DZIŚ PO STRONIE SENIORA

DIETA NAJLEPSZA DLA SENIORÓW

CO POWINNY JEŚĆ, A CZEGO UNIKAĆ OSOBY STARSZE?

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354
9 770866 951044 40

www.poranny.pl

Nr 191 (10839) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Czwartek, 1.10.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Coraz więcej niezaszczepionych dzieci w Podlaskiem

Na koniec 2025 roku w woj. podlaskim było 12 654 niezaszczepionych dzieci do 19. roku życia - informuje rzecznik WSSE w Białymstoku
– Str. 3

Białystok

Tajemnicza paczka na bocznicy kolejowej. Były duże utrudnienia

W środę w pobliżu ważnego tunelu funkcjonariusze Straży Ochrony Kolei znaleźli nieduży pakunek w foliowej reklamówce
– Str. 3

Bizon Ultra-Trail już w ten weekend. Do Supraśla przyjedzie ponad 4700 zawodników z 24 krajów
– Str. 4

Większość Polaków nie wie, jak zachować się po usłyszeniu syren alarmowych - mówi prof. Tomasz Grzyb, psycholog społeczny
– Str. 2



FOT. SWPS

Białystok

Bez kolei miejskich i metra. Ale z rozwojem Szybkiego Transportu Autobusowego

Tomasz Maleta

Władze Białegostoku nie widzą uzasadnienia dla tworzenia linii kolejowych wewnątrz miasta. To oznacza pożegnanie z wizją kolei miejskiej, a także metra, również jako infrastruktury dual-use, czyli na czas pokoju i wojny. To poniekąd pokłosie raportu Centrum Unijnych Projektów Transportu. W zamian rekomendowany jest rozwój tras Szybkiego Transportu Autobusowego.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

W mieście rekomendowany jest Szybki Transport Autobusowy

Białystok posiada szerokie arterie i rezerwę terenu. Pozwala to na utworzenie Tras Szybkiego Transportu Autobusowego o prędkości i przewidywalności zbliżonej do transportu szynowego, ale przy znacząco niższych nakładach inwestycyjnych i ułamku kosztów utrzymania. System ten jest wysoce elastyczny i pozwala na łatwe dostosowanie do potrzeb mieszkańców – to główny wniosek z raportu przygotowanego przez CUPT.

Białystok jest pierwszym z największych 12 polskich miast, który doczekał się swojego opracowania komunikacyjnego. I od razu pożegnano się z wizją budowy metra, jako kompletnie nieuzasadnioną. Głównie z powodów populacyjnych i urbanistycznych. Okazuje się, że Białystok w perspektywie do 2050 roku nie odnotuje skokowego wzrostu liczby mieszkańców, lecz wejdzie w fazę stabilizacji populacji z postępującym procesem starzenia się społeczeństwa. – Zwarty układ przestrzenny miasta oraz brak potrzeby nowych, wielkoskalowych dzielnic mieszkaniowych o skrajnie wysokiej gęstości zaludnienia sprawiają, że wielkość potoków pasażerskich pozostanie na poziomie, który bez trudu obsłuży transport naziemny. Budowa metra dla malejącej lub stabilnej populacji generuje ryzyko powstania trwale niedociążonej infrastruktury – czytamy we wnioskach.

Ich autorzy zwracają też uwagę, że w dyskusji publicznej często pojawia się argument wykorzystania tuneli i stacji metra jako budowli ochronnych dla ludności cywilnej, co w kontekście położenia geopolitycznego Białegostoku bywa podnoszone jako priorytet. Analiza CUPT wskazuje jednak jednoznacznie: metro jest przede wszystkim środkiem transportu masowego, a nie budowlą ochronną. Swoje piętno na wizji podziemnej kolei odciska też kwestia środowiskowa i ekonomiczna. Faza budowy metra wiąże się z ogromną emisją tzw. wbudowanego śladu węglowego.

Raport CUPT wskazuje dwa komplementarne rozwiązania, które w pełni odpowiadają potrzebom transportowym, demograficznym i finansowym miasta. Rekomendacja A to Szybki Transport Autobusowy (STA). Rekomendacja B to Podlaska Kolej Miejska (PKM).

– Białystok posiada szerokie ciągi komunikacyjne (dwujezdniowe ulice z rezerwą terenu). Utworzenie dedykowanych, odseparowanych pasów STA z priorytetem przejazdu na skrzyżowaniach pozwoli uzyskać prędkość handlową i przewidywalność zbliżoną do transportu szynowego – przy minimalnych uciążliwościach budowlanych i ułamku kosztów metra. System ten można łatwo modyfikować i dostosowywać do zmian demograficznych w poszczególnych osiedlach – wskazują eksperci.

Autorzy raportu rekomendują też pełne wykorzystanie modernizowanych linii kolejowych zbiegających się w białostockim węźle. – Uruchomienie częstych połączeń aglomeracyjnych pozwoli przejąć ruch pasażerski z gmin ościennych, ograniczając liczbę samochodów wjeżdżających do miasta – czytamy we wnioskach.

CUPT podkreśla, że zaprezentowany raport oraz zawarte w nim wnioski i rekomendacje nie są wiążące dla władz samorządowych.

Ostatnio wątek kolei miejskich odżył za sprawą interpelacji radnego Henryka Dębowskiego. Przypomniał w niej, że już w 2007 r. zostało przygotowane opracowanie pt. „Szybka kolej w przewozach pasażerskich w Białymstoku i aglomeracji". Od tego czasu zmodernizowano znaczną część infrastruktury kolejowej w mieście, przebudowano dworzec i stację główną, powstało centrum przesiadkowe oraz nowy przystanek Białystok Zielone Wzgórza. Rozwinęły się również gminy sąsiadujące z Białymstokiem, z których codziennie tysiące osób dojeżdżają do miasta do pracy, szkół, uczelni i placówek publicznych. – Mieszkańcy zwracają uwagę, że istniejące linie kolejowe mogą stać się podstawą szybkiego transportu łączącego między innymi Starosielce, Zielone Wzgórza, centrum Białegostoku, Bacieczki, Wasilków, Fasty, Klepacze, Łapy, Czarną Białostocką oraz inne miejscowości Białostockiego Obszaru Funkcjonalnego – wskazuje radny PiS. – Kolej nie powinna konkurować z autobusami BKM, lecz tworzyć z nimi jeden spójny system transportowy ze wspólnym biletem, skoordynowanymi rozkładami oraz dogodnymi przesiadkami.

W odpowiedzi sekretarz miasta zaznacza, że opracowanie z roku 2007 ma obecnie walor archiwalny i wskazuje na rekomendacje płynące właśnie z raportu CUPT. Zarówno na te autobusowe, jak i kolejowe. W tym ostatnim aspekcie sekretarz wskazuje, że rekomenduje się pełne wykorzystanie modernizowanych linii kolejowych zbiegających się w białostockim węźle. Uruchomienie częstych połączeń aglomeracyjnych pozwoli przejąć ruch pasażerski z gmin ościennych, ograniczając liczbę samochodów wjeżdżających do miasta.

– Miasto Białystok jako organizator miejskiego transportu zbiorowego oraz w gminach, w części określonej zawartymi porozumieniami komunikacyjnymi, nie widzi uzasadnienia dla tworzenia połączeń kolejowych wewnątrz miasta i skupia się na zapewnieniu koordynacji i dostępności komunikacji miejskiej dla osób korzystających z przejazdów koleją - zaznaczył Krzysztof Karpieszuk.

eprasa.pl 2a02078a1e

POLECAMY

JUTRO: Premier Tusk rzuca rękawicę prezydentowi PONIEDZIAŁEK: Sportowy24

1.10.2026 Czwartek

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

1 października 2026

Dziś 274. dzień roku.
Do końca roku pozostało 91 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.29, zachód o godzinie 18.04. Dzień będzie trwać 11 godzin i 34 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 5 godzin i 22 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 godziny i 1 minutę.

Imieniny dziś obchodzą:
Danuta, Remigiusz

KALENDARIUM

1331
Król Czech Jan Luksemburski, w porozumieniu z zakonem krzyżackim, najechał Wielkopolskę.

1946
Ogłoszono wyroki wobec przywódców III Rzeszy przed Międzynarodowym Trybunałem Wojskowym w Norymberdze.

1608
Na pokładzie angielskiego statku „Mary and Margaret" przybyło do osady Jamestown w Wirginii pięciu pierwszych polskich imigrantów w Ameryce Północnej.

2003
W związku ze zbliżającym się wstąpieniem Polski do Unii Europejskiej ruch osobowy z Białorusią, Rosją i Ukrainą został objęty obowiązkiem wizowym.

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
20°C/7°C	20°C/8°C	19°C/7°C

ROZMOWA

W sytuacji zagrożenia potrzebujemy prostych poleceń i źródła informacji, któremu ufamy

Mira Suchodolska (PAP)

Większość Polaków nie wie, jak zachować się po usłyszeniu syren alarmowych - mówi prof. Tomasz Grzyb, psycholog społeczny.

Wyją syreny alarmowe. Co robi przeciętny człowiek? Szuka schronienia, wpada w panikę czy myśli: „pewnie ćwiczenia» i sięga po smartfona?

Obawiam się, że większość z nas kompletnie nie wie, jak się zachować, bo po prostu tego nie przećwiczyliśmy. Syrena alarmowa dla większości z nas nie jest znakiem czegokolwiek. Warszawiacy wiedzą, że syreny wyją 1 sierpnia o godz. 17, w innych miejscach mogą się kojarzyć z Ochotniczą Strażą Pożarną. Zwracają uwagę, ale nie niosą informacji: co właściwie powinienem teraz zrobić?

Czyli problemem nie jest nawet to, czy wpadniemy w panikę, tylko że nie wiemy, jak zareagować?

Mam poczucie, że wojna w Ukrainie dała nam coś niezwykle cennego - czas na przygotowanie się. Mogliśmy go wykorzystać, żeby dokładnie przejrzeć nasze systemy bezpieczeństwa, sprawdzić, co w nich nie działa, ale przede wszystkim przygotować ludzi. Pokazać im, że ich bezpieczeństwo zależy nie tylko od państwa i służb, lecz także od tego, czy sami wiedzą, co zrobić w sytuacji zagrożenia: gdzie się schronić, kiedy opuścić budynek, co ze sobą zabrać.

I nie mówię tylko o bombardowaniu czy dronach. Bardziej prawdopodobne mogą być zagrożenia związane z kryzysem klimatycznym, powodzią czy blackoutem. Nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo jesteśmy zależni od prądu. Rzadko zastanawiamy się, co zrobimy, jeśli nasze mieszkanie przez 24 godziny będzie go pozbawione.


FOT. SWPS

Prof. Tomasz Grzyb: - Jesteśmy jak pijane dzieci we mgle. Wiemy, że coś może się wydarzyć, ale nie wiemy, co wtedy zrobić

Jesteśmy trochę jak pijane dzieci we mgle. Wiemy, że coś może się wydarzyć, ale nie wiemy, co wtedy zrobić.

A pan jest przygotowany, słynny plecak ucieczkowy spakowany?

Spakowałem, a jakże, na wyraźne życzenie mojej żony. Ten plecak jest dosyć często przeglądany i aktualizowany, ale jestem przekonany, że w wielu polskich domach takich plecaków nie ma.

Oczywiście, dostaliśmy rządowy poradnik bezpieczeństwa. To dobry pomysł, żeby mówić ludziom o przygotowaniu na trudne sytuacje, ale to nie wystarczy. Kluczowe jest wdrożenie pewnych nawyków, skryptu postępowania. Kiedy ludzie wiedzą, co mają robić i gdzie się udać, nawet jeśli daje im to tylko marginalne poczucie bezpieczeństwa, jest to dużo lepsze niż nierobienie niczego.

Jeden z moich przyjaciół mieszkających w Norwegii pokazywał mi, jak wygląda jego przygotowanie na kryzys. Musi mieć dwa niezależne źródła ogrzewania, a także zapas jedzenia, wody i leków na trzy dni. Przez ten czas powinien być samowystarczalny; potem pomoc musi już nadejść. Czy my jesteśmy przygotowani na trzy dni bez pomocy z zewnątrz? Mam poważną obawę.

Wróćmy do zachowania człowieka w chwili, kiedy zagrożenie już się pojawia. Co robimy, gdy po raz pierwszy dociera do nas, że tym razem to nie są ćwiczenia?

Pierwszym odruchem może być podejście do okna czy wyjście na balkon, bo chcemy wiedzieć, co się dzieje. Chcemy się przekonać, czy rzeczywiście coś nam zagraża. Przy kolejnym takim zdarzeniu być może już będziemy wiedzieli, co robić, bo będziemy mieli pewien system, skrypt postępowania.

Kiedy jednak zagrożenie pojawi się po raz pierwszy, prawdopodobnie będziemy potwornie rozemocjonowani. A jeśli nie będziemy wiedzieli, co robić i w którą stronę biec, zaczniemy naśladować ludzi wokół nas. To jest jakiś sposób funkcjonowania i w wielu przypadkach daje szansę przetrwania, ale dużo lepiej wiedzieć, co robić, niż ślepo podążać za tłumem.

Przez całą naszą rozmowę powtarza pan: trzeba wiedzieć, co robić. Tylko czy dzisiaj przeciętny Polak rzeczywiście wie, gdzie ma się schronić w sytuacji zagrożenia?

Ja tego nie wiem. I to jest najgorsze - że nikt z nas tego nie wie. Nie wiemy, czy powinniśmy zostać w pomieszczeniu z najgrubszymi ścianami, zejść do piwnicy, czy ewakuować się z budynku.

Właśnie dlatego tak bardzo brakuje nam informacji i jasnych, precyzyjnych poleceń, co mamy zrobić. To jest ogromne zadanie, które przed nami stoi, a mam wrażenie, że na razie niespecjalnie się za nie zabieramy.

A powinniśmy. I to zarówno rządzący i służby, jak i my sami - dla własnego bezpieczeństwa.

eprasa.pl 2a02078a1e

REGION

W Podlaskiem jest coraz więcej niezaszczepionych dzieci

Agnieszka Domanowska

Rośnie odsetek dzieci w województwie podlaskim, które nie otrzymały żadnej szczepionki. W 2025 roku wśród dzieci w trzecim roku życia wyniósł 4 proc., podczas gdy rok wcześniej 2,5 proc. To najwyższy wynik od 2020 roku. W tym samym czasie odsetek dzieci w pełni zaszczepionych spadł z 80,2 do 77 proc.

Z nałożonych grzywien za uchylanie się od szczepień udało się dotąd ściągnąć 38 proc. kwoty.

Spadek po najlepszym roku

W latach 2020-2023 odsetek w pełni zaszczepionych dzieci w trzecim roku życia wahał się od 73,6 do 78,5 proc. Odsetek dzieci w ogóle niezaszczepionych malał w tym czasie z 3,7 do 2,9 proc. Rok 2024 przyniósł najlepsze wyniki w tym okresie, ale w 2025 r. trend się odwrócił.

– Od 2025 roku lekarz musi zgłosić w systemie elektronicznym osoby uchylające się od szczepień. Na koniec ubiegłego roku w województwie podlaskim było 12 654 niezaszczepionych dzieci do 19. roku życia – informuje Ewa Tokajuk, rzecznik prasowy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku.

Stanowiło to 5,9 proc. tej grupy wiekowej. W Białymstoku liczba niezaszczepionych dzieci wyniosła 6600.

Wyższe grzywny, niska ściągalność

Do końca 2025 roku sanepid nałożył grzywny na łączną kwotę 273 261 złotym. Opłacono 92 912 złotych, czyli 34 proc., a do zapłaty pozostawało 180 349 złotych. Na koniec sierpnia 2026 roku należności wynosiły 347 001 złotych, a wpłaty 132 890 złotych, co dało 38 proc. W ciągu ośmiu miesięcy kwota nałożonych grzywien wzrosła o 73 740 złotych, a niezapłacone należności sięgnęły 214 111 złotych.

– Od marca 2026 roku stawki grzywien są wyższe. Grzywna, która wynosiła 1000 złotych, wzrosła do 3000 złotych, 2000 na 5000 złotych i 3000 na 7000 zł. Jednorazowo można nałożyć maksymalnie 10 tys. złotych, a łącznie 50 tys. złotych – wyjaśniła rzeczniczka.

Od 2025 roku lekarz musi zgłosić w systemie elektronicznym osoby uchylające się od szczepień. Na koniec ubiegłego roku w województwie podlaskim było 12 654 niezaszczepionych dzieci do 19. roku życia

Joanna Zabielska-Cieciuch, lekarz rodzinny z Białegostoku, zwraca uwagę, że nasz region wypada w tej dziedzinie najsłabiej w kraju.

