DZIŚ SPORTOWY 24

WIELKI PECH JAGIELLONII W LESZNIE

FUTSALIŚCI JAGI PRZEGRALI PO GOLU NA 5 SEKUND PRZED KOŃCEM

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133

www.wspolczesna.pl

Nr 183 (21146) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 21.09.2026

75 lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Białystok

Kolejne nowe pojazdy zasiliły tabor Białostockiej Komunikacji Miejskiej. To 28 autobusów hybrydowych. Dostarczyła ja firma Solaris Bus & Coach sp. z o.o. Zostały zakupione z budżetu miasta, a wartość tej dostawy to ponad 65 mln zł (wartość jednego autobusu to ok. 2,3 mln zł) – poinformował w piątek podczas prezentacji pojazdów prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski. Autobusy trafiły do trzech miejskich spółek komunikacyjnych, które działają w BKM. Prezes jednej ze spółek KPKM Zbigniew Nikitorowicz powiedział, że dzięki tym zamówieniom w połowie flota jego spółki będzie odnowiona. Dodał, że te autobusy hybrydowe sprawdzają się. – Łagodzą troszkę skutki tego szaleństwa, jeśli chodzi o ceny paliwa – ocenił. Dzięki hybrydom spalanych jest ok. 10 proc. mniej paliwa. Zastępca prezydenta Rafał Rudnicki zachęcał do skorzystania z miejskiej komunikacji w przypadający jutro Dzień bez Samochodu, kiedy jazda autobusem w Białymstoku będzie bezpłatna dla wszystkich. Z rowerów miejskich BiKeR będzie można korzystać bezpłatnie 60 minut. (PAP)

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Bielsk Podlaski

Są wnioski po kontroli PIP w bielskim szpitalu

Były nieprawidłowości związane z czasem pracy i wynagrodzeniami – wskazała PIP po kontroli w szpitalu w Bielsku Podlaskim
– Str. 5

Wycieczka grupy uczniów sokólskiego ogólniaka do Chin wzbudza emocje. Polecieli też m.in. starosta, jego żona czy wicestarosta **– Str. 3**

Umowa na przebudowę ul. Zastawie w Suwałkach została podpisana. Wykonawca ma uwzględnić uwagi mieszkańców **– Str. 5**

Wysokie Mazowieckie

Kobiety po porodzie mogą liczyć na wyjątkowe śniadania regeneracyjne

Magdalena Kleban

Owoce, warzywa, sałatki, wędlina, pieczywo, różne pasty, naleśniki , sok. Takie śniadania szpital w Wysokiem Mazowieckiem serwuje młodym mamom. Obfite posiłki regeneracyjne mają wspierać organizm po dużym wysiłku związanym z porodem. Zdjęcia śniadań wywołały szeroką dyskusję w internecie.

Poród to ogromny wysiłek dla organizmu. W wysokomazowieckim szpitalu młode mamy mogą liczyć po porodzie na wyjątkowo odżywcze śniadanie.

– Chcemy, aby pierwsze chwile po narodzinach dziecka były czasem nie tylko wzruszeń, ale również odpoczynku, nabrania sił i zadbania o siebie – podkreśla lek. Julita Nikołajuk-Stasiuk, zastępca dyrektora ds. lecznictwa w wysokomazowieckim szpitalu. – Bo po wielkim wysiłku, jakim jest poród, mama również zasługuje na odrobinę szczególnej troski. To może mała, ale ważna zmiana, dzięki której chcemy jeszcze lepiej zadbać o komfort i dobre samopoczucie naszych pacjentek.

Na talerzu nowych mam znalazły się źródła białka, warzywa, owoce, pieczywo oraz produkty dostarczające energii i cennych składników odżywczych. Na pełnowartościowy posiłek mogą liczyć też kobiety na diecie wegetariańskiej, bezmięsnej. Sądząc po odzewie na tę propozycję na profilu społecznościowym szpitala – ponad 7 tys. polubień, setki komentarzy – ta akcja spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. Zwłaszcza że dla wielu kobiet pierwszy posiłek po porodzie do dzisiaj wiąże się z pewnego rodzaju traumą, stresem związanym z tym, jak zostały potraktowane w szpitalach, gdzie rodziły.

– Mega, ja pamiętam jak po porodzie dostałam zimną, gorzką herbatę i kromkę chleba z serkiem topionym – wspomina pani Karolina.

– Ile ja bym dała za taki posiłek po porodzie. Tymczasem chleb i woda, rozgotowane papki bez smaku, zakazy i nakazy co można, a co zabronione, a w zasadzie wszystko. A to było tylko 11 lat temu – wspomina pani Katarzyna, która też rodziła w innym szpitalu.

Julita Nikołajuk-Stasiuk podkreśla, że nawet w samym szpitalu nie spodziewano się tak wielkiego odzewu. – Nasz oddział ginekologiczno-położniczy jest super wyposażony, mamy świetnych specjalistów, ale staramy się zapewnić pacjentkom możliwie najlepsze traktowanie też w sensie osobistym, żeby każda mama i tata czuli się u nas wyjątkowo – podkreśla zastępca dyrektora ds. lecznictwa. – I to chyba się sprawdza, ponieważ systematycznie zwiększa się u nas liczba kobiet, które zdecydowały się na poród w naszej jednostce. Co ważne, są to osoby nie tylko z naszego miasta i powiatu, ale i całego województwa i innych regionów.

Śniadania regeneracyjne – według zapewnień dyrekcji – na stałe już wchodzą do oferty szpitala. To jest też zgodne z ogólnopolskimi wymogami NFZ. Zgodnie z obowiązującymi obecnie przepisami placówki powinny publikować 10-dniowe jadłospisy dostosowane do potrzeb pacjentów. Program ma podnosić jakość żywienia pacjentów, wspierać ich rekonwalescencję.

eprasa.pl 05560ec461

POLECAMY

JUTRO: W kilku branżach zarobki rosną najszybciej ŚRODA: Jak rozpoznać zawał serca?

21.09.2026
Poniedziałek

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

Redaktor naczelny
Tomasz Dworzańczyk
Z-ca redaktora naczelnego
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Wydawcy
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Urszula Ludwiczak
Marta Romańczuk

www.**poranny.pl**
www.**wspolczesna.pl**

Polska Press Makroregion Wschód
Redakcja ul. Św. Mikołaja 1
15-419 Białystok, tel. 85 74 89 610
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Elżbieta Dźwigaj
Biuro reklamy oddziału
tel. 695 346 825
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26
16-001, Ignatki

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.poranny.pl/tresci oraz www.wspolczesna.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Z KALENDARZA

21 września 2026

Dziś 264. dzień roku.
Do końca roku pozostały 101 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.12, zachód o godzinie 18.28. Dzień będzie trwać 12 godzin i 16 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 4 godziny i 40 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 godzin i 42 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Mateusz, Hipolit, Jonasz

KALENDARIUM

1689
W Tykocinie lub Białymstoku urodził się Jan Klemens Branicki, jeden z najbogatszych magnatów swojej epoki.

1980
Po 31-letniej przerwie Polskie Radio przeprowadziło transmisję mszy świętej (Msza Święta Radiowa).

1960
W klinice w Portlandzie dr Albert Starr przeprowadził pierwszą w historii udaną operację wszczepienia sztucznej zastawki serca.

2014
W rozegranym w katowickim Spodku meczu finałowym XVIII Mistrzostw Świata w Piłce Siatkowej Mężczyzn Polska pokonała Brazylię 3:1.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

tel. 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
14°C/8°C	15°C/9°C	14°C/8°C

REGION

Team Podlaskie. Sportowcy z nagrodami

opr. red


FOT. UMWP/KAMIL TIMOSZUK
Nagrody sportowcom zostały przekazane w piątek

Reprezentują różne dyscypliny sportu na najwyższym poziomie – zarówno w kraju, jak i na arenie międzynarodowej. To właśnie im powierzono rolę reprezentowania i budowania prestiżowej marki naszego województwa. W piątek wicemarszałkowie województwa: Wiesława Burnos i Marek Malinowski przekazali nagrody członkom Team Podlaskie.

Jest to program wsparcia utalentowanych sportowców reprezentujących województwo podlaskie. Jego celem jest nie tylko docenienie dotychczasowych osiągnięć zawodników, ale także pomoc w dalszym rozwoju sportowej kariery i przygotowaniach do kolejnych startów.

– Sport to jedna z najlepszych form promocji województwa podlaskiego, a wy robicie to znakomicie – podkreślił wicemarszałek Marek Malinowski.

Sportowcy otrzymali nagrody w wysokości od 10 do 18 tys. zł.

– Te nagrody są oczywiście wyrazem uznania dla waszych sukcesów, ale chcielibyśmy także wesprzeć was w treningach i przygotowaniach do kolejnych startów. Każdy doskonale wie, że uprawianie sportu w dzisiejszych czasach sporo kosztuje. Dlatego chcemy pomóc wam skupić się na tym, co najważniejsze – na treningu i walce o kolejne sukcesy – mówił Marek Malinowski.

Program ma też pomóc w zatrzymaniu sportowych talentów w regionie. Sukcesy członków Team Podlaskie mają być inspiracją dla młodego pokolenia oraz zachętą dla dzieci i młodzieży do aktywnego uprawiania sportu.

Wicemarszałkowie pogratulowali zawodnikom dotychczasowych osiągnięć oraz przyznanych nagród. Życzyli im powodzenia w kolejnych startach i dalszych sukcesów.

W imieniu sportowców głos zabrała Maria Żodzik, skoczkini wzwyż, która ma na swoim koncie m.in. srebrny medal mistrzostw świata w Tokio w 2025 roku, srebro mistrzostw Europy w Birmingham w 2026 roku oraz dwa złote medale mistrzostw Polski zdobyte w 2024 i 2025 roku.

– Osobiście jestem bardzo wdzięczna i myślę, że każdy sportowiec tutaj ma podobne odczucia. To dla nas ważne, że nasza praca jest doceniana. Zawsze jesteśmy dumni, że możemy reprezentować Podlasie, bo to naprawdę piękny region. Ja sama bardzo się cieszę, że tutaj mieszkam i mogę go reprezentować – podkreśliła Maria Żodzik.

AUGUSTÓW


FOT. ARTUR RESZKO/PAP

Prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński zapowiedział w sobotę w Augustowie, że w październiku odbędzie się konwencja ekonomiczna, podczas której zostaną przedstawione pomysły na zwiększenie inwestycji w Polsce.
Lider PiS uczestniczył w sobotę w Augustowie w ECR Kongresie Młodych pt. „Młodzież dla Polski Jutra”, organizowanym przez PiS .
Szef PiS poinformował także, że niedługo partia zaprezentuje nowy program wyborczy, w tym nowe rozwiązania dla młodych ludzi. (PAP, opr. red)

eprasa.pl 05560ec461

POWIAT SOKÓLSKI

Uczniowie w Chinach. A z nimi starosta i urzędnicy

Martyna Jurkowska

Sprawa wycieczki grupy uczniów sokólskiego ogólniaka do Chin wzbudza ogromne emocje. Do Państwa Środka polecieli także starosta sokólski Piotr Reńko, wicestarosta Łukasz Owsiejko i członek zarządu powiatu Jerzy Białomyzy. A także dwie radne Rady Miejskiej w Sokółce: Edyta Reńko (prywatnie żona starosty) i Anna Marta Aniśkiewicz, dyrektorka SP ZOZ w Sokółce.

8 września grupa 17 uczniów liceum w Sokółce wyruszyła w dziesięciodniową podróż do Chin. W planie mieli Szanghaj, Sanming i Pekin. Planowali odwiedzić zabytki i atrakcje, poznać chińską kulturę i historię oraz spotkać się z chińskimi rówieśnikami. Wrócili w ostatnią sobotę.

Na pokładzie wycieczki były cztery dorosłe osoby: dyrektorka Zespołu Szkół Anetta Zubrzycka, nauczycielka języka angielskiego ze szkoły oraz dwie osoby z rady rodziców: Anna Marta Aniśkiewicz (dyrektorka szpitala w Sokółce) i Edyta Reńko (żona starosty). Obie są też radnymi opozycyjnymi w Radzie Miejskiej w Sokółce. Już obecność tych dwóch opiekunek – niepełniących funkcji pedagogicznych w szkole – wzbudziła kontrowersje. Ale jest to dopuszczalne.

– Zgodnie z przepisami jest tak, że mogą uczestniczyć jako opiekunowie w takiej wycieczce pracownicy pedagogiczni lub też osoby niepedagogiczne wyznaczone przez dyrektora szkoły. Więc to, kogo dyrektor wyznaczył na opiekunów, jest kwestią wewnętrzną dyrekcji szkoły – tłumaczy Katarzyna Sędziak, rzeczniczka prasowa Podlaskiego Kuratora Oświaty.

Dodatkowo towarzyszyła im delegacja zarządu: starosta sokólski Piotr Reńko, wicestarosta Łukasz Owsiejko i członek zarządu powiatu Jerzy Białomyzy. Uzasadnieniem tak licznej delegacji samorządowców miało być podpisanie listu intencyjnego z dzielnicą Shaxian w mieście Sanming. Porozumienie ma otworzyć drogę do współpracy.

Choć oficjalnie nikt z członków wycieczki nie komentuje sprawy, na profilu powiatu sokólskiego w mediach społecznościowych pojawiły się informacje związane ze szczegółami wyprawy. Rzecznik prasowy powiatu Rafał Supiński zamieścił nagranie, w którym poinformował, że „samorządowcy z własnych środków pokrywają koszty". Z własnej kieszeni za wyjazd miała także zapłacić Anna Marta Aniśkiewicz.

Oliwy do ognia dolał filmik, wrzucony przez radnego powiatowego Mieczysława Kazimierza Baszkę, na którym widać grupę urzędników i opiekunek, prawdopodobnie podczas kolacji w restauracji. Na niespełna minutowym filmiku widać starostę sokólskiego, jego żonę, wicestarostę i dyrektorkę Zespołu Szkół. Słychać jak rozmawiają o czerwonym winie i zamawiają kilka piw.

Filmik miał trafić do sieci przypadkowo. Radny Baszko nie pozostał na niego obojętny i wezwał zarząd oraz dyrektorki do dymisji: – Nadużywacie władzy, wykorzystujecie stanowiska służbowe do celów prywatnych. Swoim zachowaniem utraciliście zaufanie swoich wyborców, którzy są oburzeni waszym zachowaniem! Wszyscy powinniście się wstydzić – napisał na FB Baszko.

W sobotni wieczór na uczestników wracających z wycieczki na lotnisku w Warszawie czekali reporterzy telewizji Polsat News. Nagranie z rozmowy ze starostą i dyrektorką szkoły zamieściła na Fb Anetta Zubrzycka. Wynika z niego, że organizacją wycieczki zajmowała się Europejsko-Azjatycka Fundacja Edukacji Biznesowej. Anetta Zubrzycka tłumaczyła, że w wyjeździe wziął udział starosta sokólski, bowiem „zainicjował on porozumienie z fundacją i wytypował naszą szkołę jako pierwszą do tego wyjazdu".

Z kolei Piotr Reńko tłumaczył, że z własnej kieszeni zapłacił za bilet (5,1 tys. zł), a po podliczeniu wszystkich kosztów fundacja ma mu wystawić jeszcze fakturę (ok. 6 tys. zł).

Z SĄDU

Obie strony zaskarżyły wyrok w sprawie rodziców o znęcanie się nad dzieckiem

PAP

Będzie ciąg dalszy procesu rodziców oskarżonych przez białostocką prokuraturę o znęcanie się nad dzieckiem. Sąd pierwszej instancji ocenił, że obrażenia nie były przypadkowe, skazał oboje na kary po roku więzienia w zawieszeniu. Nieprawomocny wyrok zaskarżyły obie strony.

Apelacje złożyli obrońcy oskarżonych i prokuratura. Akta sprawy trafiły już do Sądu Okręgowego w Białymstoku, terminu rozprawy jeszcze nie ma. W pierwszej instancji prokurator chciał kary surowszej bez zawieszenia, obrona – uniewinnienia.

W kwietniu 2023 r. policja przyjęła zawiadomienie o tym, że córka oskarżonych, wówczas czteromiesięczna, z obrażeniami m.in. głowy, została przewieziona do szpitala. Pogotowie wezwała do domu matka dziecka, a policję zawiadomiło Centrum Powiadamiania Ratunkowego.

Prokuratura obojgu małżonkom, którzy mają 38 i 39 lat, postawiła zarzuty znęcania się fizycznego nad osobą nieporadną ze względu na wiek, tzn. nad czteromiesięcznym wówczas dzieckiem. Miało to polegać m.in. na zadawaniu uderzeń po całym ciele. Dziewczynka miała liczne obrażenia, w tym złamania kości potylicznej i siniaki. Według śledczych, znęcanie się trwało od narodzin dziecka do zatrzymania rodziców w kwietniu 2023 r.

Oskarżeni nie przyznali się. Ojciec dziecka w śledztwie zmieniał wyjaśnienia. Mówił m.in., że odkurzał, gdy dziecko zaczęło płakać, więc wziął je na ręce. Jak twierdził, miał zaczepić się o rurę od odkurzacza i stracić równowagę, w ten sposób, z dzieckiem na ręku, upadł na szafę w przedpokoju, a córka uderzyła w nią głową.

Biegli ocenili, że obrażenia nie były przypadkowe i jest bardzo mało prawdopodobne, by mogły powstać w sposób opisany przez ojca dziewczynki. Niektóre z nich, przy przyjęciu jego wersji, biegli uznali wręcz za niewytłumaczalne.

Sąd Rejonowy w Białymstoku uznał winę oskarżonych; ocenił, że obrażenia nie były przypadkowe, a opinie biegłych zaprzeczyły zarówno wersji o nieszczęśliwym wypadku, jak i o możliwości powstania części tych obrażeń w trakcie porodu. W maju skazał rodziców dziewczynki nieprawomocnie na kary po roku więzienia w zawieszeniu na trzy lata. Sąd zwrócił uwagę, że zebrane dowody wykazały, iż dziecko – w różnych okresach, do kwietnia 2023 r. – miało liczne obrażenia, m.in. siniaki, otarcia skóry, a szczegółowe badania wykazały, iż były to też złamania.

Według informacji ze źródeł sądowych, dziewczynka jest w rodzinie zastępczej.

NASZ PATRONAT

UMB rozpoczął cykl debat. Na pierwszy ogień poszły suplementy i leki sfałszowane

Agnieszka Domanowska

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku zainaugurował dwuletni program „Debaty nie/akademickie – TAK JEST!". Pierwsza odsłona odbyła się w piątek i dotyczyła nadużywania suplementów diety oraz problemu leków sfałszowanych.

W debacie oksfordzkiej wzięli udział uczniowie białostockich liceów, a wśród ekspertów znaleźli się przedstawiciele władz uczelni oraz Głównego Inspektoratu Farmaceutycznego. Projekt zakłada osiem takich spotkań z publicznością, którym towarzyszyć będą podcasty i filmy edukacyjne.

Rektor UMB prof. Marcin Moniuszko podkreślił, że celem inicjatywy jest oparcie dyskusji na wiedzy naukowej, a nie na niesprawdzonych informacjach.

– Na polskim rynku dostępnych jest około 200 tysięcy produktów suplementacyjnych, a Polacy wydają na nie rocznie co najmniej 8 miliardów złotych. Wielu konsumentów nie odróżnia suplementów od leków, mimo że te pierwsze nie podlegają takim samym wymogom rejestracyjnym i badaniom klinicznym – mówił rektor Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Główny Inspektor Farmaceutyczny Łukasz Pietrzak ocenił, że fałszowanie leków zostało uznane na poziomie Unii Europejskiej za jedno z poważniejszych zagrożeń dla zdrowia publicznego.



FOT. UMB

Pierwsza odsłona programu odbyła się w piątek

– Wartość tego nielegalnego rynku sięga około 400 miliardów dolarów rocznie. Dodatkowo możliwość opłacenia recepty przez Internet otworzyła drogę do pozyskiwania leków trafiających później na czarny rynek – mówił.

Dziekan Wydziału Farmaceutycznego UMB prof. Wojciech Miltyk powołał się na raport Najwyższej Izby Kontroli, z którego wynika, że Polacy podejmują liczne decyzje zakupowe dotyczące leków i suplementów bez świadomości ich konsekwencji. – Obserwujemy rosnącą liczbę hospitalizacji spowodowanych powikłaniami polekowymi oraz uzależnień wśród młodych ludzi – podkreślił prof. Wojciech Miltyk.

Z kolei dziekan Wydziału Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu w Białymstoku prof. Adam Bartnicki, członek zespołu doradczego przy KPRM ds. przeciwdziałania dezinformacji, określił dezinformację medyczną jako jeden z elementów szerszych operacji wpływu, uderzających w odporność społeczną.

Zgodnie z formułą debaty oksfordzkiej uczniowie wcielili się w role mówców reprezentujących przeciwstawne strony sporu. Tezy: „Rynek leków i suplementów diety powinien być pod kontrolą" – bronili uczniowie II Liceum Ogólnokształcącego w Białymstoku, a w roli ich oponentów wystąpili uczniowie białostockiego III Liceum Ogólnokształcącego. Dopisali zarówno debatujący jak i frekwencja, bo zmagania obu drużyn śledziło na widowni około 300 osób.

eprasa.pl 05560ec461

BIAŁYSTOK

Podlaskie w kobiecym wydaniu na ścianie wieżowca

Kobieca postać z kolorowym wiankiem zdobi ścianę budynku przy ul. Krakowskiej 17 w Białymstoku. W wianek artystka wplotła symbole związane z regionem, m.in. Bazylikę św. Rocha, podlaskie cerkwie oraz drewnianą architekturę Krainy Otwartych Okiennic. Oficjalna prezentacja pracy odbyła się w piątek.

opr. red



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Szara dotąd ściana wieżowca przy ul. Krakowskiej 17 zmieniła się w barwną opowieść o regionie. Bardzo kobiecą

Mural łączy nowoczesny street art z lokalną historią, wielokulturowością oraz tradycją, stając się nową wizytówką promocyjną województwa. Centralnym elementem grafiki jest kobieca postać z tradycyjnym, kolorowym wiankiem. W kompozycję wpisano charakterystyczne dla regionu motywy.

– Takie jest właśnie nasze Podlaskie – piękne, wielokulturowe i różnorodne. Bogate w wyjątkową architekturę, produkty lokalne i tradycję. Cieszę się, że możemy wspierać projekty, które w nowoczesny i artystyczny sposób pokazują nasze dziedzictwo – powiedziała wicemarszałek województwa podlaskiego Wiesława Burnos.

