

Kurier Poranny

Poniedziałek
27.10.2025

www.poranny.pl

Nr 208 (10605)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Wyburzone zabytki na Dojlidach. Prokuratura wszczęła śledztwo w tej sprawie **str. 4**



Od 31 października kierowcy będą mogli jeździć obwodnicami Suchowoli i Sztabina na DK8 **str. 3**

Prokuratura oskarżyła rodziców dwumiesięcznego dziecka, które zmarło wskutek sepsy **str. 3**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



BEZPIECZEŃSTWO MAJĄ ODPOWIEDZIEĆ NA PYTANIE, W JAKIM STANIE SĄ BIAŁOSTOCKIE BUDOWLE OCHRONNE

Miasto zamawia ekspertyzy schronów

Białystok
Andrzej Kłopotowski, Tomasz Maleta

Miasto szuka firmy, która wykona ekspertyzy techniczne dla schronów zlokalizowanych pod 20 adresami, m.in. pod szkołami i przedszkolami. Mają odpowiedzieć na pytanie, w jakim stanie są budowle ochronne i jakie prace trzeba w nich wykonać. W przetargu na to zadanie zgłosiło się sześć podmiotów pojedynczych i jedno konsorcjum. Wśród nich jest grupa naukowców z Politechniki Białostockiej.

Miasto zamierzało wydać na ten cel w sumie 630 tys. zł, a z ofert złożonych przez potencjalnych wykonawców wynika, że może być taniej. Choć nie brakowało też takich propozycji, które znacząco przekraczały kwotę przeznaczoną na realizację zamówienia.

To dalszy ciąg działań związanych z obroną cywilną, zaplanowanych przez miasto Białystok. Wykonywane są na bazie porozumień zawartych z wojewodą. W ramach nich miasto wykonało już remont jednego z miejskich schronów. W tej chwili prowadzi postę-

powanie związane z zakupem krzesła noszącego. W planach magistrat ma też zakup systemu Starlink oraz druk i dystrybucję poradnika „Bezpieczny obywatel”, a także budowę sieci monitoringu w Państwowej Straży Pożarnej.

Teraz trwają poszukiwania firmy, która zajmie się 22 schronami w 20 lokalizacjach. - Przedmiotem zamówienia jest wykonanie ekspertyz technicznych konstrukcji dotychczasowych budowli ochronnych na terenie miasta Białegostoku - podaje wiceprezydent Tomasz Klim, który nadzoruje m.in. miejskie inwestycje.

- Ekspertyzę techniczną należy opracować oddzielnie dla każdej budowli - czytamy w zamówieniu.

Na ich podstawie będzie wiadomo m.in. w jakim stanie technicznym i konstrukcyjnym są budowle ochronne.

A chodzi o budowle rozrzucone po całym mieście. Usytuowane są pod przedszkolami, szkołami podstawowymi, liceami, technikami, ale też pod obiektami związanymi z funkcjami społecznymi czy nawet pod... izbą wytrzeźwień. Lista jest jawna - zresztą wszystkie schrony i ukrycia



Charakterystyczny „grzybek” przy jednym ze schronów w centrum Białegostoku

mieszkańcy mogą znaleźć na mapie w aplikacji „Schrony”.

W zamówieniu chodzi o budowle znajdujące się m.in. pod: przedszkolem przy Nowogrodzkiej, VI Liceum Ogólnokształcącym przy Warszawskiej, Zespołem Szkół Budowlano-Geodezyjnych przy Słonimskiej, Zespołem Szkół Rolniczych na Dojlidach, Izbą Wytrzeźwień, Zespołem Szkół Technicznych na Przydworcowym, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie, Zespołem Szkół Mechanicznych na Antoniuku, Domem Pomocy Społecznej przy Świerkowej.

Każda z budowli ma być przebadana pod różnym kątem. Miastu zależy na wykonaniu oględzin budowli, niezbędnych odkrywek i badań, ocenie stanu zachowania betonu, z którego budowle są wykonane oraz badaniach chemicznych materiału. Do tego pomierzone mają być rozwarcia betonu i wyliczona nośność budowli w obecnym stanie.

Wyniki badań mają znaleźć miejsce w ekspertyzach. Poszczególne budowle mają być w nich ocenione pod względem stanu technicznego.

Największy z schronów, dla których powstaną ekspertyzy znajduje się przy ulicy Częstochowskiej. Może pomieścić 219 osób. Najmniejszy - przy Słonimskiej - 43 osoby. W sumie 22 budowle są zaplanowane na 2702 osoby.

Zamówienie zostało podzielone na cztery części (po pięć adresów).

Budowle usytuowane są pod przedszkolami, szkołami, obiektami związanymi z funkcjami społecznymi czy nawet pod... izbą wytrzeźwień

Na wykonanie wszystkich ekspertyz miasto zamierzało przeznaczyć 630 tys. zł. Ze złożonych ofert wynika, że może zaoszczędzić. Złożyło je w sumie siedem podmiotów, w tym sześć pojedynczych i jedno konsorcjum. Są wśród nich zarówno oferenci z miasta, regionu, jak i kraju.

Sześciu uczestników złożyło oferty we wszystkich częściach przetargu. Jeden podmiot - tylko w dwóch. Zarem jednak zaproponował w nich najniższą cenę, poniżej 100 tys. zł (szacunek miasta to 170 tys. zł). Z kolei najwyższe ceny nawet o 100 proc. przewyższają oczekiwania finansowe miasta. Niektóre podmioty taką samą cenę proponowały dla wszystkich części zamówienia.

Urzednicy będą teraz analizować oferty pod względem formalno-prawnym. Zwycięzcy przetargu na wykonanie ekspertyz będą mieli 45 dni od dnia podpisania umowy (dotyczy wszystkich części).

Miasto ma też dalsze plany związane z obroną cywilną. Gmina Białystok zamierza kupić jeszcze m.in. agregaty prądotwórcze, magazyny energii czy urządzenia do uzdatniania wody.

REKLAMA

0011409011

BIG ZDRAP

Koralowa

CAŁY NARÓD DRAPIE ZDRAPKI

SZCZĘŚLIWA LICZBA 13

RUBINOWA

PODARUJ RADOŚĆ WYGRYWANIA

DRAPNIJ NAWET 1 000 000 ZŁ

Zdrapki

LOTTO

Gdy grasz, wszystko gra!

Jutro w naszej gazecie Strefa biznesu

● Polski sport olimpijski ma nowego sponsora ● U jednego szefa chorujesz, u drugiego pracujesz. Nadchodzą rewolucyjne zmiany w firmach

Andrzej
Kłopotowski



East Side Story. Nadejszła wiekopomna chwila. W końcu

Nadejszła wiekopomna chwila. Wszyscy chyba kojarzą te wiekopomne słowa wypowiediane przez Kazimierza Pawlaka. Wiekopomne słowa, które przeszły do historii polskiego filmu dziś możemy przełożyć na białostocki grunt. Nadejszła wiekopomna chwila. Dokumenty podpisane, ogłoszenie poszło w świat. Miasto zaczyna szukać firmy, która zbuduje białostocką halę widowiskowo-sportową. Dlaczego to wiekopomna chwila? Bo to inwestycja, o której mówi się już prawie dwie dekady. Hala widowiskowo-sportowa była – obok nowego stadionu – jednym z haseł, z jakimi do wyborów w 2006 roku szedł ówczesny kandydat na prezydenta Tadeusz Truskolaski. Hala miała powstać równolegle ze stadionem. Kiedy jednak okazało się, że budowa areny piłkarskiej złapała „turbulencje”, hala zeszła na drugi plan. Tymi turbulencjami było najpierw zęście z budowy francuskiego wykonawcy, a następnie zwiększone koszty budowy, by rozpocząć inwestycję dokończyć. Hala stała się „półkownikiem”. Odebrać swoje musiała m.in. z powodu perturbacji z pozwoleniami, ale i... niewielkiej budki meteorologicznej. Ostatecznie budkę (przez jednego z byłych radnych nazywaną „sraczykiem”) udało się „pokonać” dopiero po zmianie rządu w Polsce – z pisowskiego na ten spod szyldu Koalicji 15 Października. A teraz najdłuższa wiekopomna chwila i zaczynają się poszukiwania wykonawcy.

Oczywiście to nie koniec niewiadomych. Wykonawcę trzeba jeszcze znaleźć. Trzeba też znaleźć takiego wykonawcę, który nie będzie chciał „zdrzeć”, ale zbuduje halę w granicach rozsądku. No i trzeba zmontować halowy budżet. A nie będą to dziesiątki, ale setki milionów złotych. Nawet zakładając, że część dorzuci – na co liczy miasto – ministerstwo sportu, wciąż będzie to solidna pozycja w wydatkach miasta. O tyle jednak łatwiejsza – z punktu widzenia prezydenta – do wpisania w budżet, że za halą są nie tylko radni Koalicji Obywatelskiej i Polski 2050, ale też opozycyjnego Prawa i Sprawiedliwości.

Hala ma powstać w sąsiedztwie ulicy Krywłany na białostockich Krywłanach. Trochę szkoda. Gdyby budowano ją obok stadionu, moglibyśmy mieć fajny, spójny kompleks sportowy, do którego można byłoby dokładać kolejne, mniejsze elementy sportowo-rekreacyjne. Mielibyśmy taki mniejszy Olympia Park, z jakiego słynie Monachium. Choć z drugiej strony – do hali bliżej będą miały wszystkie gwiazdy muzyki oraz sportu, które zładują na Krywłanach. Wystarczy, że wyjdą z terminala i przejdą na piechotę na drugą stronę ulicy. Dajmy na to w przyszłości.

Seniorzy, którzy angażują się w różne formy działań, są zdrowsi i bardziej pogodni

Rozmowa
Magda Ciasnowska

Białostocki Uniwersytet Trzeciego Wieku ma za sobą trzy dekady działalności. Jubileusz 30-lecia był okazją do wspomnień, rozmów o przyszłości i spotkań ludzi, dla których nauka i aktywność nie mają wieku. Z tej okazji rozmawiamy z Jerzym Halickim, prezesem Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku.

Świętujecie właśnie trzydzieste stulecie swojej działalności. Ilu absolwentów przez ten czas zgromadził wasz uniwersytet? Szacujemy, że było to ponad trzy tysiące osób. To niemała liczba jak na Uniwersytet Trzeciego Wieku. Oczywiście, w porównaniu ze zwykłymi, dużymi uczelniami nie jest to liczba ogromna, ale w naszym kontekście – znacząca. Na tych klasycznych, cykl kształcenia trwa trzy czy pięć lat, po czym studenci kończą naukę. W naszym przypadku wielu studentów zostaje u nas na dłużej. Są osoby, które uczęszczają na zajęcia nawet 10, 15 czy 20 lat.

Czy wśród białostockich seniorów zainteresowanie waszymi zajęciami jest duże? Tak, w tym roku naprawdę wzrosło. W poprzednich latach było różnie. Wcześniej ten nabór był słabszy – może z powodu mniejszej promocji. Teraz bardziej się przyłożyliśmy



FOT. MAGDA CIASNOWSKA

– Bycie seniorem nie musi oznaczać siedzenia przed telewizorem. Wręcz przeciwnie – zdecydowanie odradzam! – mówi Jerzy Halicki

do działań informacyjnych i to przyniosło efekty – zgłosiło się dużo nowych osób. Mimo to trzeba przyznać, że ogólnie z wiekiem ludzie stają się mniej aktywni. Zresztą wiem to po sobie – całe życie byłem aktywny, a teraz, wchodząc w ten okres starości, widzę, że z tą energią i tymi chęciami bywa różnie.

Nie jest tak, że dzisiejszy seniorzy coraz częściej wychodzą z domu i szukają aktywności? W pewnym sensie tak, ale od lat widać stałą tendencję. A do tego zauważamy, że bardziej aktywne są kobiety niż mężczyźni. Częściowo wynika to z różnic demograficznych – panowie żyją krócej, a kobiety częściej zostają same. Ale nawet w małżeństwach często bywa tak, że żona uczestniczy w zajęciach, a mąż zostaje w domu. I u nas też widać tę zdecydowaną przewagę pań. Myślę, że jeżeli powiemy, że mężczyźni stanowią 10 pro-

cent, to będzie przesada. Widać to choćby w zespołach artystycznych – w naszym chórze śpiewa kilkanaście pań, a panów może dwóch czy trzech.

Co na co dzień oferujecie swoim studentom?

Przede wszystkim możliwość miłego spędzenia czasu i rozwijania się. Udział w wykładach czy zajęciach to nie tylko poszerzanie wiedzy, ale też element tzw. edukacji permanentnej – nauki przez całe życie. Poza tym to ważna przestrzeń kontaktów społecznych. Dla osób starszych spotkania z innymi ludźmi mają ogromne znaczenie. Organizujemy m.in. zajęcia ruchowe i różne formy aktywności fizycznej. Istnienie takiej instytucji jest bardzo potrzebne, bo działa jak zewnętrzny bodziec do działania, stymuluje do aktywności. Współcześnie musimy nieustannie się uczyć, by nadążyć za zmianami i technologią. Szkoła podstawowa, średnia, studia – to okresy, gdy edukacja jest naturalna. Potem często brakuje impulsu, który nas do niej motywuje. Uniwersytet Trzeciego Wieku jest właśnie taką instytucją, która tę motywację podtrzymuje.

Co mogłoby zachęcić nowych uczestników do przyłączenia się do waszej uniwersyteckiej społeczności? Dlaczego warto wyjść z domu?

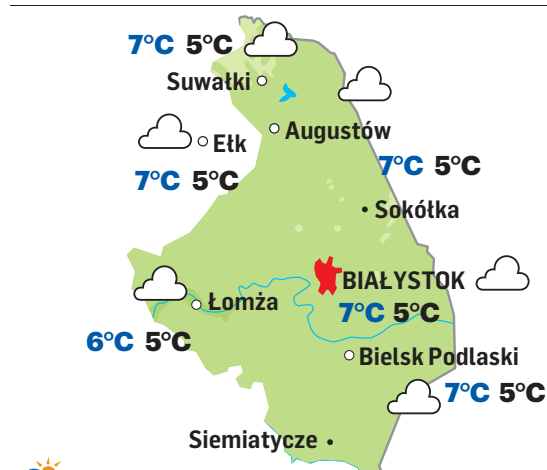
Bo wtedy życie staje się ciekawsze. Aktywność – zarówno fi-

UTW MA JUŻ 30 LAT

Obchody jubileuszowe trwały dwa dni (23 i 24 października) i odbywały się na Wydziale Nauk o Edukacji Uniwersytetu w Białymstoku. Od 1994 roku Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku pozostaje miejscem nauki, integracji i rozwoju osobistego seniorów. Dziś liczy około 600 słuchaczy, którzy realizują ideę uczenia się przez całe życie. W roku akademickim 2025/2026 UTW zaplanował bogaty program wykładów i zajęć tematycznych – od zdrowia i psychologii, po edukację cyfrową i kulturę. Wśród prelegentów znajdują się wykładowcy Uniwersytetu w Białymstoku, Politechniki Białostockiej, Uniwersytetu Medycznego oraz eksperci z różnych dziedzin. Słuchacze mogą rozwijać swoje pasje w ponad 40 sekcjach zainteresowań, obejmujących m.in. malarstwo, teatr, gimnastykę, fotografię, języki obce, sporty rekreacyjne oraz Dyskusyjny Klub Filmowy Seniora. UTW to nie tylko nauka, ale też przestrzeń spotkań, wymiany doświadczeń i wspólnego działania.

zyczna, jak i społeczna – sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Seniorzy, którzy angażują się w różne formy działań, są zdrowsi i bardziej pogodni. Bycie seniorem nie musi oznaczać siedzenia przed telewizorem. Wręcz przeciwnie – zdecydowanie odradzam!

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprogram.pl

27 PAŹDZIERNIKA 2025

Dziś 300. dzień roku
Do sylwestra pozostało 65 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.17, zachód o godzinie 16.05. Dzień będzie trwać 9 godzin i 47 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 7 godzin i 9 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 14 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Sabina, Iwona

KALENDARIUM

1920

Konferencja Ambasadorów przy Lidze Narodów ustanowiła nową jednostkę terytorialno-administracyjną – Wolne Miasto Gdańsk. Oficjalnie zostało ono proklamowane 15 listopada 1920 r.

1931

Kapitan Franciszek Jach (na zdj.) dokonał w Dęblinie obłotu pierwszego polskiego szowca wyczynowego NN-1.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1971

W szpitalu w Trzebnicy dr Ryszard Kocięba przeprowadził pierwszą w Europie udaną operację przyszczenia ręki.

1990

W Brwinowie pod Warszawą zmarł Wacław Kowalski, aktor; niezapomniany Pawlak z komedii „Sami swoi” i dozorca Popiołek z serialu „Dom”.

1991

W Polsce odbyły się pierwsze po upadku komunizmu w pełni demokratyczne wybory parlamentarne. Do Sejmu weszło 29 ugrupowań. Sejm przetrwał zaledwie dwa lata.

Nowymi obwodnicami kierowcy pojedą już za kilka dni

Drogi
Martyna Jurkowska

Nowo wybudowane odcinki drogi krajowej numer 8 - obwodnice Suchowoli i Sztabina - zostaną oddane do użytku 31 października. To oznacza, że podróżujący trasą Białystok - Augustów kierowcy, jadący odwiedzić groby bliskich na Wszystkich Świętych, będą poruszali się już po nowej drodze. Dobrą wiadomość ogłosił w piątek wiceminister infrastruktury Stanisław Bukowiec.

- Te obwodnice mają poprawić komunikację w regionie, a również bezpieczeństwo. To droga tranzytowa, więc mieszkańcy miejscowości, które będą one omijać, na pewno odetchną z ulgą - mówił w piątek w Suchowoli wiceminister infrastruktury Stanisław Bukowiec.

Tym samym marzenie mieszkańców Suchowoli, Sztabina i wielu miejscowości leżących przy drodze krajowej wreszcie się spełni: - Dla nas to historyczny moment - nie ukrywał



Dobrą wiadomość dla kierowców ogłosił w piątek wiceminister infrastruktury Stanisław Bukowiec

burmistrz Suchowoli Michał Matyskiel. - Starania o budowę tej drogi trwały prawie trzydzieści lat. Mieszkańcy wreszcie odetchną z ulgą. Ja sam przez 40 lat mieszkałem przy tej krajówce. Popękane ściany, trzeszczące okna, to wszystko już się skończy, będzie dużo bezpieczniej.

Z kolei minister rolnictwa i rozwoju wsi Stefan Krajewski podkreślał, że droga nr 8 nazywana jest często drogą śmierci.

- Na tej drodze doszło do wielu wypadków i teraz mam nadzieję, że na nowej drodze już ich nie będzie. Wszyscy musimy pamiętać, aby mądrze korzystać

z tych dróg - podkreślał minister.

Na wagę kończących się inwestycji drogowych wskazywali także zaproszeni goście, wśród nich podlaski samorządowcy.

- Drogę Suwałki - Białystok przemierzyłem tysiące razy. Każda taka podróż to około dwóch godzin spędzonych w samochodzie. Dzięki obwodnicy Suchowoli i Sztabina, będę na każdym wyjeździe i powrocie oszczędzał jakieś pół godziny. A to oznacza, że dzięki tej inwestycji podarowano mi kilka, a może nawet więcej dni w roku, które będę mógł poświęcić na inne sprawy - mówił Cezary

Cieślukowski, przewodniczący Sejmiku Województwa Podlaskiego.

Zdecydowanie jednak najbardziej z nowej obwodnicy cieszą się mieszkańcy miejscowości leżących w ciągu krajowej „8”.

- W końcu skończy się ten wieczny hałas, który towarzyszy nam cały czas - i w dzień, i w nocy. No i będzie przede wszystkim bezpieczniej. Przecież tu, na tej drodze, tyle ludzi zginęło - powiedział nam jeden z mieszkańców Suchowoli.

15-kilometrowa obwodnica Suchowoli omija nie tylko samo miasto, ale też szereg mniejszych miejscowości, tj.: Zagórze, Wysokie, Skindzierz, Chodorówkę Nową, Poświętne oraz Krzywą. Jej wartość to ćwierć miliarda złotych. Z kolei obwodnica Sztabina ma długość około 4,2 kilometra. Jej koszt to około 140 mln zł. Obwodnice są drogami jednojezdnioowymi, z możliwością do budowania drugiego pasa ruchu w przyszłości. Budowa obu obwodnic objęta nie tylko samą jezdnią, ale także szereg obiektów inżynierskich: mostów, estakad i wiaduktów.

Sejmik województwa: o Xylopolis, Mercosur, pieniądzach marszałka...

Samorząd
Andrzej Matys

Dziś zbiera się podlaski sejmik. Punktów obrad jest ledwie 17, a wśród nich m.in. dwa stanowiska, zmiany w budżecie województwa i sytuacja na rynku pracy. O szczegółach mówił w piątek przewodniczący Cezary Cieślukowski.

W ramach propozycji zmian w budżecie województwa 1,25 mln zł ma zostać przeznaczonych na przygotowania do budowy Xylopolis. Centrum Sztuki i Nauki o Drewnie, które zarząd województwa przeniósł z Białegostoku do Hajnówki.

Jak zapewnił przewodniczący sejmiku, radni dowiedzą się, kto zostanie partnerem samorządu województwa, ile cała inwestycja może kosztować, kiedy owa instytucja zostanie udostępniona Podlasiakom i turystom.

Istotną sprawą będzie również przyjęcie przez sejmik stanowiska w sprawie utworzenia Obszaru Strategicznej Interwencji Polska Wschodnia w strategii rozwoju Polski do 2035 roku.

Przewodniczący zwrócił też uwagę na projekt kolejnego stanowiska, w którym radni wypowiedzą się przeciw ratyfikacji przez Parlament Europejski umowy o wolnym (bezcłowym) handlu z Mercosur (Wspólny Rynek Południa), czyli organizacją gospodarczą, którą tworzą takie kraje Ameryki Południowej jak: Argentyna, Boliwia, Brazylia, Paragwaj i Urugwaj. - Z naszego, regionalnego punktu widzenia jest to jedno bardzo istotne zagrożenie, które dotyczy otwarcia rynku Unii Europejskiej na wyroby spożywcze, w szczególności mięso, dla którego ustanowiono kontyngent 100 tys. ton i może to stanowić istotną konkurencję na rynku polskim, ale przede wszystkim europejskim - ocenił Cezary Cieślukowski.

Sejmik zajmie się też podwyżką pensji marszałka województwa oraz wysłucha informacji „podmiotów dokonujących analizy oświadczeń majątkowych złożonych przez radnych woj. podlaskiego”. Dowiemy się więc, kto nie złożył oświadczenia, kto zrobił to po terminie, jakie nieprawidłowości w nich wykryto.