– Województwo podlaskie i podkarpackie mają najgorszą wyszczepialność w Polsce – powiedziała.

Jako przyczynę wskazała aktywność środowisk antyszczepionkowych. Jej zdaniem o postawie większości rodziców decydują jednak nie przekonania.

– Jeśli ktoś ma takie poglądy życiowe i nie szczepi dziecka, to jego odpowiedzialność. Natomiast u większości to niestety brak podstawowej, elementarnej wiedzy – oceniła Joanna Zabielska-Cieciuch.

Lekarka pyta rodziców o argumenty. Przytoczyła przykład ojca, który na bilansie 13-letniej córki odmówił szczepienia przeciw krztuścowi. Tłumaczył, że po zaszczepieniu sześcioletniej córki przeciw odrze, śwince i różyczce dziecko ma insulinooporność i otyłość. Według lekarki nieprawdziwe informacje o szczepieniach łatwiej trafiają do ludzi, a ich źródłem bywa sąsiadka czy koleżanka z pracy.

– Często, gdy rozmawiam z pacjentami, potem mówią: no tak, właściwie to ma pani rację – dodała.

Lekarze rodzinni wspólnie z sanepidem przygotowują konferencję o szczepieniach. Odbędzie się na przełomie listopada i grudnia.

BIAŁYSTOK

Tajemnicza paczka na bocznicy kolejowej. Były utrudnienia w ruchu

PAP

Wczoraj przed południem na bocznicy kolejowej w pobliżu ważnego tunelu łączącego dwie części Białegostoku funkcjonariusze Straży Ochrony Kolei znaleźli nieduży pakunek w foliowej reklamówce. Utrudnienia w ruchu w części Białegostoku, związane z działaniami policyjnych pirotechników trwały kilka godzin.

Jak wynikało ze zdjęć, które przekazała mediom policja, pakunek leżał na podstawie kolejowej cysterny.

Przed podjęciem działań przez policyjnych pirotechników zablokowane zostały okoliczne ulice. Utrudnienia obejmowały – w różnym czasie – m.in. ulice: Składową, Kopernika i Hetmańską – prowadzące z dwóch stron do tunelu im. gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila".

Utrudnienia w ruchu trwały kilka godzin. Czasowo ewakuowani zostali pracownicy stacji benzynowej znajdującej się w pobliżu tunelu.

Żeby pirotechnicy mogli zbadać pakunek, wcześniej trzeba było odłączyć resztę składu pociągu. Ostatecznie po zbadaniu znaleziska policja podała, że nie zawierało ono materiałów niebezpiecznych.

Do chwili zamknięcia tego numeru gazety, policja nie poinformowała, co dokładnie znajdowało się w paczce i w jakich okolicznościach pakunek mógł być umieszczony czy pozostawiony na platformie cysterny.



FOT. ADRIAN KUŹMIUK

Żeby pirotechnicy mogli zbadać pakunek, wcześniej trzeba było odłączyć resztę składu pociągu

KULTURA

„Epitafium dla Proroka Ilji" do zobaczenia nie tylko w Białymstoku

Urszula Śleszyńska

Białostocka premiera spektaklu „Epitafium dla Proroka Ilji" odbyła się wczoraj w Zmianie Klimatu. Teraz twórcy ruszają w objazd po Polsce. Zawitają m.in. do Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego. A kolejna okazja do zobaczenia spektaklu w Białymstoku już 2 listopada w Zmianie Klimatu.

Miał być prorokiem, a Wierszalin miał stać się Nowym Jeruzalem. Zapowiadano koniec świata, a potem... Ilja zniknął. Do dziś nie wiadomo, gdzie znajduje się jego grób. Niemal sto lat później historia Eliasza Klimowicza – chłopa z podlaskiej Grzybowszczyzny – powraca w spektaklu „Epitafium dla Proroka Ilji".

– To historia inspirowana, taki trochę spin-off o Eliaszu Klimowiczu, ale bardziej o nas, o ludziach, o tym dlaczego potrzebujemy takich proroków – mówi Bartłomiej Krysiuk, podlaski muzyk, autor i reżyser spektaklu, w którym wciela się w rolę Ilji. – To historia o tym dlaczego potrzebujemy liderów, jak oni powstają i po co są w naszym życiu. I po co potrzebujemy też takich ludzi, którzy zawsze powiedzą: jakoś to będzie, będzie dobrze.

W obsadzie, oprócz Bartłomieja Krysiuka, znaleźli się Adam Strug, Natasza Borycka, Julita Charytoniuk, Eliza Sacharczuk, Andrzej Popławski, Arkadiusz Motybel i Mateusz Krysiuk.



FOT. MAGDA CIASNOWSKA

Białostocka premiera spektaklu odbyła się wczoraj w Zmianie Klimatu

„Epitafium dla Proroka Ilji" nie jest rekonstrukcją historyczną, ani próbą rozstrzygnięcia, czy Klimowicz był prorokiem, samozwańcem czy szaleńcem. To misterium o człowieku – o wierze, zwątpieniu, śmierci i końcu świata, w którym teatr spotyka się z muzyką, prawosławną symboliką i tradycyjnymi pieśniami pogrzebowymi Podlasia. Mamy tu 9 stacji, które wyznacza właśnie 9 podlaskich pieśni pogrzebowych. To na nich oparty jest dramat.

– Ta historia może nie kończy się dobrze, ale jest pozytywna, jest dobra – dodaje Krysiuk. – W tym czasie, kiedy ten świat nas bardzo mocno goni, z każdej strony nas atakuje, chciałem zrobić trochę sentymentalną podróż. Tak, żeby się zastanowić chwileczkę nad tym, czego potrzebujemy. Bo tak naprawdę potrzebujemy drugiego człowieka obok siebie. I to jest przesłaniem. A jak to będzie odbierane, to już od nas nie zależy. To już jest wasze i idzie w świat.

Historia staje się jedynie punktem wyjścia do opowieści o wierze, samotności, przemijaniu, śmierci i ludzkiej potrzebie oczekiwania na cud. Spektakl nie daje prostych odpowiedzi. Zaprasza widza do doświadczenia świata, w którym granica między sacrum i codziennością pozostaje nieustannie otwarta. To opowieść o człowieku, który próbował zbudować Nowe Jeruzalem na końcu świata. I o ludziach, którzy uwierzyli, że koniec może stać się początkiem.

Za kostiumy odpowiedzialne są: Agencja Artystyczna Retro-Pasje Małgorzata Retkowska i Michał Kępiński kostiumograf, a muzyka to zasługa Michała Staczkuna, Andrzeja Popławskiego, Bartłomieja Krysiuka, Filipa Wika i Hipolita Woźniaka. Dyrektorem artystycznym przedsięwzięcia jest Dariusz Szada-Borzyszkowski, a scenografię przygotował Andrzej Popławski.

eprasa.pl 2a02078a1e

KRÓTKO

Uroczystości

21. rocznica katastrofy pod Jeżewem. Zginęło 13 osób, ponad 40 zostało rannych



FOT. UM BIAŁYSTOK/J.T.GWIAZDOWSKI

Minęło 21 lat od wypadku autokarowego pod Jeżewem, w którym zginęło dziewięcioro maturzystów z I Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Białymstoku i jeden uczeń z Zespołu Szkół Elektrycznych im. prof. Janusza Groszkowskiego w Białymstoku oraz trzech kierowców. Ponad 40 pasażerów zostało rannych.

30 września 2005 roku uczniowie jechali do Częstochowy, by modlić się o pomyślne wyniki zbliżających się egzaminów maturalnych. O godz. 6.40, w pobliżu miejscowości Jeżewo Stare na drodze krajowej nr 8 z Białegostoku do Warszawy, autokar zderzył się z nadjeżdżającą z przeciwka ciężarową lawetą. Pojazd stanął w ogniu. Dziewięciu maturzystów i trzech kierowców zginęło na miejscu. Po kilku dniach zmarła dziesiąta licealistka.

Pamięć o tej niewyobrażalnej tragedii jest wciąż żywa w sercach bliskich, nauczycieli oraz całej społeczności Białegostoku i województwa podlaskiego.

Wczoraj pamięć ofiar wypadku uczcili m.in. przedstawiciele władz samorządowych, składając kwiaty pod pomnikiem nieopodal miejsca tragedii oraz pod tablicą pamiątkową na budynku I LO w Białymstoku. W uroczystości przed szkołą wzięli udział wojewoda podlaski Jacek Brzozowski, zastępca prezydenta Białegostoku Tomasz Klim, wicemarszałek Marek Malinowski, dyrekcja, przedstawiciele społeczności uczniowskiej oraz rodziny zmarłych licealistów.

opr. (R)

SPORT

Bison Ultra-Trail już w weekend. Przyjadą zawodnicy z 24 krajów

Urszula Śleszyńska

Zawodnicy z 24 krajów z całego świata, różne dystanse biegowe - w tym na 100 metrów - a do tego rywalizacja MTB i gravel oraz biegi dla dzieci. Tak zapowiada się tegoroczny Bison Festival. Wydarzenie odbędzie się 3 i 4 października w Supraślu.



FOT.UMWP/K.DUSZYŃSKI

O szczegółach wydarzenia opowiadali wczoraj Grzegorz Kuczyński - prezes Fundacji Białystok Biega, wicemarszałek Marek Malinowski oraz Zbigniew Bohdziewicz, dyrektor regionu PKO Banku Polskiego

Na uczestników czeka sześć tras biegowych - od 10 do 100 km. Największym zainteresowaniem cieszy się najdłuższy dystans. Na liście startowej jest już 460 zawodników. Łącznie w wydarzeniu weźmie udział prawie 4700 osób.

– To, co zaskoczyło nas bardzo pozytywnie w tym roku, to ogromny wzrost zainteresowania najdłuższym, stukilometrowym dystansem - mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej Grzegorz Kuczyński, prezes Fundacji Białystok Biega. - To wzrost frekwencji prawie o 50 procent w stosunku do ubiegłego roku. Wzrost frekwencji mamy też w całej imprezie - obecnie na liście startowej całego wydarzenia jest prawie 4700 zawodników. Więc będzie to na pewno rekordowa edycja. Poza bieganiem mamy również ofertę dla kolarzy MTB i kolarzy gravelowych. Oni rywalizują na czterech dystansach - od 16 do 100 km. A w niedzielę będą biegały z nami dzieci od 2 do 14 roku życia. I tych dzieci cały czas też nam przyrasta, z czego się bardzo cieszę. W tym roku pobiegnie ich ponad 1500. Gościmy zawodników z 24 krajów. Tego jeszcze też na Bisonie nie mieliśmy. Aż 70% uczestników jest spoza województwa podlaskiego.

To sprawia, że również wymiar promocyjny wydarzenia jest bardzo duży. Od początku partnerem strategicznym Bisona jest Województwo Podlaskie.

– Bardzo się cieszę, że Supraśl i Puszcza Knyszyńska po raz kolejny będą stolicą regionalnego biegania, ale także stolicą biegową Polski - stwierdził wicemarszałek Marek Malinowski. - Wspieramy wydarzenie od samego początku, od pierwszej edycji. W tym czasie w imprezie wzięło udział około 14 tysięcy osób. I z roku na rok ta impreza się rozkręca. Sport to jest jedna z najlepszych promocji województwa podlaskiego, a wy jako Fundacja robicie to bardzo dobrze. Wszyscy będą mieli okazję poznać lepiej nasz region, poznać Puszczę Knyszyńską i myślę, że zapewne będą chcieli tutaj wrócić.

Duża liczba uczestników spoza regionu oznacza również wyzwania logistyczne. Dlatego organizatorzy, we współpracy z PKS Nova, przygotowali możliwość przejazdu autokarem z Białegostoku do Supraśla. To rozwiązanie ułatwi dotarcie na start, szczególnie zawodnikom rywalizującym na najdłuższych dystansach, których biegi rozpoczynają się w nocy lub bardzo wcześnie rano.

Wydarzenie ma też wymiar charytatywny. Uczestnicy mogą przekazywać dobrowolne wpłaty na rzecz Hospicjum Proroka Eliasza.

– W poprzednich edycjach udałosię zebrać blisko 60 tys. zł. W tym roku do tej sumy dołączą kolejne wpłaty – poinformował Grzegorz Kuczyński.

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, os. Białostoczek, 50m², dwóm osobom -tanio, 780-021-546

BIAŁYSTOK, panu 1-pokojowe do wynajęcia, tel. 503-120-005.

POKÓJ z balkonem, B-stok, 505-925-517

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.

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

HONDA jazz, (2006) 1,4 benzyna, 182000km, 5.500zł, 604-322-153

Praca

ZATRUDNIĘ

MURARZA i pomocnika budowlanego, tel. 600738387.

SZUKAM PRACY

Szpachlarz -malarz, inne prace. Białystok i okolice 604-364-270

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

DROBNE remonty, naprawy. 609-078-656

INSTALACYJNE

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

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

SPOŁECZEŃSTWO

Zasłabnięcie na pływalni. Była reanimacja

Agnieszka Domanowska

22 września, w strefie relaksu Pływalni Sportowej przy ul. Włókienniczej w Białymstoku mężczyzna upadł po wyjściu z sauny. Przebieg akcji ratunkowej inaczej opisuje świadek, a inaczej dyrektor Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Według relacji świadka, ktoś z obecnych krzyknął, by wezwać karetkę. Do leżącego podbiegł mężczyzna, który przebywał przy basenie. Poszkodowany był nieprzytomny, a po chwili przestał mieć wyczuwalne tętno. Mężczyzna rozpoczął resuscytację krążeniowo-oddechową. - Dołączyła do niego młoda kobieta, która w tym czasie korzystała z sauny – opisuje Dorota Jakoniuk, świadek zdarzenia.

Jak wynika z jej relacji, defibrylator AED zawieszony na ścianie budynku musiała przynieść sama, bo nikt z obsługi pływalni się do tego nie kwapił, a kasjerka wręcz jej to uniemożliwiała. Dwoje ratujących wspólnie kontynuowało akcję. Do przyjazdu karetki mężczyzna był trzykrotnie defibrylowany. Po przybyciu zespołu ratownictwa medycznego oboje nadal pomagali w przywracaniu mu funkcji życiowych.

– 22 września tuż przed godz. 19 w strefie relaksu Pływalni Sportowej przy ul. Włókienniczej jeden z mężczyzn po wyjściu z sauny parowej zasłabł i przewrócił się. Natychmiast przystąpili do niego klienci pływalni znajdujący się w pobliżu oraz pełniąca dyżur w tej strefie ratowniczka - przekazał Paweł Orpik, dyrektor BOSiR. Jak dodał, pracownica BOSiR w jednej z pierwszych czynności poinformowała o zdarzeniu innych ratowników pełniących dyżur na obiekcie oraz pogotowie i brała czynny udział w akcji reanimacyjnej.

- Szczęśliwie się złożyło, że wśród wypoczywających w saunach były osoby doskonale przeszkolone w ratowaniu życia, m.in. żołnierz 12. Batalionu Dowodzenia Ułanów Podolskich, który aktualnie pełni obowiązki w WZZ Podlasie, oraz, wnosząc po działaniach, jakie podejmowała, pracownica służby zdrowia. Oboje uczestniczyli w reanimacji również po przybyciu na pływalnię zespołu Pogotowia Ratunkowego, aż do wywiezienia pacjenta na noszach do karetki - relacjonuje dyrektor. Orpik poinformował, że na podstawie zapisu monitoringu oraz złożonych wyjaśnień pracownicy BOSiR otrzymali nagrody zgodne z regulaminem pracy. - Nikt postronny nie powinien oceniać ich działań, zwłaszcza że w pewnym momencie jedna z wezwanych na miejsce ratowniczek wodnych w dość ostry sposób musiała zapanować nad przeszkadzającymi gapiami. Dodać można w tym miejscu tylko tyle, że w trakcie akcji ratowniczej nikt nie kłóci się ze sobą, „kto lepiej się zna" - zaznaczył.

BOSiR pisemnie podziękował za postawę żołnierza dowódcy WZZ Podlasie. - Chcielibyśmy także podziękować innym osobom biorącym bezpośredni udział w akcji ratowniczej – powiedział Orpik.

eprasa.pl 2a02078a1e

IPN

Z honorami pochowano kpt. Antoniego Wieczorka

opr. ska

Kpt. Antoni Wieczorek „Ścibor”, „Kaktus”, żołnierz podziemia niepodległościowego w czasie II wojny światowej, zamordowany został przez władze komunistyczne 9 lipca 1945 r. We wtorek odbyła się jego ceremonia pogrzebowa o charakterze państwowym.