Autorką projektu jest białostocka artystka Bernarda Nikitorowicz, członkini Podlaskiej Rady Kobiet. Jak podkreśla, zależało jej na pokazaniu regionu poprzez symbole rozpoznawalne zarówno dla jego mieszkańców, jak i osób odwiedzających Podlaskie. Mural ma być nie tylko ozdobą miasta, ale także artystyczną opowieścią o regionie. – Podlaskie jest w moim DNA. Tutaj wychowali mnie rodzice. Tutaj moja prababcia miała sklep na Starym Rynku. Tutaj członkowie mojej rodziny walczyli o niepodległość tej ziemi. To bardzo długa historia. To, że mogę dołożyć swoją cegiełkę dla tego miasta i województwa, sprawia, że jestem bardzo wzruszona i dumna, że ten projekt powstał – mówiła artystka.

Bernarda Nikitorowicz urodziła się w Białymstoku i jest związana z miastem zawodowo oraz artystycznie. Z wykształcenia jest pedagogiem i kuratorem. Ukończyła malarstwo i rysunek na studiach podyplomowych w Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi.

Za realizację muralu odpowiadała Fundacja MARCHAND. Pracę wykonali absolwenci krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych. Partnerem strategicznym przedsięwzięcia jest Województwo Podlaskie.

WYDARZENIE

Stanisław Soyka wśród piątki uhonorowanych tabliczkami w Alei Bluesa

PAP

Pięć kolejnych tabliczek z nazwiskami osób zasłużonych dla muzyki bluesowej odsłonięto w sobotę wieczorem w Alei Bluesa w Białymstoku. Uhonorowano: Stanisława Soykę (pośmiertnie), Krzysztofa Gorczaka, Marcina Szulkowskiego oraz Konrada Sikorę i Elżbietę Puczyńską.

Jak co roku uroczystość była elementem obchodów Polskiego Dnia Bluesa, który przypada 16 września, w kolejne rocznice urodzin B.B. Kinga.

Aleja Bluesa istnieje w Białymstoku od 2008 r. Jest pasażem w centrum przypominającym swoim wyglądem klawiaturę fortepianu. Znajduje się tam ponad sto tabliczek dedykowanych różnym osobom.

Zastępca prezydenta Białegostoku Rafał Rudnicki podkreślił, że Aleja Bluesa upamiętnia artystki i artystów związanych z bluesem, ale również inne osoby, dla których ta muzyka jest ważna i jest im bliska.

Pośmiertnie tabliczką uhonorowano zmarłego w sierpniu 2025 r. muzyka Stanisława Soykę. Tabliczkę odsłonił jego syn Antoni.

Pomysłodawca Alei Bluesa Konrad Sikora powiedział, że Stanisław Soyka być może nie wszystkim kojarzy się z bluesem, ale – jak to określił – miał bluesa w sercu. – I miał go zawsze – dodał.

Syn Stanisława Soyki Antoni powiedział, że o czasu do czasu słuchał bluesa z ojcem. Soyka miał swoich ulubionych artystów, a o bluesie mówił, że „to taka kochana muzyczka".

– W muzyce taty było bardzo dużo bluesa, bo – o ile nie grał tej formy bluesowej – to jednak bardzo go mocno ukształtował blues. Głównie ten amerykański, ale z tym polskim też miał różne swoje spotkania – powiedział syn Stanisława Soyki.

Swoje tabliczki od soboty mają też w Alei Bluesa wokalista Krzysztof Gorczak, który z zespołem Szulerzy koncertował w sobotę wieczorem w Białostockim Ośrodku Kultury z okazji Polskiego Dnia Bluesa. Był m.in współtwórcą zespołu Devil Blues i kilku innych, wokalistą zespołu Cynamonowa Kaczka.

Swoją tabliczkę ma także gitarzysta Marcin Szulkowski, który również w sobotę grał z zespołem Szulerzy w BOK.

Tabliczką uhonorowano też pomysłodawcę Alei Bluesa, białostockiego dziennikarza muzycznego Konrada Sikorę, w przeszłości także wydawcę kilku płyt. Swoją tabliczkę ma też od soboty Elżbieta Puczyńska z Białostockiego Ośrodka Kultury, organizatorka, koordynatorka od 1998 r. festiwalu Jesień z Bluesem w Białymstoku, Zaduszek Bluesowych i wielu innych koncertów bluesowych.

JUBILEUSZ

70 lat Działu Archeologii Muzeum Podlaskiego. Danuta Jaskanis uhonorowana

Urszula Śleszyńska

Jubileusz 70-lecia Działu Archeologii Muzeum Podlaskiego obchodzono w piątek w białostockim Ratuszu. Podczas uroczystości Danuta Jaskanis, wieloletnia kierowniczka Działu Archeologii została uhonorowana Złotym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis".



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Danuta Jaskanis

– To dla Muzeum Podlaskiego jubileusz niezwykle ważny, bo Dział Archeologii jest jednym z tych, które legły u podstaw naszego muzeum i jest jednym z jego fundamentów – mówił Waldemar Wilczewski, dyrektor Muzeum Podlaskiego.

Dział Archeologii powstał 1 czerwca 1956 roku. Jego zbiory obejmują tysiące zabytków z różnych okresów i epok, pochodzących z badań prowadzonych na terenie województwa podlaskiego, a także ze znalezisk przypadkowych. Obecnie w zasobie działu znajduje się ponad 10 000 zabytków archeologicznych o znaczących walorach naukowych i ekspozycyjnych.

Dział obecnie nie ma własnych przestrzeni wystawienniczych stąd też niezłą gratką jest możliwość obejrzenia części zbiorów właśnie w Ratuszu w ramach wystaw czasowych.

Jednym z głównych punktów piątkowego świętowania było wręczenie Złotego Medalu „Zasłużony Kulturze Gloria Artis" Danucie Jaskanis, wieloletniej kierowniczce Działu Archeologii. Wyróżnienie wręczył Jacek Brzozowski, wojewoda podlaski.

– Ten medal to podsumowanie mojego całego życia zawodowego – mówiła Danuta Jaskanis. – Ale jednocześnie jest to wyróżnienie dla wszystkich, z którymi współpracowałam. Bo przecież sama bym też nic nie zrobiła w takiej dziedzinie.

BIAŁYSTOK

UMB

Rusza rekrutacja do XIV edycji Uniwersytetu Zdrowego Seniora

Już jutro, 22 września, od godz. 11.30, rusza rekrutacja do XIV edycji projektu Uniwersytet Zdrowego Seniora. Studentem może zostać każdy mieszkaniec Białegostoku i okolic, który ukończył 60. rok życia.
Zajęcia odbywać się będą dwa razy w miesiącu. Nauka na UZS jest bezpłatna.
Do zasadniczych celów projektu prowadzonego z powodzeniem przez Uniwersytet Medyczny w Białymstoku (Wydział Nauk o Zdrowiu) należą: propagowanie zdrowego stylu życia i postaw prozdrowotnych oraz poszerzanie wiedzy w dziedzinie opieki medycznej poprawiającej jakość życia ludzi starszych, wykorzystania nowoczesnych metod diagnostyki i leczenia oraz stosowania leków i suplementów diety, a także farmakoekonomii w chorobach u seniorów. Kolejny ważny cel to przeciwdziałanie samotności i aktywizacja społeczna osób starszych.
W ramach zajęć, prowadzonych przez pracowników UMB, będzie można m.in. nauczyć się udzielania pierwszej pomocy, pomiaru poziomu cukru we krwi czy ciśnienia tętniczego, dbania o struny głosowe, podstawowych zasad profilaktyki chorób nowotworowych i chorób układu krążenia, itp.
Uniwersytet Zdrowego Seniora UMB ukończyło już 650 mieszkańców Białegostoku i okolicznych miejscowości. Najstarszy student miał 91 lat.
Zapisy przyjmuje dr Joanna Fiłon, koordynatora Uniwersytet Zdrowego Seniora. Należy zgłosić się na Wydział Nauk o Zdrowiu, ul. Szpitalna 37 (sala Rady Wydziału WNoZ).
Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. **red**

eprasa.pl 05560ec461

BIELSK PODLASKI

Są wnioski po kontroli PIP w bielskim szpitalu

Magdalena Kleban

W szpitalu w Bielsku Podlaskim były nieprawidłowości związane z czasem pracy i wynagrodzeniami – wskazała po kontroli Państwowa Inspekcja Pracy.

Kontrola PIP odbyła się na wniosek Forum ZZ Województwa Podlaskiego 12, 13 i 17 sierpnia tego roku.

– Przedmiotem naszego wniosku do Inspekcji była wyłącznie troska o przestrzeganie prawa pracy wobec pracowników – zaznacza Eugeniusz Muszyc, przewodniczący Forum. – Mamy nadzieję, że teraz zarówno pracownicy administracyjni, jak i pielęgniarki, które zarabiały także dużo mniej niż stanowi prawo – będą otrzymywali należne im wynagrodzenie.

Przypomnijmy, pracownicy administracyjni szpitala od miesięcy domagali się zaległych podwyżek. Od ówczesnej dyrekcji słyszeli, że placówki nie stać na to ze względu na trudną sytuację finansową.

– Kontrolerzy stwierdzili, że nie dotrzymano obowiązku właściwego ustalenia wynagrodzenia w zakresie wzrostu wynagrodzeń szpitala pracowników zatrudnionych na podstawie stosunku pracy niewykonujących zawodu medycznego – mówi Maciej Starzyk, rzecznik prasowy białostockiego PIP.

W wyniku kontroli inspektor pracy stwierdził m.in.: przypadki zaniżenia wynagrodzenia za czas urlopu wypoczynkowego oraz ekwiwalentu za niewykorzystany urlop; przypadki zaniżenia odpraw emerytalno-rentowych oraz nagród jubileuszowych; brak naliczenia i wypłaty dodatku za pracę w porze nocnej pracownikom gospodarczym; zaprzestanie wypłacania ekwiwalentu za używanie własnego obuwia na stanowiskach, na których występuje ryzyko jego skażenia materiałem biologicznym; brak ustalenia zasad przeciwdziałania mobbingowi w szpitalu.

Od września br. dyrektorem bielskiego szpitala jest Sebastian Wysocki. Zapewnia, że placówka zastosuje się do zaleceń PIP, chociaż kłopoty finansowe spowodował m.in., że osoby zatrudnione na kontraktach dostają wynagrodzenie w dwóch transzach. Pozyskanie 2 mln zł kredytu ma pomóc w najpilniejszych, bieżących spłatach – żeby szpital przetrwał. Dyrektor zapewnia, że nie są planowane zwolnienia osób. Będą natomiast przesunięcia.

Sebastian Wysocki zaznacza jednocześnie, że już udało się przeprowadzić kilka ważnych zmian. – Pozyskaliśmy nowych specjalistów – od września mamy trzech nowych lekarzy na SOR-ze, przez co udało się ograniczyć nadgodziny dotychczas zatrudnionych. Są nowi lekarze od interny, rozmawiamy z ginekologami, żeby przywrócić oddział ginekologiczny – mówi. – Mam nadzieję, że uda się też doprowadzić do tego, żeby była u nas fizjoterapia dziecięca, planujemy oddanie do użytku nowej części Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego. Złożyliśmy też do NFZ wnioski w sprawie poradni rehabilitacyjnej, poradni osteoporozy.

SUWAŁKI

Wykonawca przebudowy ulicy Zastawie ma uwzględnić uwagi mieszkańców

opr. red

Prezydent Suwałk podpisał w piątek umowę w formule „zaprojektuj i wybuduj" na opracowanie dokumentacji projektowej oraz przebudowę ulicy Zastawie (odcinek od ul. Powstańców Wielkopolskich do Ronda im. Józefa Gajewskiego) i rozbudowę odcinka ulicy Artyleryjskiej.

Zwycięzca przetargu to MEGA-KOP Emilia Jankowska z Suwałk. Firma zaoferowała wykonanie prac za 6 542 155,02 zł oraz udzielenie 7 lat gwarancji i rękojmi.

Zakres planowanych prac obejmuje m.in.: przebudowę jezdni ul. Zastawie oraz rozbudowę odcinka ul. Artyleryjskiej, budowę nowego ronda u zbiegu ulic Zastawie i Kawaleryjskiej, budowę ciągu pieszo-rowerowego oraz nowych chodników, wyznaczenie miejsc parkingowych dla samochodów osobowych, budowę doświetlonych przejść dla pieszych i przejazdów dla rowerzystów, montaż ok. 40 nowych latarni ulicznych w technologii LED, eliminację barier architektonicznych dla osób z niepełnosprawnościami.

Całkowity czas realizacji inwestycji wynosi do 440 dni od dnia podpisania umowy. Inwestycja ubiega się o dofinansowanie ze środków Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Przypomnijmy, że 24 sierpnia odbyło się spotkanie konsultacyjne z udziałem mieszkańców ulicy Zastawie oraz prezydenta Suwałk Czesława Renkiewicza. W odpowiedzi na zgłoszone wnioski i postulaty podjęto decyzję o wprowadzeniu zmian w koncepcji projektowej: ograniczeniu liczby planowanych miejsc parkingowych, budowie dwóch wyniesionych przejść dla pieszych, wykonaniu „zielonego" ronda u zbiegu ulic Zastawie i Kawaleryjskiej. W piątek podczas podpisania umowy prezydent Suwałk przekazał wykonawcy uwagi mieszkańców i polecił by zostały one uwzględnione na etapie projektowania drogi.

REKLAMA 0011548563

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

MINUTA DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA

Znasz sygnały alarmowe?
Wiesz, gdzie się schronić?
Jak spakować plecak ewakuacyjny?
Jak reagować na zagrożenia?



TVP 1

Oglądaj program
Minuta dla Twojego bezpieczeństwa
sobota 14:15, niedziela 18:25

eprasa.pl 05560ec461

FOKUS

• **Śląska policja szuka** 10-latka i 11-latka, którzy w sobotę wyszli z placówki opiekuńczo-wychowawczej w Bytomiu

BEZPIECZEŃSTWO

Polityczny bój o bezpieczeństwo. W tle kwestia stałej obecności wojsk USA

Kwestia bezpieczeństwa Polski to bezsprzecznie temat numer jeden debaty publicznej. To odpowiedź na coraz śmielsze prowokacje ze strony Rosji

Dorota Kowalska

Prezydent Karol Nawrocki w Stanach Zjednoczonych, premier Donald Tusk w Ukrainie, spotkania amerykańskich i polskich wojskowych, a w tle kwestia stałej obecności wojsk amerykańskich w Polsce, naszego bezpieczeństwa i sojuszy.

W ostatnich dniach i tygodniach Putin coraz śmielej prowokuje Unię Europejską, NATO, szeroko pojęty Zachód, testując, na jak wiele może sobie pozwolić. Rosyjskie myśliwce naruszające przestrzeń powietrzną krajów bałtyckich, rosyjskie drony wybuchające przy granicy z Polską stały się niemal codziennością. Jak przestrzega Donald Tusk: „najbliższe tygodnie i miesiące to będzie okres bardzo wzmożonych akcji ze strony rosyjskiej i nie możemy wykluczyć, że ta eskalacja będzie dotyczyła także naszego terytorium". Te słowa mają pokrycie nie tylko w rzeczywistości, ale także w raporcie CIA, z którym zapoznał się premier.

Trudno się więc dziwić, że z dużą ulgą strona polska przyjęła ostatnią deklarację prezydenta Donalda Trumpa. „Dzięki odważnemu przywództwu mojego przyjaciela, Karola Nawrockiego, prezydenta Polski, poczyniono znaczne postępy w kierunku utworzenia bazy armii amerykańskiej w Polsce. Jeśli tak się stanie, lokalizacja zostanie wkrótce ogłoszona. Będzie to historyczny krok dla naszego Wielkiego Sojuszu amerykańsko-polskiego" - napisał Trump na portalu Truth Social.



FOT. PAP/VLADYSLAV MUSIIENKO

Premier Donald Tusk zapowiedział, że będzie prowadził rozmowy o uczestnictwie Polski w tzw. koalicji antybalistycznej

Prezydent Nawrocki, odpowiadając na wpis Trumpa, podkreślił, że Polska jest gotowa kontynuować działania na rzecz wzmocnienia współpracy z USA w dziedzinie obronności. Zapewnił też, że polski rząd dołoży wszelkich starań, aby zapewnić jak najlepszą lokalizację dla bazy armii USA. Karol Nawrocki poleciał właśnie do USA na Zgromadzenie Ogólne ONZ, we wtorek ma spotkać się z Donaldem Trumpem, spotka się też z przywódcą Turcji Recepem Tayyipem Erdoganem.

Do wpisu Trumpa odniósł się w piątkowym wystąpieniu w Sejmie szef MON, Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak powiedział, rząd pracuje nad wyasygnowaniem tych środków i przygotowaniem lokalizacji bazy. W ubiegłym tygodniu Polskę odwiedziła amerykańska delegacja, na czele której stali podsekretarz stanu ds. kontroli zbrojeń i bezpieczeństwa międzynarodowego. Przedstawiono im też potencjalne lokalizacje przyszłej bazy. Stała obecność sił USA będzie też jednym z tematów rozmów Kosiniaka-Kamysza z szefem Pentagonu w przyszłą środę.

Walka o nasze bezpieczeństwo trwa na kilku frontach. W piątek premier Donald Tusk pojechał na Ukrainę, wziął udział w spotkaniu w ramach nowego formatu regionalnego - Karpackiej Inicjatywy Integracyjnej. To inicjatywa, która ma na celu stworzenie na poziomie UE silnego ośrodka współpracy w obszarach bezpieczeństwa, energetyki, logistyki, transgranicznej współpracy gospodarczej oraz wsparcia dla lokalnych społeczności.

- Będziemy rozmawiać o uczestnictwie Polski w koalicji antybalistycznej - zaznaczył premier.

Koalicja antybalistyczna została zawiązana w lipcu podczas spotkania Koalicji Chętnych w Paryżu, chodzi o budowę nowych zdolności do obrony przed pociskami balistycznymi. Koalicję zawiązała Ukraina z dziewięcioma partnerami europejskimi - Francją, Wielką Brytanią, Niemcami, Włochami, Hiszpanią, Holandią, Norwegią, Danią i Szwecją.

PAP

WARSZAWA

Referendum w Warszawie się nie odbędzie?

Karolina Wrońska

Stołeczni radni są sceptyczni wobec akcji zbierania podpisów pod wnioskiem o referendum w sprawie odwołania władz miasta. Uważają, że jej organizator nie zbierze wymaganej liczby.

Do 28 września mają jeszcze czas organizatorzy akcji - Stołeczna Operacja Referendalna - na zebranie 132 tys. ważnych podpisów w sprawie odwołania Rafała Trzaskowskiego z funkcji prezydenta miasta. W miniony poniedziałek poinformowali, że zebrali ich 100 tys. Akcję rozpoczęli po wybuchu afery w Szpitalu Południowym.

Warszawscy radni nie wierzą, że uda się zebrać taką liczbę podpisów i doprowadzić do referendum.

Aby zwołać referendum, potrzebne są głosy 10 proc. wyborców w Warszawie, czyli około 132 tys. osób. Próg ważności referendum wynosi trzy piąte liczby głosujących z ostatnich wyborów samorządowych. To około 450 tys. osób. PAP

GUS

W wielu zawodach mężczyźni wciąż zarabiają więcej

Karolina Wrońska

Relacje między wynagrodzeniami kobiet i mężczyzn nie są takie same we wszystkich zawodach; w większości grup zawodowych wynagrodzeń mężczyzn była wyższa - wynika z danych GUS.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego relacje między wynagrodzeniami kobiet i mężczyzn nie są takie same we wszystkich zawodach.

„W większości wielkich grup zawodowych mediana wynagrodzeń mężczyzn była wyższa, a największe różnice wystąpiły wśród operatorów i monterów maszyn i urządzeń – 23,7 proc. oraz robotników przemysłowych i rzemieślników – 22,6 proc. Jednocześnie były grupy, w których mediana wynagrodzeń kobiet była wyższa niż mężczyzn – dotyczyło to rolników, ogrodników, leśników i rybaków – o 6,5 proc., a także pracowników biurowych – o 0,2 proc." - informuje GUS.

PAP

KRÓTKO

NATO

Gen. Kukuła rozmawiał z dowódcą sił NATO

Wzmacnianie zdolności obrony i odstraszania na wschodniej flance NATO było tematem rozmów szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego gen. Wiesława Kukuły z Naczelnym Dowódcą Sił Sojuszniczych NATO w Europie gen. Alexusem G. Grynkewichem - poinformował Sztab Generalny WP. Spotkanie generałów odbyło się w Kopenhadze podczas dorocznej Konferencji Komitetu Wojskowego NATO. Podczas rozmowy omówiono też potrzebę dalszej integracji obrony powietrznej i przeciwrakietowej oraz zdolności do zwalczania bezzałogowych systemów powietrznych.

PAP

Polityka

Sondaż: popierają odejście Morawieckiego z PiS

Ponad połowa badanych popiera odejście Mateusza Morawieckiego z PiS - tak ocenia 56,9 proc. respondentów. Odmienne zdanie ma 24,3 proc. ankietowanych - wynika z sondażu United Surveys by IBRiS dla Wirtualnej Polski.
Największy entuzjazm wobec decyzji byłego premiera widać wśród wyborców Konfederacji.

PAP

Sopot

Akt oskarżenia po kradzieży auta premiera

Prokuratura skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko podejrzanym o kradzież we wrześniu 2025 r. Lexusa należącego do rodziny premiera Donalda Tuska. Termin rozprawy nie został jeszcze wyznaczony. Oskarżeni to 40-letni Łukasz W. oraz 43-letni Stefan N.

PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

Orlen jeszcze w sierpniu zakontraktował jedną czwartą swoich potrzeb, jeśli chodzi o ropę w Norwegii; paliwa na stacjach nie zabraknie

WOJCIECH BALCZUN
minister aktywów państwowych

eprasa.pl 05560ec461

NIEMCY

Wyniki lokalnych wyborów mogą pozbawić stanowiska kanclerza Friedricha Merza

Karolina Wrońska

W niedzielę około 1,3 mln uprawnionych wybierze nowy landtag Meklemburgii-Pomorza Przedniego. Tego samego dnia wybory do Izby Deputowanych odbędą się w Berlinie. Wszystko wskazuje na to, że wybory wygra Lewica, ale AfD zanotuje dobry wynik.

Przed niedzielnymi wyborami do landtagu Meklemburgii-Pomorza Przedniego współrządząca SPD doganiła w sondażach prawicową AfD i walczy o utrzymanie władzy. Kampanię oparła na haśle „Kobieta przeciw niebieskim", czyli na przeciwstawieniu premierki Manueli Schwesig partii kojarzonej z tą barwą.