Dwumiesięczne dziecko zmarło w skutek sepsy. Rodzice oskarżeni

Zprokuratury
PAP

Prokuratura w Sokółce skierowała do sądu akt oskarżenia związany ze śmiercią dwumiesięcznego dziecka, u którego doszło do sepsy. Rodziców, którzy w porę nie zgłosili się do lekarza, oskarżyła m.in. o narażenie córki na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Dziecko zmarło 1 lutego 2024 r. Policja informowała wtedy, że do jednego z domów w Sokółce wezwane zostało pogotowie, które stwierdziło zgon. Ratownicy zdecydowali o wezwaniu policji, a ta zatrzymała wówczas rodziców dwumiesięcznej dziewczynki.

Wstępne wyniki sekcji zwłok przekazane Prokuraturze Rejonowej w Sokółce nie wskazywały na udział osób trzecich, lecz na chorobę jako przyczynę śmierci. Mowa była o prawdopodobieństwie zapalenia płuc. Nikt nie miał wówczas zarzutów, a rodzice zostali zwolnieni.

Prokuratura wszczęła jednak wówczas śledztwo w spra-

wie okoliczności śmierci tego dziecka.

- Musieliśmy ustalić, czy doszło do zaniedbań ze strony rodziców, bo jednak ta sytuacja nie była oczywista, więc został powołany biegły z zakresu medycyny sądowej. Czekaliśmy na te opinie - powiedziała w piątek PAP szefowa sokólskiej prokuratury Ewa Nowicka-Sztachelska.

Przyjęty wówczas kierunek śledztwa to narażenie dwumiesięcznego dziecka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia bądź ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. W śledztwie prokuratura posiłkowała się nie tylko trzema ekspertami biegłymi z zakresu medycyny sądowej, ale też m.in. opinią histopatologiczną i z zakresu mikrobiologii klinicznej.

Okazało się, że rodzice, na których spoczywał obowiązek opieki nad dwumiesięczną

Okazało się, że rodzice, nie zareagowali w porę na pogarszający się stan zdrowia córki i nie zgłosili się z nią w porę do lekarza

córką, nie zareagowali w porę na pogarszający się stan jej zdrowia i nie zgłosili się z nią w porę do lekarza. Dziecko miało rozwijającą się w sposób przewlekły gorączkę, kaszel, brak łaknienia, duszności, widoczne odparzenia i nadżerki na skórze szyi.

W ocenie śledczych rodzice nie zapewnił dziecku należytej higieny i nie zgłosili się z nim do lekarza, by dostać fachową pomoc medyczną. U dziecka doszło do rozwoju zmian skórnych na szyi, powstania nasilającego się stanu zapalnego skóry, nadkażenia bakteryjnego, postępujących objawów infekcji, a następnie rozwoju zakażenia - sepsy ropnej z szyi do krwi.

Spowodowało to powikłania, m.in. zapalenie oskrzeli i płuc. Doszło do ropnego zapalenia serca, skutkującego wstrząsem septycznym spowodowanym tym zakażeniem. Dziecko zmarło. Po postawieniu zarzutów obejmujących nie tylko narażenie dziecka, ale też nieumyślne spowodowanie jego śmierci rodzice, 24-letnia matka i 28-letni ojciec, przyznali się do nich. Sprawą zajmie się Sąd Rejonowy w Sokółce.

REKLAMA

0011409050

50 ZŁ ZNIŻKI NA KAŻDĄ TONĘ ONLINE I STACJONARNIE

ZADBAJ O CIEPŁO NA ZIMĘ!

KOD: ZIMA2025

WWW.ENERGOBIELSK.PL/SKLEP/
 502 628 352

Bielsk Podlaski, ul. Kleszczelowska 84a
 Łapy, ul. Żwirki i Wigury
 Puszcza Mariańska, Michałów 44

Dziki znów pojawiły się na osiedlach

Zwierzęta w mieście
Agnieszka Domanowska

W Białymstoku ponownie pojawiły się dziki na osiedlach. Ostatnie obserwacje odnotowano m.in. na Jarosławce, Wysokim Stoczku, a także przy ulicy Sikorskiego, gdzie stado dzików maszerowało wprost ulicą, wywołując zaniepokojenie mieszkańców.

– W ostatnim czasie coraz częściej otrzymujemy telefony od mieszkańców zaniepokojonych obecnością dzików na terenach miejskich. Doniesienia te potwierdzają również wpisy w mediach społecznościowych – mówi Ewelina Szklarzewska, rzeczniczka Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku. – Chcemy przypomnieć, że tereny miejskie są wyłączone z obwodów łowieckich, co oznacza, że interwencje w takich przypadkach leżą w gestii odpowiednich służb. Prosimy o zgłaszanie tego typu sytuacji bezpośrednio do straży miejskiej.

Mieszkańcy Jarosławki przyznają, że dziki stają się coraz częstszym widokiem.

– Coraz częściej można je spotkać nawet w pobliżu domów jednorodzinnych. Wychodząc wieczorem, trzeba uważać – mówi jeden z mieszkańców. – Na szczęście teraz niczego nie zniszczyły, ale kilka miesięcy temu zdarzało się to regularnie.

Leśnicy tłumaczą, że zwierzęta, zwłaszcza młode osobniki, przemieszczają się w poszukiwaniu nowych terenów do bytowania oraz pożywienia. Rozrastające się miasta coraz częściej sięgają w stronę lasów, przez co naturalne granice między środowiskiem miejskim a leśnym ulegają zatarciu. Dziki pojawiają się wzdłuż cieków wodnych i bywają widywane na osiedlach nieopodal Białki, takich jak Bacieczki, Wysoki Stoczek czy Leśna Dolina.

Ewelina Szklarzewska apeluje do mieszkańców o ostrożność: – Nie należy wyrzucać resztek jedzenia w miejsca do tego nieprzeznaczone. Zwabione zapachem pożywienia

dziki uczą się, że w mieście łatwo zdobyć pokarm, co tylko pogłębia problem. Prosimy również, aby nie zbliżać się do dzików, zwłaszcza z dziećmi czy psami. Nie należy ich straszyć ani próbować przeganiać na własną rękę – locha broniąca młodych może zareagować agresywnie.

Dodatkowo rozpoczął się okres godowy dzików, zwany huczką, który w naszych warunkach przypada na późną jesień i wczesną zimę. W tym czasie samce toczą walki o dominację, więc zwierzęta są mniej przewidywalne.

Straż miejska przypomina, jak należy zachować się w przypadku spotkania dzika w mieście.

– Należy zachować spokój, nie zbliżać się do zwierzęcia, a obecność dzika zgłosić pod numerem 986 lub przez aplikację „Białystok – Straż Miejska”. W miarę możliwości warto odsunąć osoby postronne i zabezpieczyć teren, aby dzik mógł bezpiecznie wrócić do lasu – czytamy na stronie białostockiego magistratu.

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie rozbiórki dwóch zabytkowych domów na Dojlidach

Z prokuratury
PAP, red

Prokuratura Rejonowa Białystok-Południe wszczęła śledztwo, w którym bada, czy doszło do zniszczenia drewnianych zabytków w Białymstoku. Chodzi o dwa - należące do miasta - budynki z końca XIX wieku, które miały być wyremontowane, a zostały rozebrane.

Drewniane domy należały do kompleksu Pałacu Hasbacha w Dojlidach, gdzie działała też fabryka sukna, a obok niej w latach 70. XIX w. wybudowano domy dla robotników. Obecnie w pałacu ma swoją siedzibę m.in. Wojewódzki Urząd Konserwatora Zabytków. Domy należą do miasta, są wpisane do rejestru zabytków.

Jeden z nich został wyremontowany, obecnie znajdują się tam pracownie artystyczne. Miasto miało odnowić dwa kolejne drewniane budynki.

Inwestycja prowadzona była jako - jak wynika z tablicy informacyjnej - „Przebudowa i re-

mont dwóch budynków wielorodzinnych i zagospodarowanie terenu”. Na początku października społecznicy poinformowali o ich „wyburzeniu”. Na zdjęciach i filmikach zamieszczonych na profilu Ręce precz od Dojlid na fb widać rozebrane już budynki, a na kolejnych - uprzątnięty teren, na którym znajdowały się zabytki.

Prokuratura poinformowała w piątek, że na podstawie materiałów prasowych wszczęła śledztwo, w którym chce wyjaśnić okoliczności tej sprawy. Szef Prokuratury Rejonowej Białystok-Południe prok. Marek Winnicki poinformował w komunikacie, że śledztwo prowadzone jest „w związku z uzasadnionym podejrzeniem popełnienia przestępstwa” z art. 108 ust. 1 z ustawy o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami, który dotyczy niszczenia lub uszkodzenia zabytku; grozi za to do 8 lat więzienia.

Prokuratura zwróciła się do właściwych urzędów o przekazanie niezbędnych informacji i dokumentów, zlecono też policji przeprowadzenie czyn-

ności, by dokładnie ustalić okoliczności zdarzenia i osób odpowiedzialnych za rozbiórkę budynków.

Rzeczniczka prezydenta Białegostoku Urszula Boublej informowała już na naszych łamach, że „w trakcie robót stwierdzono, że praktycznie wszystkie elementy drewniane są uszkodzone, porażone przez grzyby, owady, szkodniki drewna. Dotyczyło to podwalin, ścian konstrukcyjnych, elementów więźby dachowej. Elementy te były w takim stanie, że zagrażały bezpieczeństwu”, więc tak naprawdę ten stan drewnianych elementów wymusił konieczność ich demontażu.

Rzeczniczka zapewniała w mediach, że jest na to stosowna dokumentacja i zdjęcia. Miasto zapowiadało odbudowę - z wykorzystaniem tego, co się da.

Wyjaśnień w tej sprawie domaga się Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Kontrolę u Miejskiego Konserwatora Zabytków zapowiedział Podlaski Konserwator Zabytków.

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATOR SPORTOWY

0011416606

Totalizator Sportowy odważnie stawia na młodych sportowców

Totalizator Sportowy w ubiegłym roku przekazał do Ministerstwa Sportu i Turystyki, a także do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego łącznie ponad 1,5 mld zł. Dodatkowo podzielił się również swoim zyskiem, aby mocniej wesprzeć sportowców, także tych uprawiających niszowe dyscypliny - powiedział Radosław Kietliński, Doradca Zarządu Totalizatora Sportowego podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.

– Dokładnie 19 groszy z każdej złotówki, którą nasi gracze zostawiają w kolekturach czy w internetowym LOTTO na gry liczbowe, trafia na kulturę i sport. To są ogromne kwoty. W zeszłym roku było to ponad 1,5 mld zł, z czego 1,23 mld zł przeznaczono na sport, a 330 mln zł na kulturę – podkreślił Radosław Kietliński.

Dziedzictwo i misja Totalizatora Sportowego Totalizator Sportowy od 1994 roku przekazał do Ministerstwa Sportu i Turystyki

łącznie ponad 18 mld zł, natomiast do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego – 3,9 mld zł, licząc od 2003 roku.

– Totalizator Sportowy został powołany 70 lat temu, by po II wojnie światowej odbudowywać infrastrukturę sportową w Polsce. Dziś większość obiektów już istnieje. Dlatego skupiamy się na wsparciu celowym – wspieramy drużyny, całe dyscypliny, ligi, ale również indywidualnych sportowców – zaznaczył Kietliński.

Odpowiedzialność i przywilej wspierania talentów

Radosław Kietliński zwrócił uwagę, że Totalizator Sportowy jako spółka Skarbu Państwa posiada nie tylko szczególną odpowiedzialność, ale i przywilej podejmowania decyzji biznesowych z myślą o długofalowych efektach.

– W wyjątkowych sytuacjach, gdy widzimy szansę na dobre wyniki, szczególnie na medal olimpijski, możemy odejść od sztywnego patrzenia wyłącznie na ekwiwalent medialny czy marketingowy sportowca – dodał.

Odważne decyzje - historia Aleksandry Mirosław

Taką decyzję Totalizator Sportowy podjął w przypadku Aleksandry Mirosław, której zaoferował długoterminowe wsparcie finansowe. – Zaczęliśmy współpracę z Aleksandrą Mirosław, gdy wspinaczka sportowa była w Polsce dyscypliną niezwykle niszową. W zasadzie nikt o niej nie słyszał, brakowało transmisji w telewizji, a sama zawodniczka była szerzej nieznana. Tymczasem menadżerowie i doradcy zewnętrzni przekonali nas, że to właśnie ona ma potencjał na mistrzynię olimpijską. Podjęliśmy ryzyko, wsparliśmy jej treningi. Radość w dniu, w którym zdobyła złoto olimpijskie, była ogromna – wspomina Kietliński.

Nowa strategia sponsoringowo-partnerska

– Przez ostatni rok pracowaliśmy nad nową strategią sponsoringowo-partnerską. Myśleliśmy o niej od dawna. Równolegle pojawiły się wytyczne Ministerstwa Aktywności Państwowych dotyczące dobrych praktyk sponsoringowych. Staraliśmy się zachować równowagę.



Kluczowe jest wspieranie zarówno młodych talentów z szansą na pierwsze sukcesy olimpijskie, jak i doświadczonych zawodników, którzy wciąż mają „głód” medalowy – wyjaśnił Kietliński.

Również dla amatorów i niszowych dyscyplin

Jak dodał, Totalizator Sportowy nie ogranicza się do sportu wyczynowego – wspiera także sport amatorski i popularyzację ruchu fizycznego. – Uważamy, że to bardzo ważne. Aktywizacja sportowa zwykłych ludzi oraz wsparcie lokalnych klubów sprawiają, że więcej osób zaczyna przygodę ze sportem. To idealna droga do zdrowia. Naszym zadaniem jako spółki Skarbu Państwa jest również

wspierać niszowe dyscypliny. Te rzadko otrzymują środki od sponsorów prywatnych, zwłaszcza na wczesnym etapie rozwoju – zaznaczył Kietliński.

Bezpieczeństwo i stabilizacja dla zawodników

Kietliński podkreślił, że jednym z najważniejszych elementów strategii Totalizatora Sportowego jest zapewnienie sportowcom stabilizacji. – Kluczowe jest, aby młodzi sportowcy mieli bezpieczeństwo finansowe i mogli w pełni skupić się na treningach. W naszej strategii stawiamy na współpracę długoterminową, a nie jednorazowe. Zależy nam na projektach korzystnych dla obu stron – zarówno dla To-

talizatora Sportowego, jak i dla samych zawodników – podsumował.

Totalizator Sportowy - silna marka i odpowiedzialny mecenas

Totalizator Sportowy to jedna z największych i najbardziej rozpoznawalnych polskich spółek. Nieprzerwanie od 70 lat oferuje klientom szeroki wybór produktów gamingowych. Spółka jest właścicielem marki LOTTO i zarządza siecią sprzedaży naziemnej obejmującą ponad 28 tysięcy punktów, jednocześnie oferując gry online. Prowadzi również jedynie legalne kasyno internetowe w Polsce oraz sieć salonów gier na automatach poza kasynami gry. Spółka pozostaje jednym z filarów finansowania polskiego sportu i kultury. Od 1994 roku z tytułu dopłat do gier liczbowych i loterii pieniężnych przekazała ponad 22 mld zł na te cele. Totalizator Sportowy prowadzi również mecenat w ramach środków własnych. Odpowiedzialną sprzedaż i przestrzeganie najwyższych standardów potwierdza certyfikat Responsible Gaming przyznany przez European Lotteries i World Lottery Association.

Połączył dwa województwa. Most na Bugu oficjalnie otwarty

Powiat siemiatycki
Jakub Wróblewski

Nowy most na rzece Bug połączył dwa województwa - podlaskie i mazowieckie - oraz dwie miejscowości: Granne i Krzemień-Wieś. To największa inwestycja w historii powiatu siemiatyckiego, która poprawi komunikację i bezpieczeństwo w całym regionie. W piątek odbyło się huczne otwarcie mostu.

Nowa przeprawa ma 412 metrów długości i szerokość od blisko 14 do prawie 18 metrów. Składa się z sześciu prześleń i blisko dwóch km nowych dróg dojazdowych. Konstrukcja została zaprojektowana zgodnie ze standardami NATO. Oprócz jezdni powstały ścieżki pieszo-rowerowe oraz punkty widokowe, z których można podziwiać dolinę Bugu.

To trzecia przeprawa przez Bug na styku województw podlaskiego i mazowieckiego. Jej realizacja była możliwa dzięki współpracy aż sześciu samorządów, a liderem projektu był powiat siemiatycki. Uroczyste



Uroczyste otwarcie mostu rozpoczęło symboliczny polonez

otwarcie mostu rozpoczęło w piątek symboliczny polonez, zatańczony przez zaproszonych gości.

- Dzisiejszy dzień to szczególny moment dla naszego nadbużańskiego regionu i wszystkich jego mieszkańców. Świątujemy zakończenie budowy mostu łączącego Granne i Krzemień-Wieś. To inwestycja długo wyczekiwana, która z planów i marzeń przeszła do fazy realizacji - mówił starosta siemiatycki Mariusz Cieślak.

Podkreślił, że przedsięwzięcie nie jest efektem jednej kadencji. - To dzieło współpracy, determinacji i wizji, które dojrzewało

wraz z rozwojem naszego regionu. Most staje się symbolem skutecznego działania ponad granicami - także tymi administracyjnymi - dodał Cieślak, dziękując wszystkim partnerom i rządowi za wsparcie inwestycji.

Minister rolnictwa Stefan Krajewski zwrócił uwagę na znaczenie nowej przeprawy dla lokalnej gospodarki. - Ten most będzie służył wszystkim: mieszkańcom, turystom, przedsiębiorcom, a także rolnikom, którzy zyskają krótszy i bezpieczniejszy dojazd do swoich pól. To dowód, że dzięki współpracy wielu środo-

wisk można zrealizować inwestycję, która będzie służyć przez długie lata - mówił.

Wiceminister infrastruktury Stanisław Bukowiec podkreślił, że nowy most nie tylko łączy ludzi, ale też poprawia bezpieczeństwo i komunikację w regionie. Zapowiedział także kolejne inwestycje. Są prowadzone rozmowy z samorządami, ale również z Ministerstwem Obrony Narodowej. - Wszystko po to, by poprawić stan dróg dojazdowych do mostu. Mówimy o 15 kilometrach po stronie mazowieckiej, które połączą się z drogą krajową nr 63 oraz o 10 kilometrach po stronie podlaskiej, które połączą się z drogą wojewódzką nr 690. Ministerstwo infrastruktury jest gotowe współfinansować to zadanie wspólnie z samorządami - zapowiedział Bukowiec.

Budowa mostu kosztowała około 102 mln zł, z czego 80 procent środków pochodziło z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w ramach programu „Mosty dla regionów”. Samorządy województw podlaskiego i mazowieckiego dołożyły łącznie ponad 9 mln zł.

Kryzys zażegnany. Szpital ma nowy zespół chirurgów, a oddział działa

Wysokie Mazowieckie
Jakub Wróblewski

Szpital Ogólny w Wysokiem Mazowieckiem ma nowy zespół chirurgów, a oddział działa nieprzerwanie. Od listopada nowi lekarze przejmą opiekę nad pacjentami.

Przypomnijmy - pod koniec września ogłoszono, że od 1 października działalność oddziału chirurgii w szpitalu Ogólnym w Wysokiem Mazowieckiem zostanie zawieszona z powodu odejścia całego zespołu lekarskiego i braku nowych specjalistów. Pacjenci z powiatu mieli być w tym czasie kierowani do szpitali w Łapach, Siemiatyczach i Zambrowie. Kilka dni później okazało się jednak, że dzięki współpracy z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym w Białymstoku funkcjonowanie oddziału chirurgicznego uda się utrzymać.

Teraz szpital w Wysokiem Mazowieckiem będzie miał własny, nowy zespół chirurgów.

- Z radością informuję, że pozyskaliśmy nowy, bardzo dobry zespół lekarski oddziału chirurgicznego ogólnego, który z pełnym zaangażowaniem i empatią będzie kontynuował opiekę nad naszymi pacjentami już od listopada - przekazał dyrektor szpitala Wojciech Łuczaj.

Przyznał, że w ostatnich tygodniach pojawiło się wiele emocji i obaw związanych z informacjami o możliwym czasowym ograniczeniu działalności oddziału. - Pragnę dziś jednoznacznie podkreślić, że zarówno oddział chirurgiczny ogólny, jak i poradnia chirurgii ogólnej działały i działają nieprzerwanie, a ciągłość opieki nad pacjentami została zachowana - zaznaczył dyrektor.

Podkreślił, że nie był to łatwy czas, ale dzięki współpracy i determinacji udało się przejść przez ten okres bez zakłóceń. - Choć sytuacja była niezmiernie wymagająca, podjęte decyzje oraz działania organizacyjne pozwoliły utrzymać stabilne funkcjonowanie oddziału i zapewnić pacjentom bezpieczeństwo - dodał Wojciech Łuczaj.

REKLAMA

0011413744

SENIORKO, SENIORZE!

Renta Wdowia to średnio 350 zł miesięcznie!*

Renta Wdowia to realne wsparcie dla budżetów domowych milionów Seniorów i Seniorek. To możliwość łączenia renty rodzinnej z innym świadczeniem emerytalno-rentowym, np. emeryturą czy rentą z tytułu niezdolności do pracy. To wsparcie zarówno dla Wdów, jak i Wdowców.

Poproś wnuczka o pomoc



Dowiedz się więcej
w najbliższej placówce
ZUS lub zeskanuj kod

Na wypłaty Renty Wdowiej
przeznaczaliśmy już ponad
293,5 mln złotych.

*średnia wysokość świadczenia
Renta Wdowia / dane: ZUS

KRÓTKO

PUSZCZA BIAŁOWIESKA

Dlaczego umierają jastrzębie?

Naukowcy z Uniwersytetu w Białymstoku w ramach badań ptaków drapieżnych w Puszczy Białowieskiej oznaczyli nadajnikami GPS ponad czterdzieści jastrzębi i myszolewów. Obserwacje biologów wskazują na wysoką śmiertelność jastrzębi, co może być przyczyną zmniejszającej się ich liczebności w Polsce.

Prowadzący badania dr Paweł Mirski zwrócił uwagę na kilkukrotnie wyższą śmiertelność jastrzębi. – Liczebność jastrzębia w Polsce

spada, a wysoka śmiertelność może być jednym z głównych powodów – podkreślił biolog.

Naukowiec wskazał, że analiza przyczyn śmierci drapieżnych ptaków wykazała wyraźny wpływ działalności człowieka.

Pierwsze wyniki badań były prezentowane na kongresie w San Jose (Kostaryka). W najbliższych miesiącach – jak zapowiadają naukowcy – powstaną publikacje omawiające szerzej wyniki projektu. PAP

LESZNO

Jesienią wszędzie królują dynie



W sobotnie popołudnie na starówce w Lesznie odbył się Dzień Dyni. Przygotowano atrakcje dla najmłodszych. Można było skosztować także dyniowych specjałów. Dynia jest bogata w witaminy oraz minerały, a także błonnik oraz potas. Polska od 2020 r. jest największym producentem dyni w Europie.