Msza św. w intencji śp. Antoniego Wieczorka została odprawiona w kościele parafialnym pw. Trójcy Przenajświętszej w Borkowie. Został on pochowany na miejscowym cmentarzu – szczątki oficera zostały złożone w rodzinnej mogile, razem z matką Aleksandrą Wieczorek. W ostatniej drodze bohaterowi towarzyszyła rodzina, władze państwowe, samorządowe, służby mundurowe, przedstawiciele IPN, oświaty i kultury, środowisk kombatanckich, duchowieństwa, uczniowie.

Antoni Wieczorek urodził się 6 grudnia 1902 r. w Borkowie. Był oficerem rezerwy Wojska Polskiego, kapitanem Armii Krajowej, odznaczonym Krzyżem Walecznych. Należał do Stronnictwa Ludowego. W 1938 r. przeniósł się do Lublina, gdzie od 1943 r. pracował w Wojewódzkim Urzędzie Ziemskim. Od 1942 r. był związany z Polską Organizacją Zbrojną i wchodził w skład sztabu Komendy Okręgu Lublin. W marcu 1943 r., po scaleniu organizacji z Armią Krajową, został mianowany adiutantem komendanta Okręgu AK Lublin płk. Kazimierza Tumidajskiego „Marcina”. W drugiej połowie września 1944 r. został mianowany zastępcą szefa Oddziału II Komendy Okręgu ds. kontrwywiadu, a następnie szefem oddziału.

18 października 1944 r. został aresztowany przez Sowietów i osadzony w areszcie NKWD w Lublinie. Przeszedł intensywne śledztwo połączone z niebywałym okrucieństwem. 15 grudnia 1944 r. został osadzony w więzieniu na Zamku w Lublinie. 27 stycznia 1945 r. Najwyższy Sąd Wojskowy skazał Antoniego Wieczorka na karę śmierci. W nocy z 18 na 19 lutego 1945 r. został uwolniony z celi śmierci przez grupę żołnierzy z Samodzielnego Batalionu Ochrony Jeńców Wojsk Wewnętrznych, pełniących w więzieniu służbę wartowniczą. Ukrywał się w oddziale Zdzisława Brońskiego „Uskoka”, następnie wyjechał do Torunia. Tam 14 kwietnia 1945 r. został ponownie aresztowany i przewieziony do więzienia na lubelskim Zamku, gdzie 9 lipca 1945 r. został stracony.

Komuniści chcieli, by pamięć o Antonim Wieczorku została wymazana. Miejsce złożenia zwłok miało pozostać na zawsze ukryte. Szczątki zamordowanego zostały odnalezione 19 listopada 2019 r. w czasie prac prowadzonych przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji Instytutu Pamięci Narodowej na terenie Cmentarza Rzymskokatolickiego przy ul. Unickiej w Lublinie. 26 lutego 2026 r., w czasie uroczystości w Pałacu Prezydenckim w Warszawie, poinformowano o pozytywnej identyfikacji zamordowanego.

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA

Wbicie łopaty rozpoczęło wyczekiwaną od dawna przebudowę dworca PKP

Martyna Jurkowska

Wczoraj odbyło się oficjalne przekazanie dworca kolejowego w Dąbrowie Białostockiej firmie Budimex, która będzie odpowiedzialna za realizację inwestycji. W ramach zadania zostanie zmodernizowany budynek oraz zagospodarowane jego najbliższego otoczenie, łącznie z parkingami. Prace mają potrwać do listopada 2027 roku.

– Przekazanie placu budowy stanowi kolejny ważny krok w realizacji inwestycji, której efektem będzie nowoczesny, funkcjonalny i bezpieczny dworzec kolejowy, odpowiadający na potrzeby mieszkańców gminy oraz podróżnych korzystających z tego miejsca. To ważny moment dla naszej gminy i mieszkańców, a także symboliczny początek długo wyczekiwanej przebudowy dworca – mówi Artur Gajlewicz, burmistrz Dąbrowy Białostockiej.

Zakres inwestycji obejmuje gruntowną modernizację budynku, z wyłączeniem pomieszczeń należących do jednej ze spółek kolejowych. Zaplanowano wykonanie nowych instalacji wodno-kanalizacyjnych, elektrycznych i niskoprądowych. Dworzec zostanie wyposażony w system dynamicznej informacji pasażerskiej, nowoczesną wentylację oraz klimatyzację. Po modernizacji podróżni będą mieli do dyspozycji m.in. poczekalnię, toaletę oraz biletomat.

– To początek długo oczekiwanej inwestycji, o którą zabiegaliśmy od 2020 roku – przypomniał Łukasz Owsiejko, pochodzący z gminy Dąbrowa wicestarosta powiatu sokólskiego. – To już trzeci dworzec na terenie naszego powiatu, który zostanie zmodernizowany. Wspólne i konsekwentne działania przynoszą efekty.

Całkowita wartość inwestycji wynosi około 15 milionów złotych brutto. Zakończenie prac przewidziane jest na listopad 2027 roku.

REKLAMA 0011591439



ORGANIZATOR
KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNERZY GŁÓWNI
G City BIAŁA
Białystok
KPKM Komunalne Przedsiębiorstwo Komunikacji Miejskiej sp. z o.o.

PARTNER WSPIERAJĄCY
Dr Tusz

eprasa.pl 2a02078a1e

FOKUS

• **GUS** podał, że ceny towarów i usług konsumpcyjnych we wrześniu wzrosły rdr o 4,0 proc., wobec 3,4 proc. w sierpniu

POLITYKA

Nawrocki na szczycie G20 z Putinem. Sikorski: Polska nie powinna bojkotować

Polska nie powinna „bojkotować" szczytu G20, na który zaproszony został Władimir Putin – stwierdził minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski

oprac. Karolina Wrońska

Tegoroczny szczyt G20 – grupy zrzeszającej największe gospodarki świata – odbędzie się w dniach 14–15 grudnia w Miami na Florydzie; jego gospodarzem będzie prezydent USA Donald Trump. Polska została zaproszona do gościnnego udziału w tym wydarzeniu przez sprawujące w tym roku przewodnictwo w G20 Stany Zjednoczone. W USA nasz kraj będzie reprezentował prezydent Karol Nawrocki.

W ubiegłym tygodniu poinformowano, że Stany Zjednoczone zaprosiły na ten szczyt prezydenta Rosji Władimira Putina.

Sikorski został zapytany w środę w „Rzeczpospolitej", czy Polska powinna „zbojkotować" szczyt G20 w związku z zaproszeniem na niego Putina. Wicepremier zaprzeczył. Jak dodał, on sam zamierza brać udział w spotkaniu G20 ministrów spraw zagranicznych w Atlancie, niezależnie od tego, czy szef rosyjskiego MSZ będzie zaproszony czy nie. Posiedzenie szefów MSZ odbędzie się w dniach 30–31 października.

– Dyplomacja jest trudniejsza, niż się wydaje i czasami stawia nas w niekomfortowych sytuacjach, ale musimy umieć sobie z nimi radzić – zaznaczył Sikorski.

Dopytywany ocenił, że zaproszenie Putina było złym pomysłem.



FOT. ADAM JANKOWSKI / ARCHIWUM

Radosław Sikorski zabrał na temat grudniowego szczytu G20, na który zaproszony został Władimir Putin

Przypomniał, że prezydent Rosji nie ma wstępu do szeregu krajów. – Putin powinien nie być traktowany jako pożądany gość tak długo, jak prowadzi napastniczą, kolonialną wojnę z Ukrainą – dodał.

Złośliwości za wsparcie

Również wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz jest zdania, że prezydent Nawrocki powinien wziąć udział w szczycie.

Podczas środowej konferencji prasowej został zapytany o wpis na platformie X prezydenckiego ministra Marcina Przydacza, w którym napisał, że wobec możliwej obecności Władimira Putina na grudniowym szczycie G20 w Miami trwa analiza, czy do polskiej delegacji nie powinien dołączyć szef MSZ Radosław Sikorski lub premier Donald Tusk, bo to oni – jak napisał Przydacz – „mają doświadczenie w bezpośrednich uściskach z politykami z Kremla".

Wpis ten Kosiniak-Kamysz nazwał „niepotrzebną złośliwością" i „małostkowością".

Podkreślił, że w G20 trzeba wziąć udział, ale nie jest to komfortowa sytuacja dla ministrów polskiego rządu.

– Też są tam niestety przedstawiciele Federacji Rosyjskiej, nie mamy z nimi żadnego kontaktu. Prezydent Nawrocki powinien polecieć na G20, nie mieć żadnej styczności, bo w takiej sytuacji nie ma o czym rozmawiać z Putinem – powiedział.

– My mówimy o wsparciu dla prezydenta w udziale w G20, dla naszego uczestnictwa w G20. A z drugiej strony, jak zawsze, dostajemy wyrazy wdzięczności w postaci takich tweetów – zauważył.

W sobotę w Wirtualnej Polsce szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz podkreślił, że Polsce nie podoba się fakt zaproszenia Władimira Putina na grudniowy szczyt G20 w USA. Wskazał jednak, że prezydent Nawrocki wybiera się do Miami i nie zamierza zmieniać planów, bo obecność na szczycie G20 jest w interesie Polski.

Dodał, że G20 nie jest jedynym formatem, w którym Polska zasiada z państwami, z którymi się nie zgadza. Przydacz powiedział też, że nie sądzi, żeby między Putinem – jeżeli ten rzeczywiście przyjedzie do USA – a prezydentem Nawrockim doszło do interakcji.

PAP

POLITYKA

Czarnek o rządowym projekcie budżetu

oprac. Karolina Wrońska

Wiceprezes PiS Przemysław Czarnek skrytykował w środę projekt ustawy budżetowej na 2027 rok. Jego zdaniem polityka finansowa rządu prowadzi do „nowej piątki Tuska".

W środę posłowie PiS Przemysław Czarnek i Jarosław Wieczorek zaprezentowali ulotki z „bardzo prostą piątką Tuska, nowym programem Koalicji Obywatelskiej". – Wynika on z katastrofalnej polityki finansowej Domańskiego i Tuska i coraz gorszych perspektyw finansów publicznych przedstawionych przez całe Ministerstwo Finansów – podkreślił Czarnek.

Jak mówił, nową „piątką Tuska" będzie „radykalna podwyżka podatków" i „to, co wynika wprost z art. 86 ustawy o finansach publicznych": likwidacja programów społecznych, brak wzrostu wynagrodzeń budżetówki, ograniczenie waloryzacji rent i emerytur tylko do poziomu inflacji oraz „zahamowanie wszelkich inwestycji, czyli nędza i bezrobocie". **PAP**

Z SĄDU

Wyrok w sprawie utonięcia harcerza na obozie

oprac. Karolina Wrońska

Sąd Rejonowy w Wolsztynie wydał wyrok ws. utonięcia harcerza w jeziorze Ośno.

Na ławie oskarżonych zasiadł 21-letni wychowawca – drużynowy Marek G. oraz 19-letni ratownik WOPR Igor K. Proces toczył się z wyłączeniem jawności. Sąd uznał Marka K. za winnego popełnienia zarzucanego mu czynu i za to wymierzył mu karę 1 roku pozbawienia wolności. Wykonanie kary pozbawienia wolności sąd warunkowo zawiesił na okres próby wynoszący trzy lata.

Sąd uznał także za winnego Igora K. i wymierzył mu karę 10 miesięcy pozbawienia wolności. Wykonanie orzeczonej kary warunkowo zawiesza na okres próby wynoszący 3 lata.

Sąd orzekł także wobec obu oskarżonych zakaz zajmowania wszelkich stanowisk, wykonywania wszelkich działań związanych z wychowaniem, edukacją, leczeniem małoletnich lub opieką nad nimi przez okres 5 lat.

PAP

KRÓTKO

Rzeszów

Prokurator z promilami zatrzymany na autostradzie

Zastępca prokuratora okręgowego w Opolu Henryk W. został zatrzymany na podkarpackim odcinku autostrady A4 za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu. Mężczyznę zatrzymano we wtorek w nocy na pasie w kierunku przejścia granicznego w Korczowej. Pierwsze badanie alkomatem wykazało u prokuratora ponad 1,2 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. Drugie badanie, przeprowadzone kilkanaście minut później, wykazało niemal 1,5 promila. Postępowanie w jego sprawie trafi do Wydziału Spraw Wewnętrznych Prokuratury Krajowej.

Zgierz

Akt oskarżenia wobec rodziców zastępczych

Prokuratura Rejonowa w Zgierzu skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko trzem osobom – rodzicom zastępczym i ich znajomemu – o znęcanie się nad 8-letnim chłopcem i jego siostrą znajdującymi się pod ich opieką. 39-latek odpowie za znęcanie się ze szczególnym okrucieństwem nad dziećmi i spowodowanie u nich obrażeń, a także za niepłacenie alimentów. Rodzice zastępczy (40-latek i 31-latka) są oskarżeni o znęcanie się nad dziećmi oraz o brak reakcji na przemoc ze strony 39-latka. Grozi im kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Olsztyn

Ruch wstrzymany na kilka godzin

Na drodze ekspresowej S7 w okolicach węzła Grabin (woj. warmińsko-mazurskie) w środę na kilka godzin został zatrzymany ruch. Służby prowadziły tam ćwiczenia „Zator". Policja kierowała ruchem i zorganizowała objazdy.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

W rękach prezydenta Nawrockiego jest szansa na to, żebyśmy każdemu obywatelowi w Polsce zapewnili, że na stacjach benzynowych będzie tańsze paliwo

KRZYSZTOF GAWKOWSKI, wicepremier, minister cyfryzacji

eprasa.pl 2a02078a1e

IZRAEL

Bójka w kokpicie i awaryjne lądowanie samolotu

Grzegorz Kuczyński

„Słyszeliśmy krzyki, samolot zaczął gwałtownie opadać". Chaos na pokładzie samolotu linii flydubai lecącego do Tel Awiwu. Wiadomo, że doszło do bójki pilotów, a samolot wylądował awaryjnie na lotnisku w Arabii Saudyjskiej. Nieoficjalne doniesienia mówią, że jeden z pilotów próbował rozbić samolot.



FOT. GIUSEPPE CACACE/AFP/EAST NEWS

Samolot leciał ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich do Izraela, ale został przekierowany do Arabii Saudyjskiej

W izraelskich mediach pojawiły się niepotwierdzone doniesienia, oparte na zeznaniach pasażerów samolotu, że jeden z pilotów próbował rozbić samolot, a drugi pilot powstrzymał go przy pomocy pasażerów. Pojawiły się pierwsze zdjęcia z pokładu maszyny, widać na nich pasażera w koszulce ubrudzonej krwią.

Samolot o numerze lotu FDB1073 leciał z Dubaju do Tel Awiwu. Na pokładzie znajdowało się podobno 150 pasażerów – w tym kilkudziesięciu Izraelczyków. Nagle samolot nadał kod 7700, czyli ogólny międzynarodowy sygnał alarmowy, gdy wykonywał zawrót nad granicą między Jordanią a Arabią Saudyjską. Potem Boeing 737 MAX, przelatując nad Arabią Saudyjską, na krótko nadał kod 7500, oznaczający porwanie lub bezprawną ingerencję.

Dane z publicznie dostępnych źródeł wskazują, że po dwóch godzinach i piętnastu minutach lotu boeing nagle wykonał gwałtowny lot w dół, opadając z wysokości ok. 10 000 m do ok. 5 000 m w mniej niż minutę, przyspieszając przy tym z 760 km/h do 1100 km/h.

Samolot na kilka sekund nieznacznie wyrównał lot, osiągając pułap 6600 m, po czym ponownie gwałtownie opadł, tym razem poniżej 4200 m. W ciągu następnej godziny samolot nie był w stanie utrzymać stałej wysokości, choć pozostawał na wysokości około 4500 m, co wskazuje, że był sterowany ręcznie, a nie za pomocą autopilota.

Władze izraelskie nie były w stanie nawiązać kontaktu z samolotem podczas tego incydentu. W obawie przed porwaniem maszyny wysłano myśliwce izraelskich sił powietrznych, aby go przechwyciły.

W Izraelu premier Benjamin Netanjahu oraz wysocy rangą przedstawiciele wojska przeprowadzili analizę sytuacji.

Jednak wkrótce potem nawiązano kontakt z samolotem, a maszyna wylądowała na lotnisku Tabruk w Arabii Saudyjskiej. Nikomu z pasażerów nic się nie stało.

Izraelscy urzędnicy twierdzą, że sygnały alarmowe zostały wysłane po tym, jak w kokpicie najwyraźniej doszło do bójki między pilotami, choć dokładne szczegóły zdarzenia nie zostały jeszcze potwierdzone przez linię lotniczą.

Przedstawiciel władz powiedział Channel 112, że „uniknięto wielkiej katastrofy". Poinformował, że jeden z pilotów jest przesłuchiwany i coraz więcej oznak wskazuje na to, iż próbował on przejąć sterowanie samolotem, by go rozbić.

Według przedstawiciela władz powstrzymali go pasażerowie, a na pokładzie była druga ekipa pilotów w cywilu i gdyby nie oni, incydent mógłby się skończyć „drugim 11 września".

Izraelscy pasażerowie opowiadali o chaosie i panice, jakie zapanowały, gdy samolot zaczął gwałtownie opadać, o krwi w kokpicie oraz o tym, że jeden z pilotów został dźgnięty nożem, podczas gdy niektórzy izraelscy pasażerowie podobno pomogli załodze obezwładnić napastnika.

WOJNA W UKRAINIE

Ukraina coraz bardziej bezradna wobec ataków rosyjskich dronów

Grzegorz Kuczyński

Rzecznik Sił Powietrznych Ukrainy pułkownik Jurij Ihnat powiedział, że Rosja wprowadza modyfikacje w konstrukcji bezzałogowców używanych do atakowania ukraińskiego terytorium – poinformowała w środę rano agencja Ukrinform.

– Przeciwnik wykorzystuje materiały o wysokiej jakości w swoich dronach, zwiększa możliwości i rozdzielczość kamer – wyjaśnił Ihnat, dodając, że to pozwala na dokładniejszy obraz powierzchni ziemi i dokładniejsze zastosowanie dronów przeciwko wybranym celom.

Ponadto dzięki zastosowaniu bardziej zaawansowanych technologii możliwe jest realizowanie kilku zadań przez jeden bezzałogowiec – może być on jednocześnie dronem zwiadowczym, retranslatorem sygnału naprowadzania dla innych bezzałogowców, a także może wykonywać zadania uderzeniowe.

W odpowiedzi na pytanie o wykorzystanie infrastruktury teleinformatycznej na terytorium Białorusi Ihnat stwierdził, że nie można tego wykluczyć.

11 września szef wywiadu wojskowego Ukrainy Ołeh Iwaszczenko poinformował, że na Białorusi ponownie zaczęły działać systemy retransmisji sygnału rosyjskich dronów, jakie wstrzymały działanie pod koniec czerwca. Mają one istotne znaczenie dla możliwości atakowania przez Rosję celów położonych w pobliżu granicy ukraińsko-białoruskiej i w zachodniej części Ukrainy.

Ukraińska obrona powietrzna ma coraz większe problemy z rosyjskimi dronami. Marko Mikhelson, estoński ekspert i polityk, powiedział, że od dowódcy elitarnych ukraińskich sił dronowych Roberta „Madziara" Browdiego usłyszał, że prace nad znalezieniem skutecznej odpowiedzi na ataki rosyjskich bezzałogowców mogą potrwać nawet 3-4 miesiące. A to akurat będzie najbardziej krytyczny czas dla Ukrainy: miesiące jesienno-zimowe.



FOT. IMAGO/EVGENY YEPANCHINTSEV/EAST NEWS

Centrum szkolenia operatorów dronów w rosyjskim Kraju Zabajkalskim

NIEMCY

Grupa motocyklowa Hells Angels na celowniku służb

oprac. Anna Nagel

Ponad tysiąc funkcjonariuszy wyruszyło w środę rano w Niemczech i kilku innych krajach europejskich do akcji przeciwko sieci prania pieniędzy powiązanej z grupą motocyklową Hells Angels.

Zgodnie z informacjami policji w Duisburgu w ramach operacji planowane są liczne aresztowania, w tym wśród wysokiej rangi członków grupy motocyklowej, i zajęcie aktywów o łącznej wartości 48,6 mln euro. Przeszukanych ma zostać ponad 100 obiektów.

Zarzuty dotyczą m.in. utworzenia organizacji przestępczej, rozbojów i prania pieniędzy. Śledztwo dotyczy również przestępstw z użyciem broni, przypadków uszkodzenia ciała i uchylania się od płacenia podatków.

Przeszukania są prowadzone w kilku landach oraz w Belgii, Bułgarii i Holandii.

Według dziennika „Bild" śledztwo w sprawie trwa już od ponad czterech lat. Punktem wyjścia była głośna strzelanina na placu Hamborner Altmarkt w Duisburgu w maju 2022 roku. Uczestniczyło w niej ponad 100 osób, członkowie grup motocyklowych starli się z gangiem turecko-libańskim.

Poprzednia zakrojona na szeroką skalę akcja służb przeciwko grupie motocyklowej Hells Angels została przeprowadzona w Nadrenii Północnej-Westfalii w kwietniu. Mieszkania członków klubu w 28 miastach przeszukało wtedy 1,2 tys. funkcjonariuszy, w tym z oddziałów specjalnych. **PAP**

WIELKA BRYTANIA

Wielka Brytania ponownie w Unii Europejskiej? Jest taka opcja

oprac. Anna Nagel

Brytyjski premier Andy Burnham oświadczył w środę w BBC, że powrót do Unii Europejskiej jest jedną z dróg, które wybrać może Wielka Brytania.

Pytany o to, jakie opcje są na stole, po tym, jak zapowiedział, że przedstawi krajowi różne warianty nowego ułożenia stosunków z UE, Burnham odparł: – Możemy też pójść na całość. To jasne, że istnieje kilka możliwości, które trzeba rozważyć. Musimy sprawdzić, co jest wykonalne oraz jakie byłyby zalety i wady każdego z tych rozwiązań.

Wśród innych możliwości premier wymienił pozostanie przy obecnym układzie i wejście do unii celnej lub wspólnego rynku.

– Nie można pozwolić, by to pytanie wciąż wisiało w powietrzu. Mówię: ustalmy jasno kierunek kraju na następną dekadę i proszę ludzi, by się do mnie przyłączyli – dodał Burnham.

We wtorek podczas konferencji Partii Pracy w Liverpoolu Burnham zapowiedział, że chce zmienić relacje Zjednoczonego Królestwa z Unią Europejską i jeszcze w tym roku przedstawi kilka propozycji w tej sprawie, a potem spróbuje zbudować konsensus wokół jednej z nich.

– Brexit przyniósł więcej szkód niż korzyści – ocenił.

Jeszcze w tym roku ma odbyć się szczyt Zjednoczone Królestwo – Unia Europejska, poświęcony zacieśnieniu relacji. „Financial Times" pisze, że europejscy dyplomaci spodziewają się, że dojdzie do niego w Brukseli, 20 listopada. **PAP**

eprasa.pl 2a02078a1e

POD PARAGRAFEM

• **Pamiętajcie o Dicku Francisie**, którego 106 rocznica urodzin właśnie się zbliża (31 października 1920 r. – zmarł 14 lutego 2010 r). Ten brytyjski pisarz zasłynął m.in. głośnym kryminałem „Dead Cert", wydanym w 1962 r., pełnym wątków hippicznych.

HISTORIA

Jak francuscy kolaboranci III Rzeszy walczyli w „obronie Europy"

Wojciech Rodak

Francuscy kolaboranci z dywizji Waffen SS „Charlemagne" uważali się za rycerzy europejskiej antybolszewickiej krucjaty. Walczyli u boku III Rzeszy do samego końca.

Koniec marca 1945 r. Ofensywa 1. Frontu Białoruskiego dotarła do wybrzeży Bałtyku i linii Odry. Tymczasem na pomorskim zapleczu Sowietów wciąż pałętały się resztki rozbitych oddziałów. Także francuskiej SS „Charlemagne" Skąd się tam wzięły?



Żołnierze LVF w Froncie Wschodnim. Zdjęcie wykonano prawdopodobnie w okolicach Smoleńska w listopadzie 1941 r.

Obrońcy cywilizacji

Latem 1940 r. III Rzesza zajęła Francję. Berlin zarządzał podbitym krajem za pośrednictwem kolaboracyjnego reżimu Vichy. Marszałek Philippe Pétain, który stał na jego czele, godził się na wiele ustępstw wobec nazistów, lecz nie był całkowicie uległym partnerem. Wśród pupilków hitlerowskiego namiestnika wyróżniały się zwłaszcza dwie malownicze postaci. Pierwszą był Jacques Doriot, przywódca dość licznej Francuskiej Partii Ludowej (PPF). Drugą – Marcel Déat, szef kolaboracyjnego ugrupowania o nazwie Zgromadzenie Ludowo-Narodowe (RNP). Po inwazji Niemiec na ZSRR obaj panowie uznali, że „antykomunistyczna krucjata" nie może się odbyć bez udziału tak „zasłużonego dla cywilizacji europejskiej" narodu jak Francuzi.

Z ich inspiracji koalicja liderów ruchów narodowo-faszystowskich zainicjowała 7 lipca 1941 r. w Paryżu utworzenie Legionu Ochotników Francuskich przeciwko Bolszewizmowi (LVF), który miał walczyć u boku Wehrmachtu i SS. Pomysł wkrótce zyskał aprobatę Adolfa Hitlera i oschłe „błogosławieństwo" Pétaina, który na tę okoliczność zniósł nawet prawny zakaz służenia Francuzów w obcych armiach. Plakaty zachęcające do walki „w obronie Europy" pojawiły się w całym kraju.

Wierność Hitlerowi

Mimo zaangażowanych sił i środków młodzi Francuzi nie garnęli się tłumnie w szeregi „szkopskiej armii", jak postrzegano LVF. Hitler zbytecznie zastrzegał, że legion może liczyć jedynie 15 tys. żołnierzy. Do jesieni 1941 r. zgłosiło się tylko 13,4 tys. ochotników. Z tej liczby jedynie mniej niż połowę, ok. 5,8 tys. ludzi, uznano za nadających się do służby. Dominowali wśród nich działacze partii faszystowskich, członkowie kolaboracyjnych milicji i byli wojskowi.

We wrześniu 1941 r. pierwsza grupa rekrutów LVF, a wśród nich sam Jacques Doriot, wyruszyła na szkolenie do obozu szkoleniowego pod Dębicą w okupowanej Polsce. Tutaj spotkał ich pierwszy zawód. Przydzielono im zwykłe mundury Wehrmachtu, a jedyne, co ich wyróżniało, to naszywka z flagą Francji na przedramieniu. Kazano im też przysięgać wierność Adolfowi Hitlerowi.

Ostatecznie do końca października wyszkolono przeszło 2353 żołnierzy LVF. Stworzono z nich sześć kompanii wyposażonych w broń lekką, dwie kompanie uzbrojone w karabiny maszynowe, kompanię przeciwpancerną z działami PAK-35/36 i oddział żandarmerii. Dowódcą legionu został 60-letni płk Roger Labonne.

Wierność Hitlerowi

Mimo zaangażowanych sił i środków młodzi Francuzi nie garnęli się tłumnie w szeregi „szkopskiej armii", jak postrzegano LVF. Hitler zbytecznie zastrzegał, że legion może liczyć jedynie 15 tys. żołnierzy. Do jesieni 1941 r. zgłosiło się tylko 13,4 tys. ochotników. Z tej liczby jedynie mniej niż połowę, około 5,8 tys. ludzi, uznano za nadających się do służby. Dominowali wśród nich działacze partii faszystowskich, członkowie kolaboracyjnych milicji i byli wojskowi.

We wrześniu 1941 r. pierwsza grupa rekrutów LVF, a wśród nich sam Jacques Doriot, wyruszyła na szkolenie do ogromnego obozu szkoleniowego pod Dębicą w okupowanej Polsce. Tutaj spotkał ich pierwszy zawód. Przydzielono im zwykłe mundury Wehrmachtu, a jedyne, co ich wyróżniało, to naszywka z flagą Francji na prawym przedramieniu. Kazano im też przysięgać wierność Adolfowi Hitlerowi. Ostatecznie do końca października wyszkolono przeszło 2353 żołnierzy LVF. Dowódcą został 60-letni płk Roger Labonne, wybitny historyk wojskowości i dyplomata.

W butach Napoleona

W końcu listopada 1941 r. bitwa pod Moskwą była w decydującej fazie. Niemcy w niektórych miejscach przełamali sowieckie linie obronne i wdarli się na przedmieścia stolicy. Wydawało się, że szala zwycięstwa przechyla się na ich stronę, gdy nastąpiło gwałtowne załamanie pogody. W środek tego krwawego i mroźnego inferna rzucono żółtodziobów z LVF.

W czasie natarcia na Moskwę LVF działał w ramach 7. Dywizji Piechoty gen. Eccarda Freiherra von Gablenza. Od 25 listopada do 6 grudnia bezskutecznie szturmowali Sowietów. Wprawdzie zdobywali się na brawurowe szarże, ale brakowało im organizacji i doświadczenia. Marzli w temperaturze -40 st. C.

Wierność Hitlerowi

W lutym 1942 r. Francuzi zostali wysłani na szkolenie do obozu w Kruszynie pod Radomiem. Jednocześnie wśród oficerów LVF przeprowadzono czystkę. Wyrzucono płk. Labonne'a. Przed legionistami postawiono także nowe zadania. Mieli uczestniczyć w zwalczaniu partyzantki na zapleczu frontu wschodniego, czyli na dzisiejszym pograniczu Białorusi i Rosji.

Od wiosny 1942 r. do czerwca 1943 r. dwa bataliony LVF operowały osobno, bez centralnego dowódcy, podporządkowane różnym niemieckim jednostkom. W operacjach przeciwpartyzanckich Francuzi radzili sobie lepiej niż pod Moskwą, aczkolwiek w brutalności i represjach niejednokrotnie prześcigali Niemców. Zabijali dzieci, gwałcili kobiety i kradli, za co niejednokrotnie dyscyplinowali ich przełożeni z Wehrmachtu.

Od czerwca 1943 r. szeregi legionu powiększono o kolejny batalion. Wtedy wszystkie trzy zaczęły znów operować razem pod nowym dowódcą płk. Edgarem Puaudem, 53-letnim weteranem Legii Cudzoziemskiej. Znacznie podniósł wartość bojową LVF. Spektakularnym sukcesem z udziałem Francuzów była operacja przeciwpartyzancka o kryptonimie „Maroko" w lutym 1944 r. w lasach we wschodniej Białorusi. Latem 1944 r. żołnierze legionu brali udział w walkach po rozpoczęciu przez Sowietów operacji „Bagration".

W butach Napoleona

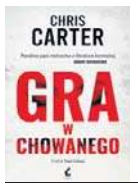
Waffen-SS prowadziło rekrutację na terenie okupowanej Francji od lipca 1943 r. Do służby zgłosiło się około 3 tys. ochotników, z których po ostrej selekcji ok. 1,5 tys. skierowano do szkół SS w Bawarii i Poznaniu. Utworzono Francuską Ochotniczą Brygadę Szturmową SS. Od sierpnia 1944 r. brała ona udział w krwawych walkach w Galicji jako część 18. Dywizji SS „Horst Wessel".

We wrześniu 1944 r. Himmler rozkazał, by z najlepszych francuskich formacji kolaboracyjnych utworzyć jedno duże zgrupowanie SS. Tak narodziła się 33. Dywizja Grenadierów SS „Charlemagne". Oficjalnie jej dowódcą został płk Puaud, ale w rzeczywistości podlegał on rozkazom gen. SS Gustava Krukenberga. Nowa jednostka liczyła niewiele ponad 7 tys. żołnierzy. Francuska jednostka SS trafiła na front pod koniec lutego 1945 r. Debiutowała w zaciętej bitwie z oddziałami Frontu Białoruskiego, która rozegrała się wokół miasta Czarne na Pomorzu. W wyniku tej bitwy uległa ona rozbiciu na trzy części. Jedna została odcięta i brała udział w obronie Gdyni. Druga, dowodzona przez Krukenberga, zdołała się wycofać w stronę wybrzeży Bałtyku i broniła Karlina i Kołobrzegu. Trzecia zamierzała wycofać się na zachód, gdy zmasakrowała ją artyleria Armii Czerwonej. W zamieszaniu zniknął gdzieś płk Puaud. Ocalałych szybko wyłapano lub wybito.

eprasa.pl 2a02078a1e

Niezbędnik czytelniczy

rekomenduje
Bożydar Brakoniecki



Znajdę cię choćby na końcu świata!

Sam Stewart ucieka od męża, stawia go przed sądem za to, że się nad nią znęcał, posyła do więzienia i patrzy, jak mężczyzna trafia za kraty. Ale po wysłuchaniu wyroku Nelson Stewart wykrzykuje mrożącą krew w żyłach groźbę: dopadnie żonę, choćby miało mu to zająć długie lata.

Chris Carter, „Gra w chowanego”, wyd. Sonia Draga, Katowice 2026, cena 59,90 zł



Emocjonujący wyścig, ze śmiercią w tle

Na wieść o ucieczce z więzienia najsłynniejszego seryjnego zabójcy Juliana Hirtmanna w ślad za zbiegiem rusza nie tylko Martin Servaz. Także internetowi detektywi amatorzy, miłośnicy true crime, prezenter prowadzący talk-show i perwien autor bestsellerów – wszyscy włączają się w pościg, każdy z innego powodu.

Bernard Minier, „H”, wyd. Rebis, Poznań 2026, cena 54,99 zł



„Wśród nas czai się morderca”

Podczas lotu z Paryża do Croydon dochodzi do zbrodni, która wydaje się niemożliwa do popełnienia. Ofiara to bogata i wpływowa Madame Giselle. W zamkniętej przestrzeni każdy z dwunastu pasażerów staje się podejrzanym. To wśród nich czai się morderca. Co w tym dość niezwykłym towarzystwie robi Hercules Poirot?

Agatha Christie, „Śmierć w chmurach”, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 2026, cena 49,90 zł



Wielki strach na ulicach Londynu

Wracamy do roku 2012. Wielka Brytania – gospodarz XXX Letnich Igrzysk Olimpijskich – przez szesnaście dni znajduje się w centrum uwagi całego świata. Dlaczego? Bo oto skąpany w blasku jupiterów Londyn staje się jednak celem międzynarodowego spisku i jego organizatorzy szykują niszczycielski atak. Czy znajdzie się ktoś, kto temu zapobiegnie?

Jeffrey Archer, „Ostatnia rozgrywka”, wyd. wyd. Rebis, Poznań 2026, cena 54,99 zł



W tej historii nic nie pasuje, a jednak...

Była znana i miała zaledwie sześć lat. W bożonarodzeniowy poranek Wildę Axelsjö znaleziono martwą w piwniczce na wino rodzinnego domu w Vimmerby. Dziewczynka była gwiazdą konta lifestylowego prowadzonego przez swoją matkę. Wszyscy ją znali i kochali. Ktoś jednak postanowił ją zabić.

John Willander Lambrell, „Ten, który wiedział”, wyd. Prószyński Media, Warszawa 2026, cena 54,99



Kochasz nas wszystkie? Udowodnij!

Yosep to gwiazdor K-popu, współczesny idol ubóstwiany przez miliony. Jednak dla czterech fanek jego plakat na ścianie to stanowczo za mało. Układają więc plan – perfekcyjny, niezawodny plan – by przejąć swojego idola tylko dla siebie. Ale gdy ten się sypie, będą musiały sięgnąć po coraz bardziej radykalne środki...

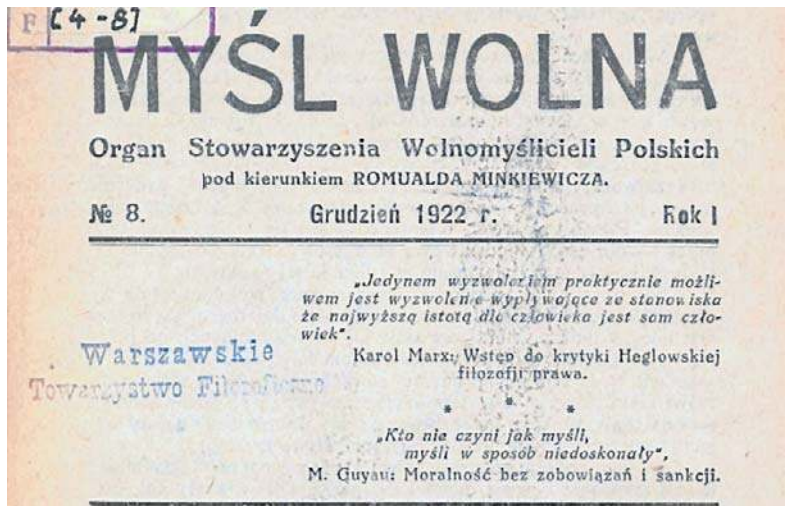
Lee Heejoo, „Święty chłopiec”, wyd. W.A.B., Warszawa 2026, cena 54,90 zł

PITAWAL PRASOWY II RP

„Jak pies i wieprz, jak pchły i glisty”, czyli o poezji miłosno-kryminanej

Lucjan Strzyga

Czy w ukazującym się w Dwudziestoleciu miesięczniku „Myśl Wolna”, ideowym organie Stowarzyszenia Wolnomyślicieli Polskich, można było znaleźć poezję kryminalną?


F [4-8]
MYŚL WOLNA
Organ Stowarzyszenia Wolnomyślicieli Polskich
pod kierunkiem ROMUALDA MINKIEWICZA.
№ 8. Grudzień 1922 r. Rok I
„Jedynem wyzwoleniem praktycznie możliwem jest wyzwolenie wypływające ze stanowiska że najwyższą istotą dla człowieka jest sam człowiek".
Karol Marx: Wstęp do krytyki Heglowskiej filozofji prawa.
* * *
„Kto nie czyni jak myśli, myśli w sposób niedoskonały".
M. Guyau: Moralność bez zobowiązań i sankcji.
Warszawskie Towarzystwo Filozoficzne

„Myśl Wolna” wydawana m.in. w Warszawie i na Śląsku, propagowała idee racjonalizmu, świeckości i krytyki klerykalizmu

Jak najbardziej. W nr 8 z 1922 r. na stronie 20 wydrukowano wiersz Romualda Minkiewicza „Weź sobie inną!”, oryginalny przykład tego rzadkiego gatunku.

Romuald Kazimierz Minkiewicz (1878-1944) zasługuje przynajmniej na kilka słów prezentacji, bowiem był postacią dość barwną. Biolog, autor studiów krytyczno-literackich, recenzji i polemik, brat zamordowanego później w Katyniu gen. Henryka Minkiewicza a jednocześnie druh Bolesława Bieruta, komunisty, za dwie dekady prezydenta Polski Ludowej.

Szczególnej kariery poetyckiej Minkiewicz nie zrobił, ale wolnomyślicielską i owszem. Zmarł z rany po postrzale w czasie Powstania Warszawskiego.

Zacytujmy jego dzieło w całej okazałości:

„Niebaczne słowa i okrutne,
Och! jak niegodne Ciebie!
T y wiesz, że raczej dłoń tę utnę,
Niż miłość w błoto wgrzebię.
»Weź sobie inną!« — zbytniom dumny,
Bym to, czem duch żył lata,
W rozpaczy cisnął w gardziel trumny
Morderczą ręką kata.
»Weź sobie inną!« — zbytniom czysty,
Bym »kochał« tylko ciałem,
Jak pies i wieprz, jak pchły i glisty
Bez związku z ideałem.
»Weź sobie inną!« — zbytniom hardy,
Żem życia mego twórcą!
Zbyt długo ciału byłem twardy,
Bym stał się duchoburcą!
Więc potom lata marł w tęsknocie,
W czekania głuchej męce,
By dziś mię grążyć chciały w błocie
Umiłowane ręce?
Więc potom gonił od kołyski
Zwid dwojga istot zlania,
Bym w byle jakieś dziś uściski
Szedł głuszyć ból rozstania?...
Och! dziecię, dziecię! jak opaczne
Są losy! jak zawodne!...
O, cofnij słowa twe niebaczne,
Bo Ciebie nie są godne!”

Na końcu dodano, że wiersz pochodzi z książki „Listy miłosne i pieśni”, mającej lada dzień ukazać się na półkach księgarskich w wydaniu Ludwika Chomińskiego w Wilnie. Wytłoczyć ją miała drukarnia „Lux”, związana ze środowiskiem socjalistycznym.

Co stało się faktem, a tomik można dziś znaleźć w antykwariatach specjalizujących się w literackich kuriozach.

OBYCZAJE

„Noli turbare circulos meos”

żar

Pokolenia czytelników Liwiusza i Plutarcha żyły w przekonaniu, że sławny Archimedes, ten od wanny i eureki, zginął zamordowany przez opitego winem rzymskiego wojaka, wypowiadając słowa: „Noli turbare circulos meos”, co przekłada się na „nie niszcz moich kół”.



Śmierć Archimedesa w wizji Thomasa Degeorge'a. Obraz z 1815 r. wisi dziś we francuskim Musée d'Art Roger-Quilliot

Miało się to wydarzyć w 212 r. przed Chrystusem w Syrakuzach, podczas II wojny punickiej. Ale czy naprawdę można wierzyć Plutarchowi? Polibiusz, najbardziej wiarygodny grecki historyk i kronikarz państwa rzymskiego w okresie republiki w ogóle o tym incydencie nie wspomina.

Pojawiają się też inne wątpliwości. Archimedes w czasie obrony Syrakuz miał osobiście kierować pracami inżynieryjnymi i konstruował wymyślne machiny do ciskania kamieni we wrogów. Plutarchowi wymsknęło się jednak, że filozof był tak „pogrążony w geometrii”, że „nie zauważył zajęcia miasta przez Rzymian”. Był zdumiony, gdy nagle stanął przed nim obcy żołnierz. Ewidentnie coś tu nie pasuje. Albo obwarowywał mury, albo siedział w domu przy kaganku i kreślił wzory.

Dodajmy coś jeszcze: sława Archimedesa była tak wielka, że rzymski dowódca wojsk oblężniczych Marek Klaudiusz Marcellus kazał go ująć żywego i dostarczyć przed swoje oblicze. O samowolce żołdackiej trudno więc mówić.

Może zatem Archimedes wcale nie zginął od rzymskiego miecza? Może po prostu zmarł przejęty upadkiem swego rodzinnego miasta – oblężenie trwało dwa lata, co mocno dało się we znaki mieszkańcom. W chwili śmierci miał 65 lat, czyli na tamte czasy był człowiekiem dość wiekowym.

Po śmierci rzymscy okupanci potraktowali go zresztą z honorami: na jego grobie wyryto kulę, stożek i walec.

eprasa.pl 2a02078a1e

PO STRONIE SENIORA

WSPARCIE

Kto może starać się o miejsce w Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym i Pielęgnacyjno-Opiekuńczym na NFZ

Wyjaśniamy, jakie trzeba spełnić warunki, jakie dokumenty należy przygotować oraz z jaką odpłatnością się liczyć. Podpowiadamy też, gdzie szukać listy dostępnych placówek na terenie całej Polski

Małgorzata Stempinska

Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL) i Pielęgnacyjno-Opiekuńcze (ZPO) zapewniają pielęgnację pacjentów, którzy nie wymagają hospitalizacji, ale nie są samodzielni ze względu na stan zdrowia. Mogą do nich trafić tylko osoby ubezpieczone lub mające inne prawo do korzystania ze świadczeń. W Polsce funkcjonuje kilkaset takich placówek, a ich liczba różni się w zależności od regionu (np. w województwie dolnośląskim jest ich blisko 60, a w kujawsko-pomorskim niespełna 30).

Ośrodki sprawują opiekę medyczną całodobowo. – Głównie obejmują opieką pacjentów przewlekle chorych, z niepełnosprawnością lub po ciężkiej chorobie albo zabiegu operacyjnym. Długość pobytu w zakładzie jest uzależniona od stanu zdrowia i oceny w skali Barthel – zaznacza Barbara Nawrocka, rzeczniczka Kujawsko--Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Bydgoszczy.

Czym jest skala Barthel

Skala Barthel to proste narzędzie medyczne używane do oceny samodzielności pacjenta i jego zapotrzebowania na pomoc w codziennym życiu.

Test bada dziesięć podstawowych czynności dnia codziennego, takich jak: spożywanie posiłków, przemieszczanie się (np. z łóżka na wózek) i siadanie, utrzymanie higieny osobistej, korzystanie z toalety (WC), kąpiel i mycie całego ciała, poruszanie się po powierzchniach płaskich, wchodzenie i schodzenie po schodach, ubieranie się i rozbieranie, kontrolowanie stolca (wypróżnień), kontrolowanie moczu.

W skali można zdobyć od 0 do 100 punktów. Do pobytu w ZOL lub ZPO najczęściej kwalifikuje wynik 40 punktów lub mniej.

Są jednak sytuacje, gdy mimo uzyskania wymaganej liczby punktów pacjent spotka się z odmową przyjęcia do placówki. – Jeżeli w ocenie skalą Barthel pacjent otrzyma



FOT. FREEPIK.COM

Pobyt w zakładzie opiekuńczym jest odpłatny. Odpłatność wynosi 70 procent dochodu pacjenta. W jej ramach pacjent otrzymuje głównie wyżywienie i zakwaterowanie

40 punktów lub mniej, a podstawą do objęcia go opieką jest zaawansowana choroba nowotworowa, choroba psychiczna lub uzależnienie, nie zostanie on przyjęty do zakładu opiekuńczego – mówi Barbara Nawrocka.

Pacjent z zaawansowaną chorobą nowotworową – po spełnieniu określonych wymagań – może zostać objęty opieką paliatywną i hospicyjną. Pacjentowi z chorobą psychiczną przysługują świadczenia gwarantowane z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień.

– Długość pobytu w zakładzie jest uzależniona od stanu zdrowia i oceny w skali Barthel

BARBARA NAWROCKA,
rzecznik Kujawsko-Pomorskiego OW NFZ w Bydgoszczy

Na jakie świadczenia może liczyć pacjent ZOL i ZPO

Zadaniem zakładu opiekuńczego, w okresie pobytu pacjenta w zakładzie, jest udzielanie świadczeń gwarantowanych, odpowiednio do stanu jego zdrowia. W przypadku osób przewlekle chorych oraz tych, którzy przebyli leczenie szpitalne i mają ukończony proces diagnozowania, leczenia operacyjnego lub intensywnego leczenia zachowawczego, a nie wymagają dalszej hospitalizacji w oddziale szpitalnym – jednak ze względu na stan zdrowia i niesprawność fizyczną są niesamodzielni w samoopiece i samopielęgnacji i wymagają:

- stałej kontroli lekarskiej,
- profesjonalnej pielęgnacji i rehabilitacji,
- umieszczenia w zakładzie opiekuńczym

– kontynuacja leczenia oznacza dalsze postępowanie lecznicze, w tym również żywienie dojelitowe i pozajelitowe, odpowiadające stanowi zdrowia pacjenta. Kontynuacja leczenia obejmuje także podawanie leków i wykonywanie badań diagnostycznych niezbędnych w chorobach o charakterze przewlekłym oraz stosowanie wskazań po zakończeniu leczenia w oddziale szpitalnym, według indywidualnej oceny dokonywanej przez lekarza zakładu opiekuńczego.

Świadczenia obejmują również:

- świadczenia psychologa, logopedy, terapię zajęciową, leczenie dietetyczne,
- edukację zdrowotną polegającą na przygotowaniu świadczeniobiorcy i jego rodziny lub opiekuna do samoopieki i samopielęgnacji w warunkach domowych.

Jakie dokumenty należy przygotować

Niezbędne będą:

- skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego,
- ocena w skali Barthel – od 0 do 40 punktów,
- dokumenty stwierdzające wysokość dochodu pacjenta, np. decyzję o przyznaniu renty lub emerytury,
- zgoda pacjenta.

Jaka jest odpłatność za pobyt w ZOL i ZPO

Pobyt w zakładzie opiekuńczym jest odpłatny. Odpłatność wynosi 70 procent dochodu pacjenta. W ramach tej opłaty pacjent otrzymuje głównie wyżywienie i zakwaterowanie.

Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje natomiast specjalistyczną opiekę medyczną: lekarza (np. internisty, psychiatry, neurologa), pielęgniarki, psychologa, terapeuty zajęciowego, dietetyka, fizjoterapeuty, a także badania, leki i wyroby medyczne (np. pieluchomajtki).

Gdzie szukać adresów ZOL i ZPO

Wykazy zakładów pielęgnacyjno--opiekuńczych i opiekuńczo-leczniczych, które realizują świadczenia z zakresu opieki długoterminowej, znajdują się na stronach internetowych właściwych oddziałów wojewódzkich Narodowego Funduszu Zdrowia.

©℗

eprasa.pl 2a02078a1e

ZDROWIE

Jaka dieta najlepsza dla seniorów? Podpowiadamy, co powinny jeść osoby starsze, a czego unikać

Zmiany w organizmie seniora – zarówno fizyczne, jak i metaboliczne – wymagają odpowiednich modyfikacji w diecie. Bardzo ważne jest też właściwe nawodnienie organizmu. Senior powinien pić około 2 litrów wody dziennie

Małgorzata Stempinska



FOT. FREEPIK.COM

Osoby starsze do każdego posiłku powinny jeść owoce i warzywa. Ich zalecana ilość to 400 g dziennie. Warzywa możemy przygotowywać na wiele sposobów, np. gotować na parze, dusić z aromatycznymi ziołami, podawać w formie rozdrobnionej (np. zupy kremu, koktajlu), rozdrabniać i zagęszczać nimi sosy (np. startą marchewkę dodawać do sosu do spaghetti), piec np. w postaci frytek z marchewki i buraka lub podawać dodatkowo w formie soków lub przecierów

Zapotrzebowanie na określone składniki odżywcze zmienia się wraz z wiekiem. To, co sprawdza się w diecie nastolatka czy osoby dorosłej, niekoniecznie będzie odpowiadało seniorowi. Trzeba pamiętać, że osoby starsze często chorują przewlekle (np. na cukrzycę, nadciśnienie, osteoporozę). Ponadto ich układ pokarmowy może gorzej wchłaniać i trawić niektóre składniki odżywcze.

Poza tym, w miarę upływu czasu mogą pojawić się: zmniejszony apetyt, słabsze odczuwanie smaku, niedożywienie, utrata masy i siły mięśni, zaburzenia mikroflory jelitowej czy trudności z żuciem i połykaniem.

Jak komponować posiłki dla seniorów

Eksperci z Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia radzą, by jadłospis seniora dostosować do jego potrzeb. Należy w nim uwzględnić:

- 3-5 posiłków w regularnych odstępach w ciągu dnia,
- urozmaicenie produktów na talerzu,
- spokojną atmosferę przy jedzeniu,
- estetykę podawanych potraw,
- odpowiednią konsystencję – dla osób z trudnościami w żuciu lepsze będą miękkie potrawy (zupy krem, gotowane warzywa, puree).

Aby zaspokoić potrzeby żywieniowe seniora, należy:

- uwzględniać w potrawach składniki zawierające błonnik, witaminy i składniki mineralne,
- zapewniać odpowiednio dużo białka w posiłkach,
- pamiętać o nawodnieniu,
- ograniczać cukry proste i sól.

Co powinni jeść seniorzy, a czego powinni unikać

Jadłospis seniora powinien być zbilansowany. Potrawy należy podawać w przystępnej formie, tak aby osoby starsze nie miały problemu z ich zjedzeniem i strawieniem. Jednocześnie dania powinny być pełne smaku, witamin i białka.

Osoby starsze do każdego posiłku powinny jeść owoce i warzywa. Ich zalecana ilość to 400 g dziennie. Warzywa możemy przygotowywać na wiele sposobów: gotować na parze (zachowają najwięcej witamin), dusić z aromatycznymi ziołami, podawać w formie rozdrobnionej, np. zupy kremu, koktajlu, rozdrabniać i zagęszczać nimi sosy (np. startą marchewkę dodawać do sosu do spaghetti), piec (np. w postaci frytek z marchewki i buraka) lub podawać dodatkowo w formie soków lub przecierów.

Unikajmy surowych, twardych owoców i warzyw oraz tych z dużą ilością pestek i grubą skórką.

Osoby starsze potrzebują więcej białka niż zdrowi dorośli. Dlatego w codziennej diecie należy uwzględniać produkty białkowe takie jak: ryby, jaja, chude mięso, nasiona roślin strączkowych, mleko i jego przetwory. Mięsa gotujmy, duśmy, pieczmy w folii. Podawajmy łatwe do pogryzienia mielone mięso z kurczaka lub indyka (np. pulpeciki w sosie warzywnym). Serwujmy naturalne jogurty, kefiry, maślanki w postaci koktajli, dodatków do sałatek, zabielajmy nimi potrawy. Z serów twarogowych przygotowujmy pasty kanapkowe, farsz do naleśników, a z ryb usuwajmy wszystkie ości (najlepiej podawajmy je w formie zmielonej). Rośliny strączkowe gotujmy do miękkości i miksujmy na pasty (np. hummus).

Unikajmy smażenia, przetworzonego mięsa (wędlin, kiełbas, parówek) oraz jogurtów smakowych z dodatkiem cukru.

W każdym głównym posiłku seniora powinny znaleźć się produkty zbożowe takie jak: kasza, ryż, pieczywo, makaron, naturalne płatki zbożowe. Najlepiej, by były pełnoziarniste. Są one źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika. Uwzględniajmy różne rodzaje pieczywa (graham, razowe). Możemy podawać je z pastami, które zmiękczą pieczywo i ułatwią jedzenie. Podawajmy owsianki z naturalnych płatków gotowanych na mleku z dodatkiem owoców. Kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna) gotujmy na miękko. Dodawajmy je do potraw takich jak: zapiekanki, kotlety, placki. W koktajlach uwzględniajmy zbożowy dodatek, np. łyżka płatków owsianych.

Unikaj bardzo twardych i ziarnistych wypieków, które mogą być trudne do pogryzienia.

Kluczowe w diecie seniora są również zdrowe, roślinne tłuszcze. Zwiększają kaloryczność, co jest istotne w przypadku osób starszych z niedowagą. Wpływają również na smak posiłków, co może pomóc osobom ze zmniejszonym apetytem.

Jak je wykorzystać w codziennej diecie?

Oliwę i olej lniany dodawajmy na zimno do sałatek i pieczywa. Używajmy kremów orzechowych do kanapek, owsianek i koktajli, a także jako składników past. Awokado rozgniatajmy i używajmy jako pastę kanapkową lub dodawajmy pokrojone do dania. Uwzględnijmy tłuste gatunki ryb w posiłkach (np. łosoś, makrela).

Ograniczmy tłuszcze zwierzęce (np. masło, tłuste mięso i wędliny, smalec), aby chronić układ krwionośny. Zamiast smażenia wybierajmy gotowanie, duszenie i pieczenie.

Jak właściwie nawadniać organizm seniora

Senior powinien pić około 2 litrów wody dziennie: 1-2 szklanki wody po przebudzeniu, 1 szklankę przed wieczorną kąpielą lub prysznicem, 1 szklankę przed zaśnięciem. Poza tym należy pić wodę (najlepiej małymi porcjami) przez cały dzień: w przeciwnym razie może to doprowadzić do odwodnienia. Należy pamiętać, że całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się wraz upływem lat o około 15 procent.

Odwodnienie jest groźne dla seniora, gdyż może objawiać się bólami głowy, problemem z koncentracją, zaburzeniami rytmu serca i może doprowadzić do omdleń. Do zapewnienia odpowiedniego nawodnienia najlepsza jest woda. Poza nią możemy uwzględnić:

- napoje mleczne (kefiry, jogurty, zsiadłe mleko),
- soki owocowe i warzywne,
- koktajle,
- napary herbaciane i owocowe.

Woda gazowana polecana jest tylko osobom, którym nie drażni przewodu pokarmowego.

Z kolei z diety senior powinien wykluczyć napoje alkoholowe, ograniczyć mocną kawę i mocną herbatę oraz napoje o wysokiej zawartości białka (szczególnie w dużych ilościach), ponieważ mogą mieć działanie moczopędne.

Osoby starsze muszą także unikać napojów gazowanych, ponieważ pochodzący z nich dwutlenek węgla, przez drażnienie zakończeń nerwowych w ścianie żołądka, hamuje uczucie pragnienia.

©℗

eprasa.pl 2a02078a1e

SPOŁECZEŃSTWO

Pokolenie Alfa. Samotne „dzieci ekranów i AI”?

Pokolenie Alfa, czyli 13-16-latki, kolejny tydzień są na ustach wszystkich. To za sprawą dość przygnębiającego raportu Fundacji Półtorej Minuty. Czy faktycznie to samotne, rozmawiające z chatbotami „dzieci smartfonów” i sztucznej inteligencji? Chyba nie jest tak źle

Małgorzata Oberlan



FOT. PEXELS



FOT. CENTRUM ROZWOJU I TERAPII

Monika Kaźmierczak, psycholożka (na zdjęciu z prawej): – Alfy to nastolatki, które patrzącym z boku dorosłym wydają się samotne i zanurzone tylko w smartfonach. Tymczasem one same uważają, że mają „mnóstwo znajomych”. Tyle że komunikują się z nimi, korzystając z wszelkich możliwych „protez”, a rzadziej w realu. Mogą wcale nie wychodzić z domu

Raport „Alpha Insights” to owoc pierwszego polskiego badania poświęconego najmłodszemu pokoleniu nastolatków. Chodzi o osoby urodzone po 2010 roku, czyli obecne młodsze nastolatki (13-16 lat).

Autorzy – Fundacja Półtorej Minuty, zajmująca się specjalnie tym pokoleniem właśnie – połączyli pogłębione badanie jakościowe z analizą blisko 70 krajowych i zagranicznych badań. Jak sami podkreślają, ich część jakościowa (wywiady z nastolatkami) nie jest badaniem reprezentatywnym, ale pozwala usłyszeć głos młodych.

– Jak przy każdym takim raporcie, byłabym ostrożna przy jego interpretacji. Bezsprzecznie jednak „Alpha Insights” ma sporo trafnych tropów. Alfy to nastolatki, które patrzącym z boku dorosłym wydają się samotne i zanurzone tylko w smartfonach. Tymczasem one same uważają, że mają „mnóstwo znajomych”. Tyle że komunikują się z nimi, korzystając z wszelkich możliwych „protez”, a rzadziej w realu. Mogą wcale nie wychodzić z domu – mówi Monika Kaźmierczak, doświadczona psycholożka z Torunia, twórczyni Centrum Rozwoju i Terapii, a prywatnie – mama trzynastoletniej Alfy.

Alfy tłumaczą dorosłym: nie róbcie diabła z ekranu i internetu

Raport sporo miejsca poświęca temu, co dorosłych tak niepokoi, intryguje. „Pokolenie ekranów” i „iPad kids” – tak nie tylko w Polsce, ale i Europie mówi się o tym pokoleniu. Często nie tylko z troską, ale i przerażeniem. Widok dzieciaków zanurzonych w telefonach albo samotnie wysiadujących godzinami przed innym ekranem to dla wielu dorosłych symbol pokolenia Alfa.

Tymczasem z raportu wynika, że całkowicie naturalne dla 13-16-latków narzędzia i środowisko cyfrowe to żaden problem. Po prostu to świat, w którym się rodzą i dorastają (sami sobie go nie zafundowali). Identycznie jak komunikatory, którymi się posługują. Dorosłym znacznie trudniej dostrzec presję, którą nastolatek nosi ze sobą przez cały dzień. Autorzy raportu wskazują, że problemy Alf nie sprowadzają się do technologii. Zresztą dane przywołane przez nich podważają kilka popularnych stereotypów. Reprezentatywne polskie badanie EU Kids Online 2026 wykazało, że 92,8 proc. uczniów w wieku 10-16 lat nie zgłasza ani jednego nasilonego objawu problematycznego korzystania z internetu!

To co jest ich problemem? „To pokolenie cudzych oczekiwań” – piszą autorzy raportu. Cytują też Alfy, z którymi rozmawiali. Dzieci frustrują oczekiwania rodziców i szkoły, dotyczące ocen. Cierpią z powodu zaburzonych relacji w rodzinie. Boją się podejmowania decyzji i narzekają, że o swojej przyszłości (co robić dalej, gdzie się uczyć i potem pracować) muszą decydować, zanim odkryją, kim są i czego chcą naprawdę.

Telefon? Internet? Nastolatkowie proszą dorosłych właśnie o to, by nie sprowadzać wszystkiego do „tych strasznych ekranów”. Ich codzienność to także ogromna presja edukacyjna czy problemy z relacjami.

Psycholog z Torunia: „Boją się, że AI zabierze im pracę i posady”

„Dzieci sztucznej inteligencji” – to kolejne określenie na Alfy, powtarzane w Polsce i na świecie. Już choćby z badań przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii wynika, że co ósmy młodszy nastolatek deklarował, że rozmawia z AI, bo nie ma z kim pogadać. Z polskich badań zaś wynika, że dzieci 9-14 lat, kierujące pytania do AI, dotyczące potrzeb psychicznych, mają niższy dobrostan niż te, które są w domu pytane o codzienne sprawy.

Co ważne, młodzi uczestniczący bezpośrednio w „Alpha Insights” byli wobec powierzania AI emocji raczej sceptyczni. Część dobrze rozumie, że za chatbotem nie stoi prawdziwa relacja z drugim człowiekiem.

– Mimo wszystko wielu z nich rozwiązania problemów emocjonalnych oczekuje od AI właśnie. Tak wynika też z naszych doświadczeń – mówi Monika Kaźmierczak, doświadczona psycholożka z Torunia, twórczyni Centrum Rozwoju i Terapii w tym mieście, które trzeci rok bezpłatnie służy wsparciem nastolatkom właśnie (13-18 lat), ich rodzicom i nauczycielom. Bezpłatnie, profesjonalnie i nie tylko w Toruniu, ale też w Kujawsko-Pomorskiem.

Sztuczna inteligencja zaprząta głowy Alf z różnych powodów. – Przekonujemy się o tym na wiele sposobów. Ostatnio choćby podczas Toruńskich Dni Dialogu, na których AI stała się głównym tematem dyskusji podczas spotkania z nastolatkami. Wybrzmiał z ich głosów strach przed tym, że AI zabierze im w przyszłości pracę i posadę – relacjonuje Monika Kaźmierczak.

Jak Alfy mają sobie z tą AI radzić? Centrum Rozwoju i Terapii w Toruniu także w tym obszarze służy pomocą. Prowadzi nie tylko porady psychologiczne i terapeutyczne dla nastolatków, ale też dla ich rodziców, oraz warsztaty i szkolenia dla nauczycieli nastolatków. Zaprasza regularnie na spotkania ze specami od AI, środowiska cyfrowego, relacji i emocji.

– Zapotrzebowanie na takie fachowe, ale bezpłatne wsparcie jest ogromne. Krócej na spotkania czekają uczestnicy naszego programu „DobreStany”, dedykowanego uczniom szkół podstawowych (klasy 6-8) i ponadpodstawowych oraz ich nauczycielom i rodzicom z Torunia, bo 2-3 tygodnie. Listy oczekujących z całego regionu natomiast, uczestniczących w naszym drugim programie („Rodzina w Centrum”), liczą sobie setki nazwisk – mówi Monika Kaźmierczak.

Nie buntują się, bo są przygnębieni. Zła ocena psuje im cały dzień

Wracając do samego pokolenia Alfa i raportu, trzeba zaznaczyć, że jego przygnębiający wydźwięk to zasługa konstatacji, że „Alfy nie myślą o buncie”. Z cytowanych badań wynika, że to pokolenie bardziej żyje pod presją, w rozmaitych obawach i przygnębieniu, niż w naturalnej dla młodych potrzebie rewolucjonizowania świata.

Gdy badacze pytali nastolatków o samopoczucie, dwa źródła napięcia pojawiały się szczególnie często: relacje z najbliższymi oraz szkoła. Prawie połowa uczestników wskazywała, że to konflikty z bliskimi są dla nich silnym źródłem napięcia i mogą wpływać na samopoczucie przez cały dzień. Podobna część mówiła o frustracji spowodowanej złymi ocenami. Szczególnie gdy nie odpowiadały one wysiłkowi włożonemu w naukę.

– I to w moim odczuciu są kolejne wątki ponadczasowe, uniwersalne dla każdego chyba pokolenia dorastających nastolatków. Podobnie jak pytania o to, czy sobie poradzę jako dorosły w tym świecie, czy sprostam oczekiwaniom etc. Oczywiście, pokolenie Alfa dorasta w innym otoczeniu (choćby technologicznym) niż jego poprzednicy, ale wbrew pozorom pewne sprawy pozostają niezmienne – podkreśla psycholożka.

Co mówią młodzi?

Wielu czytelników raportu „Alpha Insight” najbardziej zainteresowały nie tyle analizy badań już przeprowadzonych w Polsce i na świecie, co głos polskich Alf. Ten, który jest efektem badań jakościowych Fundacji Półtorej Minuty. Jakie najważniejsze wnioski z nich wynikają?

Nie chcą być sprowadzani do telefonu. Poza światem cyfrowym mają przyjaźnie, zainteresowania, plany i własny sposób patrzenia na rzeczywistość. Chcą, aby dorośli próbowali zrozumieć warunki, w których dziś dorastają, zamiast oceniać ich wyłącznie przez doświadczenia poprzednich pokoleń.

Szkoła zajmuje ogromną część ich życia. Nauka i obowiązki szkolne pochłaniają czas i energię, których później brakuje na hobby, sport czy spotkania z bliskimi.

Źródłem napięcia nie jest wyłącznie internet. Nastolatki wskazują przede wszystkim konflikty z bliskimi, oceny, presję szkolną i obawy związane z przyszłością. Z trudnymi emocjami częściej radzą sobie przez sport, hobby, film czy odwracanie uwagi niż przez rozmowę o tym, co czują.

Przyszłość oznacza dla nich niepewność. Za szczególnie ważne kompetencje uznają elastyczność, krytyczne myślenie i komunikację.

Absolutnie najcenniejszy wniosek z raportu może być bardzo prosty: zanim dorośli zaczną diagnozować pokolenie Alfa, warto je pytać i wysłuchać. Smartfon jest częścią ich świata, ale nie wyjaśnia wszystkiego. Poza szklanym ekranem są relacje, szkoła, presja, marzenia i pytanie o przyszłość.

©℗

eprasa.pl 2a02078a1e

PROGRAMOWO

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Alan jest przybity, bo firma, do której wysłał CV, nie odpowiada. Żeby rozproszyć czarne myśli, jedzie z Hubertem i Erykiem na zakupy przedślubne i właśnie otrzymuje telefon. Okazuje się, że rozmowa kwalifikacyjna jest za godzinę, a Alan stoi w bluzie i koszulce... Hubert postanawia mu pomóc. Kinga szykuje rodzinny obiad. Chce delikatnie przekazać synom wieści o Janku. Jolka jednak nie wytrzymuje napięcia i wygaduje wszystko wcześniej. Chłopcy są wściekli. Tomek mówi wprost, że nie da rady patrzeć, jak matka znów niszczy sobie życie.... i zaczyna pakować plecak. Policja tymczasem ustala, że prawdopodobny sprawca zaginięć wśród bezdomnych poluje wyłącznie na kobiety. Piotrek martwi się o Melkę i stara się ją przekonać, żeby zrezygnowała z pracy w terenie. Ona nie chce o tym słyszeć. Sytuacja zmienia się po powrocie Piotrka do domu.





G. 21:40

Zdrada

Polsat

Patryk, który już wie, że Julia zdradza go z Pawłem Kamińskim, adwokatem Czarcińskiego, stawia żonie ultimatum. Julia ma godzinę na decyzję, czy zostaje z rodziną i kończy romans. Patryk jest podwójnie upokorzony – żona nie tylko go zdradziła, ale też naraziła na szwank i pośmiewisko jego prokuratorską karierę. Sprawa zawieszenia w szkole Marka przybiera nieoczekiwany obrót. Relacje Gosi z bratem stają się coraz gorsze. Dorośli tego nie zauważają a ich dziadek Hubert Czarciński podejmuje decyzje, jakiej nigdy wcześniej nie podjął. Joachim, jego zaufany człowiek od trudnych spraw, dostaje zadanie specjalne. Nieprzekraczalne wcześniej granice zostają przekroczone. Na wieść o tym Paweł jest w szoku, ale już nic nie może zrobić. Podczas wielkiej imprezy urodzinowej Huberta Czarcińskiego do drzwi puka policja.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Weronika odwiedza Ewelinę w szpitalu psychiatrycznym. Kalska jest roztrzęsiona gdy słyszy, że córka przyznała się do ataku na ojca. Mimo to przekonuje Roztocką, że chce wziąć winę na siebie... Weronika przychodzi do Grega i w ostrych słowach uświadamia mu, że więcej nie pozwoli mu krzywdzić Eweliny i Jagody! Tymczasem córka Kalskich idzie na komisariat. Chce przyznać się, że to ona dźgnęła ojca! W kancelarii Agnieszki czeka wściekły Żaba. Wie już, że Olszewska spowodowała cofnięcie Tomkowi pozwolenia na prace poza ośrodkiem. Starszy Tworkowski rzuca rolkę banknotów i zwalnia prawniczkę! Zrezygnowana Agnieszka wraca do domu i oznajmia mężowi, że się poddaje... Ale nie rezygnuje Seba – przeprowadza z Tomkiem bardzo poważną rozmowę! Marta i Fabian mają debiut na antenie. Prowadzą program z werwą i humorem. Baliszewski ich chwali, po czy rozmawia z Bradecką, która ostatnio nie błyszczy. Przypomina Judycie, że za trzy miesiące kończy się jej kontrakt... Zdenerwowana Bradecka wyznaje Marcie, że u jej syna zdiagnozowano poważną chorobę i nie może teraz stracić pracy!



G. 17:55

Detektywi

TVN

Do Jakuba Nowackiego wprowadza się matka, która powróciła z USA do kraju. Sytuację pogarsza fakt, że kobieta postanawia pomóc synowi ułożyć sobie życie. Detektyw wraz z Katarzyną Kowalik rozpoczynają poszukiwania zaginionej 16-latki. Umawiają się z jej chłopakiem, który przychodzi na spotkanie w towarzystwie dwóch agresywnych dilerów. Matka zaginionej jest przekonana, że to chłopak zrobił coś złego jej córce.



G. 20:30

Ojciec Mateusz

TVP 1

W spółdzielni „Nasza Młodość” trwają wybory na prezesa. Po ciszy wyborczej do sieci trafia kompromitujący film z jednym z kandydatów. Mężczyzna wygrywa, ale trafia do szpitala. Sympatyk jednego z kandydatów zostaje pobity. Dochodzenie wykazuje, że te wydarzenia ściśle się ze sobą łączą.

G. 22:15

Czas niedokonany

TVP 1

Śmierć Stanisława Pyjasa w 1977 roku staje się początkiem wydarzeń, które wystawiają młodych Krakowian na ciężką próbę. W 2019 roku Adam próbuje rozliczyć się z przeszłością i obarcza rodzinę biznesowego partnera odpowiedzialnością za śmierć bliskiej osoby. Wyznanie umierającego ojca sprawia jednak, że na światło dzienne wychodzi inna prawda o wydarzeniach sprzed lat.

eprasa.pl 2a02078a1e

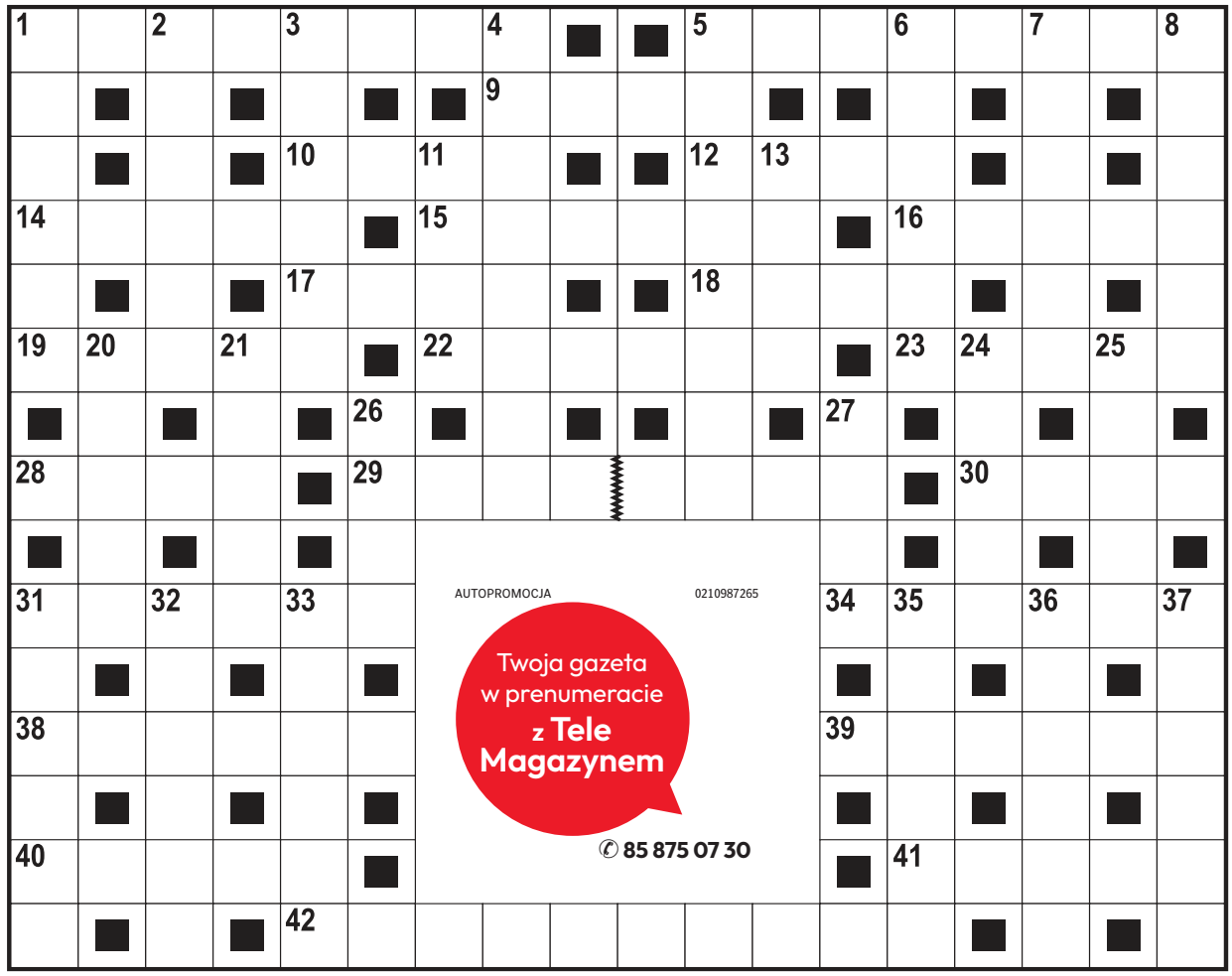
KRZYŻÓWKA NR 152

Poziomo:

1) bylina o okazałych, barwnych kwiatach, irys,
5) drga pod wpływem fal dźwiękowych,
9) grzyb, pasożyt drzew,
10) węgiel kamienny lub pellet,
12) ozdobna uprząż końska przeznaczona do jazdy wierzchem,
14) niskowęglowa stal stopowa,
15) smukłe drzewo liściaste,
16) to, co jest tylko wytworem wyobraźni,
17) najcięższy ptak latający,
18) huczna impreza, balanga,
19) pszenica o ościstym kłosie,
22) roślina zielna, krokosz barwierski,
23) cienka gałązka do chłosty,
28) przyprawiane mężowi,
29) tytuł książki Adolfa Dygasińskiego,
30) szczeżuja lub perłopław,
31) był nim Martin Luther King,
34) nagły, silny i krótkotrwały wiatr morski,
38) „… na sukces", program telewizyjny,
39) wiosenny kwiat, szafran,
40) leśny krzew owocowy,
41) … Armando Maradona, argentyński piłkarz,
42) Dorota, polska piosenkarka.

Pionowo:

1) koń z polskiego serialu,
2) żałosny głos burka,
3) szkielet osiowy strunowców,
4) „… nie płaczą", polska komedia filmowa,
5) marka amerykańskich papierosów,
6) dawny pokój pani domu,
7) cienki płat blachy,
8) wielka flota wojenna,
11) muszkieter z powieści Aleksandra Dumasa,
13) dawna nazwa Demokratycznej Republiki Konga,
20) droga o twardej nawierzchni,
21) goździk lub tulipan,
24) dawna miara objętości, achtel,
25) oczna lub muszkatałowa,
26) ostry konflikt, zatarg,
27) urządzenie biurowe z telefonem,
31) dawna złota moneta hiszpańska,
32) mężczyzna o ciemnych włosach,
33) rozległy teren, np. leśny,
35) małżeńska niewierność,
36) rysunek przebiegu funkcji,
37) odgłos spadających kamieni.

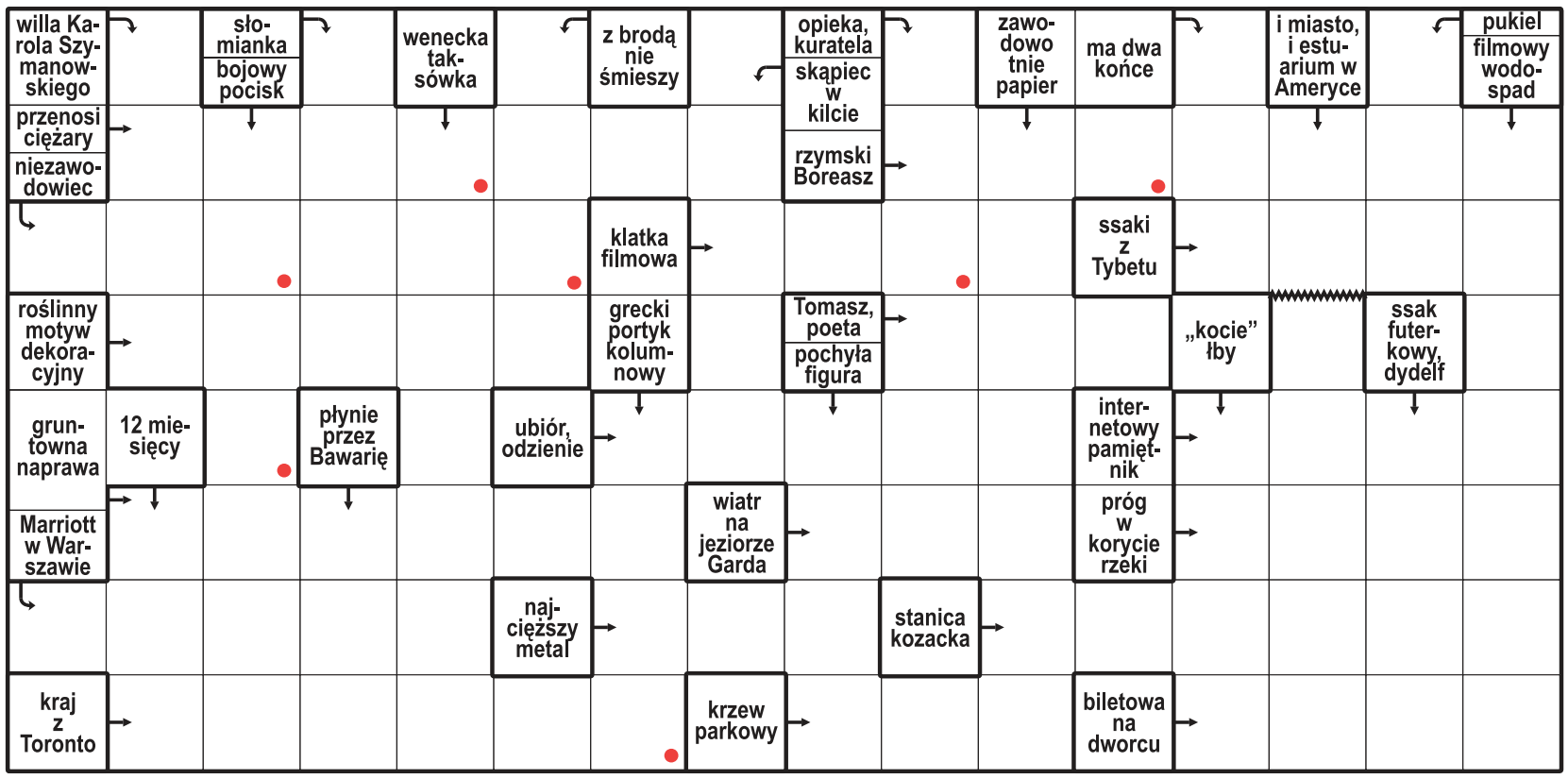


AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 151

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: GWARDIA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny radzi słuchać serca, ale zachować również rozsądek.

Ryby (19.02 - 20.03)
Zaskoczysz innych świeżym spojrzeniem. Horoskop na dziś sugeruje dać szansę spontanicznemu pomysłowi.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na czwartek radzi nie przejmować się przeszkodami.

Byk (20.04 - 20.05)
Sprzyjają Ci nowe pomysły. Horoskop dzienny mówi, że odważny krok może rozpocząć ciekawą zmianę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by zachowywać dyskrecję.

Rak (22.06 - 22.07)
Nie bój się wyrazić własnego zdania. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że łatwo pogodzisz różne potrzeby.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach da Ci swobodę. Horoskop dzienny wróży, że wieczorem czeka Cię miła niespodzianka.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę innych osób. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze.

Waga (23.09 - 22.10)
Znajdź chwilę dla siebie. Horoskop dzienny na czwartek wróży, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny radzi postawić na współpracę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Czeka Cię dzień pełen drobnych sukcesów. Horoskop na dziś sugeruje zaufać intuicji i nie odkładać decyzji.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Działaj odważnie, lecz nie spiesz się. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że rozmowa otworzy ważne drzwi.

eprasa.pl 2a02078a1e

PIŁKA NOŻNA

Na pytanie o dymisję trenera Urbana kibice odpowiadają: tak

Adam Godlewski

Przejmując posadę selekcjonera latem ubiegłego roku, Jan Urban z miejsca został ulubieńcem fanów. „Miesiąc miodowy" trwał jednak tylko do baraży ze Szwedami . Dziś sympatycy reprezentacji Polski woleliby już nowego szkoleniowca...



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Strapiona mina selekcjonera Jana Urbana nikogo nie powinna dziwić. Obecnie w kadrze nie zgadzają się przecież wyniki i styl...

Specjalizujący się w polskim futbolu serwis Gol24 przeprowadził sondaż wśród czytelników, w którym postawiono pytanie, czy trener Urban powinien pożegnać się z posadą w kadrze. Wynik ankiety – a wydaje się, że blisko 2000 respondentów to reprezentatywna grupa – okazał się jednoznacznie niekorzystny dla selekcjonera. Otóż 62 procent głosujących domaga się jego ustąpienia.

Jeśli weźmiemy pod uwagę rezultaty kadry pod wodzą Urbana, wydźwięk sondażu nie powinien nikogo dziwić. Ostatnie zwycięstwo Biało-Czerwoni odnieśli przecież w marcowym półfinale barażu o mundial z Albanią (2:1), ale wówczas – delikatnie określając – także stylem nie zachwycili. A potem były już tylko niesatyfakcjonujące wyniki (2:3 ze Szwecją, 0:2 z Ukrainą, szczęśliwe 2:2 z Nigerią, 0:0 z Bośnią i Hercegowiną oraz 1:3 ze Szwecją) i rozczarowująca gra.

Generalnie, pod wodzą Urbana rozegraliśmy dotąd 12 spotkań, w których zanotowaliśmy 5 wygranych (przy 3 porażkach). Warto jednak zauważyć, że wszystkie zwycięstwa zostały odniesione w rywalizacji z przeciwnikami plasującymi się poniżej 60. miejsca w rankingu FIFA. Także z tego powodu średnią 1,58 punktu na mecz trudno uznać za szczególnie zadowalającą; dla porównania, poprzednik pana Jana na ławce reprezentacji Polski, czyli Michał Probierz, na dystansie 21 meczów „wykręcił" średnią 1,62.

Konto Urbana „obciąża" również to, że po ponad roku nie mamy wyselekcjonowanej „jedynki" w drużynie narodowej i nie możemy się zdecydować, czy grać w ustawieniu z trzema stoperami, czy też czteroosobowym blokiem w obronie. Nie sposób zachwycić się też skutecznością kadrowiczów, którzy we wspomnianych 12 spotkaniach zdobyli 18 bramek (statystycznie: półtora gola na mecz).

Czarę goryczy przelał zapewne fakt, że w tabeli grupy – w Dywizji B Ligi Narodów UEFA, którą mieliśmy wygrać i wrócić do elity – po dwóch kolejkach plasujemy się z dorobkiem zaledwie punktu na przedostatnim miejscu. I musimy mocno oglądać się za plecy, aby nie doświadczyć degradacji do Dywizji C.

Naprawdę zatem trudno w tym momencie o konkrety, które broniłyby obecnego selekcjonera. A co przemawia za Urbanem? Z pewnością odważniej od poprzedników postawił na graczy z młodej generacji, zrobił generalny przegląd stanu posiadania, o czym świadczy choćby obecność Mateusza Żukowskiego z klubu 2. Bundesligi w kadrze (wcześniej odkurzył będącego w znacznie wyższej niż obecnie formie Przemysława Wiśniewskiego). No i praktycznie w każdym spotkaniu jego podopiecznych stać na bardzo dobre, naprawdę jakościowe, momenty...

Pod koniec ubiegłego stulecia ligowi trenerzy w Polsce chętnie przypominali, że w piłce jest jak na... rybach. To znaczy liczy się to, co wpadnie do sieci. Bo to na koniec dnia przekłada się na punkty (lub ich brak). Zatem jeśli Urban chce utrzymać posadę, to jego podopieczni muszą znacznie częściej trafiać do siatki niż rywale z Rumunii (2.10) i Bośni (5.10). A najlepiej, by przeciwnicy z tych połowów wrócili bez żadnej zdobyczy.

PIŁKA NOŻNA

Młodzieżowa reprezentacja walczy o marzenia, ale warto znać alternatywny scenariusz

Jakub Jabłoński

Młodzieżowa reprezentacja prowadzona przez Jerzego Brzęczka dała kibicom wiele radości w eliminacjach mistrzostw Europy U-21. Warto jednak pamiętać, że tylko jedna drużyna z grupy wywalczy bezpośrednią promocję na przyszłoroczny turniej. Drugą może czekać baraż.

Nasza młodzieżówka w kwalifikacjach szła jak burza. Już przed wczorajszym rewanżem ze Szwecją w Katowicach Biało-Czerwoni z kompletem punktów i zaledwie dwoma straconymi golami (!) przewodzili w tabeli, mając trzy punkty przewagi nad Włochami, które dopiero dziś zmierzą się Armenią. A na koniec kwalifikacji zawodnicy z Italii będą musieli (w poniedziałek, 5 października, początek o godz. 18.15) stawić czoła naszemu zespołowi.

Regulamin stanowi, że w turnieju finałowym, który zostanie rozegrany od 14 czerwca do 3 lipca 2027 roku na boiskach Albanii i Serbii, wystąpi 16 reprezentacji. Oprócz 2 gospodarzy i 9 zwycięzców eliminacji bezpośredni awans uzyska zespół z najlepszym bilansem spośród tych, które zajmą drugie miejsca w grupach (specjalny ranking nie będzie uwzględniał bilansu z 6. drużyną w tabeli każdego koszyka). Pozostałych ośmiu wicemistrzów grup utworzy pary barażowe.

W tym momencie wszystko jest w nogach naszych młodzieżowców. Warto jednak znać także scenariusz, w którym naszym piłkarzom noga powinęłaby się na finiszu eliminacji. Bo wtedy też wcale... niekoniecznie czekałyby nasze Orlęta mecze barażowe w listopadowym terminie UEFA (najlepszy bilans wśród wicemistrzów grp zwalnia z tego „obowiązku").

W przytoczonym terminie pierwsza reprezentacja – do której trener Brzęczek ponownie jest przymierzany – ma zaplanowane kończące tegoroczną część zmagań spotkania w Lidze Narodów z Rumunią (14.11 na wyjeździe) i Szwecją (17.11 u siebie).



FOT. RAFAŁ MUSIOŁ

Młodzieżowa reprezentacja Polski jest na finiszu eliminacji mistrzostw Europy do lat 21, które odbędą się w przyszłym roku

PIŁKA NOŻNA

Liga Narodów. Pokaz siły mistrzów świata. Bunt Cristiano Ronaldo

Zbiegniew Czyż

Reprezentacja Hiszpanii wygrała drugi mecz z rzędu w tegorocznej edycji Ligi Narodów. Mistrzowie świata pokonali w Sewilli Chorwację 4:1. W innym ciekawym spotkaniu 2. kolejki Anglia wygrała w Pradze z Czechami 2:0.

Hiszpania tym samym do 40 przedłużyła serię meczów bez porażki. Triumfatorzy mundialu rozegrali pierwszy mecz u siebie od wywalczenia w lipcu tytułu mistrzostwa świata. Przed jego rozpoczęciem odbyła się prezentacja trofeum przez Rodriego. Podniosła atmosfera trwała również po pierwszym gwizdku, bo już w drugiej minucie prowadzenie gospodarzom dał Lamine Yamal. Chorwacja wyrównała w 28. minucie. Na listę strzelców wpisał się Dion Beljo, ale później dominacja gospodarzy nie podlegała już dyskusji. Gole zdobyli odpowiednio Pubill (31. minuta), Yamal (63.) oraz Williams (89.).

W drugim meczu Grupy 3. Dywizji A Ligi Narodów Anglia pokonała w Pradze Czechy 2:0. Anglicy dosyć długo mieli problemy ze sforsowaniem defensywy naszych południowych sąsiadów, którzy od 25. minuty grali w dziesiątkę, po czerwonej kartce dla Sulca. Goście wyszli na prowadzenie w 47. minucie po trafieniu Anthony'ego Gordona, wynik w 69. minucie ustalił Harry Kane.

Tymczasem w reprezentacji Portugalii, która również występuje w Dywizji A Ligi Narodów bunt. Napiętą sytuację wywołał gwiazdor Portugalczyków Cristiano Ronaldo, który jest niezadowolony z roli rezerwowego. W ostatnim spotkaniu na wyjeździe z Norwegią wygranym przez kolegów z jego kadry 2:1, cały mecz przesiedział na ławce rezerwowych.

Gwiazdor takim traktowaniem miał się poczuć urażony i miał – według portugalskich mediów – pretensje do trenera Jorge Jesusa. We wtorek Ronaldo nie wziął udziału w treningu kadry bez podania przyczyny. Według ustaleń miał popaść w ostry spór z selekcjonerem, który objął reprezentację po tegorocznym mundialu.

– Całą sytuacją Ronaldo dowiódł, że nie zasługuje na opaskę kapitana. Bardziej bowiem jest zainteresowany indywidualnymi celami niż dobrem drużyny – podsumował całą sytuację Francisco Guimaraes, komentator portugalskiej stacji SIC.

Portugalia zmierzy się dziś na wyjeździe z Danią.

eprasa.pl 2a02078a1e

Sport

Reprezentacja Polski do lat 20 pokonała swoich rówieśników z Czech 2:0 w meczu 2. kolejki Elite League. Piłkarz Jagiellonii Białystok, Eryk Kozłowski wszedł na boisko w 61. minucie.

PIŁKA NOŻNA

Trener Jagiellonii Adrian Siemieniec: Z pozytywną energią powracamy do pracy

Mariusz Klimaszewski

Piłkarze Jagiellonii Białystok pokonali w sparingu Suduvę Mariampol 5:0. Trener Żółto-Czerwonych Adrian Siemieniec był zadowolony m.in. z pozytywnej energii w jego zespole

Piłkarze Jagiellonii w przerwie poświęconej na występy reprezentacyjne mają zaplanowane dwa sparingi. Pierwszy już się odbył, a Żółto-Czerwoni wygrali z wiceliderem litewskiej ekstraklasy Suduvą Mariampol 5:0. Bramki zdobyli Ousmane Sow - dwie, Kajetan Szmyt, Jesus Imaz i Sergio Lozano.

- Jestem zadowolony ze zwycięstwa, z jego rozmiarów oraz wykreowanych sytuacji przez zespół. Także z tego, że zagraliśmy na zero z tyłu - mówił po meczu trener Jagiellonii Adrian Siemieniec.

- Cieszę się także z energii, pozytywnej energii, która jest w nas. Teraz najważniejszym będzie utrzymać tego do meczu z Górnikiem Zabrze. A przed nami jeszcze 1,5 tygodnia pracy. Mentalnie na pewno nas „odetkało", puściło po ostatnim okresie, po tych trzech porażkach. Jednak wyłączając te trzy spotkania, to początek sezonu był dobry. Nasz bilans otwarcia to było siedem zwycięstw, jeden remis i dwie porażki. Ale wiadomo, jak ten okres zakończył się. Atmosfera nie była najlepsza. Także ta przerwa była nam bardzo potrzebna - kontynuuje szkoleniowiec Dumy Podlasia.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Trener Jagiellonii zadowolony jest ze sparingu z Suduvą Mariampol

- Ta przerwa pozwoli trochę odpocząć, nabrać dystansu i wyczyścić głowy, by z fajną, świeżą energią powrócić do pracy, co było już widać podczas dzisiejszego sparingu z Suduvą - dodaje Siemieniec.

- Sparingi służą różnym celom, sprawdzamy różne warianty gry, wykorzystujemy piłkarzy w różnych środowiskach. Zawodnicy także realizują indywidualnie różne cele. Cel jest jeden, by 10 października jak największa grupa była gotowa do tego, by podjąć maksymalną rywalizację. Cieszę się, że mógł już zagrać po bardzo długiej przerwie Dusan Stojinović - mówi trener Jagiellonii o pracy zespołu w przerwie reprezentacyjnej.

Kiedy do drużyny powrócą Nik Prelec i Taras Romanczuk

W spotkaniu z Litwinami trener nie mógł skorzystać, oprócz piłkarzy wypełniających reprezentacyjne obowiązki, z kontuzjowanych Nika Prelca i Tarasa Romanczuka. Jak szybko zawodnicy ci powrócą do gry?

- Szybciej powrotu do zespołu możemy spodziewać się Prelca. W tym tygodniu już zacznie treningi z drużyną. Nie wykluczam, że może zagrać w sobotnim sparingu z Polonią Warszawa, ale wolimy „chuchać na zimno". Taras natomiast pracuje indywidualnie i zobaczymy czy zdąży być gotowy na Górnika Zabrze - odpowiada szkoleniowiec Jagiellonii.

W sobotę sparing z Polonią Warszawa

W sobotę, 3 października Jagiellonia zagra drugi sparing. Rywalem będzie pierwszoligowa Polonia Warszawa. Początek meczu na boisku Ośrodka Treningowego Jagiellonii Białystok przy ul. Elewatorskiej o godz. 12.30.

KRÓTKO

Piłka ręczna

Domowa wygrana

Piłkarze ręczni SBR Podlasie Nowe Piekuty pokonali w meczu I ligi AZS UMCS Lublin 24:23. Wygraną zapewnili sobie w końcówce meczu. Spotkanie było bardzo wyrównane. Dopiero w samej końcówce przy wyniku 21:20 gospodarze zdobyli trzy bramki z rzędu wychodząc na prowadzenie 24:20. Goście zdołali jeszcze w ostatnich dwóch minutach zniwelować przewagę do jednej bramki - 24:23. Na więcej nie starczyło im już czasu i gospodarze mogli cieszyć się z pierwszej wygranej w nowym sezonie.
Kolejny mecz ligowy SBR Podlasie zagra w sobotę, 3.10 na wyjeździe z Orlętami Zwoleń.
WYNIK
SBR Podlasie Nowe Piekuty - AZS UMCS Lublin 24:23 (13:13).
SBR Podlasie: Miłosz Idźkowski, Szymon Tymiński - Filip Szczepański 4, Jakub Tadysiak 1, Omid Noghavialhosseini 2, Mateusz Jurgilewicz 6, Eryk Semeniuk 10, Jan Rząca 1.
mark

Siatkówka

Drugoligowa inauguracja

Wystartowały rozgrywki w siatkarskich II ligach. W pierwszym meczu II ligi kobiet TPS Bielsk Podlaski pokonał Łaskovię Łask 3:1 (13:25, 26:24, 27:25, 25:17).
W rozgrywkach mężczyzn występują dwie drużyny z naszego regionu. W pierwszym spotkaniu zespół Necko Augustów, spadkowicz z I ligi, wygrał z Orlętami Raszyn 3:0 (25:22, 25:19, 26:24). Natomiast REA CIRRO BAS BAS Białystok po pięciosetowej walce uległ na wyjeździe Camperowi Wyszków 2:3 (25:20, 20:25, 25:20, 18:25, 10:15). W sobotę, 3.10 o godz. 17.30 Necko zagra na wyjeździe z MOS Wola Tramwaje Warszawskie. Natomiast REA CIRRO BAS zagra u siebie z SwK Kartpol Kobyła (godz. 18 w SP 50 przy ul. Pułaskiego). **mark**

PIŁKA RĘCZNA

Drugi remis KPR Białystok. Gorzej w karnych

Mariusz Klimaszewski

W drugim meczu I ligi piłkarki ręczne KPR Białystok na własnym boisku zdobyły kolejny punkt. Po remisie 23:23 z UKPR Agrykola Ochota Warszawa przegrały w serii rzutów karnych 4:5

To już drugi mecz, w którym piłkarki ręczne beniaminka I ligi KPR Białystok były bliskie pierwszego zwycięstwa. Tydzień temu uległy po karnych AZS Uniwersytetowi Warszawskiemu. Teraz przegrały także po serii rzutów karnych z UPKR Agrykola Ochota Warszawa.

Białostoczanki pierwszą połowę zakończyły wygraną 13:10 po dwóch trafieniach Wiktorii Rutkowskiej. W końcówce meczu, w 59 minucie KPR wygrywał 23:21. Jednak dwie bramki Aniki Grużewskiej doprowadziły do wyrównania i rzutów karnych. W nich rywalki były lepsze zwyciężając 5:4.


FOT. FACEBOOK/KPR BIAŁYSTOK

KPR Białystok ma już dwa punkty w tabeli I ligi

KPR Białystok - UKPR Agrykola Ochota Warszawa 23:23 (13:10) w karnych: 4:5

KPR Białystok: Magdalena Bolesta, Amelia Kuptel - Aleksandra Łabieniec, Martyna Krzyżanowska, Aleksandra Skiba, Weronika Serowik 1, Wiktoria Rutkowska 6, Agnieszka Wasilewska 3, Lena Jankowska, Palina Trayan 4, Zuzanna Jasińska, Julia Stypułkowska 6, Nikola Tynkiewicz.

eprasa.pl 2a02078a1e