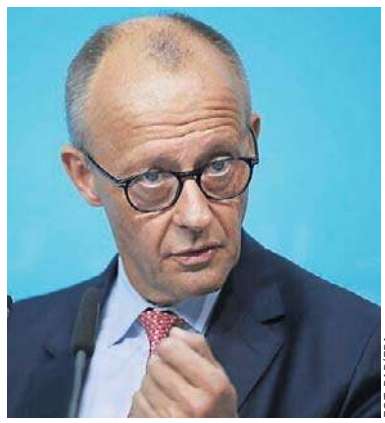
Przewaga prawicowych populistów w sondażach stopniała w ostatnich tygodniach, aż w najnowszym badaniu instytutu Forschungsgruppe Wahlen dla nadawcy ZDF SPD premierki Schwesig wysunęła się na prowadzenie z wynikiem 37 proc., o jeden pkt proc. więcej niż AfD.

Największym przegranym wyborów w Meklemburgii może okazać się CDU. Jeżeli obecne prognozy się utrzymają, wynik znajdujących się w kryzysie chadeków na poziomie 6 proc. byłby ich najgorszym rezultatem w wyborach landowych od 1949 roku.

W kampanii powróciły postulaty dotyczące Rosji. AfD chce sprowadzać tani rosyjski gaz gazociągami Nord Stream. Gdy Tino Chrupalla, współprzewodniczący AfD uchodzący za przychylnego Kremlowi, domagał się ponownego otwarcia Nord Stream na wiecu w Grimmen, zebrał oklaski.

W wyborach lokalnych w Berlinie powinna zwyciężyć Lewica, która może liczyć na wynik na poziomie 22 proc. Kolejne miejsca w badaniu przypadły CDU (20 proc.), AfD (18 proc.), Zielonym (15 proc.) oraz SPD (12 proc.).

Wyniki wyborów, po niedawnej dotkliwej porażce CDU w Saksonii-Anhalcie, mogą mieć poważne konsekwencje na szczeblu federalnym i kosztować kanclerza Friedricha Merza nawet stanowisko. PAP



FOT. PAP/EPA

Kanclerz Friedrich Merz jest w kłopotach, choć wybory parlamentarne będą w 2029 r.

ROSJA

Moskwa pod atakiem podczas wyborów parlamentarnych

K. Sikorski, G. Kuczyński

Obwód moskiewski stał się celem zakrojonego na szeroką skalę ataku dronów Ukrainy. To pierwsze wybory do Dumy Państwowej od czasu agresji na Ukrainę.

Do ataku doszło w drugim dniu trzydniowych wyborów do Dumy Państwowej – pierwszego głosowania parlamentarnego w Rosji od rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w 2022 roku. Władze stolicy Rosji ograniczyły z powodu ataków operacje na lotniskach Domodiedowo i Żukowskij pod Moskwą, powołując się na względy bezpieczeństwa lotów.

Wybory do Dumy Państwowej, niższej izby rosyjskiego parlamentu, od czasu inwazji Rosji na Ukrainę w lutym 2022 r. rozpoczęły się w piątek. Kreml traktuje je jako manifestację poparcia dla żołnierzy walczących na wojnie przeciwko Ukrainie. Sąd Najwyższy nie dopuścił do udziału w nich krytyków wojny, w tym partii Jabłoko.

Duma Państwowa składa się z 450 deputowanych wybieranych na pięcioletnią kadencję. Rosja stosuje równoległy system mieszany. Połowa mandatów obsadzana jest w głosowaniu proporcjonalnym na federalne listy partii politycznych. Pozostałych 225 deputowanych wybieranych jest w jednomandatowych okręgach wyborczych, w których mandat otrzymuje kandydat z największą liczbą głosów.

Głosowanie potrwa od piątku do niedzieli; zostanie przeprowadzone również na obszarach Ukrainy zajętych i nielegalnie wcielonych do Rosji. Choć konflikt z sąsiednim krajem coraz mocniej daje się we znaki Rosjanom, rządząca partia Jedna Rosja utrzyma władzę, gdyż większość sprzeciwiających się wojnie kandydatów nie została dopuszczona do udziału w wyborach.



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

W trzecim dniu wyborów do Dumy Państwowej drony zaatakowały rafinerię na obrzeżach Moskwy

Niewątpliwie zwycięży z wysokim wynikiem pozwalającym na kontynuację samodzielnych rządów Jedna Rosja. W poprzednich wyborach, we wrześniu 2021 r., uzyskała niemal 50 proc. głosów i 324 mandaty.

Nie wiadomo, ile z pozostałych ugrupowań wejdzie do Dumy. Właściwie na pewno LDPR, Sprawiedliwa Rosja i komuniści – wszyscy, podobnie jak reszta startujących – to tzw. systemowa opozycja. Czyli opozycja tylko na papierze, de facto wykonująca wszystkie polecenia Kremla.

W połowie sierpnia rosyjski Sąd Najwyższy odrzucił apelację złożoną przez antywojenną partię Jabłoko w sprawie zakazania jej udziału w wyborach; według sondaży miała ona szansę na przekroczenie 5-procentowego progu wyborczego.

Jabłoko to ostatnie aktywne ugrupowanie spośród zarejestrowanych oficjalnie partii opozycyjnych w Rosji. Apelowało też o zawieszenie broni na froncie ukraińskim i ochronę życia żołnierzy.

Głosowanie traktowane jest przez Kreml jako manifestacja poparcia dla rosyjskich żołnierzy walczących na wojnie z Ukrainą. W środę przywódca Rosji Władimir Putin wezwał obywateli do udziału w wyborach. Jak stwierdził, oddanie głosu pomoże zapewnić zwycięstwo i będzie demonstracją odporności narodowej w obliczu zewnętrznej presji.

Według ukraińskiego wywiadu wojskowego (HUR), po wyborach do Dumy władze rosyjskie planują przeprowadzić mobilizację. Według ukraińskiego wywiadu Rosja chce w powszechnej mobilizacji wcielić do armii kilkaset tysięcy ludzi do końca roku i w kolejnej fali w 2027 r.

KOPENHAGA

NATO zareaguje na ewentualną prowokację ze strony Rosji

Karolina Wrońska

NATO jest gotowe zareagować na ewentualną eskalację działań Rosji na wschodniej flance Europy – zapewnił w sobotę szef Komitetu Wojskowego NATO, admirał Giuseppe Cavo Dragone, odnosząc się do coraz częstszych ostrzeżeń przed możliwą prowokacją ze strony Moskwy.

– Sojusz jest gotowy, struktura jest gotowa, żołnierze... broń jest gotowa – powiedział Dragone dziennikarzom w Kopenhadze podczas regularnego spotkania 32 najwyższych rangą generałów sojuszu, dodając, że NATO kontynuuje prace nad zwiększeniem tych sił „zarówno pod względem liczebności, jak i zaawansowania technicznego".

Jak zauważył portal Politico, słowa te padły w kontekście coraz częstszych ostrzeżeń europejskich przywódców dotyczących możliwej eskalacji przez Rosję działań w Europie. W czwartek polski premier Donald Tusk ostrzegł, że Rosja może wystrzelić drony lub pociski w kierunku jednego z krajów wschodniej flanki NATO w ciągu „najbliższych kilku miesięcy" w ramach zaplanowanej prowokacji mającej na celu sprawdzenie sojuszu. O tym samym zagrożeniu mówili później przywódcy Francji i Holandii.

– Lekkomyślne zachowanie Rosji w ciągu ostatnich tygodni i miesięcy... nadal wystawia na próbę determinację sojuszników i ma na celu podważenie zaufania oraz osłabienie naszej jedności – mówił Dragone. PAP

ARABIA SAUDYJSKA

Saudyjczycy mogą zakręcić Europie kurek z ropą

Kazimierz Sikorski

Niedawno Arabia Saudyjska została zmuszona do zamknięcia ropociągu Wschód-Zachód po ataku dronów. Zapowiada, że przez to do Europy nie dotrze ropa.

Jak pisze „Financial Times", koncern Saudi Aramco powiadomił co najmniej dwóch odbiorców ropy w Europie, że w przyszłym miesiącu nie otrzymają oni przydziału surowca. Europejscy odbiorcy zwykle otrzymują saudyjską ropę na mocy tzw. kontraktów terminowych, gwarantujących stałe dostawy każdego miesiąca. W przyszłym miesiącu dostawy te nie zostaną zrealizowane.

Arabia Saudyjska została zmuszona do zamknięcia ropociągu Wschód-Zachód po ataku dronów. Częściowe wznowienie pracy magistrali ma nastąpić w ciągu kilku dni, a pełna operacyjność zostanie przywrócona w ciągu sześciu tygodni.

Europejskie rafinerie zwykle odbierają saudyjską ropę w egipskim porcie Sidi Kerir nad Morzem Śródziemnym, który jest połączony z Morzem Czerwonym za pomocą ropociągu.

W czerwcu kraje europejskie należące do OECD zaimportowały z Arabii Saudyjskiej 577 tys. baryłek ropy naftowej dziennie – podała Międzynarodowa Agencja Energetyczna.

Europejskie rafinerie kupują saudyjską ropę naftową w ramach kontraktów długoterminowych, jednak koncerny energetyczne mogą anulować te transporty w nadzwyczajnych okolicznościach, określanych mianem siły wyższej.

eprasa.pl 05560ec461

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, os. Białostoczek, 50m^2, dwóm osobom -tanio, 780-021-546

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

SOCHONIE, budynek 500m^2 lub mniejszą powierzchnię, na każdą działalność. 780-021-546

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

INNE

BUTELKI 200mln na olej -sprzedam 888-501-191

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

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

MONTAŻOWE

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

PORZĄDKOWE

USUWANIE pluskiew, karaluchów, prusaków, 734-738-219

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

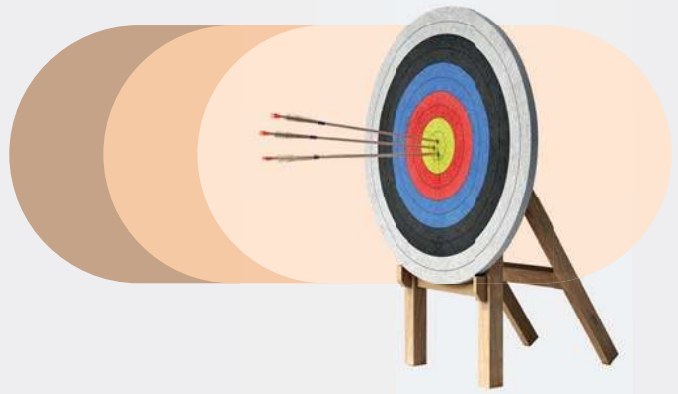
KASA za stare książki 609-643-399

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl



Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011585430

INFORMACJA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399 t.j. z póź. zm.) **Burmistrz Sokółki** podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sokółce został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości o nr geod**. 1633/13 o pow. 0,4149 ha**, położonej na terenie obrębu m. Sokółka, stanowiącej własność Gminy Sokółka, przeznaczonej do przekazania w formie aportu.

Osoby, którym służy pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości zgodnie z art. 34 ust. 1 pkt. 1 i pkt. 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399 t.j. z późn. zm.) mogą złożyć wniosek o jej nabycie z mocy ustawy do dnia **6 listopada 2026 roku.**

Szczegółowe informacje w sprawie zbycia można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sokółce, Pl. Kościuszki 1, pok. Nr 103, tel. 85 711 09 03, w godzinach 7.30-15.30.

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011585926

Informacja
Wójt Gminy Wyszki

Na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399 t.j.) informuję, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Wyszki, w miejscowości położenia gruntów, na stronie internetowej Urzędu Gminy Wyszki w Biuletynie Informacji Publicznej zakładka przetargi wywieszone zostało: zarządzanie w sprawie przeznaczenia do sprzedaży lokal użytkowy nr 11 o pow. użytkowej 18,50 m2, znajdujący się w zabudowie segmentowej wraz z udziałem wynoszącym 1/20 w prawie własności nieruchomości wspólnej stanowiącą działkę nr 3/22, położony w miejscowości Kamienny Dwór oraz udział w wysokości 3/40 w prawie własności nieruchomości gruntowej stanowiącej działkę nr 3/20, a także ogłoszenie o drugim przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż działek: nr geod. 92 położonej w obrębie gruntów wsi Bogusze, nr geod. 165 położonej w obrębie gruntów wsi Bujnowo.

REKLAMA 0011584854

Spółdzielnia Mieszkaniowa im. Adama Mickiewicza w Białymstoku

ogłasza przetarg nieograniczony

w zakresie wykonania w 2027 roku wymiany dwóch dźwigów osobowych w budynkach przy ul.: Branickiego 29 kl.III i Warszawskiej 76 kl.II.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie www.smmickiewicza.bialystok.pl w zakładce aktualności/przetargi i zamówienia.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011585451

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.) Starosta Suwalski zawiadamia, że w dniu **17 września 2026 r.,** że na wniosek ***Wójta Gminy Suwałki****, ul. Świerkowa 45, 16-400 Suwałki*, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej – **rozbudowa i przebudowa drogi gminnej nr 102033B w msc. Tartak, gm. Suwałki** na działkach nr ew.: **56, 77/5, 72/1, 39/3, 59/1, 61/1, 60/3, 53/1, 54/1, 46/1, 34/7, 45/1, 9/1, 44/3, 8/1, 7/1, 43/1, 37/1, 6/1, 78/1** (z podziału dz. 78 na dz. 78/2 i 78/1 – 0,1016 ha), **268/1** (z podziału dz. 268 na dz. 268/2 i 268/1 – 0,0585 ha), **62/1** (z podziału dz. 62 na dz. 62/2 i 62/1 – 0,0351 ha), **58/1** (z podziału dz. 58 na dz. 58/2 i 58/1 – 0,0231 ha), **60/5** (z podziału dz. 60/1 na dz. 60/6 i 60/5 – 0,0168 ha), **57/1** (z podziału dz. 57 na dz. 57/2 i 57/1 – 0,0177 ha), **55/1** (z podziału dz. 55 na dz. 55/2 i 55/1 – 0,0227 ha), **34/8** (z podziału dz. 34/2 na dz. 34/9 i 34/8 – 0,0030 ha), **5/5** (z podziału dz. 5/2 na dz. 5/6 i 5/5 – 0,0007 ha), **36/3** (z podziału dz. 36/2 na dz. 36/4 i 36/3 – 0,0308 ha), **5/7** (z podziału dz. 5/4 na dz. 5/8 i 5/7 – 0,0471 ha) obręb ew. 0039 Tartak, gm. Suwałki oraz na działkach czasowo zajętych nr ew.: **87/2, 33/3, 36/1, 34/6, 5/3** obręb ew. 0039 Tartak, gm. Suwałki oraz nr ew.: **70** obręb ew. 0017 Leszczewo, gm. Suwałki.

Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 14 można zapoznać się ze zgromadzonym materiałem dowodowym dotyczącym tego postępowania oraz wnieść ewentualne uwagi i wyjaśnienia w terminie 14 dni od daty podania ww. informacji do publicznej wiadomości.

REKLAMA 0011585712

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Burmistrz Tykocina

ogłasza

pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż

nieruchomości położonej w Radulach, gmina Tykocin, powiat białostocki, woj. podlaskie.
Działka ozn. w ewidencji geodezyjnej nr 220, obrębu Radule, o powierzchni 0,2383 ha,
Cena wywoławcza wynosi 72 400,00 zł netto, wadium wynosi 10.000,00 zł.
Działka oznaczona użytkami: Lzr-PsVI
Nieruchomość położona jest na terenie, na którym nie obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. Działka nie jest także objęta żadną decyzją o warunkach zabudowy. W studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Tykocin działka jest oznaczona jako tereny rolne. W planie ogólnym Gminy Tykocin działka oznaczona jako strefa otwarta.

Przetarg na sprzedaż odbędzie się w dniu 30 października 2026 r. o godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Tykocinie, sala konferencyjna, wadium należy wpłacić do 26 października 2026 r.

Pełną informację dotyczącą nieruchomości oraz przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Tykocinie ul. 11 Listopada 8, 16-080 Tykocin, stronie internetowej http://umtykocin.pl/ i BIP.

Szczegółową informację można uzyskać w Referacie Nieruchomości i Zamówień Publicznych w Tykocinie tel. 85 686 93 11.

REKLAMA 0011585118

Wójt Gminy Rutka-Tartak
ul. 3 Maja 13
16-406 Rutka-Tartak
BKO.6721.1.2024

Rutka-Tartak, 21 września 2026 r.

OGŁOSZENIE
o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Rutka-Tartak

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 oraz art. 8e, 8h i 8i ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1, w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.), w związku z Uchwałą Nr III/20/2024 Rady Gminy Rutka-Tartak z dnia 20 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Rutka-Tartak,

zawiadamiam

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Rutka-Tartak wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, które będą prowadzone w terminie **od 21 września 2026 r. do 21 października 2026 r.** w następujących formach:

1. **Zbieranie uwag** do projektu planu ogólnego i prognozy oddziaływania na środowisko w terminie **od 21 września 2026 r. do 21 października 2026 r.**
   Uwagi można składać jedynie za pomocą „Formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego" w wyznaczonym terminie. Formularz dostępny jest na stronie internetowej BIP Gminy Rutka-Tartak - w zakładce „Plan ogólny gminy Rutka-Tartak" bądź na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii.

Uwagi na wyżej wskazanym formularzu można składać w formie:
- papierowej, osobiście lub za pomocą usług pocztowych na adres Urzędu Gminy Rutka-Tartak, ul. 3 Maja 13, 16-406 Rutka-Tartak; lub elektronicznej, poprzez system:
  - ePUAP: /RUTKATARTAK/skrytka /RUTKATARTAK/SkrytkaESP
  - e-Doręczenia (adres skrzynki: AE:PL-51758-68776-FBWSC-11)
- lub adres e-mail: **sekretariat@rutka-tartak.pl**

Wnoszący uwagę zobowiązany jest podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Ponadto, stosownie do art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone dodatkowo ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Rutka-Tartak, ul. 3 Maja 13, 16-406 Rutka-Tartak, pokój nr 4.

Organem właściwym do sporządzenia projektu planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko oraz rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Rutka-Tartak;

2. **Dyżur stacjonarny projektanta** w dniu **30 września 2026 r. w godzinach od 16:00 do 18:00 w siedzibie Urzędu Gminy Rutka-Tartak**, ul. 3 Maja 13, 16-406 Rutka-Tartak.
3. **Spotkanie otwarte** w formie dyskusji, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się w dniu **7 października 2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Rutka-Tartak,** ul. 3 Maja 13, 16-406 Rutka-Tartak, **w godzinach od 16:00 do 18:00**. Pomieszczenie jest przystosowane do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, o których mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie dostępny do wglądu w Urzędzie Gminy Rutka-Tartak, ul. 3 Maja 13, 16-406 Rutka-Tartak, pok. nr 4 w godzinach pracy Urzędu oraz zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem:
https://bip-ugrutkatartak.podlaskie.eu/pro_pla/plan-ogolny-gminy-rutka-tartak.html
w zakładce: programy, plany rozwoju, raporty → Plan Ogólny Gminy Rutka-Tartak

Jednocześnie wskazujemy, że zgodnie z obowiązującymi przepisami plan ogólny gminy ma formę wyłącznie danych przestrzennych (.gml), tj. obiektów na mapie wraz z atrybutami je opisującymi. W celu zapoznania się z projektem należy skorzystać z przeglądarki danych planistycznych dostępnej pod adresem: https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/

Wójt Gminy Rutka-Tartak

eprasa.pl 05560ec461

czas
Z RODZINĄ

Poniedziałek, 21.09.2026

LUDZIE • STR. 11

Olga Bołądź ma opinię specjalistki od zadań specjalnych

Rozgłos przyniosły jej role w filmach „Służby specjalne" i „Botoks". Dzięki nim zyskała wizerunek twardej kobiety



FOT. ADAM JANKOWSKI

ZDROWIE • STR. 12-13

Rak prostaty przez długi czas może nie dawać żadnych objawów

MODA • STR. 16

Spódnice idealne dla kobiet po pięćdziesiątce

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 10

Kiedy dorosły zmaga się z *ADHD*. To problem, z którego się nie wyrasta

eprasa.pl 05560ec461

▶ **ŚWIAT WOKÓŁ NAS**

Trudności ze słuchaniem? Dezorganizacja? Problem z wykonywaniem dwóch czynności naraz? Ciągle coś gubisz albo o czymś zapominasz? **To mogą być objawy ADHD** i nic, że już dawno skończyłeś 18 lat

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



Kiedy dorosły zmaga się z ADHD. Z tej przypadłości tak naprawdę nigdy się „nie wyrasta”



FOT. GETTY IMAGES

Leczenie zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi u osób dorosłych jest możliwe i często przynosi efekty. Zawsze warto powalczyć o to, aby tak w pracy, jak w domu funkcjonowało nam się lepiej

Słowniczek

- **BAZA – wyraz aprobaty, uznania dla czyjejś opinii. To kalka angielskiego based, które oznacza osobę głoszącą poglądy na bazie samodzielnie zdobytej wiedzy.**
- **NPC – z angielskiego non-player character, czyli „postać niebędąca graczem” – osoba niewyróżniająca się, nieznana.**
- **GIGACHAD – osoba idealna, wzbudzająca podziw; ktoś bardzo dobry w jakiejś dziedzinie lub coś, co jest świetne, doskonałe. Odnosi się do słowa chad – nierealistycznego ideału męskiego piękna.**

ADHD (skrót od angielskiej attention deficit hyperactivity dis order), czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Kojarzymy tę jednostkę chorobową głównie z dziećmi i nastolatkami. To błąd, bo ADHD może występować także u dorosłych. Bo nie jest tak, że w każdym przypadku choroba mija, że się z niej wyrasta. Szacuje się, że nawet dwie na trzy osoby, u których w dzieciństwie rozpoznano ADHD, zmaga się z jego przejawami również w okresie dorastania oraz w dorosłości.

Inaczej niż u dzieci

U dziecka rozpoznanie ADHD jest stosunkowo proste – wiadomo, taki dzieciak nie usiedzi spokojnie na miejscu, wierci się, mógłby nie schodzić z boiska, zachowuje się impulsywnie, ciągle potrzebuje naszej uwagi. U dorosłych sprawa jest bardziej skomplikowana, bo u takich osób ADHD objawia się nieco inaczej niż u dzieci.

„Dorosły z ADHD nie biega ciągle po domu czy po klasie, tak jak to czynią dzieci cierpiące na tę jednostkę. Nadmierna aktywność u osób dorosłych przejawia się raczej przez trudności z utrzymaniem przez dłuższy czas jednej pozycji ciała, tendencję do nadmiernej gadatliwości czy problemy z możliwością zrelaksowania się lub uczuciem niepokoju. Deficyty uwagi w przebiegu ADHD u dorosłych polegają zwykle na tym, że bardzo łatwo rozproszyć uwagę pacjenta, ma on problemy ze skupieniem się czy wyjątkową tendencję do spóźnień oraz trudności z prawidłową organizacją swojego czasu. Trzeci rodzaj problemów związanych z ADHD – impulsywność – u dorosłych przejawia się jako częste występowanie poczucia znudzenia, tendencja do szybkich zmian planów oraz podejmowanie różnych pochopnych działań. Poza już wymienionymi w przebiegu ADHD u dorosłych uwagę zwraca również drażliwość i wahania nastroju, a także to, że pacjenci często doświadczają wybuchów złości” – pisze lekarz Tomasz Nęcki.