ZAKOPANE

Tragedia w Tatrach Wysokich

W sobotę odnaleziono ciało turysty z Węgier, który dzień wcześniej został porwany przez wezbrany potok w słowackich Tatrach Wysokich. W akcji ratowniczej i poszukiwawczej uczestniczyli również ratownicy TOPR z Zakopanego – poinformowała Horska Zachranna Służba (HZS).

Mężczyzna próbował sforsować wezbrany po intensywnych

opadach potok Mała Zimna Woda wypływający z Wielkiego Stawu Spiskiego. Jak relacjonują ratownicy HZS, 41-latek poślizgnął się i wpadł do wody, po czym porwany przez silny nurt zniknął pod jej powierzchnią.

Po piątkowych opadach śniegu w Tatrach ogłoszono pierwszy stopień zagrożenia lawinowego. PAP

WARSZAWA

1 listopada, dzień Wszystkich Świętych, przypada w tym roku w sobotę. Pracownicy, dla których sobota jest dniem wolnym od pracy, muszą dostać dodatkowy dzień wolny. Jego termin ustali pracodawca – przypomniał Główny Inspektor Pracy Marcin Stanecki. – To pracodawca decyduje, kiedy udzieli dnia wolnego od pracy. Może zgodzić się na nasz wniosek, ale nie jest do tego zobowiązany – dodał. PAP



Jeśli Polacy mają wolność, to są gotowi i zdolni do robienia rzeczy wielkich

Premier Donald Tusk na konwencji KO

Dwie konwencje partyjne, dwie różne wizje Polski

Dorota Kowalska
Warszawa

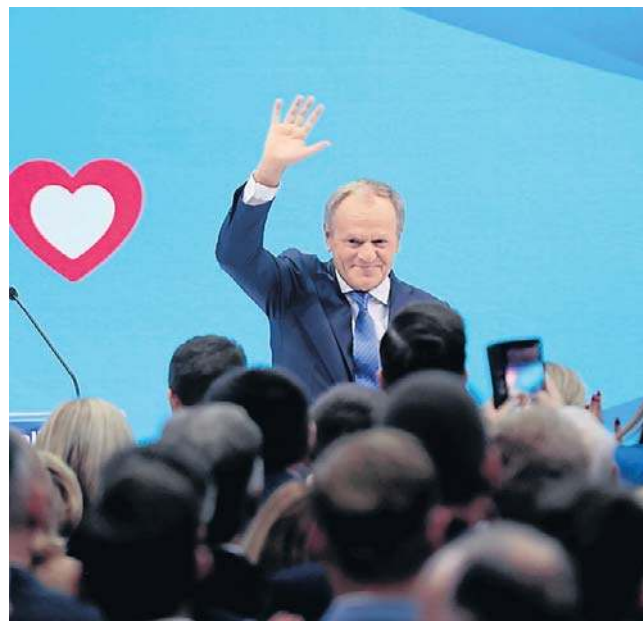
W piątek i sobotę odbyła się w Katowicach dwudniowa konwencja PiS. Z kolei na sobotniej konwencji w Warszawie ogłoszono powstanie partii pod nazwą Koalicja Obywatelska.

To koniec Platformy Obywatelskiej, początek Koalicji Obywatelskiej. – Dzisiaj jednoczymy się, ponieważ rozumiemy, że tu nie chodzi tylko o walkę o władzę, o przyszłe wybory. Nie, tu chodzi o absolutnie fundamentalne rzeczy: o to, czy Polska będzie państwem suwerennym i czy Polacy utrzymają wolność uzyskaną w 1989 r. wbrew zagrożeniom, wbrew manipulacjom i naciskom od wewnątrz i z zewnątrz – powiedział premier Donald Tusk, otwierając konwencję Platformy Obywatelskiej.

O zjednoczeniu Nowoczesnej, Inicjatywy Polskiej i PO mówiło się od jakiegoś już czasu, ale też od kilku lat te trzy ugrupowania wystawiały wspólne listy wyborcze, chodziło więc bardziej o formalność. Ostatecznie „zielone światło” w kwestii połączenia miał dać zarząd partii Donalda Tuska w ubiegłym tygodniu.

W sobotę Donald Tusk w pewnym momencie stwierdził, że „chcę powiedzieć kilka słów prawdy”.

– Widzę dziś tutaj nasze koleżanki poseł Filiks, europoseł



FOT. ADAM JANKOWSKI

– Polska będzie bezpieczna, jeśli my będziemy rządzić i wygrywać z tymi, którzy chcą to zrujnować – mówił Tusk

Adamowicz. Wiecie, co czuję, gdy mówię: „mówmy prawdę”. Nie chcemy, by znowu wróciła fala pogardy i nienawiści – zauważył szef rządu.

– My, jako pierwsi po wielu latach w 2023 roku, postanowiliśmy nazywać rzeczy po imieniu. Udało nam się zjednoczyć wielu ludzi. Ci, którzy stają po stronie dobra, nie muszą być bezsilni. Wszyscy znamy i kochamy słowa naszego papieża „zło dobrem zwyciężaj”, ale polityka to nie romantyczny idealizm. Dobro zwycięża zło, ale musi być silne – kontynuował Donald Tusk.

I przekonywał, że gdyby PiS wrócił do władzy, to „fortyfikacje, setki kamer, tysiące żołnierzy i funkcjonariuszy straży granicznej chcieliby postawić na granicy Polski z resztą Europy. Na zachodzie, a nie na wschodzie”.

– Każdy ma czasem tę pokusę, żeby powiedzieć: „co ten Kaczyński chrzani, co się staruszkowi pomyliło”, bo on widzi we Francji głównego wroga. Ktoś by mógł pomyśleć, że coś nie gra. Ale to nie o to chodzi. Zło ma dzisiaj wymiar geopolityczny. Trudno niektórym przyjąć do wiadomości, że tu się toczy

gra bardzo serio. Nie na złośliwości, tylko czy Polska obroni swoją suwerenność i drogę do dobrobytu, którą idzie od ponad 30 lat – mówi premier.

Tusk podkreślił, że bezpieczeństwo naszego kraju budowane jest dziś z państwami bałtyckimi dzięki Tarczy Wschód.

– Polska będzie tak długo bezpieczna, jeśli my będziemy rządzić i wygrywać z tymi, którzy chcą to zrujnować. To, co powiedział Kaczyński i jego akolici, świadczy o tym, że proponują tam kompletną samotność, zimną wojnę z zachodnimi sąsiadami. Nie zlekceważmy tego – powiedział.

Ale też w miniony weekend swoją dwudniową konwencję w Katowicach miało Prawo i Sprawiedliwość.

Spotkanie PiS pod hasłem „Myśląc Polska” miało pokazać, w którą stronę pójdzie Polska po wygranych wyborach przez partię Jarosława Kaczyńskiego. – Ta konferencja programowa rozpoczyna naszą drogę: długą drogę, która powinna zakończyć się finałem w postaci kolejnego już poważnego programu PiS, programu dla Polski. To jest zadanie dziś szczególnie trudne, ponieważ mamy w tym momencie generalny kryzys naszego państwa – wyliczał Kaczyński.

Zarówno przed Koalicją Obywatelską jak i opozycją dwa bardzo ważne lata, więc każda ze stron mobilizuje swoich działaczy i elektorat. PAP

Trzy osoby nie zostaną deportowane z Polski po skandalu na koncercie białoruskiego rapera

Mateusz Bagiński
Warszawa

Po zamieszkach podczas koncertu na Stadionie Narodowym w Warszawie trzech cudzoziemcy nie zostaną na razie deportowani. Złożyli wnioski o ochronę międzynarodową w Polsce.

Do zamieszek doszło 9 sierpnia podczas koncertu białoruskiego rapera Maksa Korzha na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Impreza zakończyła się interwencją służb porządkowych. Zatrzymano łącznie 109 osób po tym, jak część uczestników zaczęła przeszkakiwać przez barierki, odpalać race i wdawać się w bójki z ochroną.

W wyniku tych wydarzeń premier Donald Tusk zapowiedział, że Polska wywali z kraju 63 cudzoziemców uczestniczących w burdach – 57 obywateli Ukrainy i sześciu obywateli Białorusi.

Jak poinformowała Straż Graniczna, wobec trzech zatrzyma-

nych – dwóch obywateli Ukrainy i jednego obywatela Białorusi – procedura deportacyjna została zawieszona. Złożyli oni wnioski o udzielenie ochrony międzynarodowej w Polsce. – Z uwagi na złożony przez nich wniosek o udzielenie ochrony międzynarodowej postępowanie o zobowiązanie do powrotu zostało w związku z tym zawieszone – poinformował w rozmowie z nami rzecznik Komendy Głównej Straży Granicznej, podpułkownik Andrzej Juźwiak.

Łącznie 27 cudzoziemców opuściło Polskę: 14 osób zobowiązano do przymusowego powrotu (12 obywateli Ukrainy i 2 obywateli Białorusi), 13 wyjechało dobrowolnie.

Wobec 33 cudzoziemców (32 Ukraińców i jednego Białorusina) dokonano wpisów do wykazu osób niepożądanych na terytorium RP oraz do Systemu Informacyjnego Schengen (SIS) – co oznacza zakaz wjazdu do Polski i innych krajów strefy Schengen.

Handel i wojna w Ukrainie. Trump spotka się z Xi

Oprac. Karolina Wrońska
Kuala Lumpur

Donald Trump w tym tygodniu spotka się z przewodniczącym ChRL Xi Jinpingem, licząc na porozumienie handlowe i pomoc w zakończeniu wojny w Ukrainie.

Donald Trump wyruszył z Białego Domu w piątek w nocy w swoją pierwszą w tej kadencji podróż do Azji Wschodniej i Południowo-Wschodniej. Podczas sześciodniowego tournée odwiedził już Malesję, Japonię i Koreę Południową. Na koniec, w czwartek, 30 października, spotka się w koreańskim Pusan z przewodniczącym Chińskiej Republiki Ludowej Xi Jinpingem. Będzie to ich pierwsza bezpośrednia rozmowa podczas drugiej kadencji Trumpa.

Podczas wizyty amerykańskiego prezydenta w Kuala Lumpur, stolicy Malesji, premierzy Kambodży i Tajlandii, Hun Manet i Anutin Charnvirakul, podpisali „porozumienie pokojowe” w obecności prezydenta USA Donalda Trumpa. Porozumienie ma na celu zakończenie konfliktu granicznego, który eskalował w lipcu. W wyniku pięciodniowych starć zbrojnych zginęło wówczas co najmniej 48 osób, a setki tysięcy musiało opuścić swoje domy.

Trump przypisuje sobie kluczową rolę w zażegnaniu kryzysu.



Donald Trump przypisuje sobie kluczową rolę w zażegnaniu kryzysu między Tajlandią i Kambodżą, który wybuchł w lipcu tego roku

- To ekscytujące, ponieważ zrobiliśmy coś, co wielu ludzi uważało za niemożliwe - powiedział Trump podczas ceremonii. W charakterystycznym dla siebie stylu dodał, że mediacje to jego pasja. - Uwielbiam to robić. (...) To coś, w czym jestem dobry - oznajmił.

W poniedziałek Trump odwiedzi z kolei Tokio, gdzie spotka się z nową premier Japonii Sanae Takaichi oraz zostanie przyjęty przez cesarza Naruhito. Stamtąd we wtorek uda się do Pusan w Korei Południowej, gdzie wygłosi przemówienie do liderów biznesu, spotka się

z amerykańskimi żołnierzami oraz z koreańskim prezydentem Li Dze Mjungiem. W ostatnim dniu podróży, w czwartek rano czasu lokalnego, prezydent USA ma spotkać się z przywódcą Chin.

Urzednicy Białego Domu zapowiadali, że oprócz próby do-

Prezydent Donald Trump w Kuala Lumpur: Mediacje to moja pasja. Uwielbiam to robić. To coś, w czym jestem dobry

prowadzenia do porozumienia handlowego, Trump poruszy też temat wojny w Ukrainie i chińskich zakupów rosyjskiej ropy naftowej. Sam prezydent mówił w środę, że Xi może mieć duży wpływ na postawę Władimira Putina.

W czwartek Trump zapowiadał też, że wśród najważniejszych tematów ma znaleźć się kwestia przemytu fentanylu i środków chemicznych do jego wytwarzania. Według amerykańskiego przywódcy Chin eksportują narkotyki do Wenezueli, skąd jest transportowany do USA. PAP

Dwaj mężczyźni zatrzymani w związku z kradzieżą klejnotów w Luwrze

Karolina Wrońska
Paryż

W związku z kradzieżą klejnotów w Luwrze zatrzymani zostali w sobotę dwaj mężczyźni. Są oni podejrzani o to, że należeli do grupy, która dokonała włamania 19 października.

Francuski dziennik „Le Parisien” poda, że mężczyźni są oni podejrzani o to, że należeli do grupy, która dokonała włamania 19 października. Jednego z mężczyzn zatrzymano na lotnisku Charles de Gaulle.

Mężczyzna ten przygotowywał się do opuszczenia Francji i prawdopodobnie miał udać się do Algierii. Po jego zatrzymaniu ujęto drugiego podejrzanego.

Obaj mężczyźni, w wieku około 30 lat, pochodzą z departamentu Sekwana-Saint-Denis w północno-wschodniej części aglomeracji paryskiej. Są znani policji z powodu poprzednich włamań i uważani za doświadczonych sprawców takich czynów. Według organów ścigania mogli działać na zlecenie.

Wciąż trwa śledztwo, którego celem jest wykrycie współników i całej siatki przestępczej stojącej za rabunkiem, jednak - jak podkreśla „Le Parisien” - aresztowania oznaczają, że dochodzenie przyspieszyło.

Dwóch podejrzanych przewieziono do aresztu podlegającego pod dyktando (BRB) na północnym zachodzie Paryża. Mogą tam pozostać przez 96 godzin. PAP



Luwr jest szturmowany przez tłumy turystów po tym, jak został ponownie otwarty

Rosja będzie miała problem z budżetem z powodu sankcji Unii Europejskiej i USA

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Rosyjskie władze spodziewają się, że budżet otrzyma „cios” z powodu nowych sankcji, które dotknęły Rosnięft i Łukoil, informuje Bloomberg.

Straty skarbu państwa Rosji są nieuniknione, choć obecnie trudno oszacować ich wielkość. Dwie największe rosyjskie firmy naftowe zapewniają połowę eksportu, czyli 2,2 mln baryłek dziennie. A jeśli wziąć pod uwagę już wcześniej wpisane na „czarną listę” Surgutneftegaz i Gazpromneft, to pod sankcjami USA znajduje się już 70% ropy, która jest wywożona za granicę.

- Rosja będzie korzystać z „floty cieni” i sieci pośredników handlujących ropą, aby ograni-



Sytuacja gospodarcza Rosji pogarsza się

czyć finansowe skutki sankcji - powiedział informator agencji Bloomberg. Do pełnego wprowadzenia ograniczeń pozostał miesiąc - jest to czas na dostosowanie się do sytuacji; ponadto Trump może zmienić swoje stanowisko w zależności od wyni-

ków negocjacji z Kremlm, dodał rozmówca agencji.

Jeśli eksport Rosnieftu i Łukoilu spadnie o 5-10%, a rabaty na rosyjską ropę będą musiały zostać zwiększone, spowoduje to straty w budżecie w wysokości 120 mld rubli miesięcznie (ok. 1,5 mld USD), szacuje Władimir Czernow, analityk Freedom Finance Global. Zgodnie z planem Ministerstwa Finansów, w tym roku skarb państwa ma zebrać 8,3 bln rubli podatków od ropy i gazu, czyli średnio 690 mld rubli (8,5 mld USD) miesięcznie. Straty spowodowane sankcjami mogą zatem wynieść około 20% tej kwoty.

- Wielkość eksportu może spaść, dopóki logistyka nie zostanie przebudowana, a rabaty na ropę prawdopodobnie wzrosną - mówi Dmitrij Polewoj, dyrektor ds. inwestycji Astra Asset Management. Sytuację może

częściowo złagodzić wzrost cen ropy lub osłabienie rubla, dodaje.

Z powodu sankcji Trumpa zakupy rosyjskiej ropy zawiesiły już największe rafinerie w Indiach, a także państwowe koncerny naftowe w Chinach. Te dwa kraje kupują 90% ropy, którą tankowce wywożą z rosyjskich portów.

Budżet federalny, w którym co czwarty rubel pochodzi z ropy i gazu, już odczuwa trudności: dochody z surowców w okresie styczeń-wrzesień spadły o 21%, a deficyt, według ostatnich obliczeń Ministerstwa Finansów, pięciokrotnie przekroczy pierwotny plan - 5,7 bln rubli.

Aby znaleźć pieniądze na rekordowe od czasów sowieckich wydatki wojskowe, w tym roku rząd Rosji podniósł podatek od dochodów, planuje też podwyższyć stawkę VAT z 20% do 22%.

Rodzina królewska odcina się od księcia Andrzeja

Kazimierz Sikorski
Londyn

Brytyjska rodzina królewska usunęła z Zamku Windsor sztandar zhańbionego księcia Andrzeja z jego herbem.

Flaga byłego księcia Yorku była wystawiona obok flagi Wilhelma w kaplicy św. Jerzego. Po raz pierwszy została podniesiona w 2006, kiedy Andrzej został kawalerem Orderu Podwiązki, orderu rycerskiego założonego w XIV wieku.

Usunięcie sztandaru ma miejsce zazwyczaj w przypadku zdrady stanu lub wystąpienia przeciwko Koronie.

Książę zrzekł się orderu wraz z tytułem księcia Yorku kilka dni temu pod narastającą presją związaną z jego powiązaniami ze skazanym pedofilem Jef-

freyem Epsteinem. Wszystko to pojawia się po tym, jak Downing Street ogłosiło, że parlamentarzyści nie będą mieli czasu w Izbie Gmin na dyskusję o zachowaniu księcia Andrzeja, bo rodzina królewska chce, aby parlament skupił się na „ważnych kwestiach”.

Izba Gmin mogłaby poruszyć temat przyjaźni Andrzeja z pedofilem Jeffreyem Epsteinem tylko w przypadku formalnego wniosku, ale rząd kontroluje większość czasu parlamentarnego.

Rewelacje zawarte w pośmiertnych wspomnieniach Virginii Giuffre, oskarżycielki Andrzeja o napastę seksualną, wywierają coraz większą presję na brata króla.

Rodzina królewska widziałaby skompromitowanego księcia Andrzeja na dobrowolnym wygnaniu.

Zdrowie zaczyna się od wykonania czterech tysięcy kroków dziennie

Rozmowa

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Każdy wzrost liczby kroków o 500-1000, co potwierdziły nasze badania, daje korzyści przekładające się na wydłużenie życia i zmniejszenie o 7-15 proc. ryzyka zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych - mówi prof. n. med. Maciej Banach, kardiolog, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego oraz prorektor Collegium Medicum Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego

Jaką liczbę kroków średnio każdego dnia powinniśmy wykonać, aby wysiłek przelożył się na korzyści dla naszego zdrowia? Aplikacje telefonach podpowiadają nam, że 10 tysięcy. Natomiast definicja zdrowego stylu życia mówi o co najmniej 5 tysiącach kroków dziennie...

Dostępne badania, w tym wykonane przez nas, jednoznacznie pokazują, że wykonując dziennie co najmniej 4 tys. kroków redukujemy ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych, oczywiście zgodnie z zasadą im więcej, tym lepiej. Te 4 tys. kroków to wartość średnia; jednego dnia może to być 3 tys. kroków, kolejnego 5 tys. Nie musi być to jednorazowo przebyty dystans. Dostępne są już także badania, wskazują, że lepsze efekty daje wysiłek związany z pokonywaniem kilku krótszych dystansów. Możemy w ciągu dnia przejść np. trzy odcinki po 1300 kroków.

W jakim tempie powinniśmy maszerować?

Ważne jest aby zmieniać tempo marszu; żeby idąc w równym tempie od czasu do czasu wyraźnie przyspieszyć. Jeśli mamy zaplanować do przejścia odcinek o długości np. półtora kilometra, to przejdźmy 500 metrów w swoim zwykłym tempie, a kolejne 500 szybciej. Ostatni zaplanowany fragment trasy znowu możemy przejść w swoim stałym tempie. Przyspieszenie tempa odpowiednio angażuje układ sercowo-naczyniowy, powodując wzrost ciśnienia tętniczego, przyspieszenie akcji serca. Nie trzeba biegać, jeśli się tego nie lubi, wystarczy przejść kilkaset metrów w szybszym tempie. Ważne jest, aby wysiłek był regularny i aby było to



Maciej Banach: – Nie oczekujemy, że poćwiczymy tydzień, dwa i odcujemy pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na nasz organizm

średnio co najmniej 4 tys. kroków dziennie, pamiętając o stopniowym zwiększaniu tego dystansu. Są to wnioski z badań, które przeprowadziliśmy, opierając się na wynikach obejmujących największą jak dotąd liczbę pacjentów – 230 tys. osób. W badaniach brały udział osoby dorosłe, zdrowe, a wpływ wykonywanego przez nich wysiłku fizycznego obserwowano przez 7 lat.

Czy to znaczy, że osoby wykonujące 10 tys. kroków każdego dnia powinny jednak przyhamować i ograniczyć się do 4 tys. kroków?

Absolutnie nie, wręcz przeciwnie! Chcemy uniknąć takiego nieprawidłowego przekazu do osób, których aktywność codzienna wynosi średnio 10 tys. kroków i więcej. Korzyści dla zdrowia pojawiają się już gdy wykonujemy średnio 4 tys. kroków dziennie, ale im więcej ich wykonujemy, tym lepiej. Każdy wzrost liczby kroków o 500-1000 kroków, co potwierdziły nasze badania, daje korzyści

przekładające się na wydłużenie życia i zmniejszenie o 7-15 proc. ryzyka zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Przekaz, że korzyści zdrowotne zaczynają pojawiać się od 4 tys. kroków, jest bardzo ważny dla osób do tychczas nieaktywnych, którzy na pytanie, ile mają tych kroków robić, otrzymywali odpowiedź 6-7 tysięcy, najlepiej 10 tys. (ok. 8 km), co było dla wielu demotywujące. Teraz mają przekaz: zacznijcie od niewielkiej liczby – co najmniej 4 tys. i starajcie się stopniowo każdego dnia i tygodnia poprawiać.

Im więcej chodzimy, tym lepiej. Ale czy zawsze?

Dostępne badania wskazują, że tę prawidłowość obserwujemy, jeśli wykonujemy średnio do 20 tys. kroków dziennie. Jaki efekt uzyskamy, wykonując powyżej średnio 20 tys. kroków dziennie trudno, jak na razie, powiedzieć, bo takich danych jeszcze nie mamy. Jest to element naszych kolejnych badań, w trakcie których obserwujemy

dorosłych mających tzw. ekstremalny wysiłek fizyczny, czyli średnio 20 tys. kroków dziennie. Wykonywanie średnio 20 tys. kroków dziennie nie jest proste, to przecież 16 km i niewiele osób taki dystans pokonuje na co dzień, chodząc czy biegając. Jestem osobą bardzo aktywną fizycznie, ale średnio powyżej 20 tys. kroków dziennie udaje mi się zrobić najczęściej podczas urlopu, gdy dużo chodzę i zwiedzam. Moja średnia dzienna wartość to ponad 10 tys. kroków. Zwykle średnio 20 tys. kroków dziennie mają osoby, które co 2-3 dzień systematycznie biegają. Wiemy też już, że ekstremalny wysiłek fizyczny, np. tzw. Ironman czy bieganie przez 24 godziny to raczej pewien styl życia i ma on niewiele wspólnego ze zdrowiem.

Skąd wzięło się 10 tysięcy kroków, które często przywołuje się jako dawkę optymalną dla naszego zdrowia?

Było to określenie użyte marketingowo w 1964 r. przed olimpiadą w Tokio w Ja-

ponii. Zagościło, jak widać, w powszechnej świadomości na dłuższą okazuje się, że eksperci od marketingu bardzo się nie pomylili. W naszych badaniach przyjrzelśmy się, jaka średnia liczba kroków daje najlepsze korzyści dla zdrowia w dwóch grupach pacjentów, poniżej 60. roku życia i powyżej 60. roku życia. Okazało się, że u młodszych jest to średnio od 7 do 13 tys. kroków dziennie, a u starszych średnio od 6 do 10 tys. kroków dziennie.

Pacjent, który dotąd się nie ruszał, ma nadwagę i inne choroby współistniejące, żadną miarą tych kilku tysięcy kroków dziennie nie zrobi. Śmiałem przypuszczać, że szybko się zniechęci i odpuści sobie spacer. Zgodzi się pan profesor ze mną?

Zgadzam się. Dla pacjenta może to być bardzo duży wysiłek. Dlatego zalecenia powinny być spersonalizowane, a wysiłek stopniowany.

Wspomniane 4 tys. kroków dziennie to 2,5 km. Pójście do pracy, do sklepu i spacer wokół domu wystarczą, aby taką liczbę kroków zrobić. Gdy już wdrożymy się do takiej aktywności – a ważne jest, aby był to wysiłek systematyczny – to w kolejnych tygodniach powinniśmy zwiększać średni dystans o 500-1000 kroków dziennie, w zależności od naszych możliwości. Jak pokazały nasze badania zwiększenie średniej liczby kroków wykonywanej każdego dnia przekłada się na korzyści zdrowotne i wydłużanie życia. Najlepiej oczywiście gdybyśmy wykonywali średnio od 7 do 13 tys. kroków dziennie i do takiej wielkości powinniśmy zwiększać dystans.

Kiedy pacjenci zobaczą pierwsze efekty swojego wysiłku?

Efekty nie pojawią się natychmiast. Nie oczekujemy, że poćwiczymy tydzień, dwa i odcujemy pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na nasz organizm. To jest długotrwała praca, która powinna stać się naszym nawykiem. Z czasem pacjent zauważy, że ma lepszą kondycję, jest dotleniony, lepiej sypia. Gdy wykona badania, okaże się, że wartości ciśnienia krwi ma niższe, zmniejszy się masa ciała, poprawi się również jego profil lipidowy czy poziom glukozy.

Ale na to potrzeba czasu i systematyczności.

My lekarze często popełniamy błąd, zalecając pacjentowi „proszę się ruszać i stosować dietę”. Pacjent wychodzi z gabinetu i wie niewiele więcej niż wcześniej. Lekarz powinien zapytać go o to, jak wygląda jego dzień, jak się odżywia, a potem ułożyć mu taki plan aktywności, aby pacjent był go w stanie zrealizować. Jeśli rozpocznie aktywność od średnio 2-3 tys. kroków dziennie, czyli wyjdzie z domu, przejdzie się po najbliższej okolicy, popatrzy na to, co dotychczas mu umykało i zacznie czerpać przyjemność z ruchu, to na kolejnej wizycie po omówieniu jego dotychczasowej aktywności lekarz może mu ją zwiększyć o kolejny tysiąc kroków. Za kolejne pół roku pacjent będzie mógł robić bez większych problemów średnio 6 tys. kroków dziennie.

Popularny slogan „ruch zastąpi każdy lek, żaden lek nie zastąpi ruchu” jest nadal jak najbardziej prawdziwy?

Tak, ale też musimy powiedzieć pacjentowi, że sam wysiłek fizyczny nie rozwiąże jego wszystkich problemów zdrowotnych. Swoim młodszym kolegom mówię zawsze, aby kilka razy zapytali pacjenta, czy wszystko rozumie. Pacjent ma prawo nie wiedzieć, czasami wstydzi się zapytać. Od lekarza musi usłyszeć, że jeśli nie będzie się zdrowo odżywiać, będzie miał nadwagę lub otyłość, palił papierosy, nie będzie kontrolował swojego ciśnienia krwi, stężenia cholesterolu i nie będzie przyjmował przepisanych przez lekarzy leków, to nawet regularny wysiłek fizyczny nie wydłuży jego życia. Zdarza się, że pacjent skarży się lekarzowi, że robi dziennie 6 tys. kroków, a nie chudnie. Bardzo często jest to pacjent, z którym lekarz nie porozmawiał o tym, jak wygląda jego dieta i nie wytłuma czy, aby mieć dobre wyniki. Wysiłek fizyczny, regularne spacerowanie to jeden z elementów zdrowego stylu życia, na który składają się wymienione przeze mnie wcześniej składniki, a wszystkie razem powinny być środkami do poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Czas **Z RODZINĄ**

Poniedziałek, 27.10.2025

LUDZIE • STR. 12-13

Ewa Błaszczyk
została doświadczona
przez los

Straciła męża, a chwilę później jej córka zapadła w śpiączkę.
Na jej przebudzenie czeka od 25 lat



FOT. SYLWIA DĄBROWA

MODA • STR. 14

Kuloty to absolutny hit,
który wrócił do mody
z przytupem

OGRÓD • STR. 11

„Złote kwiaty” nie tylko
na cmentarze. To
ozdoba ogrodu

ZROZUMIEĆ DZIŚ • STR. 10

Na miłość nigdy nie jest
za późno, czyli jak
kochają seniorzy

Miłość nie zna wieku. Może się zdarzyć nawet na emeryturze. **Seniorzy, tak samo jak inni, przeżywają miłosne uniesienia.** Często bywa tak, że samotni dziadkowie poznają kogoś, zakochują się i spędzają z nim resztę swojego życia

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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



N

„Nie liczę godzin i lat, to życie mija, nie ja” – śpiewał Andrzej Rybiński i chyba to może być dowodem na to, że na miłość nigdy nie jest za późno. Współcześni seniorzy to osoby, które chcą przeżywać emocje, spełniać swoje marzenia i kochać.

– Fakt, że organizm się starzeje, nie oznacza, że uczucia też! Osoby dojrzałe mają potrzebę bycia kochanymi, docenianymi i ważnymi. Wiele z nich właśnie w okresie senioralnym doznaje prawdziwej miłości. Fakt, że się starzejemy, nie oznacza, że gasną w nas emocje, potrzeby bycia kochanym, docenianym, ważnym. Wręcz przeciwnie – wielu do tej prawdziwej miłości dojrzeźwa i przeżywa ją na prawdę mocno dopiero w późnym wieku – uważa Agata Strzałka, która na co dzień zajmuje się opieką nad seniorami. – Od niemal dziesięciu lat obserwuję moich podopiecznych i ich bliskich i mogę stwierdzić z całą stanowczością, że ci, którzy pozostają w związkach, są po prostu w lepszej kondycji! Dla starych ludzi najtrudniejsza jest samotność, brak drugiej osoby – wtedy szybciej się gaśnie.

Uczucie, które wydłuża życie

Miłość to uczucie, które nadaje sens życiu i każdy na nią zasługuje – nieważne, ile ma się lat. Mówi się, że miłość uskrzydla i sprawia, że chce się żyć, działać i być aktywnym. Dodatkowo poprawia samopoczucie i sprawia, że pozytywnie patrzymy na świat oraz swoje życie – a to z kolei daje impuls organizmowi do samoistnego uzdrawiania.

– Tak właśnie jest, to udowodnione, że miłość przedłuża życie – potwierdza Agata Strzałka. – Wpływa na lepsze funkcjonowanie mózgu, stymuluje go. Poza tym, gdy kogoś kochamy, czujemy się bezpiecznie, mniej się stresujemy – to wystarczy, by zyskać kilka cennych lat.

Stan zakochania to burza hormonów szczęścia. Ta magiczna mieszanka substancji biochemicznych: serotoniny, dopaminy i oksytocyny sprawia, że poprawia się fizyczna i psychiczna kondycja organizmu. – Kochając, czujemy sens życia – dlatego warto, zawsze warto! – apeluje opiekunka firmy Bravecare. – Starzy ludzie mają już może nieco mniej czasu na randki, ale wciąż gorące serca, które mogą przyjąć drugiego człowieka. Jestem więc jak najbardziej za tym, by się poznawali,

Na miłość nigdy nie jest za późno, czyli jak kochają seniorzy. Zobacz, dlaczego warto zakochać się w dojrzałym wieku



dawali sobie szansę na kolejną miłość – nawet jeśli nie będzie już tak płomienna jak ta, gdy mieli po dwadzieścia lat.

Kiedy jest idealny czas na miłość?

Można właściwie zaryzykować stwierdzenie, że czas senioralny jest na miłość wprost idealny! Takie osoby są już na emeryturze, mają odchowane dzieci i mnóstwo wolnego czasu. Warto taki okres wykorzystać i podjąć próbę relacji z nowym partnerem lub zadbać o już istniejący związek i zakochać się na nowo.

Naprzeciw miłości w dojrzałym wieku wychodzą portale randkowe, dzięki którym seniorzy mogą poznać osobę w swoim wieku i miło spędzić z nią czas, a nawet się zakochać.

– Myślę, że chęć odpędzenia samotności to główna przyczyna poszukiwań partnera w późnym wieku – diagnozuje ekspertka ds. opieki senioralnej. I dobrze – nie ma się czego wsty-

dzić – samotność i izolacja powinny absolutnie i bezwzględnie zostać zastąpione nowym towarzyszem życia! Nie tylko ze względu na ogólną poprawę komfortu psychicznego seniora, ale również z uwagi na bezpieczeństwo. Być kimś to móc na kimś polegać, pozwolić otoczyć się troską, móc poprosić choćby o szklankę wody czy zawiezenie do szpitala w razie potrzeby. To, że senior spędza czas z kimś bliskim, jest szczególnie ważne w Polsce, gdzie wciąż zbyt rzadko korzysta się ze wsparcia opiekunów zewnętrznych, gdzie seniorzy są często pozostawieni sami sobie. Czemu więc nie mieliby łączyć się w pary?

Seniorzy kochają miłością dojrzałą i odpowiedzialną

Jak kochają seniorzy? Takie uczucie jest z reguły miłością dojrzałą i bardziej odpowiedzialną. Co to oznacza?

● Słowniczek

● **DZBAN** – osoba głupia, nieogarnięta

● **WYPAS** – coś bardzo dobrego, wyjątkowego, na wysokim poziomie

● **VIBE** – atmosfera, klimat, ogólne odczucie towarzyszące sytuacji lub miejscu

● **BOOMER** – reprezentant starszego pokolenia, człowiek, którego młodość nie potrafi zrozumieć

● **RANDOM** – ktoś przypadkowy

– Miłość dojrzała to uczucie mniej emocjonalne, bardziej stabilne, często naznaczone jakąś dawną historią – podsumowuje Agata Strzałka. Dlatego jest w niej więcej ostrożności, spokoju, docenienia. Jest w niej też sporo tajemnicy, bo np. o stosunkach intymnych seniorów prawie wcale się nie mówi, to właściwie wciąż temat tabu. A przecież seniorzy też chcą się przytulać, choć może nie dążą już do wielkiej ekscytacji i namiętności.

Co jest najważniejsze dla seniorów? Przede wszystkim bliskość drugiej osoby, zaufanie, wsparcie, które się otrzymuje i samemu daje. Ważna jest także możliwość bycia u boku drugiej osoby, by móc rozmawiać, milczeć, trzymać się za ręce oraz czerpać z tego wszystkiego radość.

Katarzyna Dębek

► PRZYRODA

Przyjęło się, że chryzantemy kojarzone są z dniem Wszystkich Świętych i dekorowaniem tymi kwiatami grobów. Jednak są to rośliny, które **mogą stanowić piękną ozdobę każdego ogrodu**, a w donicach także balkonu albo tarasu

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



„Złote kwiaty” nie tylko na cmentarze. Chryzantemy są mało wymagające, łatwe w uprawie i odporne na warunki atmosferyczne



Inna nazwa chryzantem to złocień – a to dlatego, że po grecku „chrysos” oznacza „złoty”, a „anthemon” – „kwiat”. Chryzantemy zatem to „złote kwiaty”.

Chryzantemy były uprawiane w starożytnych Chinach już ponad 2 tysiące lat temu. Symbolizują w tym kraju szlachetność, a także dobrobyt, zdrowie i długie życie. Obecnie istnieją tysiące odmian chryzantem, a ich różnorodność jest ogromna.

Kojarzą się z jesienią, ponieważ cieszą oko kwiatami jeszcze w październiku i w listopadzie, gdy inne rośliny już dawno przekwitły. Przy czym chryzantemy bylinowe zakwitają już latem. Natomiast jesienią mamy ogromny wybór chryzantem w doniczkach, które można ustawić na balkonach i tarasach, jak i przesadzić do ogrodu. Trzeba jednak pamiętać, że nie wszystkie są odporne na mróz.

Złocień mogą osiągnąć – w zależności od odmiany – do 1,2 metra wysokości i do 60 cm rozpiętości. Rośliny osiągają maksymalną wysokość w ciągu jednego sezonu wegetacyjnego. Możemy zdecydować się na krzewiaste byliny o wysokości od 40 do 100 cm, jak i na jednoroczną odmianę karłowatą, dorastającą do 25 centymetrów. Do wyboru są chryzantemy o kwiatach przypominających margaretki, w kształcie pompona, jak i odmiany postrzępione.

Gdzie posadzić chryzantemy?

Chryzantemy preferują glebę przepuszczalną, o odczynie lekko kwaśnym (pH 5,5-6,5). Nie służy im podmokłe podłoże, ale kiedy nie pada, należy je podlewać (uwzględniając przy tym, by nie moczyc liści i kwiatów). Powinniśmy wybrać dla nich stanowisko ciepłe, osłonięte od wiatru drzewami lub murami, gdzie zarazem będą miały zapew-

nione co najmniej 6 godzin dziennego światła słonecznego. Dobrze rosną także w półcieniu, ale kwitną wtedy słabiej.

Chryzantemy sadi się w dwóch głównych terminach: wiosną (kwiecień-maj), aby rośliny dobrze się ukorzeniły, lub jesienią (wrzesień-październik) – zwłaszcza chryzantemy doniczkowe i te, które mają kwitnąć na 1 listopada.

Fachowcy zwracają uwagę, że miejsce, gdzie zamierza się je posadzić, powinno się już dużo wcześniej odpowiednio przygotować. W roku poprzedzającym sadzenie – jak wskazują ogrodnicy – ziemię należy nawieźć obornikiem lub kompostem i głęboko przekopać. Można zamiast obornika zastosować granulaty z obornika, biohumus koprolirowy, plonofoskę albo amofoskę.

Rośliny te powinno się sadzić w odległości 30-50 cm od siebie, w zależności od wysokości odmiany. Rozmnażać można przez

podział wczesną wiosną, przed pojawieniem się liści.

Warto wiedzieć, że chryzantemy dobrze znoszą przesadzanie, nawet w okresie kwitnienia. Po przesadzeniu należy je regularnie i obficie podlewać. Znaczący zwracają uwagę, że przesadzanie na nowe miejsca powinno się odbywać co 3-4 lata – w przeciwnym razie chryzantemy zaczynają dziczeć i mają wtedy drobne, słabo wykształcone kwiaty.

Uprawa nie jest trudna, ale o tym trzeba pamiętać

Pielęgnacja chryzantem nie jest skomplikowana, ale o pewnych zabiegach nie zapominać. Na wiosnę ważnym zabiegiem pielęgnacyjnym jest nawożenie nawozami organicznymi lub mineralnymi.

Chryzantemy wymagają też, aby uszczykiwać wierzchołki ich pędów. Zabieg ten wykonujemy, gdy rozpoczyna się wzrost ro-

śliny, na młodej, niezdrewniałej części pędu. Pod miejscem uszczykiwania powinno pozostać 5-7 liści. Jeśli tego nie zrobimy, pędy pójdą w górę i pokrój rośliny będzie nieatrakcyjny. Dla dobrego rozkrzewienia się naszych chryzantem jesiennych należy trzykrotnie usunąć ich niezdrewniałe czubki. Drugie uszczykiwanie przeprowadza się, gdy pędy boczne mają 3-4 oddzielne liście, a ostatnie na początku lipca. Z kolei u odmian letnich – jak wskazują ogrodnicy – wystarczy taki zabieg przeprowadzić raz.

Tak zadbajmy o „złote kwiaty” przed zimą

Gdy już ogrodowe chryzantemy przekwitną, trzeba odpowiednio przygotować je na zimę. Należy przyciąć ich zaschnięte pędy do około 10-15 cm. Następnie chryzantemy w donicach przenosi się do chłodnego, jasnego pomieszczenia (np. garażu, piwnicy), a rośliny w gruncie okrywa grubą warstwą np. kory, trocin lub gałązkami iglastych drzew.

Co do chryzantem w donicach, w okresie zimowym należy ograniczyć ich podlewanie do minimum, a na wiosnę stopniowo przyzwyczajać rośliny do zewnętrznych warunków.

Współpraca:

Grażyna Zwolińska, Katarzyna Laszczak



Te jesienne kwiaty są jednymi z nielicznych, które kwitną na grządkach jeszcze w drugiej połowie października i w listopadzie

Ewa Błaszczyk skończyła 70 lat. Córka aktorki, Ola Janczarska, od 25 lat jest w śpiączce po tym, jak zakrztusiła się tabletką. To poniekąd z tego powodu aktorka założyła fundację „Akogo?”, potem klinikę „Budzik”

(PRZE)ŻYCIE

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



W

Aleksandra Janczarska, córka Ewy Błaszczyk i Jacka Janczarskiego, w maju 2000 roku zakrztusiła się tabletką i zapadła w śpiączkę. Miała sześć lat. Większość życia spędziła więc w szpitalach i na badaniach, od ćwierć wieku nie ma kontaktu ze światem.

Ewa Błaszczyk poniekąd z tego powodu powołała fundację „Akogo?”, a potem klinikę „Budzik”, która przez 12 lat istnienia wybudziła już 131 pacjentów. Ola Janczarska, tak jak i inni, może liczyć na specjalistyczną opiekę, a kolejne przełomy w medycynie dają bliskim chorych nową nadzieję na to, że śpiączka nie oznacza wegetacji do końca życia.

Córka Ewy Błaszczyk przeszła ostatnio kompleksowe badania, o których aktorka opowiedziała w rozmowie z Remigiuszem Grzelą w radiowej Jedynce:

– Ola dzisiaj się trzyma, to jest pozytywna wiadomość. W kwietniu było bardzo ciężkie zapalenie płuc, ale wyszliśmy z tego. W tej chwili była seria badań, organizm po ćwierć wieku został przejrany od A do Z, i właściwie organy, które powinny się degenerować, idą w innym kierunku, one się poprawiają. Robimy to, co jest do zrobienia. (...) Ciągłe jest jakieś światelko, bo lepiej jest robić, niż nie robić – przyznała aktorka.

Siostra bliźniaczka Oli, 31-letnia Marianna, też czeka na wybudzenie siostry. Błaszczyk przyznaje, że walczy o zdrowie córki także dla drugiego dziecka. Miała przecież sześć lat, gdy najpierw straciły tatę, a potem – zaledwie sto dni później – wydarzył się wypadek Oli.

Odpowiada krytykom

Sprawa córki Ewy Błaszczyk jest niezwykle delikatna – dziewczyna olbrzymią część życia spędziła w szpitalnym łóżku, pamięta

świat z 2000 roku, gdy miała sześć lat. Aktorka nie traci jednak nadziei na to, że kolejne odkrycia medyczne w zakresie pracy układu nerwowego przybliżą ją do przytomności własnego dziecka:

– Kto wie, może mi się jeszcze uda dożyć momentu, kiedy to będzie możliwe coś tam jeszcze odbudować – powiedziała Grzeli w tej samej rozmowie.

Oczywiście zawsze pojawiają się głosy, które podają w wątpliwość tak długą terapię osoby przebywającej w śpiączce. Błaszczyk twierdzi, że 31-letnią Olę trzyma przy życiu jakiś rodzaj uporu i nadziei – tak jakby jej córka na coś czekała. To jej odpowiedź dla krytyków:



Ola Janczarska, tak jak i inni, może liczyć na specjalistyczną opiekę, a kolejne przełomy w medycynie dają bliskim chorych nową nadzieję na to, że śpiączka nie oznacza wegetacji do końca życia

– Nie umiem odpuścić, bo jak widzę się z Olą rano, i widzę, w jakiej jest formie i na co czeka – ja wiem, że będą ludzie, którzy powiedzą, że ją męczę czy coś takiego – ale mam wrażenie, że na coś czeka. Już miała przynajmniej trzy momenty w tej drodze, kiedy mogła się z nami pożegnać, bo już było bardzo naprawdę tak na krawędzi. Nie zrobiła tego, odbiła się nadludzkim wysiłkiem, dała radę, chciała to zrobić. Myślę, że ona nie spełniła swojej drogi, swojego celu, w związku z tym nie mogę jej zawieść, ona ma dużo gorzej niż my, jest bardzo dzielna – poruszająco przyznała 70-latką.

Ewa Błaszczyk i Jacek Janczarski. Sto tragicznych dni

Ola i Marianna Janczarskie urodziły się w 1994 roku, osiem lat po ślubie rodziców. Wcześniej Ewa Błaszczyk była w związku z Jackiem Bromskim, ale to poznanie Jacka Janczarskiego odmieniło jej życie.

– To była miłość od pierwszego wejrzenia. Z taką nie ma dyskusji. Byłam w różnych związkach, jedno się rozdzieliło wolniej, inne szybciej, ale to stało się tak: pstryk. I nie było odwrotu – opowiadała Ewa Błaszczyk w „Vivie!”.

Jacek Janczarski z kolei spotykał się między innymi z Marią Czubaszek, a gdy poznał Błaszczyk, był mężem Barbary Wrzesińskiej.

skiej. Zdradził ją z Ewą, potem zdecydował o rozwodzie. Uczucie do Błaszczyk okazało się silniejsze.

– Zniszczyłam wszystko w sobie z tego kontaktu, bo myślałam, że z tego nic nie będzie. Potem się nie widzieliśmy z Jackiem przez rok. I jak się spotkaliśmy, to pierwszą informacją, jaką usłyszałam, było: Rozwódzimy się – wspominała z kolei Błaszczyk w innym wywiadzie.

Janczarski i Wrzesińska mieli jedynego syna Borysa, który potem został muzykiem jazzowym.

Ewa Błaszczyk i Jacek Janczarski pobrali się w grudniu 1986 roku. Przez 14 lat byli małżeń-

stwem idealnym; ona grała, on pisał scenariusze. W 2000 roku Janczarski zmarł na skutek pęknięcia tętniaka aorty. To zaledwie sto dni po tych wydarzeniach Ola Janczarska zakrztusiła się tabletką.

– Miałam chwile zwątpienia, ryczałam i krzyczałam w wannie. (...) To był czas, kiedy wszystko się rozpadło. Ale nie mogłam się poddać. Musiałam działać – dla Oli, dla innych dzieci, dla siebie – opisywała aktorka w wywiadach.

W rozmowie z Remigiuszem Grzelą dla Jedynki przytoczyła też słowa córki Marianny, która w jakiś sposób docenia to, że tragedie spotkały ich rodzinę, gdy miała zaledwie sześć lat. Jedną z córek aktorskiej pary jest zdania, że gdyby przeżyła odejście ojca i śpiączkę siostry jako osoba dorosła, o wiele trudniej byłoby jej się z tym pogodzić.

Po śmierci Jacka Janczarskiego Ewa Błaszczyk już z nikim się nie związała.

Najważniejsze, żeby się chciało chcieć

Wywiad z okazji 70. urodzin stał się dla Ewy Błaszczyk przyczynkiem do rozważań o odchodzeniu. Już wcześniej mówiła, że są takie wydarzenia w życiu, które zmieniają system wartości i pozostawiają człowieka innym niż dotychczas. Aktorka zaczyna mieć świadomość, że nie zrobi już wszystkiego, co sobie założyła.

– Przesuwamy się przez życie na tej taśmie i po prostu coraz bardziej dojrzewamy. Fajne jest to dojrzałe życie, ale jest też ten drugi wektor, fizyczno-organiczny, że tak się wyrażę, który po prostu często nawala i to nie jest fajne – zauważyła w rozmowie z Remigiuszem Grzelą.

– Najważniejsze, żeby się chciało chcieć. To jest takie moje życzenie... ale ciągle się chce chcieć. To takie marnotrawstwo umierać. Bardzo często to do mnie dochodzi, że w momencie, kiedy mam wrażenie, że już coś zrozumiałam, to już tak niewiele tego czasu zostało. Szkoda, bo jeszcze tyle by się chciało zrobić, jeszcze tyle by się chciało obserwować, zobać i na to zareagować – podsumowała.

Ewa Błaszczyk została odznaczona m.in. Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski, medalem Gloria Artis oraz Orderem Uśmiechu.

Agata Szyborska

Ewa
B Ł A S Z C Z Y K

Budowa i remont domu

PARTNER DODATKU



swissporTON – nowa europejska marka na rynku pokryć dachowych

swissporTON: to europejska marka dachówek ceramicznych i cementowych. Szwajcarska jakość, design i trwałość.

swissporTON to nowa europejska marka dachówek ceramicznych i cementowych oraz wysokiej jakości akcesoriów dachowych należąca do Grupy swisspor. swissporTON zastępuje dotychczasową, cenioną markę CREATON dla dachówek produkowanych przez CREATON Polska i CREATON South East Europe. Zachowuje wszystko, co najlepsze z dziedzictwa CREATON, łącząc teraz szwajcarską jakość, design i trwałość. Jej produkty na dachy skośne tworzą z rozwiązaniami swisspor kompleksowy, wydajny i trwały system dla nowoczesnego budownictwa od jednego dostawcy.

Kompleksowe portfolio produktowe

swissporTON oferuje szeroką gamę dachówek ceramicznych: dachówkę płaską SIMPLA, półpłaską KODA, klasyczne TITANIA i BALANCE oraz inspirowaną historyczną formą RAPIDO, karpiówki KLASSIK Lenti i oryginalną pod względem formy zakładkową HORTOBÁGY.

Dachówki cementowe swissporTON reprezentują cztery sprawdzone kształty: dachówka płaska KAPSTADT, półpłaska KIOTO oraz tradycyjne GÖTEBORG i BREMA.

Portfolio uzupełnia kompleksowa gama wysokiej jakości akcesoriów ceramicznych i cementowych dopasowa-

nych pod względem barwy, kształtu i powłoki do dachówek połączonych, estetycznie wykonanych i zapewniających bezpieczeństwo system komunikacji dachowej oraz ochrony przeciwśnieżnej. W ofercie dostępne są również różne akcesoria ułatwiające estetyczny i precyzyjny montaż dachu, taśmy RBF, membrany BLACK czy estetyczne i wydajne rozwiązania fotowoltaiczne zintegrowane z połączoną dachówką.

Produkcja oparta na naturalnych zasobach

Wszystkie dachówki swissporTON powstają w pięciu nowoczesnych zakładach strategicznie zlokalizowanych

w Polsce (Olkusz, Chojnice, Widziszewo) i na Węgrzech (Lenti I, Lenti II). Ta lokalizacja wynika z dostępu do jednych z najlepszych źródeł gliny na kontynencie, co stanowi fundament wyjątkowej jakości produkowanych wyrobów.

Zakłady wykorzystują zaawansowane technologie produkcji oraz wieloetapowe procesy kontroli jakości odpowiadające rygorystycznym standardom europejskim. Dachówki przechodzą szczególne testy zapewniające długotrwałą niezawodność i estetykę przez dziesięciolecia użytkowania.

Potwierdzeniem tego jest (udzielana na określonych warunkach) jedna z najdłuższych

na rynku gwarancji – do 50 lat w zakresie nieprześlakliwości i mrozoodporności dla dachówek ceramicznych swissporTON.

Nowa marka w Grupie swisspor

Włączenie dachówek ceramicznych, cementowych i akcesoriów na dachy skośne pod marką swissporTON w imponujące portfolio, znanych doskonale energooszczędnych rozwiązań swisspor oddaje innowacyjny charakter produktów i otwartość na nowoczesne rozwiązania technologiczne.

Dla klientów oznacza to kontynuację najwyższych standardów jakości wypraco-

wanych przez trwające blisko 30 lat doświadczenie produkcyjne CREATON Polska, przy jednoczesnym dostępie do szerszej gamy innowacyjnych rozwiązań z imponującą ofertą swisspor – od fundamentów po dach.

Ta kompleksowa oferta pozwala na realizację budynków o najwyższych standardach energetycznych, gdzie każdy element jest zaprojektowany w ramach spójnej filozofii energooszczędnego budownictwa. Różnorodność rozwiązań umożliwia realizację najbardziej wymagających koncepcji architektonicznych przy zachowaniu optymalnych parametrów technicznych.



FOT. SWISSPOR.PL

REKLAMA

0011417414



Nowa marka znanych dachówek
ceramicznych i cementowych



swissporTON.pl

Nowa generacja okien dachowych GREENVIEW. Akustyka na nowym poziomie

Żyjemy w czasach dynamicznych zmian, a zmiany klimatyczne są coraz bardziej widoczne i odczuwalne. Dbłość o środowisko staje się priorytetem, gdyż Ziemia to miejsce naszego życia, które musimy chronić, zarówno dla nas, jak i przyszłych pokoleń. Nowa generacja okien dachowych GREENVIEW z pakietem P50 od FAKRO łączy najwyższe standardy funkcjonalne i estetyczne z dostosowaną do zmieniającego się klimatu energooszczędnością oraz rozwiązaniami zapewniającymi bezpieczeństwo w obliczu gwałtownych zjawisk pogodowych.

Inwestycja w lepszą przyszłość

Inwestycja w okna nowej generacji to krok w stronę lepszej przyszłości. FAKRO, inspirowane filozofią GO GREEN, projektuje swoje produkty z poszanowaniem środowiska. Dzięki nim każdego dnia oszczędzasz energię i obniżasz rachunki.

Innowacyjna konstrukcja z wyższym profilem skrzydła i pakietem trzyszybowym znacząco wpływa na ochronę ciepła, co przekłada się na mniejsze zapotrzebowanie na energię, aby ogrzać poddasze. Pa-

kiet szybowy ma 44mm grubości, dzięki czemu można go głębiej osadzić w konstrukcji skrzydła i w ten sposób całe okno zyskuje lepszą termoizolacyjność. Okno wykonane w technologii thermoPro, a współczynnik przenikania ciepła okien z kołnierzem Thermo jest na poziomie 0,9 W/m²K. Nawiewnik optymalizuje przepływ świeżego powietrza, minimalizując jednocześnie straty ciepła.

Dodatkowym atutem okien GREENVIEW z pakietem P50 o współczynniku izolacji akustycznej Rw sięgającym 40 dB jest bardzo dobre tłumienie hałasu, które zapewnia podwójna folia dźwiękoizolacyjna umieszczona pomiędzy szybami. Komfort miłej ciszy podczas odpoczynku to niewątpliwie nowa jakość życia, którą zapewniają okna dachowe nowej generacji. Ma to wpływ na regenerujący sen i nasze ogólne zdrowie. To również większa swoboda, ponieważ możesz oddawać się swoim pasjom w domu, nie zakłócając spokoju innym. Okna wyposażone są w hartowaną szybę zewnętrzną i laminowaną wewnętrzną klasy P2A, co zwiększa bezpieczeń-

stwo użytkowe, a zastosowany system topSafe podnosi także bezpieczeństwo antywłamaniowe okien.

Nowoczesny design i wyjątkowy wygląd

Zewnętrzna powłoka łatwowymywalna ułatwia utrzymanie okien w czystości, dzięki czemu mamy więcej czasu dla siebie. Okna GREENVIEW to także nowoczesny wygląd. Dolna klamka wpisuje się w obecne designerskie trendy, a atrakcyjny kształt obłachowania, opracowany we współpracy z Politechniką Krakowską, nadaje oknom wyjątkowy nowoczesny wygląd. Standardowy kolor obłachowania Antracyt (RAL7016) dopasowany jest do popularnych pokryć dachowych.

Okna GREENVIEW otrzymały certyfikat Carbon Footprint Approved, co dowodzi, że zostały wytworzone w odpowiedzialny środowiskowo oraz społecznie sposób. Pozwalają stworzyć dom funkcjonujący w zgodzie z naturą, oferując komfort i bezpieczeństwo na co dzień, jednocześnie dbając o piękny widok na otaczającą zielen.

www.fakro.pl



Oferowanie ekologicznych i energooszczędnych produktów jest wpisane w DNA firmy FAKRO



Obłachowanie okien dachowych GreenView dostępne jest w trzech kolorach: antracytowym, czarnym oraz szarobrazowym

REKLAMA

0011418679

NOWA GENERACJA OKIEN DACHOWYCH GREENVIEW z pakietem akustycznym

Okna GREENVIEW powstały z pasji tworzenia i zmieniania świata. Przedstawiamy nową generację okien dachowych, które łączą najwyższe standardy funkcjonalne i estetyczne z wysoką energooszczędnością i wyjątkową akustyką.

Okna dachowe GREENVIEW z pakietem P50 o bardzo dobrym współczynniku izolacji akustycznej aż do $R_w = 41\text{dB}$ to cisza na poddaszu kiedy oddajesz się swojej pasji i w chwilach, gdy potrzebujesz odpoczynku.

FAKRO®

swissporPIR Alu – termoizolacja dla nowoczesnego budownictwa

W erze zrównoważonego budownictwa i efektywności energetycznej, wybór odpowiednich produktów izolacyjnych ma kluczowe znaczenie. Na tle innowacyjnych rozwiązań wyróżnia się nowość marki swisspor – swissporPIR Alu, zaawansowany materiał termoizolacyjny rewolucjonizujący projektowanie energooszczędnych budynków.

Czym jest swissporPIR Alu?

swissporPIR Alu to wysokiej jakości płyty izolacyjne z poliizocyanuranu (PIR) o zamkniętej strukturze komórkowej.

Charakteryzują się wyjątkowo niskim współczynnikiem przewodzenia ciepła (λ) wynoszącym zaledwie 0,022 W/mK, co czyni je jednym z najefektywniejszych rozwiązań izolacyjnych na rynku.

swissporPIR Alu wyróżnia się:

- doskonałymi właściwościami termicznymi,
- wyjątkową odpornością,
- stabilnością wymiarową,
- długą żywotnością oraz
- szeroką gamą zastosowania.

Kluczowe zalety swissporPIR Alu

Wyjątkowa efektywność termiczna – niski współczynnik przewodzenia ciepła pozwala osiągnąć ten sam poziom izolacji przy znacznie cieńszej warstwie materiału w porównaniu do tradycyjnych rozwiązań. W praktyce, 10 cm warstwa swissporPIR Alu może zastąpić nawet 17 cm wełny mineralnej (o współczynniku 0,038 W/mK), zachowując identyczne właściwości izolacyjne.

Maksymalna przestrzeń użytkowa – wysoka efektywność przy niewielkiej grubości przekłada się bezpośrednio na zwiększenie powierzchni użytkowej budynku. W kontekście rosnących cen nieruchomości i ograniczonych przestrzeni miejskich, możliwość zastosowania cieńszych ścian przy spełnieniu surowych norm energetycznych stanowi znaczącą zaletę.

Odporność na wilgoć i trwałość – zamknięta struktura komórkowa zapewnia minimalną absorpcję wody, gwarantując stabilność parametrów izolacyjnych w różnych warunkach atmosferycznych. Materiał zachowuje swoje właściwości



przez cały okres użytkowania budynku, nie degraduje się pod wpływem wilgoci i nie wymaga specjalnych zabezpieczeń przeciwwilgociowych.

Bezpieczeństwo pożarowe – płyty swissporPIR Alu są samogasnące, co oznacza wolny proces spalania w przypadku pożaru. Cechują się również niską emisją dymu i brakiem skroplin w wyniku

działania płomieni, co czyni je bezpiecznym wyborem dla projektów, gdzie kwestie bezpieczeństwa pożarowego są priorytetem.

Zastosowania swissporPIR

► **Taras** – dzięki niewielkiej wadze, małej grubości i niskim współczynnikowi przenikania ciepła, nie trzeba stosować grubej warstwy izolacji dla osiągnięcia satysfakcjonującego efektu ocieplenia. Skutecznie chroni pomieszczenia pod tarasem przed emisją ciepła.

► **Dachy płaskie** – wysoka wytrzymałość na ściskanie sprawia, że materiał doskonale sprawdza się w izolacji takich konstrukcji, umożliwiając tworzenie zielonych dachów czy tarasów użytkowych bez ryzyka utraty właściwości izolacyjnych.

► **Budownictwo pasywne i zero-emisyjne** – wyjątkowe właściwości termiczne czynią swissporPIR Alu materiałem pierwszego wyboru w takim budownictwie, umożliwiając osiągnięcie wymaganych parametrów przy zachowaniu racjonalnych grubości przegród.

► **Zrównoważony rozwój** – długa żywotność, stabilność parametrów i wyjątkowa efektywność energetyczna przekładają się na znaczące oszczędności energii przez cały okres użytkowania budynku, co kompensuje ślad węglowy związany z produkcją materiału.

swissporPIR Alu reprezentuje przyszłość materiałów izolacyjnych w nowoczesnej architekturze – łącząc najwyższą efektywność energetyczną z trwałością, bezpieczeństwem i możliwościami projektowymi. Umożliwia tworzenie smukłych, energooszczędnych i zrównoważonych budynków, stanowiąc odpowiedź na liczne wyzwania współczesnego budownictwa.

Więcej informacji:
www.swisspor.pl

REKLAMA

0011418685

swisspor

płyty XPS

ocieplenie fundamentu odporne na wilgoć i przemarzanie gruntu

- doskonale ocieplenie
- odporność na wilgoć
- wytrzymałość mechaniczna

xps.swisspor.pl



Stawiamy na te rozwiązania, które łączą komfort z estetyką. Wejście do domu ma w sobie coś z wizytówki – tworzy pierwsze wrażenie

Zatrzymują ciepło i przyciągają spojrzenia – aluminiowe wizytówki nowoczesnych domów

Kiedy za oknem robi się chłodniej, a rachunki za ogrzewanie rosną, wielu właścicieli domów boleśnie przypomina sobie o nieszczelnych wejściach. To właśnie okna i drzwi potrafią odpowiadać nawet za 25-30% strat energii potrzebnej do ogrzewania lub chłodzenia budynków.

To realne wartości, które przekładają się na domowy budżet i codzienny komfort. Nic dziwnego, że w ostatnich latach przepisy budowlane stały się pod tym względem bardziej wymagające, a za sprawą rosnącego znaczenia aspektów wizualnych, nowoczesne drzwi muszą dziś łączyć elegancję z energooszczędnością.

„Klienci coraz częściej oczekują od drzwi, że będą nie tylko szczelne i ciepłe, ale też designerskie. Wejście do domu ma coś w sobie z wizytówki. Stawiamy na rozwiązania, które łączą komfort z estetyką: drzwi mogą być jednocześnie praktyczne i efektowne” – mówi Michał Marcinowski, dyrektor rozwoju produktu systemów budowlanych w Aluprof.

Elegancja i technologia w jednym

Wejście do domu coraz częściej staje się ważnym elementem wizualnym budynku. To ono tworzy pierwsze wrażenie, a jednocześnie ma realny wpływ na komfort codziennego życia – chroni przed chłodem, hałasem i nieproszonymi gośćmi.

„Jeszcze kilka lat temu drzwi postrzegano głównie jako element techniczny. Dziś coraz częściej traktujemy je jako część aranżacji domu – coś, co podkreśla charakter całej jego bryły. Aluminium daje tu ogromne możliwości: pozwala na większe przeszklenia, proste formy i wyraziste proporcje, a jednocześnie zapewnia świetną izolację” – mówi Michał Marcinowski.

Właśnie na tym fundamencie powstają rozwiązania Aluprof. MB-79N to propozycja dla osób poszukujących solidnych i energooszczędnych drzwi w atrakcyjnej formie, spełniających wymogi współczesnego budownictwa. MB-86N daje architektom jeszcze większą swobodę – dzięki różnym wariantom izolacyjności można do-

pasować drzwi do indywidualnych potrzeb domu. Z kolei MB-104 Passive jest konstrukcją o najwyższych parametrach termicznych, rekomendowaną nawet do obiektów pasywnych, gdzie ograniczenie strat energii jest priorytetem. Osobną kategorię stanowi MB-86N Pivot Door – efektowne rozwiązanie, które dzięki przesuniętej osi obrotu zamienia wejście w architektoniczną atrakcję, podkreślając prestiż i indywidualny charakter budynku. Za jego pomocą można stworzyć imponujące konstrukcje o wymiarach skrzydła nawet do 2x3,4 m oraz masie do 500 kg.

Nowy standard wejścia

„Dom zaczyna się od drzwi, ponieważ to przez nie codziennie wchodzimy i to one jako pierwsze witają naszych gości. Jeśli łączą elegancję z energooszczędnością, zyskujemy coś więcej niż zwykły element architektury. Zyskujemy poczucie, że nasz dom jest piękny, oszczędny i praktyczny” – podsumowuje Michał Marcinowski.

REKLAMA

0011418665

PIVOT DOOR

Drzwi zewnętrzne z przesuniętą osią obrotu

ALUPROF GRAMY FAIR z NATURA

Szymon Marciniak

www.aluprof.com/dom

Światło Cię Uniesie

Okna, które zmieniają dom



Okna FAKRO | INNOVIEW powstały z połączenia drewna i aluminium, co wpływa na ich wyjątkową trwałość i daje możliwość tworzenia ogromnych przeszkleń. Naturalne drewno zapewnia ciepły klimat wnętrza oraz ponadczasową estetykę, a wysoka energooszczędność obniża rachunki za ogrzewanie. Okna są unikatowe, ponieważ każde wytwarzane jest na indywidualne zamówienie z szeroką możliwością personalizacji.



Przestrzeń bez granic: jak nowoczesne drzwi panoramiczne otwierają dom na naturę

Rosnąca potrzeba życia w otoczeniu natury sprawia, że drzwi panoramiczne stają się kluczowym punktem każdego projektu domu. Odpowiednio zaprojektowana stolarka może uczynić wnętrze bardziej przestronnym i jaśniejszym. Nowoczesne rozwiązania techniczne i projektowe pozwalają osiągnąć ten efekt, wykorzystując optykę, światło oraz technologię do tworzenia iluzji wizualnych we współczesnych domach.

Więcej niż widok – okno jako rama dla natury

Duże przeszklenia zacierają granice między wnętrzem a otoczeniem, a światło dzienne modeluje przestrzeń, dodając jej lekkości i głębi. Architekci coraz częściej projektują domy tak, by okno stało się centralnym punktem kadru – prawdziwą ramą dla codziennych krajobrazów.

Ważną rolę odgrywają rozwiązania minimalizujące fizyczną obecność konstrukcji. Wąskie profile, ukryte skrzydła i zerowe progi pozwalają architekturze wtopić się w otoczenie. Panoramiczne drzwi rozszerzają salon na taras, a wielkoformatowe przeszklenia nadają aranżacji efekt te-



Drzwi panoramiczne stają się kluczowym punktem każdego projektu domu

atralny. Wrażenie ciągłości przestrzeni wzmacnia wysokiej jakości szkło, które nie zniekształca kolorów ani konturów.

Technologia iluzji – nowoczesne rozwiązania aluminiowe

Aluminiowe rozwiązania o wąskich profilach pozwalają na duże przeszklenia przy zachowaniu sztywności

i izolacyjności. Minimalne konstrukcje, niewidoczne okucia i ukryte mechanizmy sterujące przekładają się na czystą formę i maksymalne doświetlenie wnętrza. Zabudowa ościeżnic i progów pozwala stworzyć efekt jednej powierzchni łączącej wnętrze z tarasem.

Najważniejsze jest dla nas to, żeby architekt nie musiał wybierać między

jakością techniczną a estetyką – mówi Marek Rudyk. – Kiedy projektujemy produkty, szukamy rozwiązań, które umożliwiają pracę światłem i przestrzenią tak, by wnętrze i otoczenie przenikały się naturalnie. Przykładowo, drzwi panoramiczne takie jak MB-Skyline Type R pozwalają tworzyć duże, przesuwne przeszklenia z niemal niewidoczną ramą, co wspiera ten

efekt. Dzięki temu powstają wnętrza, w których technologia pozostaje w cieniu, a pierwszoplanową rolę odgrywa krajobraz – dodaje.

Iluzja z bliska – jak optyka zmienia odbiór wnętrza

Światło kształtuje postrzeganie przestrzeni – refleksy, cienie i przezierność szkła wpływają na nastrój wnętrza bardziej niż jego metraż. Minimalistyczne ramy i duże powierzchnie szkła pozwalają budować głębię bez dodatkowych elementów wystroju. Perspektywa staje się narzędziem projektowym – okno może optycznie poszerzyć pokój, „przedłużyć” salon w kierunku ogrodu albo stworzyć kontrast dla bryły budynku.

Systemy Aluprof, takie jak fasady słupowo-ryglowe czy drzwi podnoszone-przesuwne, pozwalają pracować na dużych płaszczyznach szkła bez utraty parametrów izolacyjnych czy statycznych. Znikają podziały między wnętrzem a zewnątrz – powstają przestrzenie pełne światła, otwarte i zmienne w ciągu dnia. Iluzja zanikania konstrukcji integruje technologię z przestrzenią, a dom zyskuje wymiar, którego nie da się zmierzyć w metrach kwadratowych.

REKLAMA

0011418676

PANUJ NAD KLIMATEM PANUJ NAD KOSZTAMI

DRZWI TARASOWE Z ALUMINIUM

SkyLine

Panoramiczne drzwi przesuwne z ukrytą ramą

ALUPROF
AMBASADOR
Szymon Marciniak

www.aluprof.com/dom

ALUPROF
GRAMY FAIR
z NATURA

Nowa generacja rekuperacji – energooszczędne centrale Alnor dla wymagających inwestycji

Świeże powietrze, niższe rachunki i większy komfort życia. Nowoczesne budownictwo coraz częściej stawia na rekuperację, która odzyskuje energię i dba o zdrowy mikroklimat w domu. Alnor oferuje centrale wentylacyjne nowej generacji, tworzone z myślą o inwestorach poszukujących sprawdzonych i energooszczędnych rozwiązań.

W dobrze zaprojektowanym domu liczy się każdy detal, również sposób, w jaki oddycha budynek. Tradycyjna wentylacja grawitacyjna usuwa ciepło razem z powietrzem i generuje straty, które podnoszą rachunki. Rekuperacja odwraca ten schemat: odzyskuje energię, zapewnia stały dopływ świeżego powietrza i utrzymuje stabilny mikroklimat we wnętrzu. Taki system sprawia, że inwestycja spełnia wymagania energooszczędności, podnosi komfort mieszkańców i jednocześnie zwiększa wartość nieruchomości.

Centrale Alnor – dopasowane do każdej inwestycji

Centrale rekuperacyjne Alnor są wszechstronne, dlatego znajdują zastosowanie nawet w najbardziej wymagających inwestycjach.

► **Kawalerki i małe mieszkania** – w przestrzeniach, w których każdy centymetr ma znaczenie, najlepiej sprawdzi się **FlatAIR-X**, kompaktowa jednostka z elastycznymi przyłączami, montowana bez rozdzielaczy.

REKUPERACJA CZUĆ KLIMAT.



Alnor oferuje centrale wentylacyjne nowej generacji

Oszczędza miejsce, a jednocześnie zapewnia pełną funkcjonalność rekuperacji.

► **Domy jednorodzinne** – ciszę i niezawodność gwarantuje **BoxAIR**, czyli centrala łącząca elastyczny sys-

tem przyłączy z wydajnym wymiennikiem ciepła. Pracuje dyskretnie i energooszczędnie, zapewniając komfort codziennego użytkowania.

► **Budynki z ograniczoną przestrzenią techniczną** – w takich wa-

runkach najlepiej działa **SlimAIR**, niska centrala o kompaktowych wymiarach, którą można montować w kilku pozycjach. Zapewnia sprawność odzysku ciepła sięgającą 95 procent i bezproblemową pracę nawet przy trudnych warunkach zabudowy.

► **Mieszkania, w których kluczową jest dyskrecja** – tutaj doskonale sprawdza się **MinistAIR**, smukłe urządzenie mieszczące się w szafce lub wnęcie. Gwarantuje stabilny przepływ powietrza i wysoki komfort, pozostając praktycznie niewidoczne.

► **Inwestycje stawiające na design** – tam, gdzie technologia powinna harmonijnie współgrać z aranżacją wnętrza, najlepiej sprawdzi się **FlatAIR**, ultracienka centrala montowana w suficie podwieszanym. Zapewnia skuteczną wentylację i wygodne sterowanie przez aplikację mobilną.

► **Duże domy i prestiżowe realizacje** – w tego typu inwestycjach wymagane są najwyższe parametry, które gwarantuje **PremAIR**. To cen-

trala klasy premium z dużym wymiennikiem ciepła, wysokim sprzężeniem wentylatorów i zaawansowanym systemem sterowania.

Alnor dla wymagających inwestycji

Masz projekt, który wymaga niezawodnych i elastycznych rozwiązań? Centrale Alnor zapewniają energooszczędność, komfort i pewność, że inwestycja spełni najwyższe standardy.

Sprawdź centrale Alnor – rozwiązania stworzone dla wymagających inwestycji.



REKUPERACJA CZUĆ KLIMAT.

ZESKANUJ



✉ handlowy@alnor.com.pl
rekuperacja@alnor.com.pl

🌐 rekuperacja.alnor.com.pl
www.alnor.com.pl

PremAIR 350-500



SlimAIR 250-1000



BoxAIR 150-225



MinistAIR 250-350



FlatAIR 80-250



FlatAIR-X 80-125



Modernizacja systemu grzewczego z pompą ciepła

Modernizacja systemu grzewczego nie musi oznaczać kosztownej wymiany całej instalacji. Nowoczesne pompy ciepła pozwalają zastąpić stare kotły i nadal korzystać z dotychczasowych grzejników, zapewniając jednocześnie dobrą efektywność i niższe rachunki.

Wymiana starego kotła na nowoczesną pompę ciepła stała się w ostatnich latach jednym z najczęściej wybieranych sposobów modernizacji domowych systemów grzewczych.

W starszych budynkach najczęściej spotykamy instalacje grzejnikowe, projektowane pod wysokotemperaturowe źródła ciepła (jak konwencjonalne kotły gazowe lub

węglowe). Standardowe pompy ciepła najlepiej współpracują jednak z instalacjami niskotemperaturowymi - im niższa temperatura zasilania, tym wyższa efektywność urządzenia. Nie oznacza to jednak, że współpraca pompy ciepła z układem grzejnikowym jest niemożliwa.

Wysokotemperaturowa pompa ciepła – rozwiązanie dla modernizowanych instalacji

Przy tradycyjnych grzejnikach, niska temperatura zasilania rzędu 40°C może powodować niedogrzaanie pomieszczeń. **Jeśli wymiana starego kotła na pompę ciepła ma się odbyć bez ingerencji w istniejącą instalację grzejnikową, opty-**

malnym wyborem staje się urządzenie wysokotemperaturowe. Takie monoblokowe pompy ciepła, jak Vitocal 150-A czy Vitocal 250-A, są w stanie podgrzewać wodę nawet do 70°C. Oznacza to możliwość kontynuowania eksploatacji dotychczasowych grzejników - bez konieczności ich wymiany na niskotemperaturowe czy przechodzenia na ogrzewanie podłogowe.

Pompy ciepła Vitocal 150-A i Vitocal 250-A zostały zaprojektowane z myślą o projektach modernizacyjnych. Zastosowany w nich system Hydro AutoControl pozwala na pracę bez zewnętrznego zbiornika buforowego. Zintegrowany układ hydrauliczny jednostki we-



FOT. VISSMANN.PL

Termomodernizacja pozwala zminimalizować rachunki

wnętrznej zapewnia optymalny przepływ wody grzewczej, a energia potrzebna do odszraniania parownika czerpana jest z wbudowanego bufora. Rozwiązanie to pozwala zredukować zapotrzebowanie na miejsce montażu nawet o 60%, co znacznie ułatwia instalację nowego źródła ciepła w zagospodarowanym już pomieszczeniu.

Termomodernizacja – klucz do jeszcze niższych kosztów

Każda pompa ciepła - również wysokotemperaturowa - pracuje ekonomiczniej przy niższych temperaturach. Dlatego przed wymianą źródła ciepła warto obniżyć zapotrzebowanie energetyczne budynku:

docieplić przegrody zewnętrzne, wymienić stolarkę na energooszczędną. Termomodernizacja pozwala w pełni wykorzystać potencjał pompy ciepła i zminimalizować rachunki.

Modernizacja systemu grzewczego z wykorzystaniem pompy ciepła pozwala obniżyć rachunki za energię i uniezależnić się od rosnących cen paliw kopalnych. Wysokotemperaturowe pompy ciepła zapewniają efektywne ogrzewanie we współpracy z istniejącą instalacją grzejnikową. W połączeniu z termomodernizacją budynku i dostępnymi programami wsparcia inwestycja ta staje się jeszcze bardziej opłacalna. **Viessmann.pl**

REKLAMA

0011418682

VISSMANN

Kompletny system

Odkryj nowoczesne systemy grzewcze marki Viessmann.



SUPER SILENT



CONNECTIVITY



COOLING FUNCTION

viessmann.pl



Urządzenia marki Viessmann są idealnie do siebie dopasowane i tworzą kompletny system grzewczy/chłodniczy sterowany za pomocą jednej platformy. **Viessmann One Base** integruje cyfrowo systemy energetyczne: pompy ciepła, kotły grzewcze, systemy wentylacyjne, magazyny energii elektrycznej oraz instalacje fotowoltaiczne w jedną platformę, tworząc rozwiązania inteligentnego domu.

► LUDZIE

- **Ola Janczarska od 2000 roku jest w śpiączce** ● Od tego czasu Ewa Błaszczyk robi, co w jej mocy, aby wybudzić córkę.
- W 2002 roku aktorka założyła fundację „Akogo?“, która pomaga dzieciom wymagającym rehabilitacji po ciężkich urazach neurologicznych



Ewa Błaszczyk niedawno obchodziła swoje 70. urodziny. Aktorka zdobyła rozgłos nie tylko za sprawą swojej artystycznej kariery, ale także dramatycznych wydarzeń w jej życiu osobistym

FOT. ANDRZEJ BANAS

Spodnie kuloty wyglądają jak spódnica, a wygodne są jak dresy. **Kuloty to absolutny hit, który wrócił do mody z przytupem!** Jeszcze kilka sezonów temu były kojarzone z modą z dawnych lat, dziś królują na ulicach, w biurach i na wybiegach

RETROMODA

Poleca **Katarzyna Dębek**,
redaktorka Stronakobiet.pl
Na co dzień zajmuje się modą,
urodą, a również tematyką
macierzyństwa
i opieki nad dziećmi



Jedną z zalet kulotów jest to, że nie musisz być wysoka i szczupła, aby w nich wyglądać obłędnie. Dobrze dobrane i wystylizowane kuloty potrafią zdziałać modowe cuda – ukryć masywniejsze uda, podkreślić talię i dodać sylwetce lekkości.

Co to znaczy kuloty?

Kuloty damskie to sposób na odmianę swojego wizerunku i zamaskowanie masywnych ud. Te spodnie wyglądem przypominają spódnice, a wszystko to dzięki szerokim nogawkom o długości zwykle sięgającej do połowy łydki. Łączą wygodę z elegancją, dlatego świetnie się sprawdzą w każdej sytuacji – do pracy, na spotkanie ze znajomymi, a nawet wieczorne wyjście. Kuloty to ubranie modne kilkadziesiąt lat temu, dzisiaj znów wracają do łask.

Do jakiej figury pasują kuloty?

Kuloty to specyficzne spodnie. Niestety, nie są uniwersalne i nie będą pasować do każdej kobiecej sylwetki. Unikać ich powinny przede wszystkim niskie panie, które mają większy rozmiar niż L, zwłaszcza te o masywniejszych udach, łydkach i szerokich biodrach. Czy to oznacza, że jeśli nie jestem wysoką kobietą, to kuloty powinnam omijać szerokim łukiem? Okazuje się, że nie. Ten krój spodni nie pasuje tylko grubszy paniom, ale te szczupłe z powodzeniem mogą po nie sięgnąć. Najważniejsze w kulotach jest to, aby nogawki kończyły się na łydce w okolicy, gdzie ta zaczyna się widocznie zwężać.

W takim razie komu pasują kuloty? Te spodnie są idealne dla osób o zgrabnej sylwetce z wyraźnym wcięciem w talię oraz wąskimi lub średniej szerokości biodrami. To także świetny wybór dla kobiet, które chcą zrównoważyć proporcje – szerokie nogawki doskonale zamaskują masywniejsze uda, a jednocześnie podkreślą zgrabne łydki. Dodatkowo kuloty wyrównują sylwetkę, odciągając wzrok od szerszych ramion.



Spodnie kuloty to dowód na to, że elegancja idzie w parze z wygodą. Świetnie komponują się z różnymi dodatkami i pozwalają stworzyć dziesiątki różnorodnych stylizacji

Kuloty to fason, który świetnie podkreśli atuty kilku typów sylwetek:

● **Klepsydra:** Jeśli masz zrównoważone proporcje między ramionami a biodrami, kuloty pięknie podkreślą talię i biodra, akcentując twoje naturalne kształty.

● **Prostokąt:** Kuloty dodają objętości tam, gdzie jest to potrzebne, czyli w dolnych partiach ciała. Dzięki temu optycznie modelują sylwetkę, nadając jej bardziej kobiece proporcje i zaznaczając talię.

● **Gruszka:** Masz pełniejsze biodra i uda? Kuloty to idealny wy-

bór! Szerokie nogawki skutecznie je zamaskują, równoważąc sylwetkę i pozwalając ci czuć się pewnie.

Nogawka spodni kończąca się w połowie łydki jest wymagająca. Z pewnością może optycznie skrócić nogi, ale jeśli wybierzesz modele z wysokim stanem i połączysz

je z butami na obcasie albo koturnie, to dodasz sobie wizualnie kilka centymetrów i wysmuklisz sylwetkę.

Jaka jest różnica między palazzo a kulotami?

Czy modne spodnie palazzo i kuloty są identyczne i różnią się tylko nazwą? Nie do końca. Oba fasony mają szerokie nogawki, ale różnią się długością:

● **Palazzo** – długie, sięgające ziemi, bardzo eleganckie i wysmuklające nogi.

● **Kuloty** – krótsze, zwykle do połowy łydki, z wyraźnym „spódnico-wym” efektem.

Jak dobrać buty?

Chociaż kuloty nie są stworzone do każdej kobiecej sylwetki, to dobra wiadomość jest taka, że świetnie się prezentują z każdym typem obuwia. Dzięki odpowiednim butom można stworzyć stylizację na każdą okazję i sytuację:

● **Na elegancko** – szpilki, sandały na obcasie, botki na słupku.

● **Na luzie** – sneakersy, trampki, baleriny.

● **Na co dzień** – mokasyny lub stylowe loafersy.

3 stylizacje, które zawsze wyglądają świetnie

Kuloty to prawdziwy modowyameleon. Wystarczy dobrać odpowiednie dodatki, a mogą stać się najważniejszym punktem twojej stylizacji. Oto kilka pomysłów, jak je nosić w różnych sytuacjach i zawsze wyglądać modnie.

Wybierz bawełniane kuloty w neutralnym kolorze (np. beżowe lub khaki) i połącz je z białym T-shirtem oraz jeansową kurtką. Do tego sneakersy i torebka crossbody – i jesteś gotowa na dzień pełen aktywności.

Postaw na kuloty z wysokim stanem w stonowanym kolorze (czarne, granatowe, szare). Zestaw je z koszulą wpuszczoną w środek i marynarką oversize. Całość uzupełnij czółenkami lub mokasynami na lekkim obcasie.

Jedwabne lub satynowe kuloty w głębokim kolorze (bordo, butelkowa zieleń, czekolada) połącz z dopasowanym topem na ramionach i marynarką noszoną jak narzutkę. Dodaj złotą biżuterię i sandały na obcasie.

Spodnie, które ukrywają uda i wysmuklają nogi. Poznaj magię kultowych kulotów

Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY24

27.10.2025

Jesus Imaz (na zdjęciu) strzelił kolejnego gola, ale nie uchroniło to Jagiellonii Białystok przed porażką 1:2 w Zabrzu z Górnikiem STR. 16



FOT. JAGIELLONIA.PL

Jaga przegrała i nie jest już liderem

Niesamowite rzeczy robi ta drużyna - mówi po meczu w Strasbourg trener Jagi Adrian Siemieniec STR. 16

W III lidze piłkarskiej domowe zwycięstwa Jagiellonii II Białystok, Wigier Suwałki oraz ŁKS-u Łomża STR. 20

BAS KB Białystok sprawił niespodziankę w I lidze siatkarek, wygrywając z KS-em Piła 3:2 STR. 20

SPORTOWY24.PL

PKO Ekstraklasa W meczu na szczycie Jagiellonia przegrała w Zabrzu z Górnikiem i straciła fotel lidera

Samobójczy gol przerwał piękną passę

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Samobójczy gol Alejandro Pozo z 88. minuty sprawił, że Jagiellonia Białystok przegrała 1:2 w Zabrzu z Górnikiem i straciła na rzecz swego pogromcy fotel lidera.

GÓRNIK ZABRZE 2 (1)
JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 1 (1)
Bramki: 0:1 - Jesus Imaz (10), 1:1 - Patrik Hellebrand (15), 2:1 - Alejandro Pozo (88-samobójczy).
Górniki: Łubik - Szcześniak (46. Olkowski), Janicki, Jozema, Janża, Ambros (90. Pingot), Hellebrand, Kubicki (78. Zahović), Sow, Liseth (86. Podolski), Chłani.
Jagiellonia: Piekutowski - Wojtuszek (58. Pietuszewski), Pelmar (90. Sylla), Stojinović, Wdowik, Romaczuk, Flach (58. Drachal), Pozo, Imaz, Józwiak (81. Mazurek), Pululu (58. Rallis).
Sędziów: Bartosz Frankowski (Toruń).
Widzów: 25 221.

Zabrzanie przerwali wspaniałą, bo trwającą przez 18. spotkań, serię występów Jagi bez porażki.
- Musimy zagrać odpowiedzialnie, na pewno od pierwszej



FOT. JAGIELLONIA.PL

Bartłomiej Wdowik i jego koledzy z Jagiellonii ponieśli w Zabrzu porażkę z Górnikiem

minuty, nie popełniać głupich błędów, nie dać się Górnikowi napędzać, bo na własnym boisku mogą to wykorzystać, i zagrać konsekwentnie to, co gramy już od kilkunastu spo-

tkań - mówił przed meczem Norbert Wojtuszek, który przed przyjazdem do Jagiellonii spędził w Zabrzu ponad cztery sezony i rozegrał w barwach Górnika 68 ekstraklasowych spotkań.

Lewy obrońca Żółto-Czerwonych znalazł się w podstawowym składzie Dudy Podlasia, a w porównaniu ze zremisowanym 1:1 meczem Ligi Konferencji we francuskim Strasbo-

urgu trener Adrian Siemienieć nie wystawił środkowego defensora Bernardo Vitala i lewego skrzydłowego Oskara Pietuszewskiego, których zastąpili Andy Pelmar i Kamil Józwiak.

Pierwsi groźną sytuację stworzyli gospodarze. Zza pola karnego strzelał Maksym Chłani, ale spudłował. Odpowiedź Jagi była imponująca. Z prawej strony dośrodkował Pozo, Marcel Łubik obronił uderzenie Jesusa Imaza, ale był bezradny przy dobitce Hiszpana i Żółto-Czerwoni objęli już w 10. minucie prowadzenie.

Radość gości nie trwała długo, a zagapienie się przy rzucie różnym kosztowało utratę prowadzenia, gdy Miłosza Piekutowskiego precyzyjnym strzałem z kilkunastu metrów zaskoczył Czech Patrik Hellebrand. Asystował mu Jarosław Kubicki, który latem przeniósł się z Białogostoku do Zabrza.

Widowisko mogło się podobać, bo obie ekipy nie grały zachowawczo, atakowały i pod bramkami nie brakowało śpięć.

Żółto-Czerwoni częściej byli przy piłce, ale więcej uderzeń oddawali zabrzanie. Na szczęście były one niecelne i remisowy wynik do przerwy nie zmienił się.

W drugą połowę lepiej weszli gospodarze, a przed ogromną szansą stanął Kubicki, jednak uderzenie byłego Jagiellończyka kapitalnie obronił Piekutowski, a dobitka Chłania była niecelna. Trener Siemienieć zareagował na zagrożenie zmianami, a na boisku pojawili się Oskar Pietuszewski, Dawid Drachal i Dimitris Rallis.

Aktywny był Pietuszewski, który dwukrotnie doszedł do pozycji strzeleckich, ale najpierw spudłował, a potem został zablokowany przez obrońców. Potem błysnął Rallis, którego rajd z własnej połowy faulem przerwał Jozema. Sędzia Bartosz Frankowski z sobie tylko znanych przyczyn nie dostrzegł przewinienia. To był katastrofalny błąd arbitra.

A potem nastąpił pechowy strzał głową Pozo i porażka Jagi stała się faktem. ©

Ślepsk Malow bez punktu

SIATKÓWKA. W drugim spotkaniu PlusLigi w nowym sezonie siatkarze Ślepska Malow Suwałki przegrali na wyjeździe z JSW Jastrzębski Węgiel 0:3.

W pierwszym niedzielnym meczu PlusLigi Ślepska Malow Suwałki z JSW Jastrzębski Węgiel set otwarcia był wyrównany. Podopieczni trenera Dominika Kwapisiewicza objęli nawet prowadzenie 10:8, a następnie 15:12. Jastrzębski doprowadził jednak do wyrównania 16:16. W końcówce gospodarze uciekli 22:19, a po doskonałej zagrywce Brehme powiększyli ją - 23:19, wygrywając ostatecznie seta do 20.

W drugiej partii od początku inicjatywa należała do gospodarzy, którzy wyszli na prowadzenie 7:2. Później było 16:7, 22:13 i wygrany set 25:17.

Trzeci set to równa walka od początku do końca. Po zagranii Asparuha Asparuhowa Ślepsk wyszedł na dwupunktowe prowadzenie 12:10, a po zablokowaniu Łukasza Kaczmarka było 13:10. Trener Jastrzębskiego Andrzej Kowal wziął czas dla swojego zespołu. Suwalczanie byli w natarciu. Po ataku Bartosza Filipiaka Ślepsk zwyciężył 15:11. Gospo-

darze jednak doprowadzili do remisu 20:20. Końcówka była niesamowitym bojem na przewagi. Przy 32:31 Jastrzębski wykorzystał kolejną piłkę meczową po ataku Nicolasa Szerszenia i wygrał mecz 3:0.

Kolejny mecz siatkarze Ślepska Malow Suwałki rozegrają na własnym boisku w Suwałki Arena. Ich rywalem 31.10 o godz. 20.30 będzie Energa Trefl Gdańsk.

JSW Jastrzębski Węgiel - Ślepsk Malow Suwałki 3:0 (25:20, 25:17, 33:31).
Jastrzębski Węgiel: Usowicz, Toniutti, Szerzeń, Brehme, Kaczmarek, Gierżot, Jurczyk (libero) oraz Zaleszczyk, Lorenc, Kujundzić.
Ślepsk Malow Suwałki: Asparuchow, Nowakowski, Filipiak, Honorato, Smith, Droszyński, Mariański (l) oraz Gallego, Jankiewicz, Kubacki, Kwasigroch, Wierzbicki.

1. PGE Projekt Warszawa	2	6	6:0
2. BOGDANKA LUK Lublin	2	5	6:2
3. JSW Jastrzębski Węgiel	2	5	6:2
4. Asseco Resovia Rzeszów	1	3	3:1
5. Indykpol AZS Olsztyn	2	3	5:5
6. Energa Trefl Gdańsk	1	2	3:2
7. PGE SKRA Belchatów	1	1	2:3
8. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	1	1	2:3
9. Barkom Kaźany Lwów	1	1	2:3
10. InPost ChKS Chelm	1	0	0:3
11. Aluron Warta Zawiercie	1	0	0:3
12. Steam Hemarpol	1	0	0:3
13. Ślepsk Malow Suwałki	2	0	1:6
14. Cuprum Stilon Gorzów	0	0	0:0

JAGA BYŁA PEŁNA ZAANGAŻOWANIA I DETERMINACJI

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. -Niesamowite rzeczy robi ta drużyna. Będę to podkreślał na każdym kroku, żeby nie stało się to normą i żeby to nie spowszechniało - mówi trener Jagiellonii Adrian Siemienieć.

Żółto-Czerwoni w 2. kolejce Ligi Konferencji postarali się na wyjeździe o dużą niespodziankę, remisując na wyjeździe 1:1 ze Strasbourgiem, czołową drużyną jednej z topowych lig europejskich - francuskiej Ligue 1.

- Możliwości kadrowe, którymi dysponuje drużyna ze Strasbourga, wydane 110 milionów na transfery przychodzące, wartość tych piłkarzy, zupełnie inne możliwości od tych, którymi my dysponujemy. Mimo to potrafiliśmy wieloma fragmentami rywalizować z nimi jak równy z równym - ocenia z satysfakcją Adrian Siemienieć dodając, iż kluczowym w osiągnięciu remisu był charakter, który pokazała jego drużyna. - Całość meczu, ale przede wszystkim końcówka, w której bez poświęcenia, zaangażowania, determinacji pewnie tego wy-



FOT. JAGIELLONIA.PL

Adrian Siemienieć: Niesamowite rzeczy robi ta drużyna

niku nie utrzymalibyśmy do końca. Bardzo się cieszę, bo to są wartości, o których często mówię drużynie i które chcę, żebyśmy prezentowali - dodaje.

Cały zespół Żółto-Czerwonych zasługuje na wysokie noty, ale trzeba wyróżnić podstawę kilku zawodników. Du-

san Stojinović nie ma pewnego miejsca w podstawowym składzie, a w Strasbourgu był podporą defensywy, a w 53. minucie strzelił gola, jak podkreśla francuski portal lequipe.fr „w stylu Zlatana Ibrahimovicia”.

- Najlepszy moment na tego gola. Czekaliśmy bardzo długo na tę pierwszą bramkę.

Jestem bardzo zadowolony - podkreśla w klubowych mediach Jagiellonii Dusan Stojinović, doceniając przy tym klasę rywala. - Mają dużo, dużo jakości, bardzo fajni piłkarze. Widać, że grają na bardzo wysokim poziomie. Było bardzo ciężko, ale ten punkt wiele znaczy - dorzuca.

Dumny z siebie może być też 19-letni bramkarz Miłosz Piekutowski, który debiutując w europejskich pucharach grał bez kompleksów i kilka razy uratowała Dumę Podlasia przed stratą gola.

- Drużyna pozwoliła mi zachować spokój. Było po nich widać, że niezależnie czy to była 1. czy 30. minuta, a rywal miał sytuację to staraliśmy się grać swoje. Po mowie ciała chłopaków byłem pewny, że i my będziemy mieli swoją sytuację, którą będzie trzeba wykorzystać - mówi Miłosz Piekutowski.

Kolejny mecz w Lidze Konferencji Jagiellonia rozegra 6 listopada na wyjeździe, a jej rywalem będzie Skendija 79 Tetovo. Ekipa z Macedonii Północnej w 2. kolejce pokonała u siebie 1:0 irlandzki Shelbourne FC i zajmuje 19. miejsca w tabeli (Jaga jest dziesiąta). ©

PKO BP Ekstraklasa Nieudany powrót Daniela Myśliwca do krajowej elity

Niespodziewane porażki Widzewa, Cracovii i Korony

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

Cracovia nie wykorzystała szansy na awans na pozycję wicelidera ekstraklasy i przegrała w 13. kolejce z Pogonią Szczecin.

Potknięcia „Pasów” nie „spożytkowali” zawodnicy Korony Kielce, ulegając GKS Katowice. Dzień wcześniej Widzew przegrał - i to wysoko - z pogrążonym wcześniej w kryzysie Motorem Lublin.

13. kolejkę PKO BP Ekstraklasy rozpoczęliśmy od dużej niespodzianki. Motor Lublin, który na ligowe zwycięstwo czekał od pięciu meczów, pewnie pokonał Widzew Łódź, występujący pod wodzą nowego trenera Igora Jovicevicia. Podopieczni Mateusza Stolarskiego w ten sposób udanie zrehabilitowali się za dotkliwą porażkę z GKS Katowice (2:5), po której przyszłość szkoleniowca była szeroko komentowana. Jednak właściciel klubu, Zbigniew Jakubas, jasno dał do zrozumienia, że w tym momencie trener nie wyczerpał jeszcze kredytu zaufania, zatem nie planuje zwolnienia go.

Piłkarze Motoru wyszli na mecz zdeterminowani i pewni siebie. Wspierani przez liczną publiczność na Arenie Lublin rozpoczęli strzelanie dopiero pod koniec pierwszej połowy. Dubletem popisał się napastnik, który wcześniej grał w belgijskim KV Kortrijk - Karol Czubak, a jedno trafienie dorzucił pomocnik Michał Król.



Dobrze zmotywowani piłkarze Motoru grali tym razem za szybko dla widzów

Dla Widzewa była to pierwsza porażka pod wodzą Jovicevicia. Wcześniej drużyna Chorwata pokonała Radomiaka 3:2 u siebie przy alei Piłsudskiego. Dla Motoru natomiast było to pierwsze zwycięstwo po pięciu kolejnych remisach lub porażkach w lidze (a nawet sześciu, jeśli wliczymy Puchar Polski). W Szczecinie długo wszystko układało się po myśli gości z Krakowa, bo w 29. minucie prowadzenie dał im Filip Stojilković. Szwajcar przełamał niemoc strzelecką trwającą od miesiąca i z siedmioma trafieniami na koncie dołączył do najsukuteczniejszych piłkarzy tego sezonu.

Druga połowa należała już jednak do Pogoni - wyrównał Kamil Grosicki w 61. minucie,

a wynik ustalił Nigeryjczyk Paul Mukairu (88.). Zawodnik z Afryki stał się specjalistą od goli w końcówkach meczów. Rakowowi strzelił na 2:0 w doliczonym czasie gry. Lechowi przed tygodniem odebrał zwycięstwo w 90. minucie.

- Kluczem do wygranej gospodarzy było nasze nastawienie, z jakim graliśmy po przerwie. Po odbiorze piłki nie szukaliśmy okazji do ataku, ale tylko by ją utrzymać. W ten sposób otworzyliśmy Pogoni drzwi do zwycięstwa - ocenił po meczu słoweński trener Cracovii Luka Elsner.

Wobec porażki krakowian na podium mogła wskoczyć piąta wcześniej Korona Kielce (19 pkt.), ale i podopieczni Jacka Zielińskiego nie stanęli

w sobotę na wysokości zadania w meczu z GKS Katowice. Plany „Złocisto-Krwistych” pokrzyżował Sebastian Milewski, który w ostatnim kwadransie zdobył jedyną bramkę w meczu w Katowicach, dając gospodarzom drugie zwycięstwo z rzędu. Dla podopiecznych Rafała Góraka było to też pierwsze czyste konto w sezonie. Dzięki temu oddalili się oni od strefy spadkowej.

Arka Gdynia pokonała Piast Gliwice 2:1 w debiucie Daniela Myśliwca na ławce trenerskiej gości. Nie był to więc udany start ani powrót do rozgrywek PKO BP Ekstraklasy dla 39-latkę z Jasła. Gliwiczanie pozostają na ostatnim miejscu w tabeli.

©P

13. KOLEJKA EKSTRAKLASY

BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - ZAGŁĘBIE LUBIN 1:1

Bramki: Ambrosiewicz 59 - Rocha 49

MOTOR LUBLIN - WIDZEW ŁÓDŹ 3:0

Bramki: Król 41, Czubak 46, 51

ARKA GDYNIA - PIAST GLIWICE 2:1

Bramki: Kocyla 1, Jakubczyk 8 - Jirka 45+5

POGOŃ SZCZECIN - CRACOVIA 2:1

Bramki: Grosicki 61, Mukairu 89 - Stojilković 29

GKS KATOWICE - KORONA KIELCE 1:0

Bramki: Milewski 76

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - LECHIA GDAŃSK 2:1

Bramki: Diaby-Fadiga 30, Pienko 78 - Bobcek 33 Patrik Hellebrand 15, Alejandro Pozo 87 (s) - Jesús Imaz 10

GÓRNIK ZABRZE - JAGIELLONIA 2:1

Bramki: Hellebrand 15, Pozo 87 (s) - Imaz 10

1. Górnik Zabrze	13	26	21-11
2. Jagiellonia Białystok	12	24	24-15
3. Cracovia	12	21	21-14
4. Wisła Płock	11	21	15-8
5. Korona Kielce	13	19	16-12
6. Lech Poznań	11	19	20-18
7. Zagłębie Lubin	12	17	25-18
8. Raków Częstochowa	12	17	14-16
9. Pogoń Szczecin	13	17	20-23
10. Widzew Łódź	13	16	20-20
11. Legia Warszawa	11	15	14-12
12. Radomiak Radom	12	15	22-22
13. Arka Gdynia	13	15	9-20
14. Motor Lublin	12	14	16-21
15. GKS Katowice	13	14	17-24
16. Lechia Gdańsk	13	10	22-29
17. Bruk-Bet Termalica	13	10	17-25
18. Piast Gliwice	11	7	10-15

Program 14. kolejki

Piątek 31.10

Bruk-Bet Nieciecza - GKS Katowice (godz. 18.00), Piast Gliwice - Korona Kielce (godz. 20.30).

Niedziela 2.11

Górnik Zabrze - Arka Gdynia (godz. 12.15), Lech Poznań - Motor Lublin (godz. 14.45), Jagiellonia Białystok - Raków Częstochowa (godz. 17.30), Widzew Łódź - Legia Warszawa (godz. 20.15).

Poniedziałek 3.11

Wisła Płock - Pogoń Szczecin (godz. 18.00), Cracovia - Zagłębie Lubin (godz. 20.30).

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

8 goli

Jesús Imaz (Jagiellonia Białystok)

7 goli

Karol Czubak (Motor Lublin), Filip Stojilković (Cracovia), Mikael Ishak (Lech Poznań), Tomasz Bobcek (Lechia Gdańsk)

6 goli

Ousmane Sow (Górnik Zabrze), Leonardo Rocha (Zagłębie Lubin)

BOHATER WEEKENDU

Karol Czubak (Motor Lublin)

25-letni napastnik zespołu z Lublina zdobył dwie bramki w wygranym meczu z Widzewem Łódź. Dzięki efektownym trafieniom w ciągu zaledwie pięciu minut wychowanek Bytówi Bytów ma już w tym sezonie siedem goli na koncie i jest współliderem klasyfikacji strzelców PKO BP Ekstraklasy.



FOT. PAP

Echa spod szatni. Stolarski się obronił, Myśliwiec mimo wszystko dobrej myśli

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

Świetna reakcja Motoru po plotkach o zwolnieniu trenera, szczęśliwa wygrana Pogoni u siebie, nieudany mecz Piasta z nowym trenerem. Jak komentowano te wydarzenia?

Po ostatniej kolejce ligowej w mediach pisano, że z pracą w Motorze Lublin może pożegnać się Mateusz Stolarski. Gdy na antenie TVP Sport Zbi-

gniew Jakubas powiedział, że żadnej zmiany nie będzie, szkoleniowiec poczuł się bezpiecznie, a zespół znacznie pewniej. I ograł łódzki Widzew aż 3:0!

Po spotkaniu szkoleniowiec powiedział, że wiedział, iż dobra praca się obroni. Ujawnił, że piłkarze Motoru pokazali taki styl, który jest ćwiczony od kilku tygodni.

- Wszyscy chętni poza treningami zespołowymi ćwiczyli też indywidualnie, co najlepiej pokazuje, jak zawod-

nikom zależy na dobrej grze. Mam świadomość, że nie jest możliwe, aby w taki sposób kontrolować każde spotkanie w całości, ważne jednak, by trwało to jak najdłużej - powiedział Stolarski.

Trener Widzewa Igor Jovicević pogratulował Motorowi wygranej i zapowiedział wyciągnięcie wniosków z porażki. Zwłaszcza dotyczący to gry w defensywie i liczby indywidualnych błędów.

- Futbol polega na tym, że trzeba w przyszłość patrzeć

z optymizmem, bo nigdy nie jesteś tak dobry, jak się wydaje, gdy zwyciężasz, ani tak słaby, kiedy przegrywasz - powiedział Jovicević.

Pogoń szczęśliwie wygrała u siebie 2:1 z Cracovią. Po spotkaniu szkoleniowiec Portowców Thomas Thomasberg omówił sytuację w... przerwie.

- W szatni powiedziałem zespołowi, że jest tu pełen stadion ludzi, którzy oczekują zwycięstwa. Strzeliliśmy gola na 2:1 w końcówce i to poka-

zuje charakter zespołu - przyznał Duńczyk.

Przegrał natomiast Piast Gliwice z nowym szkoleniowcem u steru - Danielem Myśliwcem. Ostatni zespół tabeli nie dał rady Arce Gdynia po fatalnym początku meczu. Jakże były przyczyny w ocenie opiekuna zespołu?

- Musimy dołożyć odwagę do popełniania błędów. Bardzo żałuję, że nie zapracowaliśmy na to, by zgnać punkty. Moi zawodnicy bardzo chcą wygrywać, bardzo im na tym za-

leży. - mówił nowy trener Piasta. - Potencjał zespołu jest na pewno większy niż dziś pokazaliśmy. Było już jednak w naszej grze trochę rock and rolla. Bardzo mi zależy, żebyśmy rozumieli, że tak też można grać. Można cały czas być agresywnym i pozostawać blisko bramki przeciwnika. Jeśli dzięki temu stworzymy sobie lepsze środowisko do oddawania strzałów, to myślę, że będzie lepiej - powiedział Myśliwiec.

©P

Doświadczeni mistrzowie za plecami debiutanta

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Ryoyu Kobayashi wygrał sobotni konkurs Letniego Grand Prix w skokach narciarskich w Klingenthal. Ósmą lokatę w debiucie zajął Kacper Tomasiak.

Podstawowe pytanie, jakie polscy kibice zadawali sobie przed sobotnią rywalizacją, brzmiało: jak poradzi sobie wśród gwiazd debiutujący w zawodach Kacper Tomasiak? Młokos dobrze wypadł w seriach próbnych, był też najlepszym z Biało-Czerwonych w piątkowych kwalifikacjach (9. miejsce), wydawało się więc, że premiera w wykonaniu osiemnastolatka powinna być udana, o ile w najważniejszych momentach nie dopadnie go trema.

Zwycięzca tegorocznej klasyfikacji generalnej Letniego Pucharu Kontynentalnego najwyraźniej ze stresem potrafi sobie świetnie radzić, dobrą dyspozycję z treningów potwierdził bowiem w pierwszej serii. Uzyskał 132 metry i na półmetku plasował się na znako-

mitej szóstej pozycji. W finałowej części zawodów pofrunął co prawda krócej, uzyskując 126 metrów, wystarczyło to jednak do tego, by zawody zakończyć na ósmej lokacie - najwyższej spośród wszystkich naszych skoczków.

- Nie miałem oczekiwać wyników przed Klingenthal. Generalnie całe lato mogę zaliczyć na bardzo duży plus, ale jest jeszcze trochę do poprawy przed zimą - skromnie swoje ostatnie osiągnięcia przed kamerami Eurosportu ocenił osiemnastoletni Polak.

Po pierwszej serii o wysokim miejscu mógł myśleć także Kamil Stoch, który skoczył 130,5 metra, plasował się na siódmej pozycji, a do Tomasiaka tracił zaledwie 0,7 pkt. Drugi skok był już jednak nieudany - tylko 116 metrów zepchnęło trzykrotnego mistrza olimpijskiego na 20. miejsce.

- Chciałem iść na maksa i zrobić wszystko z pełną energią, ale w konsekwencji znów się usztwytniłem za progiem. Niby wszystko było OK, ale nie dałem się wynieść, co kosztowało mnie jakieś piętnaście metrów - ocenił swoją finałową



Kamil Stoch (na zdjęciu) w Klingenthal oglądał plecy debiutującego Kacpra Tomasiaka

próbę trzykrotny złoty medalista olimpijski.

Dla Stocha sobotni konkurs był ostatnim występem w Letnim Grand Prix, jeśli chodzi o zmagania indywidualne. Ostatnim w ogóle była natomiast niedzielną rywalizacją drużyn mieszanych. Po sezonie 2025-2026 skoczek zakończy

obfitującą w sukcesy karierę. Na szczęście na horyzoncie pojawia się Tomasiak, który daje nadzieję, iż wraz z odejściem starych mistrzów nie skończy się pasmo polskich sukcesów.

- Kacper skacze bardzo dobrze już od połowy lata. Mieliśmy wspólne treningi i po jednym opadła mi szczęka. Rusza-

liśmy z tych samych rozbiegów, a on mi dokładał po pięć metrów. Jeszcze wtedy sądziłem, że ma za duży kombinezon - żartował po sobotnich zawodach Stoch, dodając już potem całkiem serio, iż młodzieniec zaimponował mu przede wszystkim spokojnym podejściem do zawodów.

W finałowej serii wystąpili jeszcze dwaj Polacy. Dawid Kubacki, który na półmetku był trzynasty, ostatecznie uplasował się na 19. lokacie (uzyskał 120,5 i 124 m). Z kolei Piotr Żyła (126 i 130 m) zakończył zmagania oczko wyżej. Do trzydziestki nie awansowali natomiast Paweł Wąsek (116 m, 35. miejsce) oraz Aleksander Zniszczoł (114,5 m, 44. miejsce).

Najwięcej powodów do radości po sobotnim konkursie mieli Japończyk Ryoyu Kobayashi i Niemiec Philipp Raimund. Pierwszy wygrał zawody w Klingenthal, drugi natomiast przypieczętował triumf w klasyfikacji generalnej LGP.

Wyniki LGP w Klingenthal: 1. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 270,2 (144 i 134 m), 2. Philipp Raimund (Niemcy) 262,9 (131 i 136 m), 3. Domen Prevc (Słowenia) 258,3 (135 i 134 m), ... 8. Kacper Tomasiak 233,1 (132 i 126 m), 18. Piotr Żyła 215,1 (126 i 130 m), 19. Dawid Kubacki 213,8 (120,5 i 124 m), 20. Kamil Stoch 213,6 (130,5 i 116,5 m), 35. Paweł Wąsek 92,6 (116 m), 44. Aleksander Zniszczoł 82,5 (114,5 m).
Klasyfikacja końcowa LGP: 1. Philipp Raimund (Niemcy) - 490 pkt., 2. Sakutarō Kobayashi (Japonia) i Niklas Bachlinger (Austria) - 391 pkt., ... 5. Stoch - 319,7. Kubacki - 306, 11. Maciej Kot - 211, 12. Żyła - 200, 21. Zniszczoł - 120, 57. Tomasiak - 32, 58. Wąsek - 30. ©©

Czereszewski: Dzwon w Lubinie pomógł Legii, Lecha nie da się wytłumaczyć

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z Sylwestrem Czereszewskim, który przed laty z Legią zdobył mistrzostwo Polski, krajowy puchar i Superpuchar, a rozegrał też przyzwoity sezon w barwach Lecha Poznań.

23-krotny reprezentant Polski, bohater spotkania z Bułgarią w Burgas w eliminacjach Euro 2000, obecnie zajmuje się szkoleniem młodzieży w rodzinnych stronach w Warmii.

Wygrana Legii z Szachtarem to miła niespodzianka?

Została wywalczona w trudnym wykesie, nic lepszego nie mogło się Legii teraz zdarzyć, ale patrząc na reakcję trenera Edwarda Iordanescu po zwycięskiej bramce, zastanawiam się, czy był zadowolony, zaskoczony, czy pogodził się wcześniej z losem... Piłkarzom Legii w spotkaniu z Szachtarem pomogła zadyma wokół klubu, przydało się też doświadczenie z Europy, wygrane w ostatnich latach z silnymi przeciwnikami, jak Chelsea, Aston Villa, Betis, Leicester. Fajnie jednak takie sukcesy przenosić na mecze w ekstraklasie, bo każda kolejna przegrana oddala od czo-

łówki. Dzwon w Lubinie wyszedł jednak na dobre zawodnikom, bo to oni są na boisku, nie szkoleniowiec. Szachtar był dla polskich zespołów przez lata nieosiągalny, ale okazało się, że można z nim wygrać. Dwa strzały życia Rafała Augustyniaka dały Legii cenne zwycięstwo. Jak oglądał dziś mecze w europejskich pucharach, to żałuję, że kiedy ja grałem, nie było takiej Ligi Konferencji z fazą ligową. Kiedyś trafiało się na bardzo silnego przeciwnika z Włoch czy Hiszpanii i odpadało się, choć niekiedy w spotkaniu miało się pięć okazji, oni dwie. Ta Liga Konferencji, z której niektórzy się śmieją, to znakomite rozgrywki. Ekstraklasa rywalizuje z zespołami na podobnym poziomie, choć czasami zdarzają się europejscy giganci jak Chelsea, ostatni triumfator. Można się pokazać i zarobić, więc kluby są zadowolone. Drwin nie rozumiem.

Na drwiny naraził się po porażce na Gibraltarze z Lincolnem Lech Poznań. Można to jakoś wytłumaczyć?

Lech to chimeryczny zespół, można się po nim wszystkiego spodziewać. Nie ma co jednak szukać usprawiedliwień, bo z Lincolnem po prostu był babol. To, czy grali w rezerwo-



Cenny remis wywalczył też Raków. Drużyna Papszuna strzeliła pięknego gola, ale można jej wbić kilka szpilek...

wym składzie, na sztucznej nawierzchni, nie tłumaczy nic. Powtórzę: na boisku są piłkarze, nie trener. Wiadomo, że na sztucznym boisku piłka inaczej się zachowuje, ale przecież futbol na Gibraltarze raczkuje. A oszczędzanie się w pucharach na ligę? Wiemy, jak niedawno wyszło to Legii, która po przegranej z Samsunsporem poległa w kiepskim stylu w Zabrzu z Górnikiem.

Jagiellonia to już klasowy europejski team?

Wydaje mi się, że tak. Grają najlepszymi w danym momencie, nie kombinują, nie mówi się, że ktoś jest zmęczony. Podoba mi się zarządzanie klubem, drużyną, a wyjazdowy remis z silnym francuskim Strasbourgiem robi wrażenie i nie wziął się z przypadku. Cenny remis wywalczył też Raków Częstochowa w Ołomuńcu - pod-

opieczni Marka Papszuna strzelili pięknego gola. Jednak Rakówowi można wbić parę szpileczek. Kompletnie nie rozumiem stylu preferowanego przez Raków, tak zachowawczo nie wypada grać. Raz, drugi wyjdzie, trzeci i czwarty nie, a przede wszystkim męczy się kibiców. Chyba nie po to ściąga się zawodników za takie pieniądze, dużo im się płaci, żeby nudzić i zamiast piłki nożnej oferować szachy.

Tym bardziej że w Europie kunktatorstwo już się nie opłaca...

Według mnie kapitalnym pomysłem UEFA było wprowadzenie do pucharów fazy ligowej. To był cios w minimalizm, zachowawczość. Teraz nie opłaca się remisować, trzeba wygrywać. Rekordowa liczba goli w Lidze Mistrzów pokazuje, że wybrano odpowiedni kierunek w klubowej piłce. Fani oczekują widowisk i je dostają. Proszę przypomnieć sobie tegoroczny finał Ligi Mistrzów w Monachium. PSG trafiło Inter raz, drugi i atakowało dalej, ostatecznie wygrało rekordowo 5:0. Włoska liga została trochę z tyłu, porównując do innych z topu, bo gdzieś w głowach trenerów, piłkarzy siedzi to kunktatorstwo. AC Milan, taki po-

teczny skład, remisuje 2:2 z Pisą, po strzeleniu gola myśli o obrocie... Serie A brakuje artystów, jacy są w Hiszpanii, Anglii, w Niemczech, Francji. Włosi muszą jakoś zareagować, a ich reprezentacji przecież brakowało na dwóch mundialach z rzędu, a o najbliższy najpewniej powalczy w barażach, bo Norwegii już nie wyprzedzi.

Możesz sobie wyobrazić awans czterech polskich klubów do fazy pucharowej Ligi Konferencji 2025/2026?

Jestem przekonany, że trzy wejdą, jedna może odpadnie, lecz trzymam kciuki za cały kwartet. Polskie kluby przełamują bariery, potrafią zdobywać punkty na wyjazdach. Wpadki się zdarzają, jak Lechowi na Gibraltarze, lecz ekstraklasa nie ma czego się wstydzić. Piłka nożna nas cały czas zaskakuje i uczy. Same mecze się nikomu nie wygrywają, a przed Lechem i innymi polskimi zespołami jeszcze po cztery spotkania w Lidze Konferencji. Możemy się cieszyć, że jest czym się emocjonować, a dobre występy w tych rozgrywkach windują Polskę coraz wyżej w rankingu UEFA. Droga do Ligi Europy i Ligi Mistrzów prowadzi przez Ligę Konferencji. ©©

Lekkoatletyka Aleksandra Lisowska – mistrzyni Europy i rekordzistka Polski w biegu maratońskim

W końcu wróciły energia i uśmiech

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Od lat służy polskim siłom zbrojnym i jest najszybszą naszą maratonką. Rozmawiamy z Aleksandrą Lisowską, która miesiąc temu ustanowiła rekord Polski w biegu na dystansie 42 km i 195 metrów.

Pani Olu, wielkie gratulacje. Jakie wrażenia po Maratonie Berlińskim, w końcu jednym z najszybszych na świecie?

Przede wszystkim dziękuję za gratulację. Pierwsze emocje to wcale nie euforia, ale lekki... niedosyt. Przygotowana byłam na jeszcze szybsze bieganie. Było, jak na maraton, bardzo ciepło. Ale teraz czuję przede wszystkim wdzięczność. Czas 2:24:59 w takich warunkach to dla mnie ważny krok naprzód.

Jednak świat biega już znacznie szybciej.

Tak, w ostatnich latach kobiety biegają maratony coraz szybciej i na tym tle nasz rekord kraju jawi się dość skromnie. Ale wiem, że stać mnie, by w ciągu dwóch sezonów biegać maraton w okolicach 2:23:00. Chcę ponownie walczyć o medal mistrzostw Europy i świata oraz być bardzo wysoko na igrzyskach w Los Angeles.

W ostatnich miesiącach widzimy nową Olę Lisowską

– pełną energii, uśmiechu, pozytywnego myślenia. Dostrzegamy wręcz iskrę w oku... Jakis Amor?

Amor ten sam od lat! (śmiech) Ale faktycznie, jestem dzisiaj w miejscu pełnym spokoju. Dałam sobie zgodę, by naprawdę usłyszeć siebie. Nie tylko trenować, ale zrozumieć, czego ja potrzebuję sportowo i mentalnie. Odeszłam od presji perfekcyjności, wróciłam do radości z biegania. W końcu wróciły energia, uśmiech, a wraz z nimi wyniki.

Co się dokładnie zmieniło od czasu paryskich Igrzysk XXXIII Olimpiady?

Jeszcze przed Paryżem zakończyłam współpracę z moim wieloletnim szkoleniowcem. Z ogromnym szacunkiem, ale z jasnym poczuciem, że czas na nowy etap. Rozpoczęłam współpracę z trenerem z Belgii. Początki nie były łatwe – potrzebowaliśmy się poznać. Po zimie przemodelowaliśmy trening, połączyliśmy moje doświadczenie z nowymi bodźcami. Teraz czuję się silniejsza niż kiedykolwiek, ale przede wszystkim bardziej świadoma siebie.

Dążąc do dalszego rozwoju, gdzie Pani widzi przestrzeń do poprawy?

Paradoksalnie – moja ambicja. Przez lata potrafiłam chcieć za dużo, za wcześniej. Teraz



W Maratonie Berlińskim Aleksandra Lisowska o blisko minutę poprawiła rekord Polski!

uczę się selekcji i większej mądrości treningowej. Wiem też, że muszę się jeszcze poprawić na krótszych dystansach. I czasem odpuszczać we właściwym momencie po to, żeby kolejnego dnia być jeszcze mocniejszą.

A propos przygotowań. Większość topowych zawodników trenuje w Kenii, USA lub Hiszpanii. Pani często wybiera naszą Szklarską Porębę. Dlaczego?

Bo wiem, czego potrzebuję. Wysokość to narzędzie, ale nie jedyne. Moje ciało bardzo dobrze reaguje na polską wysokość 800-1000 metrów n.p.m., a do tego mam tam swoją rutynę, spokój i skupienie. Natomiast oczywiście, gdyby budżet był większy, częściej korzystałabym także z obozów w innych częściach świata. To nie kwestia braku chęci, tylko priorytetowego planowania środków. Gdy uznamy, że taki wyjazd realnie przyspieszy mój

rozwoj, na pewno z niego skorzystam.

O co chodzi? Nie wystartowała Pani w tegorocznych mistrzostwach świata w Tokio. Prawie w tym samym czasie odbywał się „51. BMW Berlin Marathon”...

To była bardzo spokojna, dojrzała decyzja. Początek sezonu nie był idealny i nie chciałam startować na mistrzostwach świata w Tokio bez poczucia pełnej gotowości. W lipcu wró-

ciła czysta radość z treningu i wtedy pojawił się Berlin. Decyzja szybka, z sercem. Efekt? Rekord Polski. Czasem mniej znaczy więcej.

Co jest potrzebne, aby realizować bieżące plany i marzenia?

Zdrowia, ponad wszystko zdrowia. Reszta to cierpliwa praca. W przyszłym sezonie planujemy więcej startów na 5 km, 10 km i w półmaratonie, aby podnieść mój fundament szybkościowy. Dzięki wsparciu wojska polskiego, PZLA i mojego partnera strategicznego mam warunki, by robić to na odpowiednim poziomie.

Czy można powiedzieć, że jest Pani ikoną polskiego biegania kobiecego?

Nie mnie to oceniać. Mam ogromną wdzięczność dla ludzi, którzy mi kibicują i czują odpowiedzialność, by inspirować. Ale chcę być bardziej symbolem pracy, wytrwałości i autentyczności niż etykietką.

Gdzie Pani widzi siebie za 10 lat?

Odległa perspektywa, ale... Za 10 lat chcę nadal być blisko sportu. Widzę siebie jako mentorkę dla młodych zawodniczek i kobiet, które marzą, ale jeszcze nie wierzą. Chciałabym współtworzyć system, który nie tylko trenuje, ale uczy odwagi i mądrości. ©

MATERIAL INFORMACYJNY HONEST MEDIA

Złote Kolce 2025 dla Marii Żodzik i Maksymiliana Szweda

Skoczkini wwyż, wicemistrzyni świata z Tokio, Maria Żodzik oraz specjalizujący się w biegu na 400 metrów Maksymilian Szwed zostali laureatami tegorocznej edycji rankingu Złote Kolce, organizowanego od 1970 roku przez Polski Związek Lekkiej Atletyki i obecnie Przegląd Sportowy. Odkryciem roku został wybrany Maciej Megier, najlepszym trenerem Paweł Wyszynski.

W czwartkowy wieczór Superauto.pl Stadion Śląski ponownie wypełnił się gwiazdami lekkiej atletyki. Tym razem przybyli oni jednak nie w sportowych strojach, a w eleganckich wieczorowych kreacjach. Powód był wyjątkowy – uroczysta Gala ORLEN Złote Kolce Śląskie 2025, podczas której wręczono nagrody w organizowanym od 1970 roku przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz

obecnie Przegląd Sportowy rankingu Złote Kolce. Wyróżnienie wśród kobiet zdobyła wicemistrzyni świata w skoku wwyż, zawodniczka białostockiego Podlasia, Maria Żodzik.

– Bardzo mi przyjemnie tutaj być. Dziękuję za to wyróżnienie. Jest to dla mnie motywacja do dalszej pracy. Dziękuję trenerowi i całemu sztabowi, który mnie wspierał i pomagał – przyznała, odbierając nagrodę Żodzik.

Najlepszym polskim lekkoatletą sezonu 2025 został z kolei Maksymilian Szwed. Zawodnik klubu AZS Łódź imponował w minionych miesiącach na bieżni. W rywalizacji na 400 metrów zdobył halowe wicemistrzostwo Europy, bijąc przy okazji rekord kontynentu do lat 23. Latem wywalczył medal podczas europejskiego czempionatu za wodników w wieku 20, 21 i 22 lat oraz był podporą reprezentacyjnej sztafety między innymi



Hubert Trościanka podczas Gali Orlen Złote Kolce Śląskie 2025" FOT. PZLA

mi podczas mistrzostw świata i drużynowych mistrzostw Starego Kontynentu.

– W tym roku startowałem 32 razy na 400 metrów. Wydaje mi się, że to był najcięższy sezon w moim życiu. Było dużo imprez, nakładających się na siebie. Było wiele momentów, kiedy chciałem zrezygnować. Pomimo tych ciężkich chwil, chciałbym

podziękować moim rodzicom i najbliższym, że w tych momentach byli ze mną. Dziękuję też mojemu trenerowi Krzysztofowi Węglarskiemu. Bez niego nie byłoby tych medali i tej nagrody. Kiedyś oglądałem taką galę tylko w telewizji, dziś odbieram na niej najważniejszą nagrodę. To pokazuje, że warto walczyć do końca – podkreślił Szwed.

Sukces Maksymiliana Szweda jest pierwszym triumfem przedstawiciela biegu na 400 metrów w rankingu Złotych Kolców od sezonu 2006, kiedy nagrodę zdobył Daniel Dąbrowski. Z kolei triumf Marii Żodzik jest historyczny – nigdy wcześniej Złote Kolce nie trafiły w ręce przedstawicielki skoku wwyż. Za sukcesem zawodniczki stoi też trener Paweł Wyszynski, uznany szkoleniowcem roku w polskiej lekkiej atletyce. Głównym sponsorem gali było Województwo Śląskie, a partnerami Toyota Okęcie i 4F. Rozdano nagrody również w innych kategoriach, m.in. odkrycie roku, trener roku czy wydarzenie roku.

Gala Orlen Złote Kolce Śląskie 2025 – podsumowanie głównych nagród Złote Kolce

1. Maria Żodzik
2. Pia Skrzyszowska
3. Natalia Bukowiecka
4. Anita Włodarczyk i Anna Wielgosz

5. Katarzyna Zdziebło

1. Maksymilian Szwed

2. Jakub Szymański
3. Filip Rak
4. Maciej Megier
5. Paweł Fajdek

Trener roku: Paweł Wyszynski

Odkrycie roku: Maciej Megier

Nagroda specjalna Przeglądu Sportowego im. Macieja Petruczenki: Hubert Trościanka

Paralekkoatleta: Faustyna Kottowska

Mecenas polskiej LA: Ministerstwo Sportu i Turystyki

Sponsor roku: Orlen

Wydarzenie roku: Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej

Partner medialny: TVP Sport

Przyjaciel polskiej LA: Roman Sabaj

Obiekt roku: Superauto.pl

Partner infrastruktury lekkoatletycznej: superauto.pl

Sponsorzy PZLA: 4F, Nestle, Polanik, Toyota Okęcie, Tryumf, Business Travel Club, LUX MED

Niesamowita bitwa w Pile i triumf białostoczanek

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskappress.pl

SIATKÓWKA. **Prawie dwie i pół godziny trwał mecz I ligi siatek Enea KS Piła - BAS Kombinat Budowlany Białystok. Po zaciętym, pięciocetowym boju zwycięzdnę z Podlasia wygrały 3:2.**

Nasza drużyna odniosła czwarte zwycięstwo z rzędu i awansowała na trzecie miejsce w tabeli. Zespół z Piły wymieniany był jako jeden z faworytów bieżącego sezonu, ale start miał nieszczerólny i bardzo zależało mu na pokonaniu białostoczanek. Początek należał do gospodyń, które szybko uzyskały kilkupunktową przewagę, kontrolowały wydarzenia i pewnie wygrały seta otwarcia do 20.

Zwrot akcji nastąpił w kolejnej odsłonie, kiedy nasza drużyna przegrywała 11:12. Podlasianki wzmocniły obronę, podbijając w niej piłki z niesamowitą determinacją i uszczelnili blok, praktycznie odcinając przeciwniczkom ich lewe skrzydło oraz poprawiły zagrywkę. Efekt był piorunujący. Siatkarki z Piły były bezradne, na nic zdawały się przerwy w grze i rozszady w ich składzie - BAS KB Białystok zdobywał punkt za punktem, demolując rywala. Gospodynie w drugiej odsłonie zgromadziły ledwie 16 oczek, a w kolejnej - 19.

W czwartej partii postawione pod ścianą faworytki pozierały się i oto one początkowo nadawały ton wydarzeniom na parkiecie, prowadząc nawet 8:2. Przyjezdne nie załamały się takim obrotem sprawy, odrobiły starty i doszło do emocjonującej gry na przełomie. Białostoczanek miały kilka piłek meczowych, ale nie zamknęły spotkania, głównie dlatego, że po drugiej stronie siatki ciężar gry wzięła na siebie Julia Papszun, która przed sezonem zamieniła Białystok na Piłę. Nie drżała jej ręka przy kończeniu ataków i to głównie dzięki niej mie-

scowe wygrały ostatecznie 33:31. W tie-breaku inicjatywa należała do przyjezdnych (11:8 po ataku Dominiki Surlit, wybranej potem MVP potyczki), ale Piła nie podawała się. Przy wyniku 14:13 dla gości białostoczaneki źle przyjęły zagrywkę i piłka znalazła się nad siatką. Mając łatwe zadanie Joanna Szmelter popełniła katastroficzny błąd i uderzyła z przechodzącej w aut, kończąc niesamowite spotkanie. Młoda srod-kowa gospodyni aż popłakała się, a nasz zespół mógł fetować niespodziewanie zwycięstwo. - Bardzo się cieszę z tej wygranej, bo jesteśmy w zupełnie innym miejscu niż Piła, która była faworytem tego spotkania. W największym stopniu o sukcesie zdecydowały presja w zagrywce, a także nasza powtarzalność i konsekwencja w grze - komentuje trener BAS-u KB Białystok Michał Muszyński.

8 listopada nasza drużyna zagra ligowy mecz na wyjeździe z Solną Wieliczka (nastąpiła zmiana gospodarza), a trzy dni wcześniej Podlasianki zmierzają się w stolicy w spotkaniu Pucharu Polski z KSG Warszawa.

©

WYNIKI 5. KOLEJKI

Enea KS Piła - BAS Kombinat Budowlany Białystok 2:3 (25:20, 16:25, 19:25, 33:31, 13:15).

BAS KB Białystok: Bałdyga, Nowacka, Stepko, Szczepuła, Surlit, Wojciechowska, Mc Gashan (libero) oraz Senica.

Karpaty Krosno - MKS Imielin 0:3, Solna Wieliczka - KSG Warszawa 0:3, Płomień Sosnowiec - MKS Kalisz 0:3, Nike Węgrów - Komunalnik Nysa 0:3.

Wczoraj grały: LTS Legionovia Legionowo - SMS PZPS I Szczyrk (godz. 16).

1. MKS Kalisz	5	15	15:2
2. KSG Warszawa	5	14	15:4
3. BAS KB Białystok	5	11	13:6
4. Komunalnik Nysa	5	10	13:7
5. Płomień Sosnowiec	5	10	11:8
6. MKS Imielin	5	7	9:9
7. KS Piła	5	7	10:10
8. Solna Wieliczka	5	5	7:11
9. SMS PZPS I Szczyrk	4	4	5:10
10. LTS Legionovia	4	3	6:11
11. Nike Węgrów	5	1	3:15
12. Karpaty Krosno	5	0	1:15



BAS KB Białystok ma na koncie 4 triumfy z rzędu

Trafił prawie z połowy boiska

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskappress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Ozdobą wygranego przez Jagiellonię II 3:2 meczu III ligi z Mławianką był przepiękny gol, strzelony przez białostoczanina Eryka Kozłowskiego niemal z połowy boiska.**

„Niegościnnie” były też ŁKS Łomża i Wigry Suwałki, zgarniając u siebie komplet punktów. Nie powiodła się za to wyprawa KS-u Wasilków do Znicza Biała Piska. Żółto-Czerwoni przez większość spotkania z ekipą z Mławy kontrolowali wydarzenia i prowadzili 2:0. Niestety, w 71. minucie obrona rezerw Jagi została rozmontowana i padła bramka kontaktowa. Goście zaatakowali, ale ich zapędy powstrzymał kapitalnym uderzeniem Kozłowski. Co prawda tuż przed końcem, po rzucie wolnym Mławianka trafiła na 2:3, ale i tak musiała pogodzić się z porażką.

W Suwałkach Wigry po raz pierwszy w tym sezonie strzeliły cztery gole i nie dały szans Olimpii Elbląg, ogrywając ją 4:1. Gospodarze wyszli na prowadzenie w 18. minucie, po skutecznej dobitce Jakuba Kwiatkowskiego. Przyjezdni tuż przed przerwą wyrównali z rzutu karnego, ale nie schodzili do szatni z remisem, bo w 4. minucie doliczonego czasu gry Biało-Niebieskich na ponowne prowadzenie wyprowadził ich uderzeniem z niewielkiej odległości Kamil Pajnowski.

Po zmianie stron Wigry nie zatrzymały się, podwyższyły na 3:1 po katastrofalnym błędzie golkipera rywali Tymona Wojciechowskiego, a wynik płaskim strzałem zza pola karnego ustalili Łukasz Święty. W Łomży Świt zaczął od ataków, a dwukrotnie szczęścia próbował jeden z najbardziej znanych zawodników, wystę-



Eryk Kozłowski z Jagiellonii II w meczu z Mławianką strzelił gola niemal z połowy boiska

pujących aktualnie w III lidze - Michał Kucharczyk. Gospodarze szybko uporządkowali szyski, a w 33. minucie prowadzenie dał im niezawodny Hubert Antkowiak (11. bramka w sezonie), a tuż przed przerwą na 2:0 podwyższył Marcin Kluska. Wynik na 3:0 dla łomżan po zmianie stron ustalili Cezary Sauczek.

W delegacji nie powiodło się beniaminkowi z Wasilkowa, który przegrał ze Zniczem 0:1. Zamykającą tabelę ekipa z Białej Piskiej do tej pory nie cieszyła się jeszcze z kompletu punktów i przełamała się - nieestety - w potyczce z naszym zespołem, który spadł na 16. miejsce w tabeli.

WYNIKI 14. KOLEJKI

Jagiellonia II Białystok - Mławianka Mława 3:2 (2:0). Bramki: 1:0 - Maciej Kuczyński (18), 2:0 - Jakub Jakimiuk (33), 2:1 - Piotr Pyrdoł (71), 3:1 - Eryk Kozłowski (90), 3:2 - Jak Karasiński (90).

Jagiellonia II: Kozuchowski - Lipiński, Kobus, Tarasovs, Tymoszczuk, Polkowski, Kozłowski, Pawelczyk (65. Hiroasawa), Ziarek (80. Burkowski), Jakimiuk (55. Drygiel), Kuczyński (80. Rusiłowicz).

Wigry Suwałki - Olimpia Elbląg 4:1 (2:1). Bramki: 1:0 - Jakub Kwiatkowski (18), 1:1 - Dominik Kozera (42. karny), 2:1 - Kamil Pajnowski (45), 3:1 - Kacper Głowicki (55), 4:1 - Łukasz Święty (62).

Wigry: Taudul - Ozga, Pajnowski, Machała (56. Witek), Kwiatkowski (68. Matus), Michałowski, Guzewski, Zagórski (56. Fronczak), Święty (79. Michasiwicz), Głowicki, Guzek.

Znicz Biała Piska - KS Wasilków 1:0 (1:0). Bramka: 1:0 - Iwan Łazarec (25).

KS Wasilków: Gostomski - Niedźwiecki (46. Fronc), Kuźmicki, Kruszewski, Dawidowicz (60. Kul), Ptasirski (71. Milewski), Bayer, Dudziński (71. Hryszko), Wotkiewicz (60. