowego Biura Antykorupcyjnego Ukrainy (NABU i Specjalnej Prokuratury Antykorupcyjnej SAP) przeszukały mieszkanie Jermaka w dzielnicy rządowej w Kijowie w związku ze śledztwem w sprawie korupcji. Tego samego dnia polityk złożył rezygnację ze stanowiska szefa biura prezydenta Ukrainy.



Według „The New York Post” Andrij Jermak idzie na front. „Jestem uczciwym i porządnym człowiekiem. Może jeszcze się zobaczymy” – miał napisać dziennikarzom

Doszło do tego na krótko przed planowanym spotkaniem delegacji Ukrainy i USA, prowadzących rozmowy mające na celu zakończenie wojny z Rosją. Jermak przewodził dotąd ukraińskiej delegacji negocjującej z USA plan pokojowy.

Zelenski powiedział, że dzięki rezygnacji Jermaka władze w Kijowie zachowały za-

ufanie ukraińskiej opinii publicznej w trudnej fazie rozmów pokojowych z USA.

Jermak jest objęty dochodzeniem antykorupcyjnym w związku ze śledztwem w sprawie korupcji pod kryptonimem „Midas”. Afera wybuchła na początku listopada. Według ustaleń NABU i SAP uczestnicy rozległego systemu korupcyjnego

w sektorze energetycznym Ukrainy pobierali od kontrahentów Enerhoatomu, państwowego operatora elektrowni jądrowych, łapówki w wysokości od 10 do 15 proc. wartości kontraktów. Nielegalne środki miały być legalizowane przez tzw. back office w centrum Kijowa, przez który – jak ustalono – przeszło około 100 mln dolarów.

Amerykański tabloid „The New York Post” twierdzi teraz, że Andrij Jermak przekazał mu, iż udaje się na front.

„NYP” twierdzi, że w nocy z piątku na sobotę otrzymał od Jermaka wiadomość SMS, w której polityk miał napisać: „Idę na front i jestem przygotowany na wszelkie konsekwencje”, a także: „Jestem uczciwym i porządnym człowiekiem”.

Dodał, że „nie chce stwarzać problemów Zelenskiemu” i „idzie na front”. „Jestem zniechęcony obelgami, którymi mnie obrzucono, a jeszcze bardziej brakiem wsparcia ze strony tych, którzy znają prawdę” – cytowała go gazeta. „Może jeszcze się zobaczymy. Chwała Ukrainie” – napisał. PAP

Przestrzeń powietrzna nad Wenezuelą zamknięta. Będzie kolejna wojna?

Marcin Koziestański
Wenezuela

Do wszystkich linii lotniczych, pilotów, handlarzy narkotykami i ludźmi: uważajcie przestrzeń powietrzną nad Wenezuelą i wokół niej za zamkniętą – ogłosił w sobotę Donald Trump.

Trump nie wyjaśnił powodów swojej decyzji i nie podał żadnych szczegółów.

Ostrzeżenie (NOTAM) do samolotów lecących nad Wenezuelą wydała już tydzień wcześniej Federalna Administracja Lotnictwa (FAA). Poleciała wówczas lotnikom „ostrożność” podczas lotów przez region obejmujący Wenezuelę i część Morza Karaibskiego na wszystkich pułapach ze względu na „pogarszającą się sytuację bezpieczeństwa i zwiększoną aktywność wojskową w i wokół Wenezueli”.

W Wenezueli rządzi Nicolás Maduro, którego prezydenturę uznaje część świata, a część nie. Ewentualny konflikt z USA wynika głównie z kryzysu politycz-



Donald Trump przekazał, że przestrzeń powietrzną nad Wenezuelą należy traktować jako zamkniętą

nego i gospodarczego, napięć wokół demokracji oraz wpływów Rosji i Chin w regionie.

USA rozważa sankcje i presję dyplomatyczną. Już teraz prowadzą w rejonie Karaibów i wschodniego Pacyfiku działania wojskowe, których celem, według Białego Domu, ma być walka z handlem narkotykami. Wysłały 15 tysięcy żołnierzy i największy na świecie lotniskowiec USS Gerald Ford w zasięg uderzenia Wenezueli. PAP

REKLAMA

0011431566

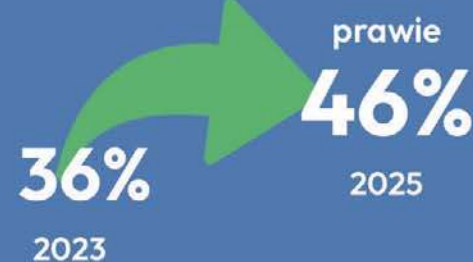
Bezpieczne dziecko, spokojny rodzic

Program Aktywny Maluch to dofinansowanie tworzenia nowych miejsc opieki nad dziećmi do lat 3 w całej Polsce. Dzięki temu rodzice mogą bez obaw wrócić do pracy.



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

Dziś niemal co drugie dziecko w Polsce ma dostęp do opieki żłobkowej.



Poziom użłobkowania
w Polsce

Paprykarz szczeciński, czyli PRL przetrwał w kuchni

Mariusz Grabowski
mariusz.grabowski@polskapress.pl

Wielbicie tego smakołyku, a jest ich i dziś niemało, mają swoje nieformalne święto 1 grudnia. Tego dnia, w 1968 r., paprykarz został opatrzony znakiem „Q”.

Oznaczało to, że jest nie tylko dobry, ale też stanowi dumę socjalistycznej gastronomii. Po ponad pół wieku paprykarz wciąż ma się dobrze. Co więcej, ze skromnej przekąski awansował do katalogu dań „kultowych”, jak schabowy, pomidorowa z ryżem i sałatka warzywna.

Z zakresu konserw

Imaginarium PRL-owskiej gastronomii miało swoje ograniczenia: biedę, wieczny niedobór dóbr spożywczych i estetykę, która zbyttnie wyrażała się w wyeliminowaniu uważała za burżuazyjny przesąd. Budowniczy socjalizmu miał pożywiać się solidnie i narodowo w treści: zupami z wkładką mięsną, kotletami w towarzystwie polskich ziemniaków, zaś na deser owocami z PGR-owskich sadów.

W kwestii przekąsek dominowały ryby i nabiał, a z garmażu pasztetowe, kaszanki i salcesony. Gdy zatem w połowie lat 60. w szczecińskim „Gryfie”, Przedsiębiorstwie Połowów Dalekomorskich i Usług Rybackich, technolodzy opracowali recepturę konserwy rybnej o oryginalnym smaku, asortyment dań gotowych znacząco się wzbogacił.

Było to możliwe, bowiem w 1962 r. Zakłady Rybne w Szczecinie połączono z Zakładem Produkcji Konserw PPDiu „Gryf”. W ten sposób powstał czołowy polski producent konserw rybnych. Paprykarz z „Gryfa” był ponoć wynikiem pomysłu racjonalizatorskiego na zagospodarowanie odpadów po wykrawaniu kostki rybnej z zamrożonych bloków rybnych. Poza mięsem w pierwotnym oryginalnym paprykarzu była pulpa z pomidorów, ryż, warzywa i przyprawy. Pierwsze puszki paprykarza zeszły z taśmy produkcyjnej „Gryfa” w 1967 roku. 1 grudnia 1968 r. szczecińska puszka paprykarza otrzymała wspomniany wyżej znak jakości.

Błękitka nie lubimy

Można zatem powiedzieć, że paprykarz zrodził się przypadkiem. - Kiedyś nasi technolodzy ze statków-chłodni spróbowali w którymś z afrykańskich portów lokalnego przy-smaku czop-czop. Była w tym ryba, ryż i bardzo ostra przy-prawa - pima - wspominał Bogusław Borysewicz, założyciel Zakładu PPDiu „Gryf”.

Według normy ZN-67/ZGR-09815 obowiązującej od 1 lutego 1967 r. paprykarz szczeciński to „rozdrobiona masa powstała przez wymieszanie mięsa ryb z ryżem, koncentratem pomidorowym, olejem, cebulą, przyprawiona pieprzem nigeryjskim”. Potem recepturę wielokrotnie modyfikowano i zmieniano. W miarę narastającego kryzysu gospodarczego i dostępności danego surowca zmieniał się także skład paprykarza - stosowano pośledniejsze gatunki ryb, np. błękitka zamiast mintaja, wyeliminowano pimą, a ryż próbowano zastąpić kaszą.

Paprykarz zyskał niezwykłą popularność w kraju - był nieodłącznym elementem stołówek zakładowych, obozów harcerskich i kantyn wojskowych - ale trafiał także za granicę. Eksportowany był m.in. do ZSRR, Danii, USA, Japonii, Jordani, Libarii, Węgier, Wybrzeża Kości Słoniowej, a nawet egzotycznego Togo.

Był patent czy nie?

Marek Rudnicki, dziennikarz „Głosu Szczecińskiego”, przeprowadził w 2011 roku śledztwo w niezwykle ważkiej sprawie: czy paprykarz szczeciński został w PRL-u opatentowany? Tak twierdził m.in. Bogusław Borysewicz, ale dokumentów nie udało się odnaleźć. - Nasze produkty otrzymywały znak towarowy i były zgłaszane do urzędu patentowego. (...) Taki patent dostały np. „Koreczki szczecińskie” i są pośrednim dowodem, że taki patent istniał - przypomniał.

W Urzędzie Patentowym RP informują, że firma PPS „Gryf-ryb” (następczyni „Gryfa”) trzy razy ubiegała się o patent dla „Paprykarza szczecińskiego”, ale dopiero w latach 1992-1996. Dostała decyzję odmowną. Dlaczego? Nie wiadomo. Dodajmy, że na przełomie lat 60. i 70. aż osiem wyrobów „Gryfa” otrzymało znak jakości „Q”, w tym bardzo popularna niegdyś „Sałatka pikantna z makreli” oraz „Brysling w oleju aromatycznym”.

Dziś paprykarz w różnych wersjach i od różnych produ-

centów widnieje nawet na ministerialnej liście produktów tradycyjnych województwa zachodniopomorskiego - obok „Pasztetików” Bogumiły Połańskiej, jezirowego ogórka kiszzonego, kapusty kiszzonej z beczki, ogórka kołobrzesczkiego, chleba razowego koprzywieńskiego, śliwek z Dębiny, miodu drahimskiego oraz trójniaka.

Chleb, paprykarz, wódka

W 2003 r. Adam Zadworny z „Gazety Wyborczej”, pisząc tekst o paprykarzu, przeprowadził niecodzienny eksperyment: rozesał wśród znajomych ankietę na temat jego smaku. Odpowiedzi były jednoznaczne: „Bywał mniej lub bardziej pikantny, cholera wie, od czego to zależało”; „Czasami jak rzucili gorszą partię, to kręgosłupy się trzęsły, kawałki płetw, łusek. Ale w akademiku wszystko się jadło”; „Kiedyś próbowałem go podgrzać, bo na puszcze było napisane, że można też jeść na gorąco. Wyszło coś strasznego”.

Co ciekawe, nikt nie przyznał się do tego, że smaku tego produktu nie zna. To z jednej strony efekt jego dawnej sławy, z drugiej zaś niekończącego się kryzysu gospodarczego w Polsce Ludowej. Paprykarz często nie spełniał bowiem wymogu pierwotnej normy zawartości 50 proc. mięsa rybnego, a poza śledztwo w niego wszelakie odpady, nierzadko budzące grozę. W kilku numerach „Kuriera Szczecińskiego” z połowy sierpnia 1972 roku alarmowano, że w pewnej partii paprykarza znaleziono „elementy metalowe przypominające fragmenty łożyska tocznego”.

Specjał ze Szczecina miał za to podstawową zaletę: był ogólnie dostępny, tani i rzucał się w oczy z powodu czerwonej etykiety. Pasował jako przekąska, mógł być zagryzką do alkoholu, przydawał się na wy-cieczkach i przy ognisku. W 1970 r. puszka paprykarza kosztowała 2,5 zł, tyle co bochenek chleba. Dla porównania: kilo cukru 2,70 zł, litr mleka 3,30 zł, kilo margaryny 34 zł, tabliczka czekolady 15 zł, a pół litra wódki 50 zł.

Zrodzone z nostalgii

Gdyby klasyfikować kulinaria wedle sentymentu, paprykarz trafiłby do popularnej ka-



Twórcy instalacji pomnika paprykarza szczecińskiego, który kiedyś zdobił Szczecin: Bogusław Dydek i Jacek Jastrzębski

tegorii „kiedyś wszystko było lepsze”. Rosł podczas domowych obiadów był bezkonkurencyjny, bo z „prawdziwej kury”; kaszankę można było przysmażyć na patelni; salcesony były smaczniejsze, bo w ogóle były - od włoskiego po brunszwicki. Piwo, „Łomża”, produkowane w PRL-owskim browarze nie miało zaś konkurencji na wschód od Wyszkiwa.

Nawet bułka z pieczarkowym farszem, która uchodziła w późnych latach 80. za rodzimy fast food, spełniała kanony gastronomicznej satysfakcji. Podobnie jak bajaderka - ciasto z resztek, które mogłoby pretendować do miana ówczesnego polskiego zero waste, gdyby nie narodziło się prozaicznie, z kryzysu.

Nostalgii nie wolno lekceważyć, ale nie można przece-niać. Autorzy wpisu na rządowej stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi zapomnieli, że paprykarz szczeciński to ostatecznie jedynie puszka rybna, nawet jeśli owiana sentymentem, a nie potrawa definiująca polską ga-

stronomię. „Paprykarz szczeciński zdobywa wiele nagród, m.in.: I miejsce w konkursie »Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów«, a także III miejsce w wakacyjnym konkursie kulinarnym »Zachodniopomorskie Je Je Je!«”.

Echem tam pompowane sławy jest m.in. „pomnik” Paprykarza Szczecińskiego autorstwa Bogusława Dydka i Jacka Jastrzębskiego - rodzaj instalacji przedstawiający monstrualną puszkę, który wabi turystów na plac Gryfitów na Łasztowni w Szczecinie. Walory estetyczne pomnika są dyskusyjne, wrażenie - piorunujące.

„Przez nas wykonane”

Na koniec kilka słów o jeszcze jednym elemencie: paprykarz szczeciński jest co prawda przykładem regionalnej gastronomicznej wynalazczości swoich czasów, ale z czasem stał się memicznym elementem ogólnonarodowej dumy. Podobnie jak majonez kielecki, flaki zamajskie czy śliwka naęczowska. Ma to niewiele wspólnego z daniami, które zrodziły się w Polsce Ludowej z powodu

narodowych kompleksów. Takie fenomeny kulinarne, jak fasolka po bretońsku, śledź po japońsku, kurczak po mandaryńsku, ryba po grecku, sałatka grecka czy wreszcie rodzimej produkcji włoska mortadela zaliczyć można do dań „kuchni wyobrażonej” z czasów, gdy Polskę rządzili towarzysze Gomułka i Gierek.

Elżbieta Szczepańska w „Bohemistycie”, czasopiśmie Uniwersytetu Jagiellońskiego (nr 2 z 2020 r.), w tekście „Na tropie czeskich i polskich ciekawostek kulinarnych” zalicza te dania do kategorii „marzeń” i podsumowuje: „Ich nazwy świadczą raczej o polskich wyobrażeniach o tamtejszych kuchniach, ale jednocześnie odpowiadają raczej polskiemu gustowi kulinarnemu”.

Paprykarz nie jest jednak „wyobrażony” - jest całkowicie realny, nie ma odpowiednika w innych gastronomiach. „Patrzcie, mówimy, to jest nasze, przez nas wykonane” - można by zacytować tekst z „Misia”. Przynajmniej jeśli idzie o puszki rybne coś się nam za komuny udało.

Czas **Z RODZINĄ**

Poniedziałek, 1.12.2025

Katarzyna Skrzynecka. Publiczność ją kocha

Nie film i nie teatr przyniosły jej największą popularność.
Zyskała ją dzięki telewizji



FOT. MARIUSZ PAWŁOWSKI

ZDROWIE • STR. 12-13

RSV to tajny brat grypy.
Warto się zaszczepić.
To może pomóc

PRZYRODA • STR. 14

Oszalamiający kwiat,
czyli amarylis - a tak
naprawdę zwartnica

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 10

Pilates - świetny sposób
m.in. na ból kręgosłupa
i zdrowe stawy

Pilates – sposób na ból kręgosłupa, osteoporozę i zdrowe stawy. Pilates wzmacnia ciało od środka. Choć może kojarzyć się z uśmiechniętymi, młodymi paniami, świetnie sprawdzi się w przypadku seniorów. Warto ćwiczyć w grupie

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



T

To nie tylko kwestia ładnej sylwetki, ale też zdrowia i jakości życia. Wciąż podkreśla się, jak ważny jest ruch, także – a może przede wszystkim – u osób dojrzałych. Tym razem skupimy się na korzyściach płynących z jednych z najpopularniejszych zajęć grupowych, a mianowicie z pilatesu.

Czym jest pilates?

Pilates to forma treningu łącząca elementy jogi, rehabilitacji i ćwiczeń siłowych, której celem jest wzmocnienie mięśni głębokich, odpowiedzialnych za stabilizację całego ciała. Metoda opracowana przez Josepha Pilatesa ponad sto lat temu skupia się na precyzji ruchu, oddechu i świadomości ciała. Ćwiczenia wykonywane są w spokojnym tempie, często na macie lub ze specjalnym sprzętem, takim jak piłki, taśmy czy reformery.

Pilates jest szczególnie polecany osobom dojrzałym, ponieważ nie obciąża stawów, wzmacnia mięśnie i pomaga zachować sprawność, równowagę oraz dobrą sylwetkę – niezależnie od wieku. Oto, jakie korzyści może przynieść regularna praktyka.

Poprawia gęstość kości

Z wiekiem masa kostna naturalnie się zmniejsza, co zwiększa ryzyko osteoporozy. Pilates, choć nie jest treningiem typowo siłowym, skutecznie wspiera zdrowie kości dzięki pracy z ciężarem własnego ciała i kontrolowanemu napięciu mięśni. Ćwiczenia takie jak przysiady, uniesienia nóg czy pozycje równoważne stymulują układ kostny do regeneracji, poprawiają krążenie i odżywienie tkanki kostnej. Regularna praktyka może więc spowolnić utratę gęstości kości, a nawet ją zwiększyć.

Poprawia postawę

Zgarbione plecy, wysunięta głowa i zaokrąglone ramiona to częsty problem osób spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej. A także osób w starszym wieku. Pilates uczy, jak utrzymywać prawidłową postawę – zarówno w ruchu, jak i w spoczynku. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie brzucha, grzbietu i pośladków, czyli tzw. centrum ciała (core). Silny „gorset mięśniowy” odciąża kręgosłup i stabilizuje sylwetkę, co

przekłada się na prostsze plecy, wyprostowaną sylwetkę i większą pewność siebie. W efekcie wiele osób po kilku tygodniach zauważa, że naturalnie zaczyna „rosnąć” i poruszać się z większą gracją.

Zmniejsza ból kręgosłupa

Ból pleców to jedna z najczęstszych dolegliwości u osób dojrzałych. Pilates łagodzi go poprzez wzmacnianie mięśni wspierających kręgosłup, poprawę elastyczności oraz naukę prawidłowych wzorców ruchowych. Ćwiczenia wykonywane w kontrolowany sposób rozluźniają spięte partie ciała, szczególnie w odcinku lędźwiowym i szyjnym. Dodatkowo świadome oddychanie redu-

kuje napięcie i stres, które często potęgują dolegliwości bólowe. Regularny pilates może więc nie tylko zmniejszyć ból, ale też zapobiec jego nawrotom.

Zapobiega urazom i kontuzjom

Jedną z największych zalet pilatesu jest to, że uczy świadomego, bezpiecznego ruchu. Poprzez wzmacnianie mięśni głębokich i poprawę stabilizacji, ćwiczenia zmniejszają ryzyko upadków, skręceń czy przeciążeń stawów. Osoby regularnie praktykujące pilates lepiej kontrolują ciało, mają lepsze poczucie równowagi i szybciej reagują na zmiany w otoczeniu. To szczególnie ważne w wieku dojrzałym, gdy nawet

drobny uraz może prowadzić do długiej rekonwalescencji.

Wzmacnia stawy

Pilates praktykowany w wodzie wzmacnia stawy, a jednocześnie ich nie obciąża. Woda „unoszą” ciało, zmniejszając jego ciężar nawet o 70–80%. Dzięki temu stawy, szczególnie kolanowe, biodrowe i kręgosłup, są znacznie mniej obciążone niż podczas tradycyjnego treningu na macie. Osoby z chorobami zwyrodnieniowymi lub po urazach mogą ćwiczyć bez bólu i ryzyka przeciążenia. Ruch w wodzie angażuje mięśnie głębokie. To one odpowiadają za prawidłowe ustawienie kości i są wsparciem dla stawów.



Pilates skupia się na precyzji ruchu, oddechu i świadomości ciała. Ćwiczenia wykonywane są w spokojnym tempie, często na macie lub ze specjalnym sprzętem, takim jak piłki, taśmy czy reformery

Pilates powoduje, że wiele osób, po kilku tygodniach ćwiczeń, zauważa, iż naturalnie zaczyna „rosnąć”

● Słowniczek

- **CHILOWAĆ** – relaksować się, odpoczywać
- **GHOSTOWAĆ** – ignorować kogoś, przestać się z nim kontaktować bez wyjaśnienia
- **FLEXOWAĆ** – chwalić się swoimi osiągnięciami lub posiadanymi przedmiotami
- **APARAT** – ktoś postępujący nieoczywiście, zaskakujący innych
- **ANTAŁ** – osoba nieogarnięta

► LUDZIE

W 2005 roku **Katrzyzna Skrzynecka** została prowadzącą „Taniec z gwiazdami”, który wtedy emitował jeszcze TVN. W sumie zaliczyła w tej roli aż 11 edycji popularnego programu, co przyniosło jej **nominację do „Telekamery”**

PORTRET

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



Próbowała swoich sił w śpiewie i w aktorstwie, ale największą popularność przyniosła jej telewizja. Widzowie najpierw pokochali ją jako prowadzącą „Taniec z gwiazdami”, a potem jako jurorkę „Twoja twarz brzmi znajomo”.

Patrzeć z optymizmem

1 Jej dzieciństwo to urokliwe zakątki warszawskiego Muranowa. Tam chodziła do szkoły, uczyła się jeździć na wrotkach i wychodziła na spacer z dwoma cocker-spanielami: Ufką i Gagą. Była jedynaczką, więc rodzice rozpieszczali ją w naturalny sposób, nie popadając jednak w przesadę. Stawiali jej przy tym wysokie wymagania w kwestiach nauki i kultury osobistej.

W domu państwa Skrzyneckich zawsze panowała pogodna atmosfera. To rodzice nauczyli swą córkę patrzeć na życie z optymizmem, a z problemami radzić sobie z uśmiechem. Od dziecka pozwalali jej na realizowanie kolejnych pasji. Dlatego w podstawówce chodziła na zajęcia z tańca, gimnastyki, malarstwa, angielskiego, a nawet z... jazdy konnej.

Wokalne sukcesy

2 Choć mała Kasia próbowała wszystkiego, najbardziej lubiła śpiewać. Dlatego, mając siedem lat, poszła do szkoły muzycznej, gdzie uczyła się gry na fortepianie i wokalu. Stąd początkowo wydawało się, że pójdzie dalej tą drogą. Mając 18 lat, wygrała konkurs piosenki francuskiej i wyjechała na stypendium do Paryża. Dwa lata później zwyciężyła w konkursie „Debiutów” na festiwalu w Opolu.

Mimo że potem skupiła się na aktorstwie, nie zaniedbała śpiewu. W 1998 roku wydała swój debiutancki album „Pół księżycy”, na którym zamieściła melodyjne piosenki w stylu pop. Pozostała wierna tego rodzaju muzyce na kolejnych pięciu płytach, z których ostatnia ukazała się w 2011 roku. Wokalne umiejętności pomogły jej potem wygrać piosenkę w konkursie „Twoja twarz brzmi znajomo”.

Opowiadanie dowcipów

3 Będąc w liceum, odkryła u siebie pasję do aktorstwa. Po raz pierwszy wystąpiła przed kamerą mając zaledwie 15 lat. Tak jej się to spodobało, że po maturze zdała do warszawskiej Akademii Teatralnej. Przykładała się do nauki i jako pilna studentka nie miała problemu ze znalezieniem pracy po studiach. Najpierw dostała etat w Teatrze Dramatycznym, potem przeszła do Powszechnego i ostatecznie zakotwiczyła w Teatrze Komedia.

Stało się tak, ponieważ jej żywiołem było rozbawianie widzów. Blisko z nią zaprzyjaźniony Piotr Gąsowski twierdzi, że nie zna „innej kobiety, która by znała tyle dowcipów i opowiadała by je w tak genialny sposób”. Ma to też odbicie w filmie i w teatrze. Aktorka nieustannie przemierza Polskę



To rodzice nauczyli Kasię patrzeć na życie z optymizmem, a z problemami radzić sobie z uśmiechem. Od dziecka pozwalali jej na realizowanie kolejnych pasji. Dlatego w podstawówce chodziła na zajęcia z tańca, gimnastyki, malarstwa, angielskiego, a nawet z... jazdy konnej

z kolejnymi komediami i farsami, podbijając serca publiczności w większych i mniejszych miastach.

Boczny tor

4 To jednak nie film czy teatr przyniosły jej największą popularność, ale telewizja. W 2005 roku została prowadzącą „Taniec z gwiazdami”, który wtedy emitował jeszcze TVN. W sumie zaliczyła w tej roli aż 11 edycji popularnego programu, co przyniosło jej nominację do „Telekamery”. – To boczny tor moich działań zawodowych – tłumaczyła jednak skromnie.

Po rozstaniu z TVN podpisała kontrakt z Polsatem i w 2014 roku poszła jak burza w „Twoja twarz brzmi znajomo”, wygrywając pierwszą edycję show. Potem trafiła do jego jury, gdzie dotrwała aż do 2022 roku. Kiedy Polsat nie przedłużył jej kontraktu, nie robiła awantur w mediach, tylko kulturalnie podziękowała za współpracę.

Od przyjaźni do miłości

5 Pierwszą jej wielką miłością był mający algijskie korzenie piosenkarz Ferid Lakhdar, ale para rozstała się mimo zaręczyn. Na ślubnym kobiercu Kasia stanęła w 2003 roku, wychodząc za mąż za komisarza policji Zbigniewa Urbańskiego. Niestety, małżeństwo rozpadło się w 2007 roku.

Kiedy z trudem podnosiła się po rozwodzie, zaprzyjaźniła się z sąsiadem z Mokotowa – kulturystą Marcinem Łopuckim. Mężczyzna pocieszał ją w strapieniu i z czasem przyjaźń przerodziła się w miłość, zwieńczoną ślubem w 2009 roku.

Małżonkowie długo starali się o dziecko: aktorka aż cztery razy przeżyła poronienie. W końcu w 2011 roku na świat przyszła ich córka, której nadali na cześć swego ulubionego kraju greckie imiona Alikia Ilija. Łopucki wniosł do związku dwoje swoich dzieci z wcześniejszego związku, które są już dziś pełnoletnie. Alikia wyrosła na reżolutną nastolatkę, której pasją jest projektowanie strojów i scenografia.

Aktorka nieustannie przemierza Polskę z kolejnymi komediami i farsami, podbijając serca publiczności

BT/FOT. SYLVIA DĄBROWA

KATARZYNA
SKRZYNECKA

Prof. Ernest Kuchar, kierownik Kliniki Pediatrii WUM, alarmuje: „**RSV to jest tajny brat grypy: z punktu widzenia chorobotwórczości, liczby hospitalizacji i zgonów to są bardzo podobne liczby**”

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



P

– Polacy o RSV wiedzą bardzo niewiele i ja to doskonale rozumiem, dlatego że RSV to jest tajny brat grypy: z punktu widzenia chorobotwórczości, liczby hospitalizacji i zgonów to są bardzo podobne liczby, natomiast z punktu widzenia znajomości to właśnie jest utajnione – mówi agencji Newseria prof. dr hab. n. med. Ernest Kuchar, lekarz chorób zakaźnych, kierownik Kliniki Pediatrii z Oddziałem Obserwacyjnym WUM, członek zarządu Polskiego Towarzystwa Wakcynologii. RSV (z ang. Respiratory Syncytial Virus) to syncytialny wirus oddechowy, który zaliczany jest do pneumowirusów wywołujących zakażenia dróg oddechowych.

– Jeszcze kilka lat temu nie mieliśmy żadnego leku na zakażenie RSV, dalej nie mamy, ale nie mieliśmy też żadnego środka profilaktycznego. A ponieważ nie było też diagnostyki, to sprawa w ogóle była zamieciona pod dywan. Odkąd w ramach badań wykonywanych przez lekarzy rodzinnych weszły testy combo, które wykrywają trzy najgroźniejsze wirusy: COVID-19, grypę i RSV, to zaczęliśmy widzieć problem – podkreśla dr Kuchar.

Wprowadzenie szybkich testów antygenowych, które w krótkim czasie wykrywają zakażenie wirusem grypy (A lub B), koronawirusem i wirusem RS, miało ułatwić postawienie właściwej diagnozy i zastosowanie odpowiedniego leczenia. Testy combo są bezpłatne dla pacjentów podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

– Zakażenie RSV ma szeroki zakres objawów klinicznych, od bezobjawowych po ostre zapalenie płuc z zagrażającą życiu niewydolnością oddechową. U młodych zdrowych dorosłych infekcje te są ograniczone do górnych dróg oddechowych, a do-

minującymi objawami są zatkany nos, zmęczenie, gorączka i kaszel. U części dorosłych wirus RS infekuje także dolne drogi oddechowe, co prowadzi do kaszlu, świszczącego oddechu i duszności – tłumaczy prof. Tadeusz Zielonka z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, reprezentujący również Polskie Towarzystwo Chorób Płuc.

Wirus gorszy od grypy zabija i wyklucza z leczenia

Zakażenia RSV przebiegają zwykle łagodnie, ale u osób starszych, pacjentów z obniżoną odpornością i wielochorobowością, jedna czwarta przypadków może mieć ciężki przebieg, prowadząc do zapalenia płuc czy powikłań kardiologicznych (zaostrenie niewydolności serca, arytmie).

– Jedną czwartą tych zakażeń, zwłaszcza u osób w starszym wieku z osłabioną odpornością immunologiczną, obciążonych wielochorobowością, może przebiegać ciężko i skutkować zapaleniami płuc. Zakażenia wirusem RS potrafią bardzo ciężko przebiegać u najmniejszych dzieci, natomiast coraz częściej odkrywamy obecnie, dzięki postępom diagnostyki, że wirus RS jest równie niebezpieczny dla osób w najstarszych grupach wiekowych – tłumaczy prof. Tomasz Targowski.

Prof. Tadeusz Zielonka dodaje:

– Pacjenci z RSV są bardziej narażeni na hospitalizację, dłuższe przebywanie na ostrym dyżurze, wymagają tlenoterapii i częściej rozwija się u nich zapalenie płuc niż w przypadku grypy. Pacjenci z wirusem układu oddechowego RS częściej wymagają hospitalizacji i są w gorszym stanie klinicznym w porównaniu z tymi z grypą. To groźniejsze zakażenie aniżeli grypa.

Anna Kupiecka z Fundacji OnkoCafe podkreśla, że każde dodatkowe obciążenie, np. wirusem RSV, może wykluczyć pacjenta z programu lekowego lub wymusić przerwanie poważnego leczenia onkologicznego.

– Ważne jest, żebyśmy mieli świadomość tego, jakie zagrożenia niosą za sobą tego rodzaju zakażenia, zwłaszcza u osób chorych przewlekle. Każde dodatkowe obciążenie organizmu, jeśli jesteśmy w leczeniu, powoduje, że możemy być wykluczeni z programu lekowego, że trzeba przerwać poważne leczenie, a nasz organizm jest dodat-

kowo osłabiony. To są kwestie, których możemy uniknąć dzięki wcześniejszemu zaszczepieniu się – mówi Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej.

Dwie bezpłatne szczepionki na RSV dla seniorów

Lekarze są zgodni: najlepszą ochronę przed zakażeniem wirusem RSV i sposobem na uniknięcie groźnych powikłań po zakażeniu nim są szczepienia. Są one zalecane szczególnie osobom w wieku 60 lat i starszym, osobom w wieku 18 lat i starszym z chorobami towarzyszącymi, kobietom w ciąży w celu biernej ochrony dzieci do szóstego miesiąca życia przed chorobami dolnych dróg oddechowych wywołwanymi przez RSV.

Od października 2025 r. w Polsce refundowane są dwie szczepionki (z adiuwantem i bez) przeciwko RSV dla osób:

- **65 lat i starsze** – mogą przyjąć bezpłatną (100 proc. refundacji) szczepionkę z adiuwantem (silniejsza odpowiedź) i bez adiuwantu,
- **60–64 lata** – 50 proc. odpłatności z adiuwantem.

Prof. Ernest Kuchar wyjaśnia, że dodatek adiuwantu w jednej ze szczepionek ma wzmocnić odpowiedź immunologiczną u osób starszych, u których odporność jest słabsza.

Adiuwanty to substancje, których zadaniem jest zwiększenie odpowiedzi immunologicznej organizmu na antygeny zawarte w szczepionce. Pozwala to uzyskać skuteczny efekt uodpornienia, nawet przy użyciu mniejszej dawki antygeny. Jest to szczególnie istotne w przypadku seniorów, u których odporność jest słabsza z powodu wieku i chorób towarzyszących.

U osób starszych wirus RS może wywołać znacznie więcej niż tylko typowe objawy infekcji. Powoduje on:

- zaostrenie chorób przewlekłych,
- ciężką, zagrażającą życiu chorobę dolnych dróg oddechowych (np. zapalenie płuc),
- powikłania kardiologiczne: zaostrenie niewydolności serca, ostre zespoły wieńcowe oraz arytmie.

Z kanadyjskiego badania analizującego ponad 100 tys. hospitalizowanych pacjen-

tów 65+ wynika, że osoby zakażone RSV częściej cierpiały na niewydolność serca niż pacjenci z innymi infekcjami.

Dzięki szczepionkom z adiuwantem seniorzy mają szansę na silniejszą ochronę przed tymi poważnymi, potencjalnie śmiertelnymi powikłaniami.

– Szczepienia skutecznie chronią przed zachorowaniami, a także zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu, bo oczywiście zdarza się, że zaszczepimy się, a zachorujemy. Chcielibyśmy, aby wyszczepialność przeciwko tym zakażeniom wśród populacji seniorów była jak największa, bo o wiele mniej kosztuje zapobieganie zachorowaniu niż leczenie powikłań zakażeń – dodaje prof. Tomasz Targowski.

„Jesień bez infekcji” – jak wygląda sezon zakażeń?

Szczyt sezonu zachorowań na RSV w Polsce trwa od listopada do lutego. Największa liczba zakażeń przypada na dzieci w wieku 0–4 lat oraz osoby powyżej 65. roku życia. W sezonie 2025/2026 zaszczepiło się już 379 tys. osób, co jest znaczącym wzrostem w porównaniu do lat ubiegłych.

9 września br. w siedzibie Głównego Inspektoratu Sanitarnego zainaugurowano kampanię „Jesień bez infekcji”, której celem jest właśnie zwiększanie świadomości społecznej na temat zagrożeń zdrowotnych w sezonie jesienno-zimowym i zachęcanie do szczepień ochronnych.

– W Polsce świadomość roli szczepień, czyli profilaktyki, jest bardzo niska. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak dużo dla własnego zdrowia możemy zrobić sami, jak możemy się chronić przed konsekwencjami wirusa i szkodami, jakie czyni w naszym organizmie albo konsekwencjami tego, jak zakażenie wpłynie na leczenie innych naszych chorób. Niestety RSV niesie duże zagrożenia dla osób chorych hematologicznie, onkologicznie oraz z innymi chorobami przewlekłymi, gdzie podaje się terapię, często mocno obciążającą – tłumaczy Anna Kupiecka.

Konieczne jest więc zwiększenie świadomości na temat RSV, zwłaszcza wśród seniorów i personelu medycznego, aby w pełni wykorzystywać możliwości bezpłatnej profilaktyki.

RSV, choć przez lata „zamieciony pod dywan” i słabo diagnozowany, jest obecnie zaliczany do trzech najgroźniejszych wirusów oddechowych (obok grypy i COVID-19), szczególnie dla osób starszych

► ZDROWIE

● **Adiuwanty** to substancje, których zadaniem jest zwiększenie odpowiedzi immunologicznej organizmu na antygeny zawarte w szczepionce ● Pozwala to uzyskać skuteczny **efekt uodpornienia**, nawet przy użyciu mniejszej dawki antygeny ● Jest to szczególnie istotne w przypadku **seniorów**

01.

Listopad to początek szczytu sezonu na zakażenia RSV, który może trwać do wczesnej wiosny. Z danych Ministerstwa Zdrowia wynika, że tylko w styczniu i lutym 2025 roku zarejestrowano ponad 52 tys. przypadków.

02.

Szczyt sezonu zachorowań na RSV w Polsce trwa od listopada do lutego.

Największa liczba zakażeń przypada na dzieci w wieku 0–4 lat oraz osoby powyżej 65. roku życia. W sezonie 2025/2026 zaszczepiło się już 379 tys. osób, co jest znaczącym wzrostem w porównaniu do lat ubiegłych.

03.

U osób starszych wirus RSV może wywołać znacznie więcej niż tylko typowe objawy infekcji.

Powoduje on: zaostrzenie chorób przewlekłych, ciężką, zagrażającą życiu chorobę dolnych dróg oddechowych (np. zapalenie płuc), powikłania kardiologiczne: zaostrzenie niewydolności serca, ostre zespoły wieńcowe oraz arytmie.

04.

Najlepszą ochronę przed zakażeniem wirusem RSV i sposobem na uniknięcie groźnych powikłań po zakażeniu nim są szczepienia.

Są one zalecane szczególnie osobom w wieku 60 lat i starszym, osobom w wieku 18 lat i starszym z chorobami towarzyszącymi, kobietom w ciąży w celu biernej ochrony dzieci do szóstego miesiąca życia przed chorobami dolnych dróg oddechowych wywoływanymi przez RSV.

05.

Od października 2025 r. w Polsce refundowane są dwie szczepionki (z adiuwantem i bez) przeciwko RSV dla osób:

65 lat i starsze – mogą przyjąć bezpłatną (100 proc. refundacji) szczepionkę z adiuwantem (silniejsza odpowiedź) i bez adiuwantu, 60–64 lata – 50 proc. odpłatności z adiuwantem.



► PRZYRODA

Ta roślina wygląda niezwykle spektakularnie: **wielkie kwiaty w kształcie trąbek na długiej, wyprostowanej, bezlistnej łodydze**. Doskonale sprawdza się jako świąteczna ozdoba domu. Radzimy, jak sadzić i jak dbać o zwartnicę

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Amarylis - a tak naprawdę zwartnica. Oszłamiający kwiat na zimowe miesiące

W

Właśnie trwa okres na sadzenie cebulek hippeastrum w doniczkach. Sadzi się je bowiem od późnej jesieni do wczesnej wiosny. Kto zrobi to w listopadzie, ma szansę zyskać piękną roślinną ozdobę na okres poświąteczny. Czas, jaki upływa od posadzenia cebuli do zakwitnięcia, to około 6-8 tygodni.

Zwartnica i amarylis – czym się różnią?

Hippeastrum, inaczej zwartnicę, nazywamy najczęściej amarylisem – ale tak naprawdę nim nie jest. Prawdziwe amarylisy wyglądają podobnie i należą też do tej samej rodziny amarylkowatych (Amaryllidaceae), jednak to inne rośliny niż nasze rozkwitające zimą w doniczkach „amarylisy”.

Zwartnica pochodzi z Ameryki Południowej, a amarylis w naturze występuje w Afryce Południowej. Cebule hippeastrum są duże, kuliste, z każdej wyrasta pusty w środku pęd kwiatostanowy. Amarylisy mają cebule mniejsze, delikatniejsze, a ich łodygi kwiatowe są pełne i najczęściej zabarwione na bordowo. Dalej: zwartnica kwitnie zimą oraz wczesną wiosną i ma od 2 do 4 kwiatów, z kolei amarylisy zakwitają późnym latem i wypuszczają do dwunastu kwiatów, przy czym są one drobniejsze. Amarylisy możemy sezonowo uprawiać w naszych ogrodach, a zwartnice to u nas rośliny doniczkowe.

Jednak zwartnica powszechnie jest nazywana amarylisem, więc na potrzeby artykułu pozostaniemy również przy tej potocznej nazwie.

Ogromne kwiaty!

Nasza doniczkowa zimowa piękność w swoich ojczystych stronach rośnie w klimacie subtropikalnym. Jest w związku z tym bar-

dzo wrażliwa na zimno i jej uprawa w ogrodzie w naszych warunkach jest niemożliwa. Ale za to jako roślina pokojowa zwartnica jest łatwa w uprawie.

To jeden z argumentów za tym, by zdecydować się na zaproszenie amarylisa do swojego mieszkania. Kolejny to ten, że na swojej

długiej (50-70 cm), sztywnej łodydze tworzy on jedno z największych kwiatów wśród roślin doniczkowych, o średnicy nawet do 30 centymetrów! Kwiaty te są najczęściej czerwone, białe albo różowe.

Można po prostu kupić kwiat w doniczce albo zaopatrzyć się w cebulkę, którą posadzimy sami. Przy samodzielnym sadzeniu amarylisów trzeba pamiętać o kilku istotnych rzeczach.

Po pierwsze, amarylis lubi ciasne doniczki. Wybierzmy więc dla niego stosunkowo niewielką doniczkę, którą w większości zajmie jego cebulka (średnica naczynia powinna być tylko o kilka centymetrów większa niż cebuli). Najlepiej, by była to doniczka ceramiczna, ponieważ zapewni ona stabilność tej roślinie o wyjątkowo długiej łodydze.

Na dno doniczki dobrze jest wsypać nieco keramzytu lub drobnych kamyczków, które będą stanowić drenaż, zapewnią odpływ wody. Podłoże dla amarylisa powinno być lekkie i przepuszczalne. Może to być mieszanka ziemi i żwiru (w stosunku: 2/3 żwiru i 1/3 ziemi). Specjaliści podpowiadają, że można użyć gotowej, uniwersalnej ziemi do roślin doniczkowych z dodatkiem np. perlitu, drobnego żwirku albo pokruszonych skorupki jaj. Dobrze jest też ziemię wzbogacić kompostem.

O tym trzeba pamiętać przy sadzeniu cebul amarylisa

Niezwykle ważne jest, by sadząc cebule amarylisa, nie zakopywać ich głęboko. Cebule tych zimowych piękności powinny częściowo wystawać ponad powierzchnię gleby. Należy je zagłębić w podłożu do połowy lub maksymalnie do dwóch trzecich wysokości cebuli.

Po posadzeniu cebul zwartnicy należy je podlać oraz postawić w ciepłym (około 20-25 stopni Celsjusza) i jasnym miejscu. Początkowo podlewanie rośliny nie powinno być zbyt obfite, a wręcz oszczędne (podłoże utrzymujemy tylko nieco wilgotne). Natomiast kiedy pojawiają się pąki kwiatowe i liście, należy zacząć normalne, systematyczne podlewanie (ale też bez przesady; nie można dopuścić do tego, aby woda stała w podstawce).

Jak radzą fachowcy, przed kwitnieniem warto również nawozić amarylisy nawozem dla roślin o ozdobnych liściach. Na kwiat czeka się do ok. 8 tygodni.

Obracaj doniczkę

Zwartnica potrzebuje dość dużo światła i dobrze jest ją umieścić na parapecie. Aby pęd rósł prosto, a nie wyginał się w stronę światła, należy obracać doniczkę o ćwierć obrotu co kilka dni. Kiedy już kwiat zakwitnie, możemy przestawić doniczkę z parapetu okna w inne, mniej nasłonecznione miejsce, co przedłuży okres kwitnienia.

Cebula potrzebuje okresu spoczynku

Po przekwitnięciu pęd kwiatostanowy ściągamy. Zwartnicę przestajemy podlewać po zaobserwowaniu usychania liści. Cebulę wyjmujemy z ziemi, oczyszczamy i umieszczamy w suchym, przewiewnym miejscu – np. w piwnicy lub garażu. Powinno tam być chłodno, czyli ok. 10-15 st. C.

Cebula przejdzie w takim miejscu okres spoczynku i przesuszenia (nie podlewamy jej). Po tym okresie, trwającym od 6 do 8 tygodni, cebula ponownie nadaje się do sadzenia. Umieszczamy ją w doniczce i umiarkowanie podlewamy.



Zwartnica (Hippeastrum) powszechnie nazywana jest amarylisem

Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY24

1.12.2025

Jagiellonia Białystok (na zdjęciu Alejandro Pozo) zremisowała na wyjeździe z Zagłębiem Lubin 0:0 w meczu 17. kolejki PKO Ekstraklasy STR. 16



FOT. JAGIELLONIA.PL

Remis nie jest zły, ale mogło być lepiej

W III lidze piłkarskiej
cenne wygrane ŁKS-u
Łomża i Wigier Suwał-
ki, porażka rezerw
Jagiellonii STR. 19

W Plus Lidze Ślepsk
Małow Suwałki nie dał
rady mistrzom Polski z
Bogdanki Lublin, prze-
grywając 0:3 STR. 19

W I lidze siatkarek BAS
KB Białystok wygrał
w Wysokiem Mazowiec-
kiem 3:0 z MKS-em
Imielin STR. 19

SPORTOWY24.PL

Białostocki szturm na fotel lidera nie powiódł się

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Po klęsce Górnik Zabrze 0:4 w Radomiu Jagiellonia mogła zostać liderem PKO Ekstraklasy. Szturm nie udało się, bo wyjazd do Zagłębia Lubin skończył się remisem 0:0.

Zagłębie Lubin 0
Jagiellonia Białystok 0

Zagłębie: Burić - Orlikowski, Michalski, Ławniczak, Jakuba, Szmyt (66. Diaz), Kolan (88. Makowski), Kocaba, Lucić (77. Radwański), Reguła (66. Sypek), Rocha (77. Kosidis).
Jagiellonia: Abramowicz, Wojtuszek, Stojinović, Pelmar, Wdowik, Romanczuk (85. Kobayashi), Flach (65. Mazurek), Pozo (75. Lozano), Imaz, Jóźwiak (65. Pietuszeński), Pululu (85. Rallis).
Sędziował: Szymon Marciniak (Płock).
Widzów: 5 860.

Białostoczanie zabrakło konkretów pod bramką rywala, ale jeśli nie da się wygrać spotkania, to trzeba je przynajmniej zremisować. To nie jest wcale zły wynik, bo Zagłębie jest jedynym zespołem w lidze, który nie przegrał dotąd na własnym boisku.

W porównaniu do wygranej w czwartek 1:0 meczu Ligi Konferencji z fińskim KuPS Kuopio trener Adrian Siemieniec zdecydował się na cztery zmiany w składzie. W wyjściowej jedenastce znaleźli się niezgłoszeni do rozgrywek LK Andy Pelmar i Kamil Jóźwiak, powracający po pauzie za kartki Jesus Imaz, a także Leon Flach. Lepiej spotkanie rozpoczęło Zagłębie i już w 9. minucie w sytuacji sam na sam ze Sławomirem Abramowiczem piłkę do siatki Jagi posłał Kajetan Szmyt. Na szczęście chwilę wcześniej, przy zgraniu futbolówki głową przez Leonardo Rochę, skrzydłowy Miedziowych był na spalonym i sędzia Szymon Marciniak trafienia nie zaliczył. Za moment kolejne ostrzeżenie wysłał Rocha, próbując strzelić gola z połowy boiska, ale chybił.

Potem Żółto-Czerwoni przejęli inicjatywę, mając posiadanie piłki przekraczające 70 procent. Podlasianie próbowali przedrzeć się pod bramkę rywali konstruując wielopodaniowe akcje, jednak lubińska defensywa była czujna, mimo braku w jej szeregach swojej



FOT. JAGIELLONIA.PL

Bartłomiejowi Wdowikowi i jego kolegom z Jagi nie powiódł się szturm na fotel lidera

podpory - Michała Nalepy, który rozchorował się. W 23. minucie wreszcie przewaga Jagi dała konkret, w postaci celnego uderzenia Imaza, ale Jasmin Burić spisał się bez zarzutu. Powodzenia nie przyniósł gościom także strzał głową Tarasa Romanczuka.

Kiedy wydawało się, że ani przeważający białostoczanie, ani nastawiona na kontry drużyna z Lubina nic już w pierwszej połowie nic nie zrobią, Zagłębie przeprowadziło szybką akcję, którą kończył strzałem z sześciu metrów Rocha. Na szczęście Abramowicz popisał się kapitalną interwencją, wybijając

zmierzającą pod poprzeczkę futbolówkę na rzut rożny. Tuż przed przerwą, fatalnie spudłował jeszcze Roman Jakuba z Zagłębia i po 45. min było 0:0. Druga odsłona zaczęła się podobnie, jak pierwsza, od nieznanego przez sędziego gola dla Zagłębia z powodu spalo-

nego. Nadal też Jaga był częściej przy piłce, a gospodarze czekali na okazję, by ją skontrolować. Groźniejsi byli Miedziowi, którzy w przeciwieństwie do Podlasian nie szukali jakiś karkołomnych rozwiązań, tylko prostymi środkami starali się zagrozić bramce Dumy Podlasia. Z czasem trenerzy Leszek Ojrzyński i Adrian Siemieniec próbowali zmianami poprawić jakość gry swoich zespołów. Na boisku pojawili się m.in. młodzi Jagiellończycy Bartosz Mazurek i Oskar Pietuszeński, a także Hiszpan Sergio Lozano. Efekt był taki, że w 80. minucie Żółto-Czerwoni powinni objąć prowadzenie, ale strzał z niewielkiej odległości Imaza w nieprawdopodobny sposób obronił Burić. - Mieliśmy posiadanie piłki, kontrolę nad meczem, ale powinniśmy być bardziej skuteczni. Szanujemy jednak ten punkt - podsumował przed kamerami stacji Canal + Sport Bartłomiej Wdowik. 4 grudnia (czwartek) Jaga zagra na wyjeździe w meczu Pucharu Polski z GKS-em Katowice. ©

Jagiellonia zrealizowała plan w Lidze Konferencji, ale nie chce spocząć na laurach

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Jagiellonia Białystok pokonała 1:0 KuPS Kuopio w meczu 4. kolejki Ligi Konferencji. Złotego gola strzelił w 51. minucie Afimico Pululu.

Mecz mistrzem Finlandii miał wielkie znaczenie, bo po wygranej Duma Podlasia ma już osiem punktów i zapewniła sobie awans do fazy pucharowej LK, co było jej celem. Przed zamykającymi fazę ligową starciami z hiszpańskim Rayo Vallecano (11 grudnia u siebie) i holenderskim AZ Alkmaar (18 grudnia na wyjeździe) oznacza to duży komfort. Żółto-Czerwoni nie zamierzają jednak spocząć na laurach. - Nie chciałbym patrzeć minimalistycznie, bo jeszcze sześć

punktów leży na boisku. To są dwa zwycięstwa, budowanie swojej pozycji w Europie, dwa bardzo fajne, prestiżowe mecze z dużymi firmami. Oczywiście też pieniądze, które można zarobić i ewentualna walka o ósemkę - wylicza Adrian Siemieniec. Mecz z KuPS Kupio nie był łatwy, chociaż widać było, kto jest zespołem lepszym. Nie oznacza to, że zwycięstwo było bezdyskusyjne, bo po stracie gola goście zaatakowali. Na szczęście nie przekładało się to na konkrety. - Nie przypominam sobie, żeby przeciwnik stwarzał jakieś zagrożenie. Mieli posiadanie, próbowali wchodzić w pole karne, ale byliśmy dobrze skoncentrowani. Nie dopuszczaliśmy rywala do sytuacji bramkowych, więc w moim odczuciu mieliśmy kontrolę. Nie czułem dużego



FOT. JAGIELLONIA.PL

Gol Afimico Pululu pozwolił Jagiellonii pokonać KuPS Kuopio i zapewnić sobie awans do fazy pucharowej LK

niepokoju - zaznacza opiekun Jagi. Warto odnotować, że wygrana z mistrzem Finlandii była

dziesiątym spotkaniem bez porażki Jagiellonii w tym sezonie Ligi Konferencji, wliczając w to kwalifikacje i fazę ligową. Do-

robek Podlasian to sześć zwycięstw i cztery remisy, bramki 16-7. **WYNIK 4. KOLEJKI Jagiellonia Białystok - Kuopio Palloseura 1:0 (0:0).** Bramka: 1:0 - Afimico Pululu (51). Żółte kartki: Vital - Miettinen. Sędziował: Gustavo Fernandes Correia (Portugalia). Widzów: 12 369. **Jagiellonia:** Abramowicz - Wojtuszek, Vital, Stojinović, Wdowik, Pozo (68. Drachal), Romanczuk, Mazurek (79. Prip), Rallis (68. Flach), Pietuszeński (88. Jackson), Pululu. **KuPS Kuopio:** Kreidl - Hamalainen (73. Armah), Cisse, Miettinen, Antwi (82. Luyeye-Lutumba), Toure (63. Voutilainen), Arifi (82. Sadiku), Oksanen, Ruoppi, Pennanen (63. Golubickas), Parzyšek.

1. Samsunspor	4	10	9-2
2. Strasbourg	4	10	7-4
3. Celje	4	9	8-4
4. Szachtar Donieck	4	9	8-5
5. Mainz	4	9	4-2
6. Raków Częstochowa	4	8	7-2
7. AEK Larnaka	4	8	5-0
8. Drita	4	8	4-2
9. Jagiellonia Białystok	4	8	4-2
10. AEK Ateny	4	7	9-4

11. Sparta Praga	4	7	5-2
12. Rayo Vallecano	4	7	8-6
13. Lausanne-Sport	4	7	5-3
14. Sigma Olomuniec	4	7	5-5
15. Universitatea Craiova	4	7	3-3
16. Lech Poznań	4	6	9-6
17. Fiorentina	4	6	6-3
18. Crystal Palace	4	6	6-4
19. Zrinjski Mostar	4	6	7-8
20. AZ Alkmaar	4	6	4-7
21. Omonia Nikozja	4	5	4-3
22. KuPS Kuopio	4	5	4-3
23. Noah	4	5	4-4
24. Rijeka	4	5	2-2
25. Szkendija Tetovo	4	4	2-4
26. Lincoln Red Imps	4	4	4-10
27. Dynamo Kijów	4	3	6-7
28. Legia Warszawa	4	3	3-5
29. Slovan Bratysława	4	3	4-7
30. Hamrun Spartans	4	3	3-6
31. Hacken Goeteborg	4	2	4-6
32. Breidablik	4	2	2-7
33. Aberdeen	4	2	3-10
34. Shelbourne	4	1	0-4
35. Shamrock Rovers	4	1	3-9
36. Rapid Wiedeń	4	0	2-12

©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434802

Zaprzęg św. Mikołaja

OGÓLNOPOLSKI PARTNER STRATEGICZNY

MLEKOVITA

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

Muszynianka

fundacja

naszpikowani

DOŁĄCZ DO AKCJI

519 503 506

PKO Ekstraklasa Zaczęło się od gliwickiej odwilży łódzkiego Widzewa

Feio stworzył potwora. A mistrz świata nie pomógł Portowcom

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PKO Ekstraklasa zaserwowała nam weekend, w którym działo się naprawdę sporo. To była kolejka pełna przełamań, potężnych ciosów i wielkich emocji.

Zaczęło się od gliwickiej odwilży Widzewa, przez radomski kosmos 4:0, aż po gdańskie bombardowanie i debiut od pierwszej minuty francuskiego mistrza świata z 2018 roku w Katowicach.

Widzew przełamał fatalną serię w inauguracyjnym meczu 17. kolejki PKO Ekstraklasy, odnosząc pierwsze zwycięstwo po czterech ligowych potknięciach. Już w pierwszej połowie Sebastian Bergier pewnie wykończył rzut karny, notując swoje ósme trafienie w sezonie. Po przerwie kibice doczekali się wreszcie gola najdroższego letniego nabytku - Andiego Zeqiriego, który ustalił wynik rywalizacji Piasta z Widzewem na 0:2.

Na Stadionie Miejskim w Gliwicach łódzian wspierała liczna grupa - około 1300-1400 kibiców, którzy dotarli na Górny Śląsk. Fani zaczęli zajmować swój sektor dosłownie kilka minut



FOT. MACIEJ KWATKOWSKI

Rafałowi Wolskiemu nie ciąży kapitańska opaska. Dyryguje grą Radomiaka jak z nut!

przed startem meczu i w pierwszej połowie nie prowadzili dopingu. Pojawiły się natomiast dwa ostre transparenty komentujące słabą postawę zespołu.

Radomiak długo czekał na taki moment - na nowym stadionie przy ul. Struga 63 przed ostatnim tegorocznym starciem oddano do użytku dwie świeżo wybudowane trybuny za bramkami. I łącznie na całym obiekcie zasiadło ponad 12 tysięcy kibiców, choć piątkowy wieczór do najcieplejszych nie należał. Frekwencja była rekordowa, a wynik rywalizacji z prowadzącym przed tą kolejką Gór-

nikiem to także absolutny kosmos - 4:0 dla Radomiaka! Ozdobą spotkania było efektowne trafienie podcinką Maurice'a, który po голу podzielił się z kibicami wesołą nowiną o zbliżających się narodzinach dziecka. Poza Brazylijczykiem wyróżnił się także kapitan drużyny Rafał Wolski, który nadawał tempo grze kolegów niczym w swych najlepszych czasach.

Po pierwszej połowie w Gdańsku niewiele zapowiadało aż tak wysoki wynik - Lechia ostatecznie wygrała 5:1 z gośćmi z Niecieczy - bo gospodarze prowadzili skromnie 2:1.

Losy spotkania rozstrzygnęły się dopiero po przerwie, gdy gospodarze w ciągu jedenastu minut zdobyli trzy gole.

Gdańszczanie od początku rozgrywek zmagali się z konsekwencjami swoich problemów finansowych, co skutkowało karą minus pięciu punktów na start sezonu. Bez tej kary byliby teraz w górnej części tabeli, ale w zaistniałych okolicznościach otwierają strefę spadkową.

Cracovia dobrze rozpoczęła sezon, schodząc z boiska pokonana tylko raz w pierwszych dziewięciu kolejkach. Ostatnie tygodnie okazały się jednak trudne - krakowski zespół nie wygrał żadnego z czterech ostatnich meczów. W Kielcach goście mieli sporo szczęścia, gdyż Korona zmarnowała rzut karny tuż przed przerwą; Hiszpan Antonin Cortes uderzył prosto w bramkarza Pasów, Sebastiana Madejskiego, ale przełamali się. Zwycięską bramkę zdobył Bośniak Ajdin Hasic.

GKS Katowice wygrał u siebie z Pogonią 2:0, co pozwoliło oddalić się od strefy spadkowej. Przed meczem na stadionie przy Nowej Bukowej oddano hołd zmarłemu rok temu legendarnemu Janowi Furtokowi.

17. KOLEJKA EKSTRAKLASY

PIAST GLIWICE - WIDZEW ŁÓDŹ 0:2
Bramki: Bergier 22 k, Zeqiri 54

RADOMIAK - GÓRNIK ZABRZE 4:0
Bramki: Capita 4, Ze Ouattara 35, Maurides 55, Alves 61

LECHIA GDAŃSK - BRUK-BET THERMALICA NIECIECZA 5:1
Bramki: Bobcek 16 k i 53, Kapić 39, Rodin 61, Diaczuk 65 - Jimenez 32

KORONA - CRACOVIA 0:1
Bramki: Hasić 56

GKS KATOWICE - POGOŃ 2:0
Bramki: Zrelak 7, Nowak 37

ARKA - RAKÓW 1:4
Bramki: Navarro 71 - Diaby-Fadiga 10, Ameyaw 45, Brunes 45, 56

ZAGŁĘBIE L. - JAGIELLONIA 0:0

1. Górnik Zabrze	17	30	27-19
2. Jagiellonia Białystok	15	28	27-18
3. Wisła Płock	15	27	20-11
4. Raków Częstochowa	16	26	25-22
5. Radomiak	17	25	33-28
6. Cracovia	16	25	23-19
7. Lech Poznań	15	24	27-24
8. Korona Kielce	17	23	20-18
9. Zagłębie Lubin	16	22	28-23
10. Widzew Łódź	17	20	25-26
11. Pogoń Szczecin	17	20	26-30
12. GKS Katowice	16	20	23-27
13. Motor Lublin	15	19	21-25
14. Legia Warszawa	15	18	18-17
15. Arka Gdynia	17	18	14-32
16. Lechia Gdańsk	17	17	32-35
17. Bruk-Bet Nieciecza	17	16	22-34
18. Piast Gliwice	15	14	16-19

Program 18. kolejki

Piątek, 5 grudnia: Lechia - Górnik (20.30).
Sobota, 6 grudnia: Arka - Motor (godz. 12.15), Pogoń - Radomiak (godz. 14.45), Lubin - Widzew (godz. 17.30), Piast - Legia (godz. 20.15).
Niedziela, 7: Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Jagiellonia (godz. 12.15), Cracovia - Lech (godz. 14.45), Raków - GKS Katowice (godz. 17.30).
Poniedziałek, 8: Korona - Wisła (19.00).

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

12 goli
Tomasz Bobcek (Lechia)
9 goli
Mikael Ishak (Lech Poznań)
8 goli
Karol Czubak (Motor Lublin), Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Sebastian Bergier (Widzew)
7 goli
Ousmane Sow (Górnik), Filip Stojilković (Cracovia), Leonardo Rocha (Zagłębie Lubin), Łukasz Sekulski (Wisła Płock)

BOHATER WEEKENDU

Capita Capemba (Radomiak)
Na pochwałę zasługuje cały zespół z Radomiaka, który rozbił dotychczasowego lidera PKO BP Ekstraklasy. Strzelanie rozpoczął Capita, który zabawił się w polu karnym Górnika z obrońcami, a potem dokładnym uderzeniem umieścił piłkę w bramce.

Echa spod szatni. Bardzo efektownie Radomiak i Lechia. Pogoń znów zawiodła

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W weekend efektowne zwycięstwa zanotowały Radomiak oraz Lechia Gdańsk. Trenerzy i zawodnicy tych zespołów weszli w nowy tydzień w znakomitych humorach.

Zupełnie inne nastroje dominują natomiast w Szczecinie, gdyż tamtejsza Pogoń znów zawiodła i gładko przegrała swój mecz.

Radomiak rozbił Górnika Zabrze aż 4:0, natomiast lechisci wygrali 5:1 z Bruk-Bet Termalica Nieciecza. W Radomiu na boisko wrócił Jan Grzesik, który wystąpił w meczu mimo wciąż niewyleczonej kontuzji.

- Nie będę oszukiwał, że nie nie krępowało moich ruchów. Decyzję dotyczącą gry podjęliśmy o 20.10 (mecz rozpoczął się o 20.30 - red.). Rozmawialiśmy z trenerem, jak to ułożyć, żeby było dobrze. Zobaczmy, co się stanie, jak puszcza leki prze-

ciwólowe. Może być nieciekawie - powiedział kluczowy gracz Radomiaka w pomocowym wywiadzie dla Canal+ Sport.

Natomiast w Gdańsku podopieczni Johna Carvera zagrali prawdziwy koncert, a po raz kolejny strzelecki popis zaprezentował słowacki napastnik Tomasz Bobcek, który skompletował dublet.

- Oczywiście, ostateczny wynik jest dla nas bardzo dobry, jednak bardziej od rezultatu cieszy mnie to, jak graliśmy przez

90 minut. Czasami, kiedy rywalizuje się z zespołem, który w tabeli jest bardzo blisko, i to w jej dolnych regionach, to jest większa presja na obie drużyny. A dzisiaj dobrze było patrzeć, jak graliśmy bez strachu, z taką wolnością i swobodą przy piłce - powiedział na konferencji prasowej szkoleniowiec drużyny z Trójmiasta.

W miniony weekend mocno zawiodła Pogoń Szczecin, która w sobotni wieczór przegrała w Katowicach z tamtejszą Gie-

KSą gładko, 0:2. Trener Portowców mówił po meczu o problemach zespołu z grą w obronie.

- W defensywie musimy włożyć najwięcej pracy. Nie udało się załatać naszych dziur i przykryć naszych mankamentów w obronie. Czasem tak jest w meczach, w których się przeważa, że natrafia się na „ścianę” przeciwnika. My próbowaliśmy ją przebić, m.in. wysokimi dośrodkowaniami. W kluczowych momentach straciliśmy jednak dwa gole.

GKS bronił się dziś bardzo dobrze - ocenił duński szkoleniowiec Thomas Thomasberg.

Już we wtorek Duma Pomorza będzie mogła się odkuć, gdyż w 1/8 finału STS Pucharu Polski zmierzy się z Widzewem Łódź, który w 17. kolejce wygrał 2:0 z Piastem Gliwice. Będzie to starcie ekip, które w obecnych rozgrywkach bodaj najmocniej - obok Legii Warszawa - zadowolą i szansę na uratowanie sezonu mają w zasadzie już tylko w pucharze. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434808



To może być bardzo długa i kręta droga do MŚ

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. W inauguracyjnym meczu grupy F pierwszego etapu kwalifikacji do mistrzostw świata koszykarzy, które w 2027 r. zorganizuje Katar, Polacy pokonali w Gdyni Austrię 90:78.

Już dzisiaj (godz. 19.30) w Hadze podopieczni trenera Igora Milicića zmierzą się z Holendrami. Dotychczas nasza reprezentacja koszykarzy grała tylko dwukrotnie na mistrzostwach świata - w 1967 roku zajęliśmy 5. miejsce, a w 2019 - 8. Szaleńczo zatem nie było...

Zarówno Austria, jak i kolejny rywal Polski - Holandia, trafiły do pierwszego etapu kwalifikacji do MŚ z... prekwalifikacji.

„Orange Lions” byli najlepszy w grupie (bilans 3-1), a Austriacy zajęli 2. miejsce (2-2). Czwartą drużyną w grupie F jest Łotwa - piąty zespół ostatnich mistrzostw świata w 2023 roku (m.in. zwycięstwa z Litwą i Włochami).

Drużyny europejskie - 32 uczestników (w tym ośmiu z prekwalifikacji) rywalizują

w ośmiu czterozespołowych grupach w kwalifikacjach MŚ 2027. Walka o dwanaście miejsc na mundial w Katarze (27 sierpnia - 12 września 2027) jest dwuetapowa. Pierwsza faza trwa od listopada i zakończy się w lipcu 2026 roku.

Awans do drugiego etapu wywalczą po trzy najlepsze zespoły, które stworzą nowe cztery grupy, krzyżując się z rywalami według klucza: A i B (gr. I), C i D (gr. J), E i F (gr. K), G i H (gr. L).

Potencjalni rywale Białoczerwonych w drugim etapie to zespoły z grupy E, w której znalazły się: Niemcy, Izrael, Cypr i zwycięzca prekwalifikacji z grupy D. W tym etapie walka potrwa od sierpnia 2026 do marca 2027 roku. Awans do turnieju „FIBA Basketball World Cup” wywalczą po trzy najlepsze zespoły z czterech grup z drugiego etapu.

Pożegnanie Slaughtera

W drugim meczu grupy F pierwszego etapu kwalifikacji do MŚ koszykarzy Łotwa sensacyjnie przegrała w Rydze z Holandią 78:86...

Mecz z Austriakami w hali „Polsat Plus Arena” Białoczerwoni rozpoczęli piątką z debiutantem, Amerykaninem Jerrickiem Hardingiem, który polskie obywatelstwo otrzymał ledwie w sierpniu tego roku, kapitanem Mateuszem Ponitką, Michałem Sokołowskim, Dominikiem Olejniczakim i młodym Jakubem Szumertem, który za kilka dni



Jerrick Harding z Wichita w stanie Kansas świetnie zadebiutował w reprezentacji Polski

będzie obchodził 20. urodziny. W przerwie spotkania odbyła się ceremonia oficjalnego zakończenia kariery w reprezentacji A.J. Slaughtera. Amerykanin otrzymał od prezesa PZKosz. Grzegorza Bachańskiego specjalną koszulkę z orzełkiem na piersiach oprawioną jak obraz. Jankes rozegrał w polskiej

kadrze 92 mecze i zdobył 1078 punktów. To m.in. dzięki niemu nasza drużyna narodowa zajęła 4. miejsce w Eurobasce 2022 i 8. miejsce na mistrzostwach świata w 2019 roku.

Po raz ostatni A.J. Slaughtera widzieliśmy w koszulce reprezentacyjnej w lipcu 2024 roku na turnieju kwalifikacji olimpij-

skich w Walencji (ostatecznie Polska nie awansowała do igrzyska).

Następca Slaughtera, 27-letni koszykarz Rytas Wilno - Jerrick Harding, zanotował z Austriakami kapitalny debiut, rzucając rywalom aż 32 punkty - najwięcej w naszym zespole.

Czas na Holandię

Wraz z Mateuszem Ponitką (17 punktów, 9 zbiórek, 4 asysty i 3 przechwyty) oraz Michałem Sokołowskim (16 punktów, 8 zbiórek, 4 asysty i przechwyty), Harding poprowadził reprezentację do wygranej z groźnymi Austriakami.

Jeszcze żaden naturalizowany gracz w swoim debiucie w drużynie narodowej nie zdobył 32 punktów...

- Po prostu starałem się wpasować do drużyny i jednocześnie być sobą - stwierdził po meczu Harding. - Robić to, o co prosi trener i wyjść z hali po meczu z wygraną.

- Chcemy zagrać dobry mecz na wyjeździe w Holandii - dodał trener Igor Milicić. - W dzisiejszej koszykówce nie ma łatwych przeciwników.

©@

Jerzy Kraska: W Lidze Konferencji mamy obowiązek awansować do fazy pucharowej

Rozmawiał Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmowa z Jerzym Kraską, który w 1972 roku był ważnym fundamentem reprezentacji Polski, która sięgnęła po złoty medal igrzysk olimpijskich. Niestety, jego karierę przyhamowały kontuzje.

Legenda Gwardii Warszawa z zacięciem przyglądała się spotkaniom polskich klubów w Lidze Konferencji. W Białymstoku stawiał się Kuopion Palloseura, jego były klub z Finlandii.

Odżyły wspomnienia z pobytu w Finlandii?

Grałem w Finlandii w innej rzeczywistości niż obecnie, ale pobyt w tym pięknym kraju wspominam bardzo miło. Pamiętam, że tam już w październiku padał śnieg, i sauny, które były

do dyspozycji mieszkańców, także takie nad jeziorem, z których można było zejść od razu do przerw. Kuopion prowadził Bogusław Hajdas, miał w składzie dwóch Polaków - mnie i Wojciecha Rudego. Żona z córką przyleciały na trzy miesiące, potem tęskniłem za rodziną, a żeby się nie nudzić, klub załatwił mi pracę w laboratorium chemicznym. Było to zajęcie zgodne z moją edukacją, bo w Płocku chodziłem do szkoły chemicznej. Pracowałem się od szóstki do czternaście, potem były treningi i czas jakoś płynął. W pierwszym moim sezonie obroniliśmy się przed spadkiem po barażach, w drugim gra wyglądała znacznie lepiej i byliśmy w środku ligowej tabeli. Wtedy w Finlandii nie było zawodowej piłki, zawodnicy uprawianie sportu godzili z innymi zajęciami. W latach 80. mocno rozwijała się in-

frastruktura, nam wykonano boisko pod balonem i korzystaliśmy z niego zimą. Tam nikt nie narzekał, gdy trenowało się na mrozie i śniegu. No i Finom nie można było odmówić piłkarskiej pasji.

Jak pan postrzega Kuopion Palloseura z meczu z Jagiellonią?

Goście nieźle wyglądali, mogli wywieźć punkt z Podlasia. Trzeba jednak oddać Jagiellonii, że nauczyła się wygrywać takie spotkania, stała się wytrawnym zespołem. To pierwsza porażka fińskiej drużyny w Lidze Konferencji i ma duże szanse dostać się do fazy pucharowej. Kuopion zdobył o dwa punkty więcej niż Legia. Pracowałem w Legii już dawno, ostatnio w rezerwach bodajże 18 lat temu, wtedy to była rodzina, dziś tego nie przypomina - ani na boisku, ani wokół. Za bardzo wszystko poszło

w kierunku korporacji, drużynie brakuje jakości i popełnia proste błędy. Nie będzie łatwo zakwalifikować się do play-off.

Marek Papszun nie będzie w stanie uporządkować sytuacji w Legii?

Nie wiem, ale wydaje mi się, że trzeba sprowadzić nowych piłkarzy, którzy podniosą poziom. Fajnie, że polski kwartet gra w Lidze Konferencji, lecz nie oszukujmy się - to nie jest najwyższy europejski pułap. Obowiązkiem naszych ekip powinno być wyjście z fazy ligowej, a za sukces można tu uznać półfinał. Legia, która inwestuje tyle pieniędzy, martwi się o przebiecie do grona 24 najlepszych zespołów w najsłabszym pucharze... Nie tak to miało wyglądać. Co do Marka Papszuna, to na pewno dobrze poukładał Raków. Do Sosnowca przyjechał Rapid Wie-

deń, co prawda nie w tak mocnym składzie jak kiedyś, lecz to cały czas marka i dostał lanie. Raków nie przynosi Polsce wstydu w Europie.

Trzy zwycięstwa polskich drużyn w ostatniej kolejce Ligi Konferencji sprawiły radość?

Oczywiście, że tak, ale nie ma się co podniecać. Trzeba robić swoje na boisku, jak Raków, Jagiellonia czy Lech Poznań, który uspokoił swoich kibiców wygraną z Lausanne. W tym roku w Lidze Konferencji pozostały jeszcze dwie kolejki i dobrze by było, gdyby jacyś przedstawiciele PKO Ekstraklasy od razu przebili się do 1/8 finału. Tak sobie myślę, że szkoda, że kiedy ja grałem w piłkę, nie było tak rozbudowanych europejskich pucharów i tak się nie pokazywało tego w telewizji. Liga Europy, Liga Konferencji, do tego w re-

prezentacjach Liga Narodów i mecze eliminacji dużych turniejów.

Jest szansa, że nasza obecna młodzieżówka nawiąże do waszego triumfu z igrzysk 1972?

Do turnieju piłkarskiego igrzysk nie jest łatwo się przebić. W najbliższym mundialu wystąpi 48 reprezentacji, na Euro grają 24 drużyny, w igrzyskach znacznie mniej, do 2024 roku po 16. Od 1992 roku nie możemy się przebić w olimpijskim futbolu. Z Kaziem Górskim były dwa medale igrzysk i trzecie miejsce na mistrzostwach świata 1974. W tym cudownym czasie polskiej piłki zapisałem swoją kartę i jestem z tego powodu bardzo dumny. A co do naszej młodzieżówki, to ma talenty, dobrze wystartowała, ale to dopiero początek drogi drużyny prowadzonej przez Jerzego Brzęczka. Trzymam kciuki.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435240



Piłka nożna Wiosna w III lidze zapowiada się z wielkimi emocjami

ZWYCIĘSKI FINISZ WIGIER I ŁKS

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Ważne zwycięstwa na koniec roku odniosły zespoły Wigier Suwałki i ŁKS Łomża. Wiosna zapowiada się więc wyjątkowo ciekawie z dwoma zespołami z naszego regionu aspirujących do awansu.

Piłkarze z Suwałk zagraли rewelacyjną końcówkę roku. Pokonali Jagiellonię II 1:0 i w sobotniej kolejce III ligi w tym roku wygrali z Żabkovią Żabki po 1:0.

W wyjazdowym meczu z Żabkovią o zwycięstwie Wigier zdecydował jedyny gol zdobyty w 12 minucie przez Bartosza Guzdkę. Suwałczanie tracą do lidera Legii II Warszawa 11 punktów, ale do drugiej Warty już tylko pięć.

Blżej lidera są piłkarze ŁKS Łomża, którzy też marzą o awansie. Ostatni mecz był ich popisem. Podopieczni trenera Marcina Sasala wygrali na wyjeździe z Widzewem II Łódź 6:2. Spotkanie toczono w szybkim tempie, z wieloma sytuacjami podbramkowymi mogło podobać się kibicom obu drużyn. Łomżanie tracą do rezerw Legii siedem punktów i zajmują trzecie miejsce w tabeli III ligi grupy I.

Strzelecki festiwal otworzył już w 21 sekundzie meczu Marcin Kluska. Łomżanie atakowali luzując przy tym szyki obronne. Wykorzystali to goście zdobywając do przerwy dwie bramki.



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

W ostatniej kolejce III ligi w tym roku Jagiellonia II Białystok przegrała z Lechią Tomaszów Mazowiecki 2:3

Po zmianie stron królował jednak już tylko jeden zespół ŁKS-u Łomża, którzy zdobył aż pięć goli, w tym dwa po rzutach karnych w wykonaniu niezawodnego Huberta Antkowiaka.

Niestety, piłkarze Jagiellonii II Białystok przegrali na własnym boisku z Lechią Tomaszów Mazowiecki 2:3. Przegrywając 0:2 białostoczanie doprowadzili do remisu po bramkach Olafa Pawelczyka i Igora Tarasovsa z rzutu karnego. Ostatnie słowo należało niestety do gości, któ-

rzy po bramce Mateusza Kempskiego w 78 minucie wygrali 3:2.

Widzew II Łódź - ŁKS Łomża 2:6 (2:1).

Bramki: 0:1 Marcin Kluska 1, 1:1 Kuba Nawrocki 19, 2:1 Kamil Cybulski 44, 2:2 Filip Karmański 48, 2:3 Patryk Zych 57, 2:4 Hubert Antkowiak 64 z karnego, 2:5 Hubert Antkowiak 72 z karnego, 2:6 Mikołaj Tarnacki 90.

ŁKS: A. Olszewski - Goloś, Witasik, Karmański, Niewiadomski, Chorościński (67. Lisicki), Pindro, Zych, Sauczek, Kluska, Antkowiak.

Żabkovia Żabki - Wigry Suwałki 0:1 (0:1).

Bramka: 0:1 Bartosz Guzdek 12.

Wigry: Taudul - Kwiatkowski, Ozga, Pajnowski, Magnuszewski, Gużewski (75. Modzlewski), Wittek (63. Fronczak), Święty, Michałowski (63. Matus), Głowicki, Guzdek (46. Machala).

Jagiellonia II Białystok - Lechia Tomaszów Mazowiecki 2:3 (0:2).

Bramki: 0:1 Dominik Kobus 13 (samobójcza), 0:2 Jacek Tkaczyk 35, 1:2 Olaf Pawelczyk 53, 2:2 Igor Tarasovs 68 z karnego, 2:3 Mateusz Kempski 78.

Jagiellonia II: Damasiewicz - Lipiński, Kobus, Tarasovs, Tymoszczuk, Kozłowski, Polkowski, Listkowski, Zalewski, Jakimiuk, Hirosawa.

Inne wyniki:

Broń Rado - GKS Bełchatów 1:1, KS CK Troszyn - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 5:0, Legia II Warszawa - Mławianka Mława 3:0.

Mecze: Znicz Biała Piska - Wisła II Płock, Warta Sieradz - Olimpia Elbląg, KS Wąsilków - GKS Wiekielec zostały odwołane z powodu złych stan boisk.

1. Legia II Warszawa	19	47	56-19
2. Warta Sieradz	18	41	33-14
3. ŁKS Łomża	19	40	45-19
4. Żabkovia Żabki	19	38	56-30
5. Wigry Suwałki	19	36	34-24
6. Wisła II Płock	18	30	32-28
7. Świt Nowy Dwór Maz.	19	27	31-36
8. Broń Rado	19	27	26-32
9. KS CK Troszyn	19	25	45-33
10. Lechia Tomaszów Maz.	19	24	34-31
11. Olimpia Elbląg	18	24	29-33
12. Widzew II Łódź	18	21	33-47
13. Jagiellonia II Białystok	19	20	20-29
14. GKS Bełchatów	19	20	34-44
15. Mławianka Mława	19	17	28-39
16. GKS Wiekielec	17	14	16-28
17. KS Wąsilków	18	13	16-40
18. Znicz Biała Piska	18	5	12-54

©P

Szybki i przyjemny triumf białostockich siatkarek

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Przeprowadzka na jeden mecz do Wysokiego Mazowieckiego nie wpłynęła niekorzystnie na BAS Kombinat Budowlany Białystok. Nasze siatkarki pokonały w I lidze MKS Imielin 3:0.

Po porażkach po 1:3 z najmocniejszymi w I lidze MKS-em Imielin i KSG Warszawa Podlasiarki bardzo chciały wrócić na zwycięską ścieżkę i plan zrealizowały bez większych problemów, a triumf pozwolił im wskoczyć na najniższy stopień podium.

Mecz z Imielinem tylko na początku nie układał się po myśli białostoczank, a przyjezdne objęły prowadzenie 6:3. Nasze siatkarki włączyły wyższy bieg i zaczęły taśmowo zdobywać punkty. Po ataku Dominika Surlit był remis 6:6, po sprytnym zagranu Katarzyny Stepko (wybranej MVP spotkania) - 15:9, a seta otwarcia skończyła Martyna Szczepuła - 25:15.

Najbardziej wyrównana była druga odsłona. Znow lepiej rozpoczęła ekipa z Imielina (4:1), potem inicjatywę przejęły gospodynie (21:18), ale tym razem ich rywalki zdołały zniwelować straty, doprowadzając do remisu po 23. W decydujących wymianach dwukrotnie piłki na lewym skrzydle dostała Surlit. Najpierw zaatakowała

mocno, potem kiwnęła i było po wszystkim.

Trzeci set przebiegał pod kontrolą Podlasierek, które wygrały 25:20, kończąc spotkanie punktowym blokiem. Cała potyczka trwała zaledwie 67 minut.

- Wszystko przebiegło szybko i sympatycznie, czyli tak, jak to sobie zakładaliśmy. Trochę nerwów kosztowała nas tylko końcówka drugiego seta, ale najważniejszy jest komplet punktów i powrót na podium - komentuje drugi trener BAS-u KB Białystok Sebastian Grzegorek.

W następnej kolejce Podlasiarki zagrają 6 grudnia na wyjeździe z SMS-em PZPS I Szczyrk. ©P

WYNIKI 9. KOLEJKI

BAS Kombinat Budowlany Białystok - MKS COPKO Imielin 3:0 (25:15, 25:23, 25:20).

BASKB Białystok: Nowacka, Stepko, Szczepuła, Surlit, Wojciechowska, Baldyga, McGlashan (libero) oraz Bandurska, Senica i Stafecka. KS Piła - Plomien Sosnowiec 3:0, Karpaty Krosno - Nike Węgrów 3:0, LTS Legionovia Legionowo - MKS Kalisz 0:3, Solna Wieliczka - Komunalnik Nysa 3:0, KSG Warszawa - SMS PZPS I Szczyrk 3:1.

1. MKS Kalisz	9	27	27-4
2. KSG Warszawa	9	23	25-9
3. BAS KB Białystok	9	17	21:12
4. Plomien Sosnowiec	9	17	20:15
5. KS Piła	9	16	19:14
6. Solna Wieliczka	9	14	16:16
7. LTS Legionovia	9	13	17:18
8. Komunalnik Nysa	9	10	14:19
9. MKS Imielin	9	10	13:18
10. Karpaty Krosno	9	10	12:19
11. SMS PZPS I Szczyrk	9	4	8:25
12. Nike Węgrów	9	1	4:27

Mistrz Polski pokazał klasę. Ślepsk Malow ostatni

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Po porażce z mistrzem Polski Bogdanką LUK Lublin 0:3 siatkarki Ślepska Malow Suwałki spadli na ostatnie miejsce w tabeli PlusLigi

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki najlepiej zagraли w pierwszym secie, w którym walczyli równo do samej końcówki przegrywając do 21. Drugi i trzeci set to już pełna dominacja mistrza

Polski w Lublina. Siatkarze z Suwałk psuli zagrywki, słabo przyjmowali, nie potrafili blokować ataków gości i skończyło się porażkami do 18 oraz do 19 i 0:3 w setach.

- Jesteśmy silni na papierze i ktoś musiałby przyjąć z czarną dziesiąką różdżką i powiedzieć co jest złe. Ale takie coś nie istnieje. Musimy sami w szatni usiąść z trenerem i ustalić jakiś plan, co musimy zrobić, by było lepiej. Chciałbym grać lepszą siatkówkę, ale na ten moment

to nie wygląda tak jakbyśmy sobie tego życzyli. Samą walkę meczu nie wygra się - powiedział po spotkaniu siatkarz Ślepska Malow Jan Nowakowski.

Ślepsk Malow Suwałki - Bogdanka LUK Lublin 0:3 (21:25, 18:25, 19:25).

Ślepsk Malow: Jan Nowakowski 5, Joaquin Gallego 6, Henrique Honorato 9, Bartosz Filipiak 16, Kamil Droszyński, Asparuch Asparuchow 5, Bartosz Mariański (L) oraz Antoni Kwasigroch 1, Karol Jankiewicz.

Inne wyniki: InPost ChKS Chelm - Barkom Każany Lwów 2:3, Asseco Resovia Rzeszów - PGE GIEK SKRA Bełchatów 3:0.

1. Warta Zawiercie	10	23	26:11
2. Indykpol AZS Olsztyn	9	20	24:13
3. BOGDANKA LUK Lublin	9	19	23:13
4. PGE SKRA Bełchatów	8	18	20:11
5. Asseco Resovia	8	17	20:11
6. PGE Projekt Warszawa	8	16	18:10
7. Energa Trefl Gdańsk	7	10	15:15
8. JSW Jastrzębski Węgiel	8	10	14:17
9. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	7	10	16:16
10. Barkom Każany Lwów	8	9	15:19
11. InPost ChKS Chelm	8	6	9:21
12. Cuprum Stilon Gorzów	8	5	9:23
13. Steam Hemarpol	8	4	9:23
14. Ślepsk Malow Suwałki	8	4	8:23

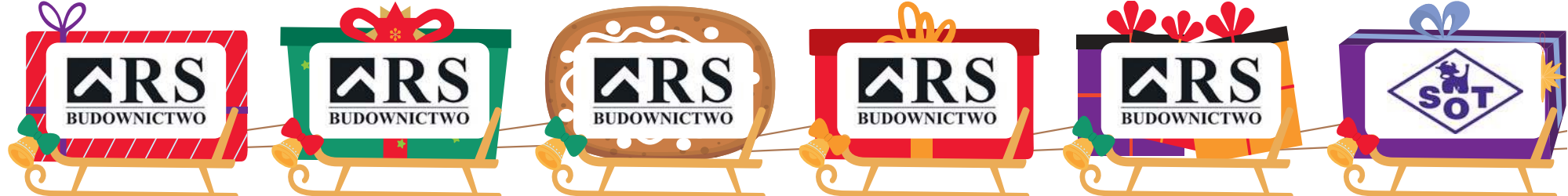
©P



FOT. WIESŁAW SZMAGA

Zespół BAS Kombinat Budowlany Białystok wrócił na zwycięską ścieżkę i na podium I ligi siatkarek

AKCJA CHARYTATYWNA



0111439520

Na loterii w Ruce Polacy nie mieli szczęścia

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Pierwszy, sobotni konkurs Pucharu Świata w Ruce pokazał to brzydsze oblicze dyscypliny. „Loteryjny” wiatr znacząco wpłynął na wyniki.

W skokach narciarskich ogólny układ sił rzadko tak gwałtownie się zmienia. Zazwyczaj o miejsca w czołówce walczy tych samych kilkunastu zawodników, a większe niespodzianki zdarzają się sporadycznie. Oczywiście - o ile warunki pogodowe są w miarę sprawiedliwe. Gdy wieje tak nieprzewidywalnie jak w sobotę w słynącej z kapryśnej pogody Ruce, to o sensację zdecydowanie łatwiej. Trzeba tylko mieć szczęście.

Patrząc pod tym kątem, uśmiechu fortuny Polacy nie doświadczali. Przez sobotnie kwalifikacje (przełożone z piątku, bo wtedy nie było szans na bezpieczne ich przeprowadzenie) nie przebrnęło aż dwóch naszych skoczków: Piotr Żyła (53.) i Dawid Kubacki (55.), a kiedyś to sytuacja wręcz nie do pomyślenia. Pozostali szalu też nie zrobili,

choć błysnął Aleksander Zniszczoł (do tej pory wyraźniej odstający od reszty kadrowiczów), który zajął 15. miejsce.

Konkurs też nie był dla nas dobry. Polacy zanotowali najgorszy wynik w tym sezonie, punkty zdobył tylko jeden nasz zawodnik (po dwóch przedstawicieli mieli niżej od nas notowani Finowie czy Włosi). Znowu najlepszy okazał się Kacper Tomasiak, który w jednoseryjnym konkursie zajął 18. lokatę. Rundę finałową rozpoczęto, ale szybko przerwano, bo wiatr nie pozwalał na normalną rywalizację.

Jeśli spojrzeć na listę wyników, niespodzianek nie brakuje. Może nie na 1. pozycji, bo wygrał Anze Lanisek, liderujący w Pucharze Świata. Za nim znalazł się Ren Nikaido, co dla ogarniętego kibica też jest do zaakceptowania. Ci zawodnicy znaleźli się na czele, bo dostali bardzo korzystny wiatr. Słoweniec pofrunął 142 metry, Japończyk - 141; inni mieli problem z uzyskaniem 130 m. W efekcie obaj, choć mieli odjęte po kilkanaście punktów z przeliczników wiatrowych, byli daleko przed rywalami. Trzeci na liście Domen Prevc (też nie niespodzianka) tracił do lidera aż



Kacper Tomasiak w sobotnim konkursie był najlepszym z Polaków, zajął 18. miejsce

13 pkt. A za nim w dziesiątkę było już dużo gości.

Życiowy wynik uzyskał Władimir Zografski. Prowadzony przez polskiego trenera Grzegorza Sobczyka skoczek z Bułgarii zajął 4. miejsce. Już dwukrotnie w tym sezonie był w „10”, co do tej pory ani razu nie udało się żadnemu z Polaków. Swoich

przedstawicieli w czołówce miały też federacje, które w ostatnich latach były raczej daleko za nami: 5. był Francuz Valentin Foubert, 7. Fin Niko Kyto-saho. Owszem, można powiedzieć, że „wyszły im skoki”. Jak jednak inaczej, niż w dużej mierze loteryjnymi warunkami, tłumaczyć, że nagle przestały wy-

chodzić Austriakom? Żaden z nich nie załapał się do „10”. Najwyżej, na 12. pozycji był Daniel Tschofenig (wcześniej tego dnia wygrał kwalifikacje). Inny z mozarzy Jan Hoerl nie doleciał do drugiej serii (podobnie jak Niemiec Philipp Raimund).

W takim kontekście słaby wynik Polaków nie razi aż tak

bardzo. Tomasiak bardzo dobry poziom, jak na debiutującego w PŚ i na tej wymagającej skoczni, utrzymał, znowu był w drugiej dziesiątce, tym razem 18. Punktów nie zdobyli Zniszczoł (31., brakło mu... 0,1 pkt). Paweł Wąsek (36.) nadal nie potrafi jakoś odnaleźć dyspozycji z poprzedniego sezonu. Zawiedziony może być Kamil Stoch (37.), który w nowym cyklu PŚ wcześniej miał lepsze wyniki, po raz pierwszy nie zdobył punktów.

Niedzielny, drugi konkurs PŚ w Ruce zaplanowany był po zamknięciu wydania.

Udany start w PŚ kobiet w Falun zanotowała Anna Twardosz. W sobotnim konkursie zajęła 10. miejsce. To najlepszy wynik w historii naszych żeńskich skoków.

Wyniki PŚ w Ruce, sobota: 1. Anze Lanisek (Słowenia) 141 pkt (142 m), 2. Ren Nikaido (Japonia) 136,4 (141 m), 3. Domen Prevc (Słowenia) 128 (132,5 m), 4. Władimir Zografski (Bułgaria) 125,4 (131 m), 5. Valentin Foubert (Francja) 122,7 (132 m) i Ryoju Kobayashi (Japonia) 122,7 (130,5 m)... 18. Kacper Tomasiak (Polska) 111,9 (129 m), 31. Aleksander Zniszczoł (Polska) 98,5 (118,5 m), 36. Paweł Wąsek (Polska) 92,4 (116 m), 37. Kamil Stoch (Polska) 91,9 (112,5 m). ©

Apoloniusz Tajner ocenia polskich skoczków i trenera Macieja Maciusiaka

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Opostawie Białe-Czerwonych na początku sezonu roznawiamy z Apoloniuszem Tajnerem, byłym prezesem Polskiego Związku Narciarskiego i byłym trenerem Adama Małysza.

Jak pan ocenia dotychczasowe występy Polaków w Pucharze Świata?

Całkiem dobrze. Prezentują niezły poziom jako grupa, a widać, że nie są jeszcze w pełnej formie i to napawa optymizmem. Z każdym konkursem powinni prezentować się coraz lepiej. Z mojego doświadczenia wynika, że jeśli początek sezonu jest umiarkowanie dobry, to jest perspektywa rozwoju. Jeśli jest z kolei za dobrze, to wcale nie wia-

domo, jak będzie za dwa miesiące.

Forma poszczególnych zawodników jest jednak różna. Podczas gdy Kamil Stoch i Kacper Tomasiak skaczą przyzwoicie, Dawid Kubacki, Piotr Żyła czy Paweł Wąsek prezentują się chyba poniżej oczekiwań?

Już wiele razy obserwowałem sytuację, że faworyci z początku sezonu zupełnie nie liczyli się w jego środku. Dlatego nie wykluczam, że mogą też nastąpić pewne przetasowania w górę i dół, jeśli chodzi o naszą kadrę.

Aleksander Zniszczoł zawodzi dotąd na całej linii...

Ale to jest zawodnik, który może robić niespodzianki w konkretnych warunkach pogodowych i na niego zawsze można liczyć. Nie zapo-

minajmy, że mamy też Macieja Kota i kilku zawodników, którzy mogą się jeszcze w tym sezonie pojawić. Najważniejsze, że mamy mocną grupę bo w niej zawsze powinien być ktoś, kto w danym momencie będzie dobrze skakał.

Udany debiut w gronie najlepszych skoczków świata notuje 18-letni Kacper Tomasiak. Ma papiery, aby zostać następcą Małysza i Stocha?

Widać, że rywalizacja wśród największych gwiazd dyscypliny nie robi na nim wielkiego wrażenia. I to jest dobre, bo świadczy o jego osobowości, że byle problem go nie przygniecie. Zachowuje się tak, jakby się nic nie działo. Ma talent, wykonuje dobrze pracę, ale całość wybitnego zawodnika domyka osobowość, która potrafi wszystko unieść.

Ma szansę powalczyć o pierwszą dziesiątkę w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata?

Jeśli będzie skakał przez cały sezon, to tak. Nie wiadomo jednak, jak długo wytrzyma w takiej dyspozycji, bo to jest bardzo młody chłopak. Póki skacze dobrze, trzeba dawać mu szansę na kolejne występy. Z oceną Kacpra musimy poczekać do końca sezonu. Niejednokrotnie zdarzało się, że ktoś miał wybuch talentu, tak samo jak u Małysza, a potem znowu chciał kończyć karierę. Są wzloty i upadki. Tutaj nie ma reguły.

Trener kadry Maciej Maciusiak powinien w dalszej części sezonu oszczędzać Tomasiaka?

Będzie musiał wyczuć moment, gdy nadejdzie jakaś gorsza dyspozycja, wtedy nie ma co męczyć Kacpra i wystawiać

na kolejne konkursy. Lepiej wówczas desygnować kogoś innego. Ale trener jest doświadczonym szkoleniowcem i będzie to wiedział. Przed Kacprem cała kariera, więc warto umiejętnie dysponować jego siłami.

Po sezonie karierę zakończy Stoch, który po słabszych dwóch sezonach znowu jest liderem kadry.

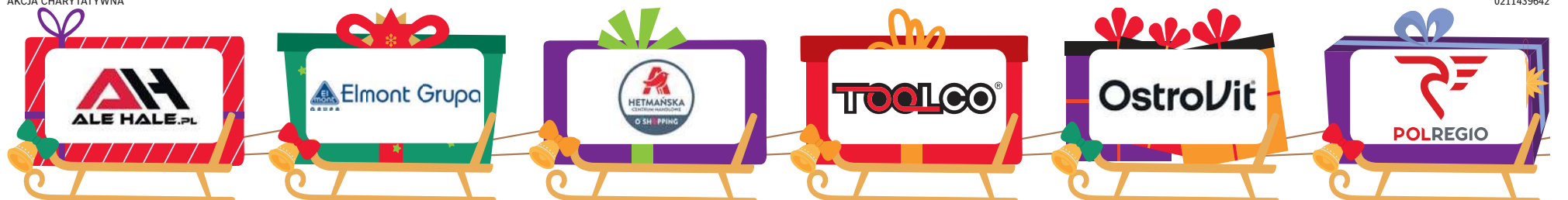
Kamil ma to, czego mu brakowało w poprzednim sezonie, m.in. dobrą atmosferę. Bardzo poważnie traktuje ten sezon i bardzo na niego liczę. Na igrzyskach będzie miał medalową szansę, bo przez najbliższe dwa miesiące jeszcze może podnieść swoją formę. Na razie nie skacze jeszcze idealnie, nie trafia w próg, ale prezentuje odpowiednio dobry poziom. Do tego dochodzi dyspozycja dnia, a jest do-

świadczonym zawodnikiem, więc jeśli poczuje szansę, to jej nie wypuści.

Jak ocenia pan dotychczasową pracę z kadrą trenera Maciusiaka?

Maciej musi przekuć w sukces trzy lata dobrze wykonanej pracy Thomasa Thurnbichlera; bo uważam, że Austriak wykonał dobrą pracę. Na razie pracuje za krótko, aby nadać jakiś nowy kierunek. Jest doświadczonym szkoleniowcem i jestem przekonany, że będzie potrafił to zrobić. Poprawił atmosferę, bo w grupie było obco. Teraz cały zespół, wliczając w to także serwisistów i inne osoby, jest grupą kolegów i to jest super. Tego trzeba było im najbardziej - wsparcia, współpracy, wzajemnego zrozumienia, spędzania wspólnego czasu ze sobą w fajnej atmosferze. ©

AKCJA CHARYTATYWNA



0211439642

Z różnych aren Zwycięstwo Polek na inaugurację MŚ w piłce ręcznej

SZMAL POSTAWIŁ JASNY CEL

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Od zwycięstwa nad Chinami 36:20 reprezentacja Polski kobiet w piłce ręcznej rozpoczęła udział w mistrzostwach świata rozgrywanych na parkietach w Holandii i Niemczech.

Tylko na początku spotkania Chinki stawiały opór faworytowi z Wisły. Od stanu 4:5 pięć bramek z rzędu zdobyły nasze reprezentantki i od tego momentu Białe-Czerwone w pełni kontrolowały wydarzenia na parkiecie w hali w Hertogenbosch. Do przerwy Polki prowadziły 15:12, ostatecznie wygrały różnicą szesnastu bramek. W swojej grupie Polki zagrają jeszcze z Tunezją oraz Francją. Do drugiej fazy grupowej turnieju awansują po trzy najlepsze drużyny z każdej z grup.

- Chcielibyśmy, aby nasze dziewczyny awansowały do ćwierćfinału, ale to będzie trudne zadanie. Mam na-



Białe-Czerwone na początek miały spacer w MŚ

dzieję, że wyjdziemy z grupy, a potem ważne będzie też, na kogo trafimy w drugiej fazie. Prawdopodobnie zmierzmy się w niej z gospodyniami Holenderkami. Może aktualnie nie są w TOP 3 na świecie, ale to absolutnie była czołówka globu. Przed zespołem założyliśmy jasny cel. Miejsce od 9 do 12 jest celem minimum - mówi w rozmowie z Polska Press Sławomir Szmal, prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce.

W drugiej fazie (rundzie głównej) powstaną cztery nowe grupy po sześć drużyn. Z każdej z nich dwa najlepsze zespoły awansują do ćwierćfinałów. Drużyny, które odpadną w ćwierćfinałach, zostaną sklasyfikowane na miejscach 5-8 w zależności od dorobku punktowego i różnicy bramek z rundy głównej. Zespoły z trzecich miejsc w grupach rundy głównej zajmą pozycje 9-12, z czwartych - 13-16, z piątych - 17-20, a z szóstych - 21-24.

Piłkarska reprezentacja Polski kobiet pokonała w Gdańsku w meczu towarzyskim Słowenię 1:0 (1:0). Zwycięską bramkę w 17. minucie zdobyła Weronika Zawistowska. W meczu z ekipą z Bałkanów zagrała Ewa Pajor, która z powodu kontuzji kolana nie wystąpiła w październikowych, także towarzyskich, potyczkach z Holandią (0:0) i Walią. We wtorek o godz. 13.30 Białe-Czerwone zmierzą się z Łotwą. To spotkanie także odbędzie się w Gdańsku, ale na innym obiekcie - starym stadionie Lechii. Trenerka Nina Patalon zapowiedziała, że wystąpią w nim głównie młode zawodniczki. Dla Polek był to ostatni sprawdzian przed eliminacjami mistrzostw świata. Od marca do czerwca 2026 roku zagrają z Francją, Holandią i Irlandią w dywizji A Ligi Narodów. Zwycięzca grupy awansuje bezpośrednio na mundial, który w 2027 roku odbędzie się w Brazylii. Pozostałe drużyny swojej szansy szukać będą w barażach.

© P

Adam Godlewski
„Krótka piłka”



SŁODKO-GORZKO W SKOKACH

Reprezentanci Polski w skokach narciarskich nie rozpieszczają - delikatnie określając - kibiców w sezonie olimpijskim. Miało być zupełnie inaczej, po zwolnieniu poprzedniego selekcjonera Thomasa Thurnbichlera na koniec ubiegłego sezonu deklarowali przecież (konkretnie uczynił to Aleksander Zniszczoł), że wszystko - począwszy od zaangażowania - będzie od tamtego momentu lepsze. I że pod batutą Macieja Macusiaka wreszcie odpalą....

Tymczasem poprawiła się bodaj tylko (czy może aż?) atmosfera - w kadrze i wokół niej. Podkreśla to nawet tak wytrawny znawca przedmiotu jak Apoloniusz Tajner, akcentując,

że teraz wszyscy w reprezentacji się lubią. Co szybciej niż później powinno przynieść znaczącą poprawę wyników. Zwłaszcza że nastoletni Kacper Tomasiak jest świeżą siłą w polskich skokach, a najbardziej utytułowany Kamil Stoch zanotował najlepszą inaugurację od kilku lat. Taka wiara i optymizm są doprawdy budujące, tyle tylko, że nawet dwaj liderzy naszej drużyny nie zdążyli wskoczyć nawet do czołowej dziesiątki w indywidualnych konkursach Pucharu Świata...

Zasadnie można zatem powtórzyć pytanie, które po mistrzostwach świata w Korei i Japonii w 2002 roku w swoim filozoficznym stylu postawił legendarny selekcjoner naszej reprezentacji piłkarskiej, Kazimierz Górski: - Skoro było tak dobrze,

to dlaczego jednocześnie było tak źle? Stoch, który ogłosił, że olimpijski sezon będzie jego ostatnim w karierze i chce się godnie pożegnać ze skoczniami, zajmował kolejno 13., 12., 15., 16. i 37. miejsce w konkursach PŚ. Najbardziej obiecująco spisał się w rywalizacji mikstów na inaugurację sezonu, a potem - prezentował się w kratkę, udane skoki przeplatając bardziej lub mniej zepsutymi...

Oczywiście ekspertem w dziedzinie skoków narciarskich nie jestem, mam jednak narastające wątpliwości, że wszyscy fachowcy, którzy przepowiadają renesans formy i rychły powrót naszego wielkiego mistrza - który skądinąd już dawno temu zapracował na miejsce w pantheonie największych sław swej dyscypliny - do ścisłej światowej czołówki, w najlepszym przypadku mówią koloryzując rzeczywistość. A określając dosadnie - że ją zaklinają, starając się przekonać (również siebie), że pociąg wcale nie odjechał, podczas gdy Kamil wciąż stoi na peronie...

Aby nie było - mam wielki szacunek do dokonań Stocha. Nie mam za to wątpliwości, że obcując na co dzień z tak wielkim autorytetem Tomasiak ma szansę rozwinąć się szybciej, niż gdyby do wszystkiego musiał dochodzić samodzielnie. Zresztą, Kamil też przecież dostał od życia ten przywilej - i wykorzystał go kapitalnie - że u progu kariery czerpał od Adama Małysza mającego najlepsze chwile na skoczni już za sobą. A Tomasiak, który w „klasyfikacji punktowej” (kolejno: 18., 22., 12., 15., i 18. lokata w PŚ) jest na dziś nawet nieco lepszy od swego mentora, może w naturalny sposób przejąć pałeczkę w tej sztafecie pokoleń. I jest naszą największą nadzieją na lepsze jutro polskich skoków. Jutro - czyli czas, który nastąpi po igrzyskach we Włoszech...

Bo w tym momencie zawodników mamy na poziomie drugiej światowej dziesiątki. W każdym razie - tak wskazują wyniki. Bez koloryzowania...

Pierwsze indywidualne podium w short tracku

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Podczas ostatnich tegorocznych zawodów cyklu World Tour w short tracku doczekaliśmy się pierwszego polskiego podium w rywalizacji indywidualnej.

Zmagania w Dordrechcie były czwartym i ostatnim przystankiem cyklu World Tour w tym sezonie. W trzech poprzednich tylko raz cieszyliśmy się z miejsca na podium - w Montrealu trzecią lokatę uzyskała sztafeta mieszana. W Holandii wreszcie udało się przełamać niemoc w indywidualnych konkurencjach, w czym nieco pomogło... szczęście.

W sobotniej rywalizacji na 500 metrów znakomicie spisał się Felix Pigeon, który zarówno w ćwierćfinale, jak i półfinale mijał linię mety jako drugi. W finale wystąpiło sześciu rywali, a tuż po starcie nasz reprezentant zanotował upadek po kontakcie z jednym z rywali. Wyścig przerwano, a całą procedurę przeprowadzono jeszcze raz.

Początek nie zapowiadał miejsca w najlepszej trójce dla naszego faworyta. W sześciu osobowej stawce początkowo plasował się na piątej pozycji i to tylko dlatego, że szybko z rywalizacji odpadł Włoch Pietro Sighel, który zaliczył upadek. Szansę na miejsce w trójce pod koniec przedostatniego okrążenia stracił też Holender Jens van't Wout, który potknął się, co skutkowało osunięciem się na koniec stawki i poprawą notowań Felixa.

Pigeon linię mety przekroczył jako czwarty. Już po zakończeniu wyścigu zdyskwalifikowany został jednak Kanadyjczyk Steven Dubois, a to oznaczało, że reprezentant Polski mógł się cieszyć z pierwszego w sezonie indywidualnego podium dla kraju i premierowego w karierze miejsca w najlepszej trójce.

Z Dordrechtu napłynęły nie tylko dobre wiadomości, ale również znacznie gorsze. Tylko jedna nasza sztafeta wywalczyła przepustkę na igrzyska olimpijskie - mowa o drużynie mieszanej. Zawiedli zarówno



Felix Pigeon (drugi z lewej) w sobotę w Dordrechcie zajął trzecie miejsce w rywalizacji na 500 metrów.

panowie, jak i panie. W olimpijskim rankingu są poza czołową ósemką.

O awans na igrzyska powalczą w najbliższym czasie nasza męska reprezentacja curlingowa, która już dostarczyła powodów do radości. Podczas zakończonych w sobotę mistrzostw Europy Białe-Czerwoni zajęli siódme miejsce, dzięki czemu wywalczyli po raz pierwszy w historii awans na mistrzostwa świata.

Niedosyt po sobotnim występie w slalomie gigancie czuć może natomiast nasza najlepsza alpejka Maryna Gąsienica-Daniel. Polka po pierwszym przejeździe na stokach Copper Mountain w Stanach Zjednoczonych plasowała się na dziewiątej pozycji, błędy popełnione w finałowej części rywalizacji spowodowały jednak, iż ostatecznie zajęła 15. lokatę.

W miniony weekend miało miejsce inauguracja sezonu Pucharu Świata w trzech kolejnych zimowych dyscyplinach - biegach narciarskich, kombinacji norweskiej i biathlonie. W ostatniej w weekend rywalizowały sztafety, po których, mimo 10. lokaty, nie do końca zadowolone mogą być nasze panie - gdyby nieco lepiej spisały się na strzelnicy, mogłyby uplasować się w czołowej szóstce. Panowie z kolei w Oestersund zajęli 13. miejsce. Pierwsze indywidualne zmagania odbędą się w najbliższy wtorek i środę. © P

AKCJA CHARYTATYWNA

0211441277



Manchester City wraca na zwycięską ścieżkę

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

**PREMIER LEAGUE. Manchester City znowu wygrywa w Premier League. Podo-
pieczni Pepa Guardioli pokonali u siebie Leeds 3-2 i awansowali na pozycję wicelidera rozgrywek.**

„The Citizens” przystępowali do konfrontacji z byłym klubem Mateusza Klichy po dwóch porażkach, w lidze z Newcastle oraz w Champions League z Bayerem Leverkusen.

Mecz dla gospodarzy rozpoczął się znakomicie. Już w 1. minucie objęli prowadzenie po bramce Anglika Phila Fodena. W 25. minucie na tablicy wyników było już 2:0. Drugiego gola strzelił Chorwat Josko Gvardiol. Po zmianie stron z ekipą hiszpańskiego szkoleniowca stała się jednak coś złego. Cztery minuty po wznowieniu gry kontaktową bramkę dla przyjezdnych zdobył Anglik Dominic Calvert-Lewin. W 68. minucie goście mieli rzut karny. Do piłki ustawionej na jedenastym metrze podbiegł Niemiec Lukas Nmecha, ale nie wykorzystał „jedenastki”. Na szczęście dla Leeds, dobitka 26-letniego napastnika była skuteczna i goście doprowadzili do wyrównania. Gdy wydawało się, że mecz zakończy się podziałem punktów, w pierwszej minucie doliczonego czasu zwycięską bramkę dla Manchesteru City zdobył Phil Foden. Dzięki wygranej z Leeds, City z dorobkiem 25 punktów awansowało na drugie miejsce w tabeli.

Świetną postawę w rozgrywkach kontynuuje niedoceniiany Sunderland. Drużyna prowadzona przez 49-letniego francuskiego trenera Legisa Le Brisa pokonała na własnym stadionie Bournemouth 3:2. Go-

ście prowadzili już w 15. minucie 2:0 po trafieniach Marokańczyka Amina Adliego oraz reprezentanta Stanów Zjednoczonych Tylera Adamsa. Kolejne trzy gole strzelali już jednak tylko piłkarze Sunderlandu. Na 1:2 jeszcze w pierwszej połowie strzelił Francuz Enzo Le Fee. Na 2:2 wyrównał w 46. minucie reprezentant Burkina Faso Bertrand Traore, a zwycięską bramkę zdobył w 69. minucie Holender Brian Brobbey. Wygrana pozwoliła awansować Sunderlandowi na czwarte miejsce w tabeli Premier League (22 pkt.).

W niecodziennych okolicznościach Brentford pokonało u siebie Burnley 3:1. Wszystkie bramki padły w drugiej połowie spotkania i to w ostatnich minutach. W 81. minucie prowadzenie objęli gospodarze, goście wyrównali cztery minuty później. W 86. minucie było już 2:1 dla Brentfordu. Ostatniego gola gospodarze strzelili w drugiej minucie doliczonego czasu.

Niespodziewanej porażki na własnym stadionie doznał Tottenham, przegrywając z Fulham 1:2. Goście już w 6. minucie wygrywali 2:0 po bramkach Holendra Tete oraz Walijszczyka Wilsona. W 59. minucie Ghanijszyk Kudus zdobył kontaktową bramkę, ale to było wszystko, na co tego dnia było stać „Koguty”. Wyssokie zwycięstwo zanotowało Newcastle, pokonując na wyjeździe Everton aż 4:1. ©

PREMIER LEAGUE

Wyniki 13 kolejki: Brentford - Burnley 3:1 (Thiago 81, 86, Ouattara 90+2 - Flemming 85), **Manchester City - Leeds 3:2** (Foden 1, 90+1, Gvardiol 25 - Calvert-Lewin 49, Nmecha 68), **Sunderland - Bournemouth 3:2** (Le Fee 30, Traore 46, Brobbey 69 - Adli 7, Adams 15), **Everton - Newcastle 1:4** (Dewsbury-Hall 69 - Thiaw 1, 58, Miley 25, Woltemade 45), **Tottenham - Fulham 1:2** (Kudus 59 - Tete 4, Wilson 6)

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

LALIGA. Barcelona z trudem pokonała Alaves 3:1, a Robert Lewandowski tym razem zaliczył jedynie asystę przy голу Lamine'a Yamala.

Spotkanie na wyremontowanym Camp Nou rozpoczęło się od niespodzianki - już w pierwszej minucie do bramki strzeżonej przez Joana Garcię trafił Pablo Ibanez i to goście objęli prowadzenie.

Był to pierwszy gol stracony przez „Dumę Katalonii” po ponownym otwarciu słynnego stadionu. W ubiegłym tygodniu, w pierwszym meczu po remoncie, gospodarze rozbili tam Athletic Bilbao 4:0, a pierwszą bramkę zdobył Robert Lewandowski.

W ósmej minucie sobotniego meczu do wyrównania doprowadził 18-letni skrzydłowy Lamine Yamal. Młody Hiszpan musiał tylko wbić piłkę z bliska do siatki obok bramkarza rywali Antonio Siveri, bo dobrze podał mu Brazylijczyk Raphinha. Piłka otarła się jeszcze o nogę Lewandow-



Robert Lewandowski w walce o piłkę z Jonem Pacheco w meczu Barcelona - Deportivo Alaves na Camp Nou

skiego i to polskiemu napastnikowi zapisano asystę.

W 26. minucie kolejne dobre podanie Raphinha pozwoliło Danieniu Olmo łatwo wykończyć akcję i Barcelona objęła prowadzenie.

Na początku drugiej połowy Lewandowski był blisko zdobycia bramki, głową uderzając piłkę po rzucie rożnym, ale trafił w Siverę.

Alaves siedem goli, w tym ustrzelił hat-tricka w ciągu 32 minut 10 czerwca 2024 roku i zdobył decydującego gola w wygranym 1:0 meczu w lutym tego roku.

- Cieszę się, że zdobyliśmy trzy punkty; to najważniejsze. Nadal są rzeczy, z których nie jestem zadowolony, na przykład piłki, które traciliśmy. Ale wszystko, co dzisiaj zrobiliśmy, było w porządku; trzy punkty najważniejsze - ocenił trener „Blaugrany” Hansi Flick.

Barcelona powiększyła dorobek do 34 punktów i objęła prowadzenie w tabeli, wyprzedzając dotychczasowego lidera Real Madryt - 32 punkty, którego w niedzielny wieczór czekał wyjazdowy mecz z Gironą. ©

LALIGA

14. kolejka: Real Mallorca - Osasuna Pampeluna 2:2 (Muriqi 62 karny, 66 - Garcia 82, Borymo 90+2), **Barcelona - Deportivo Alaves 3:1** (Yamal 8, Olmo 26, 90+3 - Ibanez 1), **Levante - Athletic Bilbao 0:2** (Navarro 3, N. Williams 44), **Atletico Madryt - Real Oviedo 2:0** (Sorloth 16, 26).
Prowadzi Barcelona z 34 punktami przed Realem Madryt - 32 pkt, ale mecz mniej. Tabele zamykają Real Oviedo i Levante - po 9 pkt.

Bayern i Heidenheim w sobotę grały do końca

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

BUNDESLIGA. Bayern Monachium w środę doznał pierwszej porażki w Lidze Mistrzów, a trzy dni później był blisko straty punktów w Bundeslidze.

Bawarczycy ligowe spotkanie rozgrywali u siebie, a rywalem był klub pałający się w ogonie tabeli, wszyscy spodziewali się więc łatwej wygranej. Tymczasem to zawodnicy St. Pauli ob-

jęli prowadzenie i choć potem stracili gola, niemal do końca utrzymywali pozytywny wynik, jakim bez wątplenia byłby remis. Rozstrzygnięcie padło dopiero w doliczonym czasie, gdy obrońcy mistrzowskiego tytułu zdobyli dwie bramki. W drużynie gości pełne 90 minut rozegrał Arkadiusz Pyrk.

Świadkami podobnego scenariusza byli także kibice w Berlinie, z tym że powodów do radości z nieoczekiwanego zwrotu akcji nie mieli. Union prowadził do 90. minuty 1:0,

wówczas jednak Omar Traore dobrym podaniem odnalazł w polu karnym Stefana Schimmera, a ten skutecznie uderzył bez przyjęcia. Już po upływie czterech doliczonych minut goście skarcili rywala po raz drugi - tym razem po dośrodkowaniu z rzutu rożnego Jan Schoppner głową posłał piłkę do bramki. Dzięki zwycięstwu Heidenheim opuściło ostatnią lokatę w tabeli.

Zmiana także w czołówce klasyfikacji. Borussia Dortmund dzięki wyjazdowemu zwycię-

stwu z Bayerem wyprzedziła zespół z Leverkusen. Do prowadzącego Bayernu traci jednak aż dziewięć punktów. ©

BUNDESLIGA

12. kolejka: Borussia M. - RB Lipsk 0:0, Werder - Koeln 1:1 (Friedl 22 - El Mala 90+1), **Union - Heidenheim 1:2** (Khedira 43 - Schimmer 90, Schoppner 90+5), **Hoffenheim - Augsburg 3:0** (Toure 16, Burger 26, Zesiger 45 sam.), **Bayern - St. Pauli 3:1** (Guerreiro 44, Diaz 90+3, Jackson 90+6 - Hountondji 6), **Bayer - Borussia D. 1:2** (Kofane 83 - Anselmino 41, Adeyemi 65)

Pierwsza porażka PSG w sezonie

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

LIGUE 1. Broniący tytułu piłkarze Paris Saint-Germain ulegli na wyjeździe AS Monako 0:1.

W Monako jedyne goła zdobył Japończyk Takumi Minamino. Gospodarze kończyli mecz w dziesiątkę po czerwonej kartce Niemca Thilo Kehrera, ale mimo osłabienia nie dali sobie odebrać 3 punktów.

PSG poniosło drugą ligową porażkę od początku sezonu.

Tyle samo miało przez 34 kolejki rozgrywek 2024/25, które zakończyło na pierwszym miejscu.

- To był nasz najgorszy mecz w tym sezonie. Trudno jest zachować konsekwencję w grze, kiedy popełnia się tyle indywidualnych błędów. Rywale zasłużyli na wygraną bardziej niż my. To był dla nas zły wieczór. Bardzo zły wieczór - skomentował hiszpański trener gości Luis Enrique.

Szansy na objęcie pozycji lidera tabeli nie wykorzystała ekipa Olympique Marsylia,

która tylko zremisowała u siebie z Toulouse 2:2. Zwycięstwo OM wyrwał w doliczonym czasie gry argentyński napastnik Santiago Hidalgo. ©

LIGUE 1

14. kolejka: Metz - Stade Rennes 0:1 (Rongier 22), **Monaco - Paris Saint-Germain 1:0** (Minamino 68; czerwona kartka: Monaco - Kehrer 80), **Paris FC - Auxerre 1:1** (Kebbal 32 - Diomande 40), **Olympique Marsylia - Toulouse 2:2** (Paixao 66, Hojbjerg 74 - Emerson 14, Hidalgo 90+2).
Prowadzi PSG z 30 punktami przed Marsylią - 29 pkt. Tabele zamyka Auxerre - 9 pkt.

Polak może poprowadzić włoski klub

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SERIE A. W „polskim” meczu Parma uległa Udinese 0:2, a na murawie „Stadio Ennio Tardini” zobaczyliśmy aż trzech Polaków plus dobrego znajomego z rodzimych boisk, który został ukarany...

W drużynie Udinese w składzie wyjściowym zagrał Jakub Piotrowski, który został zmieniony dopiero w 90. minucie przez Hiszpana Oiera Zarrage. Z kolei Adam Buksa

wszedł na boisko w 68. minucie za strzelca bramki, Anglika Keinana Davisa.

W ekipie gospodarzy wystąpił natomiast - od 79. minuty - Adrian Benedyczak. Nasz napastnik zmienił Hiszpana Adriana Bernabe Garcję.

Zespół „Le Zebrette”, czyli „Małe Zebry”, poprowadził Kosta Runjaić. Były trener Pogoni Szczecin i Legii Warszawa, a dzisiaj opiekun Udinese, został ukarany czerwoną kartką za kwestionowanie decyzji arbitra. W praktyce może to oznaczać, że w kolejnym spotkaniu,

z Genoa (8 grudnia), ekipę z Udine poprowadzi... Przemysław Małecki.

42-latek jest zaufanym współpracownikiem Runjaicia od czasów Legii Warszawa (2022-2024). Kiedy w lipcu 2024 roku Niemiec został trenerem włoskiej drużyny, to właśnie Małecki został jego asystentem. ©

SERIE A

13. kolejka: Genoa - Verona 2:1 (Colombo 40, Thorsby 62 - Belghali 21), **Parma FC - Udinese 0:2** (Zaniolo 11, Davis 65), **Juventus Turyn - Cagliari 2:1** (Yildiz 27, 45+1 - Esposito 26), **AC Milan - Lazio 1:0** (Leao 51).

Staram się być mamą, która wspiera, a nie narzuca się z dobrymi radami

Jolanta Fraszyńska w magazynie „Rewia” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Justyna Steczkowska nie podkochiwała się

Podczas niedawnej rozmowy Magdy Mołek z piosenkarką dziennikarka spytała czy Steczkowską łączyło coś więcej z Grzegorzem Ciechowskim, który produkował jej debiutancki album 30 lat temu. – Był uroczy, miły, spokojny, zabawny (...), ale naprawdę nie podkochiwałam się w nim – stwierdziła gwiazda.

Agata Rubik ma ważny powód

Jeden z internautów zauważył, że w mediach społecznościowych Agaty Rubik nie widać już jej córki – dwunastoletniej Ali. Okazuje się, że influencerką ma ważny powód, by nie pokazywać pociechy. „Ala aktualnie nie chce, żebym wrzucała relacje, gdzie ją widać” – wyjaśniła Rubik.

Michał Wiśniewski podzielił dom

Piosenkarz buduje wymarzoną willę, pokazał projekt wnętrza nowego gniazda. W domu ma się też znaleźć miejsce do pracy dla jego zespołu Ich Troje. Czerwono-włosy wokalista skupia się na projektowaniu przestrzeni dla grupy, a jego żona, Pola, wzięła na siebie część domową. – Tę moją część, gdzie będzie pracować ekipa, bo zespół Ich Troje to 35 osób, będą projektować wspólnie z jedną z najlepszych firm, które są na rynku – powiedział piosenkarz serwisowi Jastrząb Post. (GZL) Fot. Andrzej Banaś



W TELEWIZJI



Wszystkie imiona Boga

Ale Kino+ HD, 20:10
W Madrycie dochodzi do ataku terrorystycznego, a Santi, miejscowy taksówkarz ledwo uchodzi z życiem. Ale zostaje zostaje zakładnikiem terrorysty i – jeśli chce ocalić bliskich – musi przejść przez miasto w kamizelce z ładunkami wybuchowymi, które eksplodują, gdy tylko się zatrzyma...

2000 metrów do Andrijiwki

Canal+ Premium, 21:00
Lato 2023 roku. Wojska ukraińskie zaczynają kontrynzytywę na wschodzie kraju. Trwają walki z Rosjanami o strategicznie położoną miejscowość – Andrijiwkę. Starcia widać z kamer zainstalowanych na hełmach żołnierzy.

Kuba Rozpruwacz: krwawe szpalty

Polsat Viasat History, 22:00
Sprawa mordercy z perspektywy reporterów tabloidów, którzy prowadzili własne śledztwo i najprawdopodobniej sami wymyślili Kubę Rozpruwacza. Śledzimy losy redaktora gazety i jego zespołu, którzy rywalizowali z konkurencją o relacjonowanie serii morderstw w wiktoriańskim Londynie.

Legendy ringu

TVN 7, 22:50
Zacięta rywalizacja dwóch bokserów z Pittsburgha wzbudziła zainteresowanie w całym kraju. 30 lat później promotor boksu składa im ofertę, aby powrócili na ring i ostatecznie udowodnili, który z nich jest lepszy.

KRZYŻÓWKA NR 184

Poziomo:

- sprzymierzeniec, zwolennik,
- Gustaw, autor opowiadania „Łysek z pokładu ldy”,
- auto z fabryki Toyoty,
- potocznie o urodziwym młodzieńcu,
- kiedy nic się nie dzieje,
- zielony kamień szlachetny,
- filmowy władca małych,
- atomowa lub wodorowa,
- zakazany smakuje najlepiej,
- system rozgrywek sportowych,
- pręty pod popielnikiem,
- pies czterech pancernych,
- narodowość, społeczeństwo,
- bardzo krótka sukienka,
- jeden z bohaterów „Ziemii Obiecanej”,
- letni deser dla ochłody,
- owad błędnie nazywany szczypanką,
- czyta listę dialogową,
- kwitnie wczesną wiosną, zawilec,
- wyznawca np. religii katolickiej,
- nieobsiane pola, nieużytki,
- narzędzie do korowania drzewa,
- podróż z przyczepą kampingową.

Pionowo:

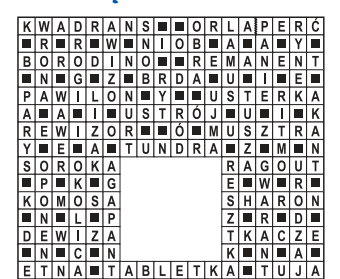
- zasuwa do przemykania kanału komina,
- cofanie się w rozwoju,
- kiwi z Nowej Zelandii,
- odmiana dyni zwyczajnej,
- słynny obraz Leonarda da Vinci,



- dawny pasterz wołów,
- brak hartu, bezsilność,
- lekki powóz konny,
- system norm i wartości,
- zwód na bokserskim ringu,
- ciemnienie chłopów pańszczyźnianych,
- kolekcja znaczków lub obrazów,
- Violetta, aktorka z serialu „Ranczo”,

- centralna część atomu,
- baśniowy stwór spod Wawelu,
- imię Karczmarza, aktora z filmu „Krzyżacy”,
- zbiór przepisów organizacji,
- tytuł opery Webera,
- wiersz o tematyce miłosnej,
- końcowa część powieści,
- koń maści białej w plamy,
- pole po skoszeniu pszenicy.

ROZWIĄZANIE NR 183



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś poczujesz przypływ energii. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by wykorzystać go, ruszyć z planami i przełamać bariery. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój dnia pomoże Ci uporządkować sprawy. Horoskop na dziś radzi zadbać o równowagę i nie odkładać ważnych decyzji na później. **Baran (21.03 - 19.04)** Otworzą się nowe możliwości. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że rozmowy przyniosą inspiracje, a intuicja wskaże dobry kierunek.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na emocjach. Horoskop dzienny mówi, że bliscy docenią Twoje wsparcie, a ciepłe słowa wzmocnią Waszą więź już dziś. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Energia sprzyja odważnym działaniom; nie bój się błyszczeć. Horoskop dzienny zapowiada, że Twoje pomysły zostaną zauważone. **Rak (22.06 - 22.07)** Dzień sprzyja porządkom i analizie. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że drobne kroki przyniosą duże efekty, jeśli zachowasz spokój.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia dnia pozwoli Ci odnaleźć równowagę. Horoskop dzienny zapowiada, że spotkania okażą się owocne oraz pełne pozytywnych. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja determinacja wzrośnie. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by wykorzystać skupienie i domknąć trudne sprawy bez presji. **Waga (23.09 - 22.10)** Spontaniczność będzie twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że nowe pomysły dadzą Ci mocy.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Postaw na konsekwencję. Horoskop dzienny bardzo wyraźnie mówi, że cierpliwość przyniesie rezultat, a wysiłki zaczną się opłacać. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność rozkwita; idź za impulsem i dziel się wizjami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą inspirować do działania innych ludzi. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wsłuchaj się w intuicję. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że dzięki niej odnajdziesz kilka długo poszukiwanych odpowiedzi.