Problemy zawodowe i osobiste

Problem w tym, że wiele osób objawy chorobowe zrzuca na karb charakteru, stresu, ciężkiego dnia. Bo jak to? Dorosły z ADHD? A jednak!

Choroby nie można lekceważyć, tym bardziej że soba dorosła z ADHD może cierpieć również na inne dolegliwości: zaburzenia lękowe, zaburzenia afektywne, zaburzenia osobowości, zaburzenia snu. Takie osoby często nadużywają alkoholu czy narkotyków, nierzadko są nałogowymi palaczami.

„ADHD może w znaczący sposób utrudniać pacjentowi codzienne funkcjonowanie, i to w zasadzie w każdym aspekcie życia. Dorosły z ADHD może mieć problemy zawodowe – otóż przez rozpraszalność uwagi może on nie być tak wydajny, jak inni współpracownicy, ale i w związku z tendencją do spóźniania się pacjent może w końcu swoją pracę stracić. Czasami jednak pacjent nie jest zwalniany z pracy, a po prostu... sam ją zmienia. Dorośli z ADHD czasami bardzo odczuwają znudzenie i popadnięcie w rutynę, w związku z czym mogą oni potrzebować częstych zmian stanowisk czy środowisk pracy, co ma im zapewnić przypływ nowych doznań w życiu codziennym. O tym, że przy częstych zmianach pracy zasadniczo trudno jest mówić o jakiejkolwiek stabilności życiowej, przekonywać nikogo zapewne nie trzeba” – pisze Tomasz Nęcki.

Takie osoby mogą mieć także problemy w życiu prywatnym. Ciężko im stworzyć stały związek, ale też trudniej im skupić się na rozmowie, co może wydawać się niezrozumiałe dla tej drugiej osoby, miewają wahania nastroju, bywają drażliwe, rozdrażnione – wydawałoby się zupełnie bez powodu. Dorosłe osoby z ADHD mogą mieć też problemy finansowe. Powód? Nie chodzą do sklepu z listą zakupów, impulsywnie wydają pieniądze, których z czasem może być za mało.

No dobrze, ale kiedy zacząć się martwić? Oto lista objawów, które powinny nas zaniepokoić: trudności ze słuchaniem, dezorganizacja, problem z wykonywaniem dwóch czynności naraz, wchodzenie w słowo i przerywanie wypowiedzi innych, gubienie rzeczy i zapominalstwo, nieprzywiązywanie uwagi do szczegółów, obgryzanie paznokci, rysowanie, stukanie palcami o biurko lub tupanie stopami, niemożność skupienia się na czynnościach takich jak czytanie książki w ciszy lub oglądanie filmu bez potrzeby przerywania seansu, wykonywanie zadań na ostatnią chwilę, brak cierpliwości, problem z usiedzeniem w jednym miejscu, potrzeba wstawania i spacerowania, niedokańczanie spraw, tak zwane zwane łapanie kilku srok za ogon, deficyty uwagi, łatwe rozpraszanie się, permanentne odczuwanie niepokoju i zniecierpliwienia, impulsywność, porywczość i wybuchowość, nieustanna potrzeba bycia w ruchu, nadmierna gadatliwość, irytacja podczas oczekiwania np. w kolejce.

Oczywiście, to nie jest tak, że jeśli denerwujemy się, czekając na tramwaj, bo akurat spieszymy się do pracy, jeśli z jakiegoś powodu jesteśmy zaniepokojeni, czy zgubiliśmy ostatnio klucze, to na pewno mamy ADHD. Ale jeśli wiele z opisanych powyżej objawów utrudnia nam życie, powinniśmy pójść do lekarza.

eprasa.pl 05560ec461

▶ LUDZIE

Olga Bołądź to jedna z najciekawszych aktorek średniego pokolenia w Polsce. Rozgłos przyniosły jej role w filmach „Służby specjalne" i „Botoks". Dzięki nim zyskała wizerunek twardej kobiety, która wie, czego chce i potrafi postawić na swoim

PORTRET

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



Ma opinię specjalistki od zadań specjalnych – trudnych emocjonalnie ról, dla których trzeba się poświęcić. Dlatego występy w „Komisarzu Alexie" stworzyły jej okazję do spokojnej i bezproblemowej pracy.



Z powodzeniem występuje w kinie i w teatrze, ale również w telewizji. Najszerszą widownię zyskała za sprawą serialu „Komisarz Alex"

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKAPRESS

OLGA BOŁĄDŹ

Pod opieką taty

1. Jej tata prowadził zakład stolarski obok domu. Olga wraz ze starszą o pięć lat siostrą Magdą lubiły się tam bawić, skacząc z dachu w góry trocin. Często rysowały na deskach różne wzory i udawały, że oglądają MTV. Mama była z wykształcenia technikiem budowlanym. Najpierw zajmowała się dziećmi, a potem pomagała tacie. Kiedy Olga miała dwanaście lat, rodzice rozstali się. Mama wyjechała do Włoch, a dzieci zostały z tatą.

Zanim to się stało, przyszła aktorka miała słodkie dzieciństwo. Toruń był wtedy spokojnym miastem, dzieciaki bawiły się więc na podwórku do późna wieczór. Dopiero kiedy któreś z rodziców wołało je przez okno, wracały do domu. Czasem maluchy zakradały się na sąsiednie podwórko, by nazrywać rosnących tam owoców albo wyruszały na tereny opuszczone przez stacjonującą tam niegdyś Armię Radziecką, gdzie było jezioro i wykarczowany las.

Wyjazd do teatru

2. Olga nie przykładała się specjalnie do nauki. „Na podwórku było ciekawiej" – śmieje się dzisiaj. Rodzice stawiali jej za przykład starszą siostrę, która zbierała same piątki i ostatecznie została prawniczką. Olga podpatrywała ją i w podstawówce chciała iść jej tropem: najpierw planowała zostać policjantką, a potem prokuratorką. Ostatecznie zainteresowała się biologią i zajmowała się małymi gryzoniami ze szkolnego zoo.

Kiedy przyszło do wyboru profilu klasy w liceum, postawiła na humanistyczny. Za namową koleżanek trafiła do teatralnego Studia T w młodzieżowym domu kultury i zachwyciła się aktorstwem. W czwartej klasie szkoła zorganizowała wyjazd nastolatków do Teatru Dramatycznego w Warszawie na „Rewizora". Kiedy Olga zobaczyła Maćka Stuhra na scenie – zrozumiała, co chce robić w życiu. Rodzice byli zaszokowani, ale po maturze ich córka postanowiła zdawać do szkoły teatralnej.

Na hiszpańskich ulicach

3. Olga dostała się do Krakowa i zamieszkała pod Wawelem. Tak jej się spodobało w akademii, że zmieniła swe nastawienie do nauki. Nie opuszczała zajęć, ale potrafiła też imprezować. Bywało tak, że po całej prześpiewanej i przegadanej nocy szła prosto do szkoły. Odnalazła w niej swe pierwsze zawodowe autorytety – przede wszystkim Jana Peszka, który rozpalił w niej na dobre miłość do aktorstwa.

W czasie studiów Olga wyjechała na wymianę studencką do Hiszpanii. Dużo jej to dało, ponieważ zaangażowała się tam w teatr uliczny. Wraz z kolegami i koleżankami grała dla przypadkowych przechodniów, rozwijając zmysł improwizacji. Wróciła z Hiszpanii dojrzała i pewna siebie. Po studiach poleciała do USA, aby zrobić kurs pracy z kamerą. Nie spodobało się jej zbytnio za oceanem, więc szybko wróciła do kraju.

Aby zagrać „Służbach specjalnych", obcięła się na krótko i zbiła wagę do 50 kg. Przypłaciła to kłopotami ze zdrowiem, ale zrobiło się o niej głośno. Vega powierzył jej potem ważne role w słynnym „Botoksie" i „Kobietach mafii"

Poświęcenie dla roli

4. Zaczęła od występów w prestiżowym Starym Teatrze, ale jednocześnie jeździła do Warszawy, aby występować w serialach i filmach. Ponieważ szło jej tam coraz lepiej, zdecydowała się zostawić Kraków i przeprowadzić do stolicy. Pierwszą główną rolę zagrała w filmie „Nad życie". Kolejne zachwyty krytyki przyniósł jej występ w „Dziewczynie z szafy". Sukcesy te sprawiły, że zwrócił na nią uwagę Patryk Vega.

Aby zagrać w jego „Służbach specjalnych", obcięła się na krótko i zbiła wagę do 50 kg. Przypłaciła to kłopotami ze zdrowiem, ale zrobiło się o niej głośno. Vega powierzył jej potem ważne role w słynnym „Botoksie" i „Kobietach mafii". Najszerszą widownię zyskała za sprawą serialu „Komisarz Alex", do którego dołączyła w zeszłym roku.

W poszukiwaniu stabilności

5. Początkowo Olga prowadziła burzliwe życie miłosne. Najpierw była związana z amerykańskim aktorem Maxem Ryanem, którego poznała, kiedy kręcił film w Polsce. Mężczyzna ponoć miał się już przeprowadzać nad Wisłę, kiedy związek posypał się niespodziewanie. Kolejnym partnerem aktorki został młodszy od niej student dziennikarstwa o imieniu Rafał. To była krótka relacja, ale zaowocowała narodzinami syna Brunona.

Nie wypaliły też kolejne romanse aktorki z kolegami po fachu – Mikołajem Roznerskim i Sebastianem Fabijańskim. Szczęście znalazła dopiero u boku warszawskiego biznesmana Jacka Chruścikowskiego. Choć jest od niej młodszy o siedem lat, to zapewnił jej uczuciową stabilność, stając się ojcem drugiego dziecka aktorki – córki Rity. Rok po jej narodzinach para wzięła ślub, składając urzędową przysięgę wierności w obecności samego Rafała Trzaskowskiego.

eprasa.pl 05560ec461

▶ **ZDROWIE**

Rak prostaty przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych objawów, dlatego regularna profilaktyka ma kluczowe znaczenie. O tym, kiedy mężczyzna powinien wykonać badanie PSA, rozmawiamy z **dr. hab. n. med. Michałem Tkoczem**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



R

Rak prostaty przez lata może nie dawać żadnych objawów. Czy właśnie dlatego jest tak niebezpieczny?

To prawda. Rak prostaty jest takim podstępnym wrogiem mężczyzny. Pierwsze objawy pojawiają się często w sposób niespecyficzny i dotyczą przede wszystkim zaburzeń w oddawaniu moczu – zmiany częstotliwości mikcji, parć naglących czy innych nieprawidłowości w dotychczasowym rytmie oddawania moczu. Początkowo takie objawy są często bagatelizowane. Dopiero wtedy, kiedy dolegliwości stają się bardziej nasilone i zaczynają znacząco utrudniać codzienne życie, pacjent zaczyna szukać odpowiedzi na pytanie, co się z nim dzieje. Może pojawić się również krwiomocz, ale jest to objaw występujący częściej na późniejszym etapie, kiedy choroba jest już bardziej zaawansowana. Dlatego wszelkie zaburzenia naturalnego rytmu oddawania moczu u mężczyzny po 50. roku życia powinny skłonić go do wizyty u urologa.

Czy dziś rak prostaty jest wyrokiem, czy raczej chorobą, z którą – wykrytą odpowiednio wcześnie – można skutecznie wygrać?

Rak prostaty wciąż jest obciążony pewnym stygmatem choroby nowotworowej, ponieważ jest nowotworem złośliwym. Jeżeli jednak rozpoznamy go odpowiednio wcześnie, współczesne możliwości diagnostyczne i najnowsze osiągnięcia medycyny pozwalają skutecznie leczyć wielu pacjentów. Przy dobrej współpracy lekarza z pacjentem, a przede wszystkim przy świadomości własnego stanu zdrowia, jesteśmy w stanie odpowiednio wcześnie wyłonić tych chorych, którzy będą największymi beneficjentami leczenia operacyjnego. Możemy zaproponować im właściwą diagnostykę, a następnie odpowiednio dobrane leczenie specjalistyczne.

Jakie sygnały powinny skłonić mężczyznę do pilnej konsultacji, a kiedy warto zgłosić się nawet wtedy, gdy nic nie boli?

Do pilnej konsultacji powinny skłonić przede wszystkim zaburzenia w oddawaniu moczu – zmiana jego charakteru, częstsze oddawanie moczu, parcia naglące, czyli trudna do opanowania potrzeba oddania moczu, a także dolegliwości bólowe przy mikcji. Rzadziej pojawia się krwiomocz, ale jest to objaw urologiczny, którego absolutnie nie wolno bagatelizować.

Natomiast nawet wtedy, kiedy nie ma żadnych objawów, powinniśmy pamiętać o profilaktyce. Jeżeli skończyłeś 50 lat, zrób coś dla siebie. Wykonaj badanie PSA – proste, mało inwazyjne badanie krwi, które jest obecnie praktycznie powszechnie dostępne. Warto również znaleźć urologa, który zbada prostatę per rectum i manualnie oceni jej stan. Trzeba też pamiętać, że coraz częściej mamy do czynienia z pacjentami obciążonymi rodzinnie. Rak prostaty ma również podłoże genetyczne, dlatego współcześnie coraz częściej wykonuje się badania genetyczne. Warto w tym miejscu wspomnieć o głośnym przypadku Angeliny Jolie, która publicznie mówiła o swoim obciążeniu genetycznym i decyzji o profilaktycznej mastektomii. Oczywiście w przypadku raka prostaty nie proponujemy profilaktycznej prostatektomii. Jeżeli jednak pacjent znajduje się w grupie obciążonej – na przykład jego ojciec lub brat chorował na raka gruczołu krokowego – powinien rozpocząć kontrolę wcześniej. W przypadku obciążenia rodzinnego granicę tę należy przesunąć nawet o dekadę, czyli do 40. roku życia. Pacjenci po 40. roku życia również trafiają dziś do leczenia operacyjnego raka gruczołu krokowego. To pokazuje, że nie możemy już traktować tej choroby wyłącznie jako problemu ludzi starszych. Jest to również choroba dotycząca młodszej części społeczeństwa. Dlatego trzeba patrzeć na nią szeroko, holistycznie. Nie chodzi tylko o jednego chorego człowieka, ale również o jego najbliższe otoczenie – osobę, z którą żyje, rodzinę, ludzi, z którymi pracuje, oraz wszystkich, dla których jego obecność ma znaczenie. Jest również drugi wymiar – ekonomiczny, czyli perspektywa płatnika. Im wcześniej rozpoznamy chorobę i im wcześniej skutecznie ją leczymy, tym większa szansa, że pacjent szybciej wróci do normalnego funkcjonowania. Dzisiaj, pomimo ogromnych kosztów ponoszonych przez państwo na profilaktykę, diagnostykę i leczenie, mamy dostęp do najnowocześniejszych metod terapii, w tym do prostatektomii robotycznej oraz innych metod leczenia o porównywalnej skuteczności.

Nie każdy rak prostaty wymaga natychmiastowej operacji. Jak podejmowana jest decyzja o wyborze leczenia?

Leczenie pacjenta onkologicznego powinno być wielospecjalistyczne i interdyscyplinarne. Wciąż powtarzam współpracownikom, z którymi pracuję, że nie może się ono ograniczać wyłącznie do urologa, onkologa czy radioterapeuty. Potrzebni są również psycholog, psychoonkolog i rehabilitant, ponieważ po leczeniu operacyjnym pacjenci wymagają wsparcia i mają bardzo konkretne oczekiwania dotyczące poprawy oraz powrotu do jakości życia sprzed choroby. Nie zawsze konieczna jest operacja. Istnieje grupa pacjentów, u których na podstawie wieloletnich obserwacji potwierdzono, że w określonych sytuacjach można zaproponować aktywny nadzór. To jednak bardzo wymagające postępowanie, ponieważ nie w każdej populacji i nie w każdym społeczeństwie łatwo jest zaakceptować życie ze świadomością, że w organizmie znajduje się potwierdzony nowotwór. Pacjent musi rozumieć, że choroba jest obecna i że nie wiemy z całkowitą pewnością, jak będzie się rozwijała. Jednocześnie, znając naturalną historię tej choroby, możemy w określonych sytuacjach, po wykonaniu badań podstawowych i specjalistycznych, określeniu stopnia histologicznej złośliwości oraz wykonaniu badań obrazowych, powiedzieć pacjentowi: możemy pana bezpiecznie obserwować. Musi to być jednak człowiek świadomy i odpowiednio przygotowany. Nie może po pół roku wrócić do lekarza z pretensją: „Panie doktorze, przecież pan mnie leczył, a ja nadal mam raka". Trzeba od początku jasno powiedzieć: tak, ma pan raka, ale w tej chwili jego charakter pozwala nam na obserwację. Dzięki temu możemy być w stanie wydłużyć okres życia w dobrym komforcie i uniknąć niepotrzebnego leczenia. Natomiast kiedy nowotwór zaczyna stanowić realne zagrożenie, proponujemy leczenie radykalne, w tym operację.

W jakich sytuacjach radykalna prostatektomia pozostaje najlepszą szansą na całkowite wyleczenie?

Oczywiście poza tymi wszystkimi stanami głębokiego zaawansowania, bo tutaj należy posługiwać się bardzo precyzyjnie określonymi kryteriami. My, jako lekarze operujący, proponujemy pacjentom prostatektomię jako jedną z możliwych form leczenia. Zawsze trzeba choremu jasno powiedzieć, że operacja jest jedną z możliwości. Równoważną metodą leczenia jest oczywiście radioterapia. Po wykonaniu wszystkich niezbędnych badań specjalistycznych, zbadaniu pacjenta i potwierdzeniu rozpoznania w badaniu histopatologicznym należy przede wszystkim dokładnie wsłuchać się w potrzeby chorego. To jest chyba najważniejszy element rozmowy z pacjentem. Musimy określić, czy jest on kandydatem, któremu możemy jeszcze zaproponować obserwację, czy też są już takie sytuacje, w których obserwacji nie możemy zaproponować. Liczba komórek nowotworowych potwierdzona w badaniu histopatologicznym, stopień miejscowego zaawansowania choroby, a także wyjściowa wartość PSA wskazują nam, czy powinniśmy zmierzać do leczenia radykalnego. A takie leczenie jest dzisiaj, dzięki współczesnej medycynie, możliwe.



FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Dr hab. n. med. Michał Tkocz:

Jeżeli skończyłeś 50 lat, zrób coś dla siebie. Wykonaj badanie PSA (...). Warto również znaleźć urologa, który zbada prostatę per rectum i manualnie oceni jej stan

eprasa.pl 05560ec461

▶ **ZDROWIE**

● **Dr hab. n. med. Michał Tkocz** jest urologiem i kierownikiem Klinicznego Oddziału Urologii i Onkologii Urologicznej WSS nr 5 w Sosnowcu ● **Specjalizuje się w urologii,** w szczególności w diagnostyce i leczeniu operacyjnym chorób nowotworowych układu moczowo-płciowego

▶ **DR HAB. N. MED. MICHAŁ TKOCZ**

01.

Rak prostaty jest takim podstępnym wrogiem mężczyzny.
Pierwsze objawy pojawiają się często w sposób niespecyficzny i dotyczą przede wszystkim zaburzeń w oddawaniu moczu – zmiany częstotliwości mikcji, parć naglących czy innych nieprawidłowości w dotychczasowym rytmie oddawania moczu.

02.

Do pilnej konsultacji powinny skłonić przede wszystkim zaburzenia w oddawaniu moczu.
Zmiana jego charakteru, częstsze oddawanie moczu, parcia naglące, czyli trudna do opanowania potrzeba oddania moczu, a także dolegliwości bólowe przy mikcji.

03.

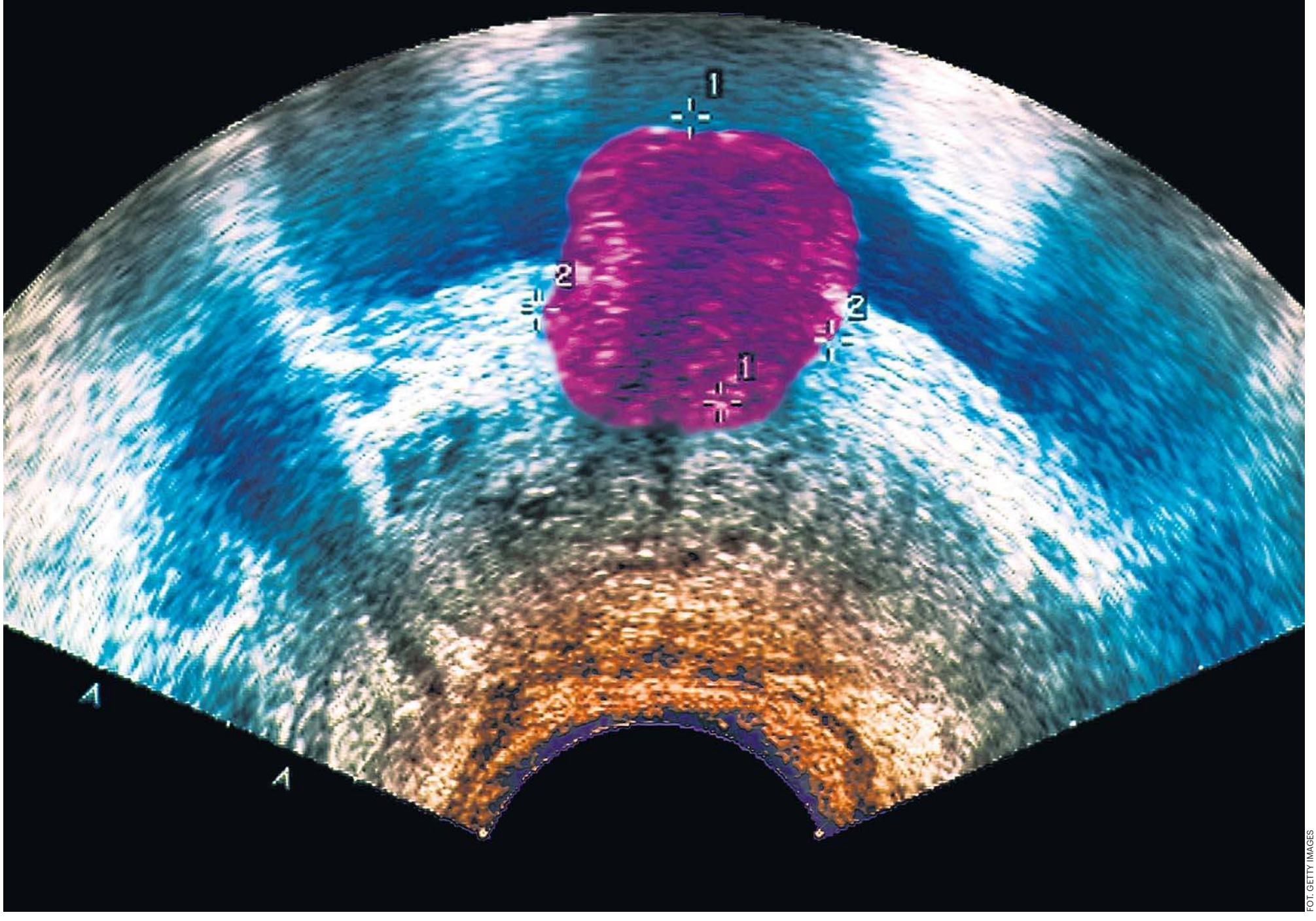
PSA to bardzo ważny marker, który pojawił się w praktyce medycznej na początku lat 80. i 90. XX wieku.
PSA to swoisty antygen gruczołu krokowego. Trzeba jednak pamiętać, że nie jest to marker specyficzny wyłącznie dla raka. Jest specyficzny dla gruczołu krokowego, ale jego podwyższenie nie zawsze oznacza obecność nowotworu.

04.

Proponujemy pacjentom prostatektomię jako jedną z możliwych form leczenia. Zawsze trzeba choremu jasno powiedzieć, że operacja jest jedną z możliwości.
Równoważną metodą leczenia jest oczywiście radioterapia. Po wykonaniu wszystkich niezbędnych badań specjalistycznych, zbadaniu pacjenta i potwierdzeniu rozpoznania w badaniu histopatologicznym należy przede wszystkim dokładnie wsłuchać się w potrzeby chorego.

05.

Warto się badać, bo można ten moment niechcący przeoczyć.
Coś, co dziś byłoby operacyjne i możliwe do leczenia, za jakiś czas może już takie nie być. Czasami różnica może wynosić nawet kilka tygodni.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 05560ec461

▶ **KUCHNIA**

Wiktoria Bielecka, właścicielka „Dyniowej Planety": Warzywa uprawiamy w sposób ekologiczny, nie używamy sztucznych nawozów ani chemicznych oprysków. **Samo zdrowie**

NA TALERZU

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





FOT. DAWID ŁUKASIK

Wiktoria Bielecka, właścicielka „Dyniowej Planety"

Jesienna dynia potrafi zaskoczyć

Jesień nieodłącznie kojarzy się z dynią. Pomarańczowe, żółte, zielone, a nawet białe okazy cieszą nie tylko podniebienie, ale również oko. To warzywo od lat cieszy się w Polsce dużą popularnością, a jego zaletą jest nie tylko charakterystyczny smak, ale również bogactwo składników odżywczych. Odwiedziliśmy „Dyniową Planetę" w Kielcach, gdzie znajduje się farma oraz sceneria do pamiątkowych sesji zdjęciowych.

Wszystko zaczęło się siedem lat temu. Wiktoria i Mariusz Bieleccy odwiedzili pierwszą farmę dyniową w Warszawie, jedyną wówczas w Polsce, i postanowili stworzyć coś podobnego u siebie. Dziś, po sześciu latach działalności, „Dyniowa Planeta" to nietuzinkowa ciekawostka dla turystów i miłośników jesiennych klimatów. Z początkiem września rozpoczęła nowy sezon.

– W tym roku ruszyliśmy wyjątkowo od początku września, a nie od połowy. Jak na razie rozkręcamy się i liczymy, że w tym roku pogoda pozwoli nam na nieco więcej niż w roku ubiegłym – mówi Wiktoria Bielecka. Dodaje, że jak co roku w „Dyniowej Planecie" pojawiły się nowości. Największą z nich jest pomarańczowa, pięknie udekorowana budka telefoniczna.

Gospodarstwo znajduje się na jednym z ostatnich pól uprawnych w Kielcach. Na trzech hektarach, łącznie z polami dzierżawionymi od sąsiadów, rośnie niemal 200 odmian dyń, zarówno jadalnych, jak i ozdobnych. W sklepiku znajdziemy dynie uprawiane przez samych właścicieli farmy. – Warzywa uprawiamy w sposób ekologiczny, nie używamy sztucznych nawozów ani chemicznych oprysków. Samo zdrowie – zapewnia Wiktoria.

Dynia ma delikatny, lekko słodkawy smak, dzięki czemu można wykorzystać ją zarówno w daniach wytrawnych, jak i deserach. Doskonale nadaje się do przygotowania zup kremów, purée, placków, zapiekanek, farszów czy sosów. Można ją również piec, gotować i dusić. W połączeniu z odpowiednimi przyprawami, takimi jak imbir, cynamon, gałka muszkatołowa, czosnek czy rozmaryn, zyskuje zupełnie różne oblicza smakowe.

Wiktoria podkreśla, że pomimo dużej styczności z dyniami, wciąż nie mają dosyć. – Jak tylko wrzesień się zaczął, to od razu włożyliśmy dynie do piekarnika. Tęskniliśmy za tym zapachem, smakiem. Ja najbardziej lubię dynię na słodko, rodzice bardziej na wytrawnie. Raz w tygodniu musi być zupa dyniowa, ciasto dyniowe, cynamonki, a ostatnio również kawa z syropem dyniowym – wymienia nasza rozmówczyni.

Najpopularniejsza jest dynia Hokkaido, japońska dynia, którą można jeść ze skórką, oraz dynia piżmowa. Sympatią odwiedzających „Dyniową Planetę cieszy się też dynia Delicata do zapiekania z masełkiem i solą, która smakuje jak słodszy ziemniak z ogniska. Jest też „polskie Hokkaido", czyli dynia Justynka, a także Muscat de Provence i Lunga, które smakują jak melon. Ciekawostką jest japońska dynia Kogigu, która na surowo ma smak młodego orzecha włoskiego, czy dynia bananowa, przypominająca marchewkę – wyśmienita do ciasta. Wielu zaskoczy również dynia makaronowa, która ma naturalne, nitkowate włókna przypominające spaghetti. Taką dynię wystarczy zapiec, a do powstałego makaronu dodać ulubiony sos.

Popularność dyni wynika także z jej wartości odżywczych. Jej miąższ dostarcza między innymi beta-karotenu, który w organizmie może być przekształcany w witaminę A. Składnik ten jest ważny między innymi dla prawidłowego funkcjonowania wzroku, skóry oraz układu odpornościowego. Dynia zawiera również witaminę C, witaminę E, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne, w tym potas i magnez.

„Dyniowa Planeta" służy również jako plener fotograficzny. To przestrzeń pełna inscenizacji – są tu piramidy z dyń, ławeczki, kolorowe dekoracje. Całe rodziny przyjeżdżają, by zrobić sobie pamiątkową sesję zdjęciową. Powstają tu ujęcia idealne do wstawienia na media społecznościowe. – Jeśli tylko pogoda dopisuje, to można przyjechać w każdy czwartek, piątek, sobotę i niedzielę. Niektóre osoby przyjeżdżają do nas co roku od samego początku – od 2020 roku. Pojawiają się w tym samym, a często nawet powiększonym gronie. To takie fototradycje – podsumowuje Wiktoria Bielecka.

Popularność dyni wynika z jej wartości odżywczych

Jej miąższ dostarcza między innymi beta-karotenu, który w organizmie może być przekształcany w witaminę A.

Dynia ma delikatny, lekko słodkawy smak, dzięki czemu można wykorzystać ją zarówno w daniach wytrawnych, jak i deserach. Doskonale nadaje się do przygotowania zup kremów, purée, placków, zapiekanek, farszów czy sosów. Można ją również piec, gotować i dusić. W połączeniu z odpowiednimi przyprawami, takimi jak imbir, cynamon, gałka muszkatołowa, czosnek czy rozmaryn, zyskuje zupełnie różne oblicza smakowe.

eprasa.pl 05560ec461

▶ **KUCHNIA**

● **Zupa dyniowa z mlekiem kokosowym** ● Ciasto z dyni ● **Gulasz z łopatki z dynią i grzybami** ● Tarta dyniowa z ricottą i pomarańczą
● **Sałatka z pieczoną dynią** ● Placuszki dyniowe



FOT. ARCHIWUM

Zupa dyniowa z mlekiem kokosowym

● **Składniki: dynia – 1 mała sztuka, cebula/szalotka – 1 sztuka, czosnek – 1-2 ząbki, mleko kokosowe – 1 szklanka, oliwa – 2 łyżki, pasta curry – 1-2 łyżeczki do smaku, sól – do smaku, grzanki, listki tymianku – do podania.**
Dynię pokrój w szerokie „księżyce", skrop oliwą i zapiekaj 20 minut w temperaturze 200 stopni – do miękkości, po czym obierz ze skórki i pokrój. Na oliwie zeszklij drobno posiekaną szalotkę i czosnek, podlej odrobiną wody, dodaj dynię, wymieszaj. Składniki zalej wodą/bulionem tak, by przykryć warzywa. Przypraw pastą curry i gotuj kilka minut. Dolej mleczko kokosowe, doprowadź do wrzenia. Zupę zmiksuj na gładki krem, przypraw do smaku solą, ewentualnie jeszcze pastą curry. W razie konieczności, jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj nieco więcej wody i wymieszaj. Podawaj z grzankami, posypane listkami tymianku.



FOT. ARCHIWUM

Ciasto z dyni

● **Składniki: 250 g purée z pieczonej dyni, 200 g masła, 1 szklanka cukru, 1 opakowanie cukru wanilinowego, skórka starta z 1 pomarańczy lub 2 mandarynek, 3 jajka – oddzielnie żółtka od białek, 225 g mąki pszennej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody oczyszczonej.**
Tortownicę o średnicy 23-24 cm posmarować masłem, spód wyłożyć papierem do pieczenia. Przygotować purée z dyni. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Do garnka włożyć pokrojone masło, roztopić co chwilę mieszając (nie podgrzewać za mocno). Dodać cukier oraz cukier wanilinowy i wymieszać. Odstawić z ognia. Mus z dyni włożyć do miski, dodać skórkę z pomarańczy, wlać roztopione masło z cukrem i wymieszać. Odłożyć pół szklanki otrzymanej masy na polewę. Do reszty dodać żółtka i wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę. Do oddzielnej miski przesiać mąkę i wymieszać ją z proszkiem do pieczenia oraz sodą. Połączyć składniki suche oraz mokre – mieszać wolno łyżką, tylko do połączenia się składników, pod koniec wmieszać delikatnie pianę z białek. Masę w tortownicy wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez ok. 40-45 minut. Wyjąć z piekarnika i ostudzić. Polewa: do odłożonej masy dodać roztopioną czekoladę lub cukier puder, wymieszać. Polać po cieście, gdy będzie już ostudzone.



FOT. ARCHIWUM

Gulasz z łopatki z dynią i grzybami

● **Składniki: 700 g łopatki wieprzowej, 1 cebula, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka masła, 2 ząbki czosnku, po 1/2 łyżeczki słodkiej i ostrej papryki w proszku, 1 łyżeczka tymianku, 2 szklanki bulionu lub wody, 300 g dyni (ważonej ze skórą), 200 g grzybów (leśnych, kurek lub pieczarek), 1/3 szklanki białego wina wytrawnego, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 4 łyżki śmietanki kremówki, 1/2 łyżki mąki.**
Mięso pokroić na kawałeczki. Cebulę w kosteczkę i zeszklić w garnku na łyżce oliwy. Dodać mięso, doprawić solą i pieprzem i obsmażyć na większym ogniu. Dodać masło, przepołowiony czosnek, paprykę w proszku i tymianek i chwilę razem podsmażyć. Wlać wino i gotować przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion lub wodę i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować do miękkości mięsa przez ok. 1 godzinę i 15 minut. Doprawić pieprzem oraz w razie potrzeby solą. Wykroić potrzebny kawałek z dyni. Usunąć pestki, obrać skórę, miąższ pokroić w kostkę. Dodać do gulaszu, wymieszać i gotować pod przykryciem przez ok. 10 minut. Dodać pokrojone na plasterki grzyby, wymieszać i gotować ok. 5 minut. Dodać natkę pietruszki. Śmietankę wymieszać z 4 łyżkami zimnej wody, 4 łyżkami wywaru z gulaszu oraz z mąką. Wlać do gulaszu i na wolnym ogniu gotować przez ok. 3 minuty.



FOT. ARCHIWUM

Tarta dyniowa z ricottą i pomarańczą

● **Spód: 300 g ciasteczek maślanych okrągłych z dziurką, 3 łyżki masła, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka tartej gałki muszkatołowej. Masa: 500 g sera ricotta w kubeczku, skórka starta z 1-2 pomarańczy, kilka kropli ekstraktu pomarańczowego (opcjonalnie), 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 2/3 szklanki cukru, 4 jajka, 1 i 1/3 szklanki (230 g) purée z pieczonej dyni. Do dekoracji: starta skórka z pomarańczy, pokruszone orzechy włoskie, minibeziki lub bita śmietana (minimum 36% lub 30%, ale usztywniona żelatyną).**
Ciasteczka rozkruszyć. Dodać roztopione masło i zmiksować. Formę na tartę o średnicy 23-24 cm wyłożyć ciasteczkami, jak najmocniej dociskając ciasteczka do formy. Wstawić do lodówki. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Do misy miksera włożyć ser ricotta, dodać skórkę z pomarańczy i ekstrakt, jeśli go używamy, wsypać mąkę ziemniaczaną i zmiksować na małych obrotach miksera. Następnie dodać cukier i znów zmiksować. Dodawać po jednym jajku, za każdym razem miksując. Na koniec zmiksować z purée dyniowym. Na spód z ciasteczek wysypać cynamon i gałkę, wyłożyć masę serową. Piec przez około 35-40 minut (aż masa będzie już dobrze ścięta). Tartę posypać startą skórką z pomarańczy.



FOT. ARCHIWUM

Sałatka z pieczoną dynią

● **Składniki: 2 szklanki obranej i pokrojonej w kostkę dyni, 2/3 szklanki ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki), 1 ząbek czosnku, 1 łyżka oliwy, sól, pieprz, po 1/2 łyżeczki kurkumy, papryki i oregano, 2 garście rukoli, 150 g sera typu feta lub oryginalnej fety, 8 kawałków suszonych pomidorów. Sos: 2 łyżki miodu lub syropu klonowego, 2 łyżki oliwy, 2 łyżeczki musztardy, 2 łyżki soku z cytryny, sól i świeżo zmielony czarny pieprz.**
Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Przygotować dynię (pokroić na kawałki, obrać ze skórki, usunąć nasiona), miąższ pokroić w kostkę. Dynię wymieszać z odcedzoną ciecierzycą, łyżką oliwy, startym czosnkiem, solą, pieprzem, kurkumą, papryką i oregano. Wyłożyć na blaszkę do pieczenia wyścieloną papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 15 minut do miękkości dyni. Na talerzach rozłożyć opłukaną i osuszoną rukolę, dodać upieczone warzywa, pokrojoną w kosteczkę fetę oraz posiekane suszone pomidory i opcjonalnie kapary. Całość doprawić w razie potrzeby solą i pieprzem, polać sosem.



FOT. ARCHIWUM

Placuszki dyniowe

● **Składniki: 200 g purée z upieczonej dyni, 50 g jogurtu naturalnego, 2 jajka, 2 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła, 2-3 łyżki cukru, 1 i 1/3 szklanki mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, mała szczypta soli. Dodatki: np. cukier puder, cynamon.**
W misce wymieszać ostudzone purée z dyni z jogurtem naturalnym (pomijamy, jeśli purée z dyni jest rzadkie), następnie wymieszać z jajkami, 2 łyżkami oleju lub roztopionego masła i cukrem. Bezpośrednio przez sitko dodać mąkę uprzednio wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz solą. Wszystko wymieszać delikatnie rózgą do połączenia się składników na gładką i jednolitą masę. Można też zmiksować mikserem na minimalnych obrotach. Rozgrzać patelnię i posmarować ją olejem lub masłem klarowanym. Nakładać po 1 pełnej łyżce ciasta, zachowując odstępy. Wyrównać powierzchnię nałożonego ciasta. Placki smażyć na niezbyt dużym ogniu, do czasu, aż urosną i będą ładnie zrumienione (przez około 2,5 minuty). Przewrócić na drugą stronę i smażyć do zrumienienia, przez około 2 minuty. Przed smażeniem następnej partii patelnię wyczyścić ręcznikiem papierowym. Placki można posypać cukrem pudrem, cynamonem.

eprasa.pl 05560ec461

▶ **MODA**

Spódnice dla kobiet po pięćdziesiątce często sprawiają problem. Jak wybrać model, w którym będzie się wyglądać młodo, a jednocześnie z klasą? Na dodatek **powinien być on dopasowany do okazji i pogody**, co wcale nie ułatwia zadania

RETROMODA

Poleca **Ingrid Hintz-Nowosad,**
redaktor naczelna serwisów tematycznych i Telemagazyn.pl. Pracuje w mediach od ponad 30 lat i zajmuje się różnymi dziedzinami lifestyle'u



One potrafią odjąć lat! Spódnice idealne na kobiet po pięćdziesiątce. W nich wygląda się młodo i lekko

Co zrobić, aby wyglądać pięknie, gdy przybywa lat? Jakie spódnice sprawią, że będzie można poczuć się młodo i atrakcyjnie? Współczesna moda jest pełna nawiązań do poprzednich dekad, a to dobra wiadomość dla pań w średnim wieku. Szukając inspiracji w latach 60., 80. czy 90. bez problemu możemy znaleźć kreacje odpowiednie dla siebie. Wśród nich nie brakuje modnych spódnic , które podkreślą sylwetkę lub wręcz przeciwnie, pomagają ukryć zbędne co nieco. Każda kobieta, bez względu na figurę, może dobrać odpowiedni dla siebie fason spódnicy. Poniżej przedstawiamy kilka rad, które pomogą ubrać się paniom po pięćdziesiątce.

Dla kogo dobra będzie mini?

Z wiekiem niektóre kobiety nabywają kompleksów. Ciało staje się mniej jędrne, pojawia się problem zmarszczek i obwisłej skóry. Również kobiece nogi nie zawsze mają tyle powabu co kiedyś. Jeżeli ktoś nie czuje się dobrze ze swoim ciałem, odradzamy noszenie krótkich spódniczek, które mają na celu wyeksponowanie nóg. Jednak wysportowane panie, które dbają o zgrabną sylwetkę, śmiało mogą odsłaniać nie tylko łydki, ale również kolana i uda. Jeżeli mamy co pokazać, krótka spódnica odejmie nam optycznie lat, a nawet może wprawić w zakłopotanie niejedną młodą osobę.

Kiedy sprawdzi się ołówkowa spódnica do kolan?

Kobiety, które mogą pochwalić się kobiecymi kształtami oraz zgrabne panie o wąskich udach bardzo dobrze wyglądają w obcisłych spódnicach do kolan lub minimalnie za kolana . Taki fason jest bardzo elegancki. Nadaje się do biura, na oficjalne spotkania czy wieczorne przyjęcia. Podkreślająca uda i pośladki ołówkowa spódnica może sprawić, że nosząca ją osoba poczuje się atrakcyjna i pociągająca. Ten fason jest również w stanie wywołać zakłopotanie młodszych, mniej odważnych dziewczyn. Taki krój postarza jednak kobiety z nadwagą.



FOT. GETTY IMAGES

Spódnice plisowane to klasyka damskiej garderoby, która łączy w sobie elegancję z komfortem

Dlaczego warto wyciągnąć z szafy rozkloszowane spódnice?

Szerokie, rozszerzające się u dołu spódnice pasują niemalże do każdej sylwetki. Dodają kobiecości i pozwalają ukryć dolne partie ciała, których nie chcemy eksponować. Świetnie sprawdzają się zarówno latem, jak i w chłodniejsze dni. W wakacje zwiewne cienkie spódnice przyjemnie chłodzą, jesienią ubrania z nieco grubszych materiałów zakrywają nogi i chronią przed wyziębieniem. Można je komponować z modnymi rajstopami w różnych kolorach. Odpowiednio dobrana rozkloszowana spódnica odejmie lat i nada dolnym partiom ciała wdzięczny wygląd.

Plisowane, eleganckie spódniczki znów są modne!

Panie w średnim wieku z dumą mogą wyciągnąć z szafy spódnice z lat 70., 80. czy 90. Szerokie plisowane spódniczki za kolana znów są modne. Jeżeli chcemy wyglądać w nich młodo, warto postawić na cienkie i zwiewne materiały oraz jednolite kolory. Natomiast ciężkie spódnice w kratę, z grubymi plisami i przed kolana mogą postarzać. Kobiety po pięćdziesiątce powinny o tym pamiętać.

Zwróć uwagę na kolor

Obojętnie, jaki krój wybierzemy, trzeba wiedzieć, że nie każda kobieta może dobrze wyglądać w danym fasonie. Zawsze warto mieć na uwadze to, jakie kroje pasują do naszego typu urody. Przy doborze spódnic powinno się uwzględnić swój kolor włosów, oczu i skóry, a także szerokość ud oraz długość nóg. Przykładowo, jesienne barwy znakomicie pasują do rudych i ciemnowłosych kobiet, a panie o jasnej karnacji dobrze wyglądają w zimnych kolorach. Warto jednak eksperymentować z ubiorem i szukać odmładzających kreacji. Jeżeli pozbędziemy się kompleksów i będziemy odważnie sięgać po ubrania, które wizualnie odmładzają, możemy na tym tylko zyskać.

eprasa.pl 05560ec461

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Wojtek i Hanka spędzają wolny czas na bilardzie, gdy nagle do klubu wpada napastnik, grożąc wszystkim bronią. Żąda miliona złotych i strzela do właścicielki. Wojtek stara się zatamować krwawienie. Przed klubem pojawia się policja wraz z negocjatorem. Inna z zakładniczek ma atak astmy i dusi się. Ponownie padają strzały. Sergiusz Bończyk tego dnia sam panuje nad pacjentami na onkologii, ponieważ Zyta wyjechała na konferencję naukową. Nina chce przedstawić Sergiuszowi swojego przyjaciela, Maksa. Sergiusz trochę się obawia.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Na basenie zostaje brutalnie pobity ratownik. Śledztwo prowadzi detektywów do stadionowego zadymiarza, który ukrywa się przed policją. Na jaw wychodzą trudne relacje ofiary z bliskimi – zwłaszcza z ojczymem, który ma powiązania z półświatkiem. Czy policjanci znajdą sprawcę, zanim dojdzie do kolejnej tragedii? Kowalski z Mewą polują na Mitręgę. Będący pod presją Kowalskiego Mewa jest o krok od błędu, który może kosztować go życie.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Weronika zamartwia się, że Greg może skrzywdzić Ewelinę po tym, jak zabrał ją z powrotem do domu. Dzwoni do niej, ale Kalska nie odbiera. Greg też milczy i nie pojawia się na dyżurze. Nagle Roztocka odbiera połączenie od Eweliny, ale gdy słyszy w tle jakieś niepokojące odgłosy, postanawia pojechać do Kalskich. Tam czeka ją szok. Przed domem widzi ratowników zabierających zakrwawionego Grega, a po chwili policja wyprowadza skutą kajdankami Ewelinę! Monika bardzo się cieszy, że dzięki zaangażowaniu Doroty Zięba znowu myśli o pracy w barze. Ale Renata – wprost przeciwnie. Nagłe zainteresowanie Zakrzewskiej barem i ojcem jest dla niej bardzo podejrzane. Czy rzeczywiście tej kobiecie można ufać? Z kolei Marta ma poprowadzić wywiad w TV. Bardzo przeżywa pierwsze dłuższe rozstanie z synkiem. Mikołaj obiecuje żonie, że da radę ze wszystkim... Kiedy w studio naciągacz od kryptowalut widzi Leśniewską, chce się wycofać, ale Baliszewski go powstrzymuje. Marta na antenie robi z „eksperta" miazgę, ujawniając jego przekręty finansowe. Po programie szef proponuje Leśniewskiej... powrót do pracy!

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka wreszcie zbiera się na odwagę i mówi rodzicom Kamila o istnieniu Nica. Te rewelacje wywołując kolejne rodzinne zamieszanie. Oliwia nie potrafi przestać myśleć o Davide i coraz bardziej odczuwa jego brak. Zośka, Jagoda i Ewka spędzają beztroskie chwile na działce, ciesząc się swoim towarzystwem. Karol, przeglądając rzeczy syna, natrafia na tajemniczy przedmiot. Jego odkrycie wywołuje u Elżbiety prawdziwą panikę. Odkrycie rodzi również wiele nowych pytań.

G. 23:30

Ekstradycja

Stopklatka

Kultowy serial ponownie w emisji! W 1. odcinku Halski ledwo uchodzi z życiem z kolejnego zamachu. Wkrótce zostaje zwolniony ze służby za zniszczenie dowodów. Opuszcza go też Beata, która nie może dłużej znieść nieustannie towarzyszącego ich związkowi lęku i stresu. Dzięki interwencji Sawki Halski dostaje posadę w Biurze Ochrony Rządu. Tymczasem związani z Geobankiem mafiosi usiłują odzyskać od Kowalskiego powierzone mu na odzyskanie narkotyków pieniądze.

G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Gdy Natalia i Adam kończą ustalać listę weselnych gości, Karski wyznaje, że jego ojciec zmarł, ale matka wciąż żyje. Nie ma z nią kontaktu, bo go w dzieciństwie porzuciła. Mikołaj nadal próbuje zbliżyć się do Mostowiakówny ignorując fakt, że ma narzeczonego. Maria zaprasza do Grabiny Mateusza oraz studentów licząc na to, że poprawi tym humor Barbarze. Mostowiakowa szybko zdaje sobie sprawę, że jej wnuk znów jest zakochany i ma złamane serce, ale nie przez Bognę, z którą się rozstał, tylko przez Majkę. Tymczasem Janek w obronie Matyldy wdaje się w bójkę z chłopakiem, który umówił się z żołnierką na randkę, a później upokorzył dziewczynę w sieci i doznaje przy okazji urazu głowy, po którym nagle traci wzrok. Agnes natomiast odkrywa, że Artur ją okłamał, bo nadal ma romans z Joanną i wyjechał nawet z kochanką na sympozjum do Berlina.

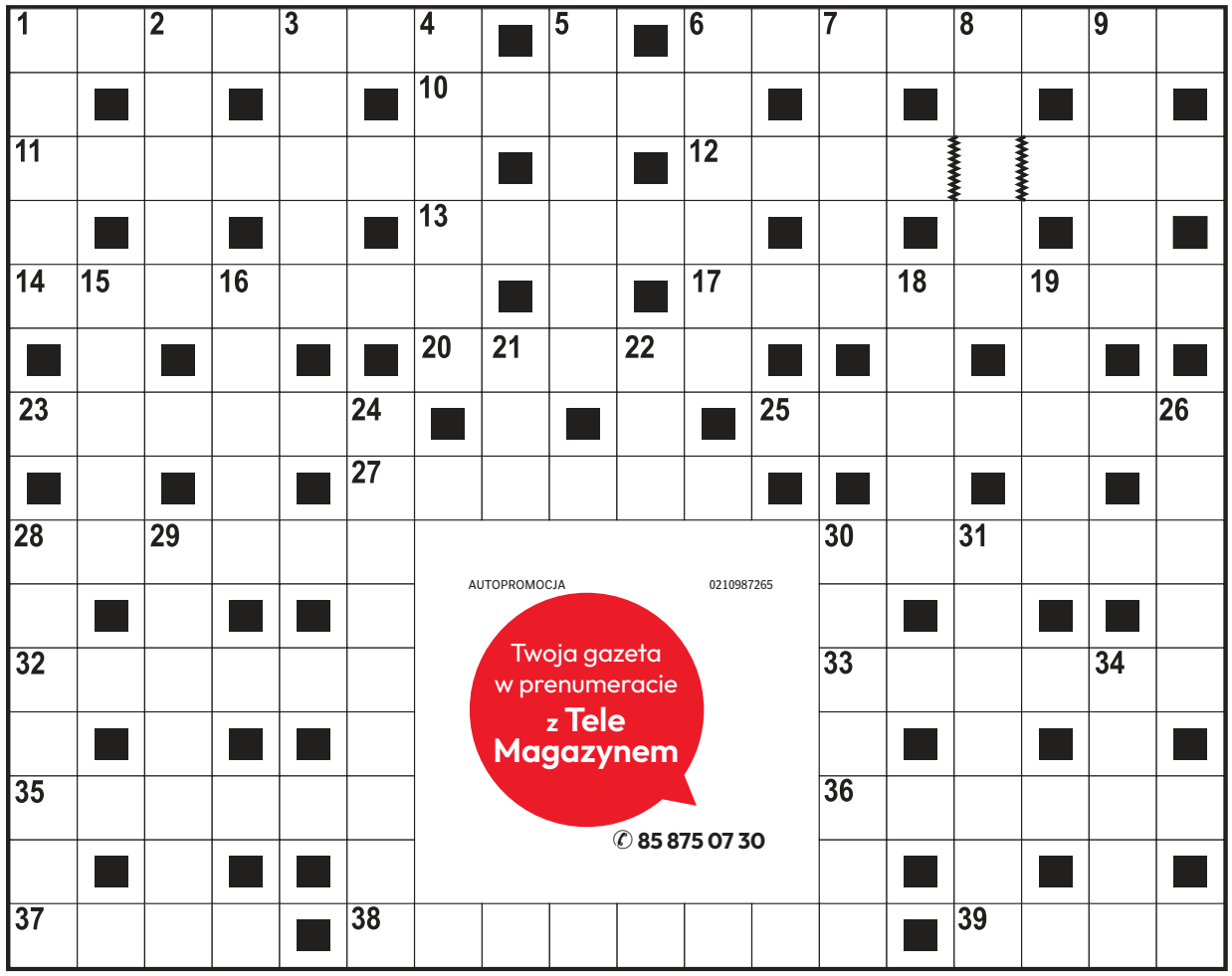


eprasa.pl 05560ec461

KRZYŻÓWKA NR 145

Poziomo:
1) niejeden w książce kucharskiej,
6) naczynie na herbatę,
10) ptak z rzędu blaszkodziobych,
11) piasta tylnego koła rowerowego z hamulcem,
12) tytuł wiersza Ignacego Krasickiego,
13) niejedna w Puszczy Świętokrzyskiej,
14) polodowcowa dolina górska w Słowenii,
17) film w reżyserii Romana Polańskiego,
20) jednostka soli albo honoru,
23) szkodnik na liściach ziemniaka,
25) osoba o skrajnych poglądach,
27) stołówka dla leśnej zwierzyny,
28) główne miasto handlowe i przemysłowe na Korsyce,
30) zabezpiecza spłatę długu,
32) więzienie śpiewającego ptaka,
33) gatunek dzikiej gęsi,
35) stolica stanu Alaska,
36) romantyczne spotkanie pod jaworem,
37) śpiewa psalmy w cerkwi,
38) Piotr, aktor z filmu „Chopin. Pragnienie miłości”,
39) wyspa na rzece lub jeziorze.

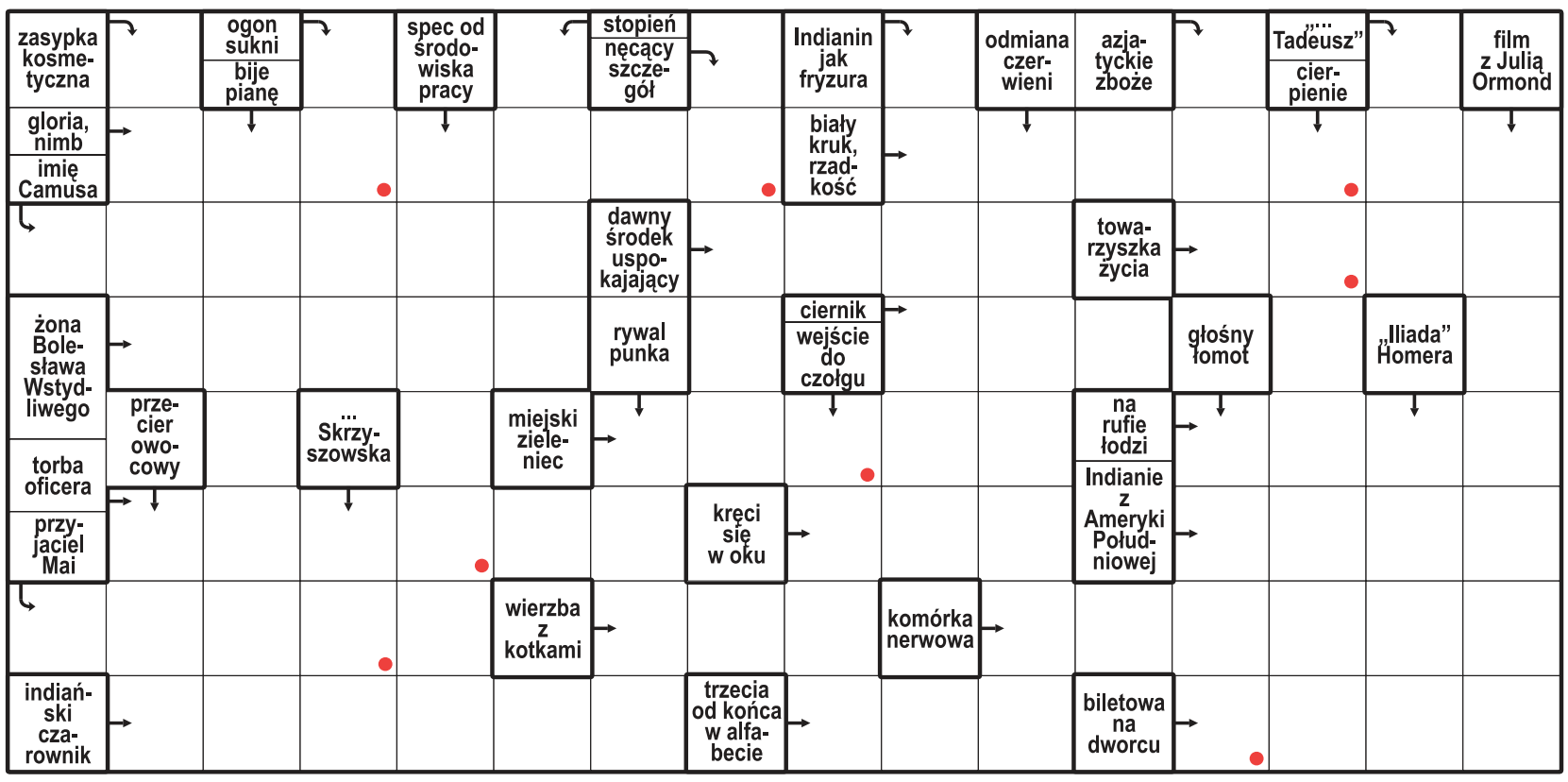
Pionowo:
1) część Trylogii z Andrzejem Kmicicem,
2) filmowa rola Anthony’ego Quinna,
3) brązowe kropki na nosie,
4) sztaluga w pracowni malarza,
5) cukier grubo skrystalizowany,
6) lichy, zabiedzony wierzchowiec,
7) rodzaj dawnego dzbana,
8) dowód niewinności dla podejrzanego.
9) „… jednej nocy”, piosenka zespołu Alibabki,
15) kraj w Unii Europejskiej,
16) zespół dziewięciu muzyków,
18) Comăneci, legendarna rumuńska gimnastyczka,
19) narodowość Waltera Scotta,
21) drapieżnik z rodziny kotów,
22) silny rozpuszczalnik do odtłuszczania metali,
24) zespół urządzeń pomiarowych,
26) mebel dla rezerwowych,
28) ptak owadożerny z Afryki,
29) … Augiasza, oczyszczona przez Herkulesa,
30) kwarcowy lub kieszonkowy,
31) mały, żelazny garnek,
34) głęboki dół na budowie.



ROZWIĄZANIE NR 144

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: RATOWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj śmiało, lecz słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa przyniesie Ci sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)
Zaufaj intuicji i nie spiesz się z decyzjami. Horoskop na dziś wróży, że czeka Cię miła niespodzianka.

Baran (21.03 - 19.04)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi postawić na pomysłowość.

Byk (20.04 - 20.05)
Znajdź chwilę dla siebie. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa przyniesie ulgę i spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją twórczo, ale nie obiecywać za wiele.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek ułatwi Ci realizację planów. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, by nie martwić się opóźnieniem.

Lew (23.07 - 22.08)
Łatwo znajdziesz kompromis. Horoskop dzienny radzi w uczuciach postawić na szczerość.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie zdradzaj wszystkich planów. Horoskop na dziś mówi, że cierpliwość pomoże Ci wykorzystać ważną okazję.

Waga (23.09 - 22.10)
Zmiana planów otworzy ciekawą możliwość. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi to wykorzystać.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o odpoczynek, świeża głowa ułatwi wybór.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Inspiracja przyjdzie niespodziewanie. Horoskop na dziś mówi, by zapisać pomysły i podzielić się nim z zaufanym.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Intuicja podpowie Ci dobry kierunek. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie ignorować swoich potrzeb.

eprasa.pl 05560ec461

S24 sportowy24.pl

sport

FUTSAL

Zabrakło 5 sekund - Jagiellonia Futsal Białystok przegrała w Lesznie 3:4
str. 20

PIŁKA NOŻNA


FOT. AUTOR

Zgrupowanie kadry Jana Urbana rozpoczyna się od awaryjnego powołania bramkarza
str. 22

PIŁKA NOŻNA

W III lidze Olimpia Zambrów zremisowała 2:2 w Sieradzu z Wartą. Domowe Porażki rezerw Jagiellonii oraz ŁKS-u Łomża
str. 20

We wtorek Biało-Czerwoni zmierzą się z Niemcami, którzy sensacyjnie wyeliminowali współgospodarza EuroVolley 2026 - Bułgarię



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Reprezentacja Polski bez większego wysiłku pokonała Łotwę 3:0 w walce o ćwierćfinał mistrzostw Europy w siatkówce *str. 24*

eprasa.pl 05560ec461

FUTSAL. FOGO FUTSAL EKSTRAKLASA

Ogromny pech Żółto-Czerwonych w Lesznie. Jaga straciła gola na pięć sekund przed końcem meczu

Wojciech Konończuk

O ogromnym pechu może mówić Jagiellonia Futsal. Białostoczanie w meczu 5. kolejki Fogo Futsal Ekstraklasy przegrali na wyjeździe z zespołem GI Malepszy Leszno 3:4, tracąc decydującego gola na pięć sekund przed zakończeniem potyczki.

Huśtawkę nastrojów przeżył Ołeksandr Kołesnykow, który w pierwszej połowie zaliczył dwie asysty, a po zmianie stron... dwa trafienia samobójcze, w tym to, które zadecydowało o porażce białostockiego zespołu. Ale po kolei.

Ekipa z Leszna przegrała cztery mecze na starcie sezonu i była niezwykle zmotywowana, by odkuć się na beniaminku z Podlasia. Z kolei nasza drużyna bardzo chciała zdobyć pierwsze w tym sezonie punkty na wyjeździe.

Gospodarze wyszli na prowadzenie w 12. minucie po tym, jak Cristian Neme stracił piłkę na połowie rywali i Jaga nadziała się na błyskawiczną kontrę, zakończoną golem Andrija Jeliszewa.

Kolumbijczyk Nene zrehabilitował się w 16. minucie, kiedy dostawił nogę do dogranej przez Kołesnykowa z autu futsalówki i było 1:1. Wkrótce potem Żółto-Czerwoni znów mieli aut. Ponownie dogrywał w pole bramkowe Kołesnykow i zrobił to tak sprytnie, że odbita od nogi Renardsa Udrisa piłka zatrzepotała w siatce.

Niestety, prowadzenia nie udał się utrzymać do końca pierwszej połowy. Golkiper Podlasian Jurij Kozaczenko niepotrzebnie wdał się w drybling z Mateuszem Lisowskim, a były zawodnik białostockiego zespołu nie miał problemu z doprowadzeniem do remisu. Do syreny brakowało 30 sekund.

To, co zrobił w 26.minucie Neme powinno być pokazywane młodym adeptom futsalu jako filmowa akcja bramkowa. Kolumbijczyk przejął futsalówkę pod własną bramką, przedryblował praktycznie wszystkich rywali i strzelił przepięknego gola. 3:2 dla Jagi!

Niestety, potem rozpoczął się pech Kołesnykowa. Najpierw interweniujący w sytuacji sam na sam z Lisowskim Kozeczenko odbił piłkę wprost w kolegę z zespołu i było 3:3. Gospodarze naciskali, ale wydawało się, że Białostoczanie wywiozą z Leszna punkt. Niestety pięć sekund przed końcową syreną strzał z dystansu trafił w Kołesnykowa i ku rozpaczy gości futsalówka wpadła do siatki.

- Cóż można powiedzieć po takim zakończeniu? Wielka szkoda, bo chłopaki dali z siebie wszystko i na pewno zasłużyliśmy na remis - komentuje działacz Jagiellonii Futsal Karol Domalewski. - Tego już nie odkręcimy, nie załamujemy się i skupiamy na kolejnym meczu - dodaje.



FOT. EWELINA ZGIET

Futsaliści Jagiellonii Białystok byli blisko wywalczenia pierwszego w tym sezonie wyjazdowego punktu w spotkaniu ekstraklasy

WYNIKI 5. KOLEJKI

GJ Malepszy Leszno - Jagiellonia Futsal Białystok 4:3 (2:2). Bramki dla Jagiellonii: Cristian Neme - dwie i Renards Udris (samobójcza).

KKF Motus Kazimierza Wielka - Piast Gliwice 0:7, AZS UŚ Katowice - FC Reiter Toruń 4:3, Rekord Bielsko-Biała - BSF ABJ Bochnia 3:0, Wiara Lecha Poznań Futsal - Futsal Świecie 4:1.

1. Piast Gliwice	5	15	39-2
2. Eurobus Przemyśl	4	12	22-6
3. Constract Olsztyn	4	12	23-9
4. Śląsk Wrocław	4	10	11-6
5. AZS UŚ Katowice	5	10	18-16
6. Rekord Bielsko-Biała	5	9	14-6
7. Futsal Świecie	5	9	15-16
8. BSF Bochnia	5	9	16-20
9. Legia Warszawa	4	7	14-13
10. Wiara Lecha Poznań	5	7	16-18
11. FC Toruń	5	3	12-19
12. GI Malepszy Leszno	5	3	15-23
13. Jagiellonia Białystok	**5**	**3**	**13-30**
14. We-Met Gmina Sierakowice	4	0	6-14
15. Red Dragons Pniewy	4	0	7-23
16. KKF Kazimierza Wielka	5	0	12-32

PIŁKA NOŻNA. BETCLIC III LIGA

Rezerwy Jagiellonii Białystok i ŁKS Łomża z domowymi porażkami. Piękny strzał rezerwowego dał Olimpii Zambrów cenny remis w Sieradzu z Wartą

Wojciech Konończuk

Nasze zespoły okazały się bardzo gościnne w 9. kolejce. Jagiellonia II Białystok uległa rezerwom ŁKS-u Łódź 2:3, a ŁKS Łomża przegrał z Ząbkovią Ząbki 0:2.

Z wyjazdowego punktu cieszyła się za to Olimpia Zambrów, po remisie 2:2 z Wartą Sieradz.

Jagiellończycy bardzo niefortunnie zaczęli mecz z ŁKS-em II Łódź. Defensywa Białostoczan pozwoliła rywalom na wstrzelenie piłki w pole karne, rozegranie jej i uderzenie Jakuba Jarocha, po którym było 0:1, a nie upłynęła nawet druga minuta potyczki.

Odpowiedź Żółto-Czerwonych nadeszła szybko. Prawą stroną przedarł się Zachary Zalewski, a jego dośrodkowanie przeciął Jakub Leśniewski, ale zrobił to tak niefortunnie, że zaskoczył własnego bramkarza. 1:1.

Po zmianie stron Jaga straciła kuriozalnego gola. Do dalekiego podania rywali wyszedł bramkarz Adam Damasiewicz, ale zmienił decyzję i zaczął wycofywać się, czym zaskoczył swoich kolegów z defensywy, a na nieporozumieniu skorzystał Fabian Piasecki.



FOT. BARTŁOMIEJ DĄBROWSKI

Piłkarze Olimpii Zambrów rozpoczęli i zakończyli strzelanie w Sieradzu. Ich mecz z Wartą zakończył się remisem 2:2.

Olimpia miała wejście smoka w Sieradzu, bo strzeliła gola już w 47. sekundzie. Do dośrodkowanej z rzutu rożnego piłki najwyżej wyskoczył Eryk Matus i głową posłał ją do siatki.

Niestety, były to miłe złego początki, bo Warta odpowiedziała dwoma trafieniami. Najpierw Pawła Rutkowskiego pokonał Tomasz Swędrowski, a potem Szymon Pietrzak i do przerwy gospodarze prowadzili 2:1.

Podlasianie ambitnie dążyli do wyrównania i zostali za to nagrodzeni w 83. minucie, kiedy z niewielkiej odległości bramkę zdobył Bartosz Pieczka. Niestety, gospodarzom nie było dane zdobyć choćby punktu, bo w końcówce sytuację sam na sam z bramkarzem wykorzystał Serhij Krykun i Łodzianie wygrali 3:2.

Taki wynik utrzymywał się aż do 88. minuty. Wtedy rezerwowy zambrowskiego beniaminka Tomasz Piekut zaliczył przechwyt na połowie przeciwnika, ściął do środka i przepięknym uderzeniem z dystansu posłał futbolówkę w okienko bramki Warty. Wspaniałe trafienie na wagę remisu.

Łomżanie nie doczekali się jeszcze zwycięstwa od początku sezonu i trzeba zaznaczyć, że w starciu z Ząbkovią w ofensywie zrobili niewiele, by ten stan rzeczy zmienić.

Potyczka była kiepskim widowiskiem, a różnicę zrobił Konrad Śliwka, który po przerwie dwoma golami zapewnił przyjezdnym zwycięstwo.

WYNIKI 9. KOLEJKI

ŁKS Łomża - Ząbkovia Ząbki 0:2 (0:0). Bramki: 0:1 - Konrad Śliwka (55), 0:2 - Konrad Śliwka (75).

ŁKS Łomża: Danielczyk - Mroczko, Kriegler, Sychowicz, Kopyściański, Bębenek (76. Proniewski), Jampol, Lesicki (70. Domański), Tarczyński, Kijek (63. Tomal), Amroziński (76. Moćkun).

Warta Sieradz - Olimpia Zambrów 2:2 (2:1). Bramki: 0:1 - Eryk Matus (1), 1:1 - Tomasz Swędrowski (25), 2:1 - Szymon Pietrzak (33), 2:2 - Tomasz Piekut (88).

Olimpia: Rutkowski - Matus, Sołowiej, Mastalerz (83. Wielgus), Mantur, Mosionek (55. Piekut), Jakimiuk, Żakiewicz (72. Sendor), Łazarski (72. Steć), Burkowski, Mensah.

Jagiellonia II Białystok - ŁKS II Łódź 2:3 (1:1). Bramki: 0:1 - Jakub Jaroch (2), 1:1 - Jakub Leśniewski (12-samobójcza), 1:2 - Fabian Piasecki (61), 2:2 - Bartosz Pieczka (81), 2:3 - Serhij Krykun (88).

Jagiellonia II: Damasiewicz - Kuczyński (76. Pankiewicz), Duchnowski, Krasiewicz, Tymoszczuk, Zalewski, Polkowski, Konachowicz (76. Rusiłowicz, Pawelczyk (68. Kucharski), Kuprianowicz (58. Ziarek), Kononau (76. Pieczka).

Lechia Tomaszów Mazowiecki - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 1:2, Pelikan Łowicz - Polonia Lidzbark Warmiński 1:0, KTS Weszło Warszawa - Olimpia Elbląg 2:1, Mazovia Mińsk Mazowiecki - Wisła II Płock 3:2, Mławianka Mława - KS CK Troszyn 4:1.

Wczoraj grali: Wigry Suwałki - Widzew II Łódź.

1. KTS Weszło Warszawa	9	25	22-6
2. Mazovia Mińsk Maz.	9	20	26-15
3. Ząbkovia Ząbki	9	16	16-14
4. Pelikan Łowicz	9	16	13-11
5. Wisła II Płock	9	15	20-16
6. Jagiellonia II Białystok	**9**	**15**	**21-18**
7. Warta Sieradz	9	14	17-15
8. Świt Nowy Dwór Maz.	9	14	12-10
9. Widzew II Łódź	8	13	17-11
10. Wigry Suwałki	**8**	**13**	**10-7**
11. Olimpia Zambrów	**9**	**11**	**19-23**
12. Lechia Tomaszów Maz.	9	10	18-20
13. ŁKS II Łódź	9	10	15-18
14. Olimpia Elbląg	9	10	13-18
15. Mławianka Mława	9	7	16-25
16. KS CK Troszyn	9	6	11-23
17. Polonia Lidzbark Warm.	9	5	13-20
18. ŁKS Łomża	**9**	**3**	**10-19**

eprasa.pl 05560ec461

PKO EKSTRAKLASA

Wisła Kraków znów na górze. A w sobotę dwa dreszczowce

Wielkich emocji nie brakowało od początku 9. kolejki. Biała Gwiazda dała show i wskoczyła na drugie miejsce w wirtualnej tabeli!

Jakub Jabloński



FOT. WOJCIECH MATUSIK

W starciu Wisły ze Śląskiem emocji nie brakowało już przed meczem

To była nie tylko emocjonująca, ale też skondensowana seria gier. W związku z ponad dwutygodniową przerwą reprezentacyjną kolejkę zakończyliśmy w niedzielę wieczorem meczami Jagiellonii z Legią oraz Lecha z Radomiakiem. Wisła Kraków sięgnęła po trzy punkty w gorącym starciu ze Śląskiem Wrocław, z którym miała pewne sprawy do wyjaśnienia jeszcze z poprzedniego sezonu 1. ligi.

Kolejkę zainaugurowały Widzew z Wieczystą, rozpoczęty z drobnym opóźnieniem w związku z poważną awarią wodociągową na stadionie przy alei Piłsudskiego. Warto jednak było poczekać, bo spotkanie przyniosło wiele emocji i kilka szalonych zwrotów akcji, a obie drużyny postawiły przede wszystkim na ofensywę.

Widzew szybko objął prowadzenie po samobójczym trafieniu obrońcy tegorocznego beniaminka Antonio Milicia. Jeszcze przed przerwą odpowiedział Lucas Piazon, a po zmianie stron ponownie gospodarze cieszyli się z prowadzenia, gdy powołanego po raz pierwszy w historii Wieczystej do reprezentacji Polski Mateusza Kochalskiego pokonał Mario Garcia. Dziesięć minut przed końcem Milić zrehabilitował się w najlepszy możliwy sposób - tym razem nie pomylił się i skierował futbolówkę do właściwej bramki. Chorwat uratował tym samym Wieczystą przed drugą porażką z rzędu.

Podopieczni trenera Mateusza Stolarskiego natomiast w drugim kolejnym meczu nie odnieśli zwycięstwa, a jedynie zremisowali (przed tygodniem podzielili się punktami z Legią Warszawa).

W drugim piątkowym hicie - z udziałem dwóch tegorocznych beniaminków - iskrzyło długo przed pierwszym gwizdkiem. Obie drużyny miały w pamięci zgrzyt z poprzedniego sezonu, gdy po braku zgody Śląska na wpuszczenie kibiców Wisły - decyzją prezesa Jarosława Królewskiego - ta zbojkotowała spotkanie i została ukarana walkowerem.

Spotkanie przy Reymonta - dla odmiany - odbyło się, ale bez udziału kibiców Śląska, którzy (tak jak zapowiadali), nie przyjechali do Krakowa. Losy rywalizacji ważyły się do ostatnich minut, a o zwycięstwie Białej Gwiazdy przesądził kapitan Alan Uryga, który zdobył swoją drugą bramkę w trwającym sezonie.

Po pięć bramek kibice zobaczyli za to w dwóch sobotnich meczach. Ósmej w sezonie porażki doznał zamykający tabelę Raków, który tym razem uległ na wyjeździe Koronie Kielce 2:3. Dwie bramki z rzutów karnych zdobył Mariusz Stępiński, a jedną dołożył Camilo Mena. - Zespołowo za słabo bronimy, za łatwo z nami jest wykreować szansę. Całkowicie zatraciliśmy DNA Rakowa, czyli to, żeby być zespołem, z którym prawie jest niemożliwe wykreowanie wielu szans - powiedział trener Rakowa Tomasz Kaczmarek.

Również 3:2 GKS Katowice ograł Cracovię, która w tym sezonie dołuje. Gospodarzom zwycięstwo w 90. minucie dał Ilja Szkurin.

Rozczarowało natomiast starcie w stolicy Lubelszczyzny, zamykające sobotnią serię gier. Górnik nie przedłużył zwycięskiej passy w konfrontacji z pozostającym w strefie spadkowej Motorem. Tylko przez pierwszy kwadrans dominowali goście, miejscowych ratowały wówczas słupek i poprzeczka. Później jednak bezbramkowy - jak się okazało - mecz wyraźnie stracił na atrakcyjności...

9. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WIDZEW ŁÓDŹ - WIECZYSTA KRAKÓW 2:2
Bramki: Milić 19 (bram. samob.), Garcia 65 - Piazon 37, Milić 80

WISŁA KRAKÓW - ŚLĄSK WROCŁAAW 2:1
Bramki: Rodado 16, Uryga 90+3 - Ciucka 76

KORONA KIELCE - RAKÓW CZĘSTOCHOWA 3:2
Bramki: Stępiński 20, 62, Mena 33 - Diaby-Fadiga 58, Mircetić 82

GKS KATOWICE - CRACOVIA 3:2
Bramki: Nowak 54, Wdowiak 62, Shkurin 90 - Minchev 46, Nordas 72

MOTOR LUBLIN - GÓRNIK ZABRZE 0:0

PIAST GLIWICE - POGOŃ SZCZECIN 1:2
Bramki: Ntamack 31 - Sanchez 26, Churlinov 57

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

1.	Górnik Zabrze	9	22	16-8
2.	Wisła Kraków	9	17	17-12
3.	Legia Warszawa	8	16	16-7
4.	Lech Poznań	7	16	12-6
5.	Pogoń Szczecin	8	15	12-6
6.	Zagłębie Lubin	8	15	11-8
7.	Korona Kielce	9	15	12-10
8.	Piast Gliwice	9	13	16-15
9.	GKS Katowice	8	12	16-13
10.	Jagiellonia Białystok	7	12	11-10
11.	Widzew Łódź	9	9	13-13
12.	Cracovia	9	8	9-14
13.	Wisła Płock	7	8	7-12
14.	Radomiak Radom	8	8	6-15
15.	Śląsk Wrocław	9	6	11-15
16.	Motor Lublin	9	6	9-15
17.	Wieczysta Kraków	8	5	11-17
18.	Raków Częstochowa	9	3	12-21

Program 10. kolejki:
Piątek 09.10
Wieczysta Kraków - Wisła Płock (godz. 18.00)
Raków Częstochowa - GKS Katowice (godz. 20.30)
Sobota 10.10
Cracovia - Zagłębie Lubin (godz. 14.45)
Śląsk Wrocław - Lech Poznań (godz. 17.30)
Jagiellonia Białystok - Górnik Zabrze (godz. 20.15)gry - Wielka Brytania 2-0, Słowenia - Korea Płd. 8-3.
Niedziela 11.10
Piast Gliwice - Widzew Łódź (godz. 14.45)
Pogoń Szczecin - Korona Kielce (godz. 17.30)
Legia Warszawa - Wisła Kraków (godz. 20.15)
Poniedziałek 12.10
Radomiak Radom - Motor Lublin (godz. 18.00)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

8 goli
Jordi Sanchez Ribas (Pogoń Szczecin)
6 goli
Ilya Shkurin (GKS Katowice)
Mariusz Stępiński (Widzew Łódź)
5 goli
Karol Czubak (Motor Lublin)
Patryk Makuch (Raków Częstochowa)
4 gole
Piotr Samiec-Talar (Śląsk Wrocław)
Angel Rodado (Wisła Kraków)
Leandro Sanca (Piast Gliwice)
Peter Federico (Górnik Zabrze)
Allahyar Sayyadmanesh (Lech Poznań)

BOHATER WEEKENDU

Alan Uryga
(Wisła Kraków)
Notuje wspaniały czas. W Kielcach golem w końcówce uratował remis z Koroną. Teraz rzutem na taśmę dał trzy punkty ze Śląskiem Wrocław. Dzięki niemu drużyna pozostaje z kompletem domowych zwycięstw i plasuje się w pobliżu ligowego podium - jako beniaminek.



FOT. PAP

ECHA SPOD SZATNI

Motor nie może odpalić. Kibice napisali w tej sprawie do trenera

Jacek Czaplewski

Za nami ostatnie mecze poprzedzające rozpoczętą właśnie blisko trzytygodniową przerwę reprezentacyjną. W minorowych nastrojach spędzi ją społeczność Motoru, bo zespół utkwił w strefie spadkowej.

Motor z nowym trenerem i nowymi piłkarzami wygrał tylko jedno z dziewięciu spotkań. W sobotni wieczór bezbramkowo zremisował z liderującym Górnikiem Zabrze.

- Mariusz, nasze miejsce w tabeli jest jakby mało luksusowe - napisali kibice do prowadzącego zespół Mariusza Misiury na osobliwym transparencie zawieszonym na płocie trybuny zajmowanej przez ultrasów.

Co usłyszeli w odpowiedzi? 45-latek wykupiony z Wisły Płock zapewnił, że w jego szatni nie ma ani jednej osoby akceptującej stan rzeczy. - Nie jesteśmy zadowoleni z tego punktu, ale go szanujemy, biorąc pod uwagę to z kim graliśmy - stwierdził Misiura.

Za nami weekend pełen emocji. W piątek Wisła rzutem na taśmę ograła Śląsk Wrocław. Strzelec decydującego gola Alan Uryga sparodiował cieszynkę lidera strzelców Jordiego Sancheza, który po odejściu do Pogoni Szczecin publicznie kpił z prezesa Jarosława Królewskiego.

- Jordi zachował się nie w porządku wobec klubu i wobec osoby, która wyciągnęła do niego rękę. Gdyby nie ta osoba [Królewski - przyp. red.], to ta niesamowita oferta z Pogoni dla niego by się nawet nie pojawiła - uważa doświadczony stoper Białej Gwiazdy.

Prezes Królewski przepraszał natomiast Śląsk Wrocław - za swoje wpisy z ostatnich miesięcy. - Były reakcją na to jak nas potraktowano (niewpuszczenie kibiców na mecz w marcu - red.) - argumentuje.

Znów kiepsko wypada Raków, który po przełamaniu doznał drugiej porażki - tym razem z Koroną Kielce, przez co grzęźnie na ostatnim miejscu w tabeli z ledwie trzema punktami w dorobku. Najdłuższą serię porażek w lidze ma jednak Cracovia. Przegrała już czwarty raz z rzędu i zarazem piąty w sezonie.

- Musimy przeprosić kibiców, że nie mogliśmy dać im więcej - mówił po meczu z GKS Katowice trener Bartosz Grzelak. Ulgę poczuli za to w zespole rywala, który wygrał pierwszy raz od sierpnia. - Byliśmy skuteczni, cierpliwi i ułożeni - podsumował sukces trener Rafał Górak.

eprasa.pl 05560ec461

PIŁKA NOŻNA

Żarty się skończyły. W Lidze Narodów stawką będzie posada Jana Urbana

Adam Godlewski

Jan Urban zagra o posadę w najbliższych 4 spotkaniach Ligi Narodów, które zostaną rozegrane w zaledwie 11 dni. Zmierzymy się kolejno z Bośnią i Hercegowiną, Szwecją na wyjeździe, Rumunią i w rewanżu z Bośniakami w Zenicy.



FOT.ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

Selekcjoner ma ból głowy. Kamil Grabara doznał kontuzji, a Robert Lewandowski jest bez formy...

Stawka będzie tak wysoka oczywiście nie z tego powodu, że nie poleciał na mundial obserwować w akcji Szwedów i Bośniaków – bo lepszą analizę (łącznie z reakcjami ławek) mógł przeprowadzić oglądając transmisje, realizowane również za pomocą „taktycznych" kamer – tylko dlatego, że po przegranym barażu o mundial klimat wokół reprezentacji zgęstniał.

W kasie PZPN brakuje ponad 10 milionów dolarów, które FIFA wypłaciła uczestnikom World Cup, a także co najmniej kilkunastu „baniek" od sponsorów, bo nie wpłynęły premie należne tylko za awans na MŚ. A skoro związek jest na minusie, to logiczne, że pod kreską musi być też selekcjoner.

Niezależnie bowiem od cyklu eliminacji, skali uzdolnień poszczególnych generacji piłkarzy i fazy budowy drużyny narodowej – reprezentacja ma być najlepszym ogniwem działu reklamy PZPN. Zawsze! Szczególnie jej dobre wyniki, przyjazny klimat wokół zespołu i ciepły odbiór kibiców przydają się jednak wówczas, gdy trzeba „przykryć" wizerunkowe problemy. A niewątpliwie w tym momencie piłkarska federacja ma ogromny kłopot zarówno z poziomem sędziowania, jak i władzami Kolegium Sędziów, które „afera Siemieńca" za chwilę zmiecie do historii. A przynajmniej powinna...

Dlatego Urban w zasadzie nie miał wyboru – musiał zadowolić opinię publiczną już na etapie powołań. I trzeba przyznać, że to się selekcjonerowi udało. Zrezygnował – przynajmniej pierwotnie – z najstarszego z bramkarzy, czyli Łukasza Skorupskiego, za to zaprosił nastoletniego Wojciecha Mońkę, odrestaurowanego w Zabrzu Kacpra Urbańskiego i zbierającego świetne noty w Slavii Praga Wiktora Nowaka, który 20 września skończy dopiero 22 lata. A także skutecznego w Turcji Adriana Benedyczaka i będącego na fali, jeśli chodzi o odbiór nie tylko w socialach, Tymoteusza Puchacza. Odświeżenie personalne jest bardzo widoczne; jeśli selekcjoner ma przekonanie do tych zawodników – tym lepiej, bo trwająca wymiana pokoleniowa w naszej reprezentacji jest po prostu nieodzowna.

Styl gry kadry jest ważny, kibice chcą oglądać kadrę grającą „do przodu", najlepiej efektownie, ale tym razem wyniki wyjdą na plan pierwszy. Baraż o mundial przegraliśmy niefrasobliwym podejściem i zanadto „radosnym" nastawieniem, a określając wprost – brakiem dojrzałości. Teraz – mimo że Liga Narodów to rozgrywki (delikatnie określając) nie najbardziej prestiżowe, które w normalnych okolicznościach powinny służyć za poligon doświadczalny przed eliminacjami Euro – Urban i piłkarze będą musieli przejść przyspieszony kurs gry przede wszystkim pragmatycznej. Bo jeśli drużyna zaprezentuje się nawet ładnie, ale wyniki nie będą się zgadzać, kolejnej szansy na korekty ten trener już po prostu nie dostanie...

Od miesiąca miodowego do gry o posadę w realiach reprezentacji Polski jest bardzo krótka droga. I cieniutka granica. Urban ma już tę świadomość. Pozostaje zatem tylko pytanie, co z tą wiedzą zrobi?

Fart tym razem nie sprzyja naszemu selekcjonerowi. Już po piątkowym ogłoszeniu kadry okazało się, że szykowany do bluzy z numerem 1 Kamil Grabar zerwał podczas treningu więzadło krzyżowe w prawym kolanie i teraz nowego golkipera Juventusu czeka przymusowa przerwa w grze. Długa, wielomiesięczna. Decyzja w kwestii awaryjnego powołania na zastępstwo dla gracza Starej Damy należała do duetu Józef Młynarczyk – Andrzej Dawidziuk. Na kogo ostatecznie postawili, dowiedzieliśmy się już po zamknięciu tego wydania gazety.

Dodatkowo niezbyt dobre informacje napłynęły zza Oceanu, gdzie obok przegranego 0:3 meczu z liderem Konferencji Wschodniej – Nashville SC – przeszedł kapitan kadry, Robert Lewandowski. Nasz napastnik grał 90 minut, ale był bezproduktywny. Na koncie zapisał 3 strzały, wszystkie niecelne, 8 kontaktów z piłką w polu karnym przeciwnika i 7 wygranych pojedynków (z 16 stoczonych). Nie nastroił się więc optymistycznie przed spotkaniami Ligi Narodów w Dywizji B, a trzeba zakładać, że po przylocie na zgrupowanie będzie musiał jeszcze zmierzyć się z jet lagiem.

„Lewemu" i selekcjonerowi, ale też wszystkim kibicom Biało-Czerwonych – wypada zatem życzyć, aby głównym tematem po pierwszym z czterech zaplanowanych spotkań Ligi Narodów (z Bośnią i Hercegowiną na Narodowym w Warszawie w najbliższy piątek, początek o godz. 20.45) więcej mówiło się – i pisało – o coraz lepszym polskim zespole, nie zaś o zespole nagłej zmiany strefy czasowej u kapitana...

Piłkarze powołani na mecze Ligi Narodów

Bramkarze:
Marcin Bułka (NEOM SC), Kamil Grabara (Juventus - z powodu kontuzji nie stawi się); Mateusz Kochalski (Wieczysta).

Obrońcy:
Jan Bednarek (FC Porto), Matty Cash (Aston Villa), Tomasz Kędziora (Dynamo Kijów), Jakub Kiwior (FC Porto), Wojciech Mońka (Lech Poznań), Kacper Potulski (Mainz), Tymoteusz Puchacz (Sabah Baku), Przemysław Wiśniewski (Widzew Łódź), Norbert Wojtuszek (Jagiellonia Białystok).

Pomocnicy:
Przemysław Frankowski (Stade Rennes), Jakub Kamiński (Benfica), Wiktor Nowak (Slavia Praga), Filip Rózga (Sturm Graz), Michał Skóraś (RC Lens), Bartosz Slisz (Broendby), Sebastian Szymański (Stade Rennes), Kacper Urbański (Górnik Zabrze), Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo), Piotr Zieliński (Inter Mediolan).

Napastnicy:
Robert Lewandowski (Inter Miami), Adrian Benedyczak (Kasimpasa), Karol Świderski (Widzew Łódź), Mateusz Żukowski (Magdeburg).

Powołania do młodzieżowej reprezentacji Polski na eliminacyjne mecze ze Szwecją i Włochami

Kadrę ogłosił także Jerzy Brzęczek. Selekcjoner Urban zadeklarował, że jeśli na decydujące o awansie spotkanie – 5.10 z Italią na wyjeździe – trener naszej kadry U-21 będzie potrzebował któregoś z (naturalnie spośród mieszczących się w limicie wieku) graczy, nie będzie robił problemów ze zwolnieniem.

Bramkarze:
Sławomir Abramowicz (Jagiellonia Białystok), Marcel Łubik (Wisła Kraków), Oliwier Zych (Vitoria SC).

Obrońcy:
Igor Drapiński (Samsunspor), Bright Ede (Deportivo La Coruna), Michał Gurgul (Lech Poznań), Filip Koperski (Radomiak Radom), Marcel Krajewski (Widzew Łódź), Jakub Krzyżanowski (Wisła Kraków), Filip Luberecki (Motor Lublin), Miłosz Matysik (Aris Limassol).

Pomocnicy:
Dawid Drachal (Jagiellonia Białystok), Kacper Duda (Wisła Kraków), Kamil Jakubczyk (Korona Kielce), Filip Kocaba (Zagłębie Lubin), Mateusz Kowalczyk (GKS Katowice), Oskar Kubiak (Slavia Praga), Bartosz Mazurek (RB Salzburg), Maximilian Oyedele (Strasbourg), Tomasz Pieńko (Raków Częstochowa), Dariusz Stalmach (Werder Brema).

Napastnicy:
Daniel Bąk (Korona Kielce), Daniel Mikołajewski (FC Luzern), Marcel Reguła (Zagłębie Lubin), Jakub Żewłakow (Legia Warszawa).

LIGI ZAGRANICZNE

Z raportu kadrowiczów

Zieliński cały mecz przeciw liderowi z Rzymu

Piotr Zieliński (na zdjęciu) rozegrał cały mecz w Interze Mediolan przeciw Romie, wyrywając w drugiej połowie remis 2:2 z liderem Serie A. Ponownie zastąpił Hakana Calhanoglu przed obroną i choć zrobił swoje, wypadł przeciętnie, bez większego rozmachu zwłaszcza w pierwszej połowie. W drugiej połowie zaczął dokładniej i częściej rozprowadzać piłkę, stopniowo przejmując kontrolę nad grą.

Frankowski 73 minuty, Szymański na ławce

Przemysław Frankowski zagrał 73 minuty, a Sebastian Szymański nie podniósł się nawet z ławki rezerwowych w meczu wyjazdowym Stade Rennes z Olympique Lyon (0:4). Frankowski dostosował się poziomem do kolegów i został zmieniony przez amerykańskiego obrońcę Bryana Reynoldsa przed ostatnim kwadransem.

Nie znalazł uznania u Urbana

Hat-trick Mikołajewskiego w Lucernie

Wypożyczony z Parmy do Luzern młodzieżowy reprezentant Polski Daniel Mikołajewski ustrzelił klasycznego hat-tricka w wygranym 5:1 meczu z Grasshoppers Zurych. 20-latek został powołany do kadry Jerzego Brzęczka na mecze el. MME ze Szwecją i Włochami.

Bundesliga

4. kolejka: VfB Stuttgart - Borussia Dortmund 0:1, Eintracht Frankfurt - SC Freiburg 2:2, Borussia Moenchengladbach - 1. FSV Mainz 3:4, Hamburger SV - 1. FC Koeln 2:1, Werder Brema - FC Augsburg 3:2, Bayern Monachium - Union Berlin 7:0.

LaLiga

7. kolejka: Sevilla - Barcelona - 1:3, Celta Vigo - Racing Santander 5:0, Athletic Bilbao - Deportivo Alaves 0:0, Osasuna Pampeluna - Rayo Vallecano 1:1, Espanyol - Elche 1:3.

Ligue 1

5. kolejka: Angeres - Troyes 2:0, Le Mans - Lorient 2:1, Olympique Lyon - Stade Rennes 4:0, Toulouse - Le Havre 3:2, Paris FC - Racing Strasbourg 2:1, AS Monaco - Lens 2:1.

Premier League

5. kolejka: Nottingham Forest - Coventry City 0:1, Brighton & Hove Albion - Arsenal Londyn 3:0, Everton - Ipswich Town 1:0, Newcastle United - Hull City 2:1, Tottenham Hotspur - Aston Villa 2:3, Brentford - Chelsea Londyn 3:0.

Serie A

5. kolejka: Venezia - Lazio Rzym 0:2, AS Roma - Inter Mediolan 2:2, Bologna - Torino 1:1, Udinese - Cagliari 0:1, Monza - Sassuolo 2:1.



FOT. ADAM JANKOWSKI

eprasa.pl 05560ec461

PIŁKA NOŻNA

Maciej Żurawski po Lidze Europy: - Nie spodziewałem się tak słabej wersji Lecha

Jaromir Kruk z Londynu

W 1. kolejce Ligi Europy polskie drużyny poniosły porażki – Jagiellonia uległa Olympiakosowi Pireus 1:2, a Lech Crystal Palace 0:4. Spotkanie w Londynie obserwował były piłkarz Lecha, 72-krotny reprezentant Polski Maciej Żurawski.

– Nie spodziewałem się, że zobaczę tak słabą wersję Lecha – powiedział były kapitan reprezentacji Polski, uczestnik finałów mistrzostw świata 2002 i 2006 oraz Euro 2008.

Z góry było wiadomo, że Lech ma w fazie ligowej Ligi Europy bardzo trudnych przeciwników...

... i niestety poczuł na własnej skórze siłę zespołu z Premier League, który nie tak dawno bił się o utrzymanie. Na Selhurst Park przyjechał mistrz Polski i przynajmniej w tym spotkaniu przekonaliśmy się o różnicy klas dzielącej te zespoły. Mówi się, że nasza ekstraklasa się rozwija, bo tak jest, ale Liga Europy wiąże się z dużo większymi wymaganiami niż Liga Konferencji. Trudno jednak zrozumieć, pogodzić się z prezentami, jakie rywalowi w Londynie dawali podopieczni Nielsa Frederiksena. Pierwszy gol stracony z własnego autu, w sposób bezmyślny, nieodpowiedzialny, był podsumowaniem beznadziejności Lecha w defensywie. Przy odbudowie pozycji było dużo pasywności, bierności, brakowało doskoku, przekazywania krycia. Intensywność mistrza Polski na tle Crystal Palace nie wyglądała na wysoką.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI/POLSKA PRESS

Trener Niels Frederiksen zwykle oblewa ważne egzaminy w Europie

Trzeba oddać, że w ofensywie Lech miał kilka dobrych momentów, dochodził do dobrych pozycji, ale zabrakło oczekiwanej jakości przy finalizacji.

Na pewno goście z Poznania zasłużyli na bramkę, ale widzieliśmy wersję Lecha znacznie różniącą się od tej najlepszej. Po porażce 0:4 trudno szukać pozytywów, lecz uważam, że nie ma co pogrążać się w negatywnych emocjach. W Lidze Konferencji fajnie się wygrywało, ale teraz wymagania poszły w górę i wierzę, że Lech i Jagiellonia dadzą nam trochę radości też w Lidze Europy. W pierwszej kolejce oba teamy zebrały bolesne doświadczenia. Przeciwnicy pokazywali, jak bezwzględnie można wykorzystywać błędy. Bardzo ważne jest wdrożenie wniosków. Nie wypada sobie pozwalać na takie wykonywanie autu jak Yegbe w Londynie. Yeremy'emu Pino byłoby nawet głupio nie skorzystać z prezentu od piłkarza Lecha.

Uważasz, że polskie drużyny są w stanie wygrywać z zespołami z topowych europejskich lig już w tej edycji Ligi Europy?

Widziałem Lecha grającego z dobrym rywalem, pokazującego lepszą piłkę. Można było lepiej wypełniać zadania taktyczne, więcej biegać, grać bardziej agresywnie i w sposób bardziej zdyscyplinowany w defensywie. Na Selhurst Park w Lechu za dużo szwankowało. Z przodu były tylko przebłyski... Mistrzowie Polski i Jagiellonia mają swoje atuty, ale w meczach z konkurentami Premier League trzeba zachować maksymalną koncentrację, rozkojarzenie kosztuje drogo. Jeśli chcesz rywalizować z Crystal Palace jak równy z równym – wszystko musi zafunkcjonować optymalnie.

Jaga będzie w stanie ograć Londyńczyków w Białymstoku?

Na pewno Crystal Palace przyjedzie do Polski w roli faworyta, ale Jaga ma już materiał ze spotkania Lecha i może to wykorzystać. Nie ma co się zastanawiać, jakim składem oni wyjdą. W Premier League panuje szalona rywalizacja i każdy, kto się pojawi na boisku,walczy o swoje. Czasami ci, którzy wchodzą z ławki, są lepsi, tak jak z Lechem Ismaila Sarr, reprezentant Senegalu. I zaprezentował określony poziom. Takie mecze to szansa dla zawodników z PKO Ekstraklasy, by się pokazać, wypromować, ale też przekonać o swoich słabościach, deficytach. Fajnie było wygrywać w Lidze Konferencji, polscy kibice się cieszyli, ale marząc o Lidze Mistrzów, trzeba poczynić postęp w wymagającej Lidze Europy. Każdy mecz jest inny, ale czas powinien działać na korzyść Jagiellonii, która musi być lepiej przygotowana do spotkania z Crystal Palace niż Lech. Na razie jednak trzeba się zająć bliższymi meczami. I poszukać punktów...

BOKS

Polacy walczą w Sofii w mistrzostwach Europy w boksie

Zbigniew Czyż

Czworo Polaków awansowało do ćwierćfinałów odbywających się w Sofii pięściarskich mistrzostw Europy. W Bułgarii startuje dziewiętnastu reprezentantów naszego kraju.

Natalia Kuczewska jednogłośną decyzją sędziów wygrała z Rosjanką Ruket Kusztową 5:0 w 1/8 finału kategorii 51 kg. Do ćwierćfinału awansowali też Kinga Krówka, Nikolas Pawlik i Agata Kaczmarska - ubiegłoroczna mistrzyni świata z Liverpoolu.

Kuczewska bez problemu rozprawiła się z Kusztową. Rosyjscy bokserzy po raz pierwszy od wybuchu wojny z Ukrainą dostali zgodę na rywalizację w ME. Rosjanie mogą startować w barwach narodowych, z hymnem w przypadku zdobycia złotego medalu.

W kategorii 65 kg Krówka pokonała Dunkę Caroline Lauenborg 3:0. Nikolas Pawlik (55 kg) wygrał z Ukraińcem Maksymem Zymenko 4:1. Agata Kaczmarska (75 kg) pokonała Francuzkę Davinę Michel 5:0, a Damian Durkacz (70 kg) przegrał z Irlandczykiem Jonem McConnellem 1:4.

W niedzielę, już po zamknięciu naszego wydania, o ćwierćfinały walczyli pozostali reprezentanci Polski. Rywalką Wiktorii Rogalińskiej (54 kg) w 1/8 finału była Pihla Kaivo-oja z Finlandii. Alexey Sevostyanov (90 kg) zmierzył się z Anglikiem Isaakiem Okohem, a Barbara Marcinkowska (70 kg) z Greczynką Elissavet Konstantinidou. Elżbieta Wójcik (+80 kg) stoczyła walkę z Irlandką Clioną Darcy.

Zawody w Sofii mają sporą rangę, bo medaliści i ćwierćfinaliści otrzymają też punkty do rankingu światowego World Boxing. To szczególnie ważne, gdyż w przyszłym roku mistrzostwami świata w Kazachstanie rozpoczynają się kwalifikacje olimpijskie 2028. Im więcej punktów, tym lepsze rozstawienie przed imprezą w Azji.

W Bułgarii polska kadra liczy dziewięciu zawodników i 10 zawodniczek. Mistrzostwa Europy zakończą się 26 września.

KRÓTKO

Żużel

Polak najszybszy w Rzeszowie. Polak prowadzi w „generalce"

Kacper Woryna wygrał, a drugie miejsce zajął Maciej Janowski w trzecim turnieju cyklu żużlowych mistrzostw Europy SEC. Trzeci w Rzeszowie był Łotysz Andrzej Lebiediew. Broniący tytuł Patryk Dudek zajął dopiero 7. miejsce.
W klasyfikacji generalnej najwięcej punktów do tej pory zgromadzili Woryna i Duńczyk Leon Madsen - po 34. Trzecie miejsce zajmuje Janowski (33, tyle samo ma Duńczyk Michael Jepsen Jensen), a piąte Dudek (30).
PaW.

Piłka nożna

Znamy strefę medalową. Bez niespodzianek

W półfinale piłkarskich mistrzostw świata kobiet do lat 20, które goszczą w Polsce (środa, 23 września), Włoszki zmierzą się z Hiszpankami, a w drugim meczu zagrają zwycięzcy spotkań Nigeria - Kolumbia i Korea Północna - Kanada. Polki odpadły w 1/8 finału po porażce z Kolumbią 0:1.
PaW.

Lekkoatletyka

Justyna Kowalczyk może pozazdrościć. Therese Johaug szybsza od Polek

Kenijka Agnes Jebet Ngetich ustanowiła w Kopenhadze rekord świata w półmaratonie (rozgrywanym bez udziału mężczyzn) - 1:05:15. To o sekundę szybciej niż wynik jej rodaczki Peres Jepchirchir (1:05:16 uzyskany w 2020... w Gdyni, podczas MŚ w półmaratonie). Rekordzistką świata w półmaratonie z udziałem mężczyzn jest Etiopka Letesenbet Gidey (1:02:52 z 2021). Podczas mistrzostw świata w biegach ulicznych rozegrano także biegi masowe. W półmaratonie najlepsza była 4-krotna mistrzyni olimpijska w... biegach narciarskich Therese Johaug - 1:08:43. To czas lepszy od rekordu Polski w tej konkurencji.
PaW.

Boks

To będzie ciężki bój

Dzisiaj zobaczymy w ringu Julię Szeremetę, która w 1/8 finału mistrzostw świata w kategorii 57 kg zmierzy się w Sofii z byłą mistrzynią świata (2014) Bułgarką Stanimirą Petrową.
PaW.



FOT. AUTOR

eprasa.pl 05560ec461

SIATKÓWKA

Spacerek Polski do ćwierćfinału, gdzie czeka sensacyjny rywal

Mistrzostwa Europy wkraczają w decydującą fazę. Obrońca tytułu - Polska, po sparingu z Łotwą o półfinał, zagra we wtorek z Niemcami

Jacek Kmiecik

Reprezentacja Polski bez większego wysiłku pokonała Łotwę 3:0 w walce o ćwierćfinał mistrzostw Europy, gdzie zagra o wejście do strefy medalowej z Niemcami, które sensacyjnie wyeliminowały współgospodarza EuroVolley 2026 - Bułgarię, wygrywając 3:2.



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Lemański i Fornal blokują Łotysza Landzansa w meczu 1/8 finału ME

Polscy siatkarze pokonali Łotwę 3:0 (25:17, 25:16, 25:16) w 1/8 finału mistrzostw Europy. Wcześniej zakończyli rywalizację w grupie B na pierwszym miejscu z bilansem czterech zwycięstw po 3:0 i jednej porażki 2:3 z Bułgarią. Łotwa natomiast w grupie D wygrała dwa mecze po 3:1 i doznała trzech porażek.

Podopieczni trenera Nikoli Grbicia byli zdecydowanymi faworytami tego starcia i dominowali nad bezradnymi Łotyszami w każdym z trzech setów.

Mecz 1/8 finału rozegrano przy garstce publiczności.

- Zdecydowanie inny mecz niż ten, który ostatnio tutaj przeżyliśmy. Aż miałem takie poczucie, czy to na pewno jest ta sama hala i ten sam obiekt, w którym graliśmy ostatnio w spotkaniu z Bułgarią, bo trochę cichszej, trochę inne emocje - stwierdził libero Jakub Popiwczak.

Rozgrywający Marcin Komenda zauważył, że przewaga nad Łotwą wynikała z koncentracji, o którą apelował trener Grbić: - Przeciwnicy nie byli w stanie mocno się przeciwstawić, ale to wynikało mocno z naszej gry. Narzuciliśmy styl, pokazaliśmy, że ciężko się przeciwko nam gra. Rywale muszą być skoncentrowani i cierpliwi, by zdobywać punkty przeciwko nam.

W sobotnim spotkaniu do wyjściowego składu Polaków wrócił przyjmujący Wilfredo Leon, który nie zagrał wcześniej w meczu z Bułgarią z powodu lekkich kłopotów zdrowotnych.

W drugim sobotnim ćwierćfinale w Sofii sensację sprawili Niemcy, którzy pokonali wicemistrza świata - Bułgarię 3:2 (21:25, 21:25, 25:19, 25:23, 15:12) i zagrają we wtorek z Polską o półfinał.

- To już nie są mecze, to jest walka. A ja do walki jestem zawsze gotowy, uwielbiam to. Jesteśmy w takim dobrym momencie. Teraz już nie ma pytania czy wy, czy my. Jesteśmy tylko my, idziemy do przodu - zapowiedział Leon.

KRÓTKA PIŁKA ZAMIAST FELIETONU

ADAM GODLEWSKI
szef sportu w Polska Press



Po inauguracji rozgrywek Ligi Europy możemy tylko zapłakać. Pasujemy tam jak pięść do oka

Przykre to, tym bardziej że Lech Poznań i Jagiellonia Białystok to zdecydowanie najlepsze kluby ostatnich lat w Polsce. Kolejorz zgarnął przecież dwa ostatnie tytuły mistrzowskie, a Jagiellonia od trzech sezonów nie zeszła z podium. I co z tego? Otóż nic.

Zespół ze stolicy Wielkopolski budował - za historycznie wielką kasę - kadrę (podobno) na Ligę Mistrzów, ale nawet na tle średniego w realiach Premier League Crystal Palacy był niczym ubogi krewny; zdecydowanie zbyt ubogi. A Jaga też zapłaciła frycowe w Pireusie. Kiedyś oczywiście trzeba było wychylić się z Ligi Konferencji, pytanie jednak, czy nadszedł już właściwy moment, jest - niestety - jak najbardziej zasadne.

Odpowiedzialność spada oczywiście w głównej mierze na szkoleniowców, którzy nie zdołali przygotować piłkarzy na podwyższony poziom rywalizacji. W przypadku Nielsa Frederiksena to jednak - w zasadzie - żadna niespodzianka. Już wcześniej, nawet przed fatalnym rewanżem z Aarhus, można było się zastanawiać, czy to trener na international level. Generalnie, w konfrontacjach z klasowymi przeciwnikami najczęściej nie dojeżdża, a w każdym razie jego Lech gra kiepsko, gorzej niż można i należałoby się spodziewać...

Piłkarze Jagiellonii mierzą się natomiast ze skutkami afery Adriana Siemieńca. I gołym okiem widać, że zespół nie wytrzymuje presji, którą traktowany jest z niemal każdego medium. W tym przypadku wskazany byłby jak najszybszy werdykt odpowiednich instancji dyscyplinarnych. A powszechnie oczekiwana jest surowa kara dla szkoleniowca, który złamał zakaz kontaktowania się z ligowymi arbitrami...

Dość ponury w tej chwili obraz ligowej piłki dopełnia dziwna postawa spółki Ekstraklasa, która nie potrafiła tak ułożyć terminarza, żeby mecze ligowe nie kolidowały z Pucharem Polski, a Legia - także w początkowej fazie sezonu - mierzyła się z czołówką poprzedniego sezonu. A to przecież n ie jedyne „niedopatrzenia" tej organizacji, której każdy z PZPN, kto tylko chciał, mógł wejść na głowę, w minionych latach. OK, można cały czas płynąć z prądem, aby tylko nikomu się narazić, ale z całą pewnością nie jest to najlepszy kurs dla krajowej piłki. Niestety...

TENIS ZIEMNY

Bez Hurkacza polscy tenisiści gorsi od Australii. Zagrają w barażu o Grupę Światową I

Zbigniew Czyż

Polscy tenisiści przegrali w Brisbane z Australią 1:3 w meczu Grupy Światowej I Pucharu Davisa. Gospodarze zapewnili sobie awans do przyszłorocznych kwalifikacji rozgrywki finałowej.

Oba zespoły zmierzyły się wcześniej tylko raz - 13 lat temu na warszawskim Torwarze. Reprezentacja z Łukaszem Kubotem, Michałem Przysiężnym oraz Marcinami Matkowskim i Fyrstenbergiem, prowadzona przez Radosława Szymanika, przegrała wtedy 1:4. Kapitanem Australii był wówczas Patrick Rafter. w Grupie Światowej I Polacy zagrali po raz trzeci z rzędu. Dwa lata temu przegrali 1:3 z Koreańczykami w Zielonej Górze, a przed rokiem - 1:3 z Brytyjczykami w Gdyni.

Do starcia z Australią nasza reprezentacja przystąpiła osłabiona brakiem najwyżej notowanego z Biało-Czerwonych Huberta Hurkacza. W składzie ogłoszonym przez Polski Związek Tenisowy (PZT) znaleźli się: Kamil Majchrzak, Maks Kaśnikowski, Jan Zieliński, Karol Drzewiecki i Jan Sadzik.

- Zawsze staram się dawać szansę młodym tenisistom. Zieliński i Majchrzak to gracze, na których zawsze możemy liczyć. Wiadomo, że nie ma z nami Huberta Hurkacza, ale on - wracając po kontuzji - musi w tym sezonie odpowiednio nawigować swoim terminarzem - mówił przed spotkaniem kapitan reprezentacji Mariusz Fyrstenberg, cytowany w komunikacie PZT.

Pierwszego dnia rywalizacji, w sobotę, rozegrano dwa mecze singla. Maks Kaśnikowski, 231. w światowym rankingu, przegrał 3:6, 0:6 z dziewiątym tenisistą globu Alexem de Minaurem, a Kamil Majchrzak (73. ATP) wygrał z klasyfikowanym sześć pozycji niżej Jamesem Duckworthem 2:6, 6:3, 6:3. Przed niedzielnymi meczami był więc remis 1:1.

Decydujący dzień rywalizacji rozpoczął się od meczu w grze podwójnej. W pierwszym secie długo wszystko układało się po myśli Biało-Czerwonych. Żadna z par nie zdołała wypracować przewagi i o losach partii zdecydował tie-break. Australijczycy szybko odskoczyli na 6-0. Drzewiecki i Zieliński odpowiedzieli trzema punktami z rzędu, ale więcej nie ugrali. Hijikata i Purcell zamknęli seta wynikiem 7-3.

W drugiej partii Polacy zostali przełamani już w drugim gemie. Australijczycy dobrze pilnowali własnego podania i nie pozwolili rywalom wypracować ani jednego break pointa. Wygrali 6:3 i zapewnili swojej drużynie prowadzenie w meczu.

Następnie na kort wyszli zawodnicy niepokonani w spotkaniu - Kamil Majchrzak i Alex de Minaur. Polak rozpoczął spotkanie obiecująco, ale z biegiem czasu Australijczyk przejmował kontrolę nad wydarzeniami. Pierwszego seta wygrał 6:3.

W drugiej partii początek był bardziej wyrównany, jednak de Minaur szybko przejął inicjatywę. Australijczyk dyktował warunki w wymianach i ostatecznie wygrał drugiego seta również 6:3, przypieczętowując triumf swojej reprezentacji. Dzięki temu zapewnił Australii awans do przyszłorocznych kwalifikacji do finałów Pucharu Davisa. Pojedynek Maks Kaśnikowski - James Duckworth został anulowany.

Australijczycy awansowali do przyszłorocznych kwalifikacji do turnieju finałowego fazy Qualifiers. Polacy zagrają w barażu o Grupę Światową I.



FOT. PAP

Kamil Majchrzak nie pomógł Polakom w pokonaniu Australii

eprasa.pl 05560ec461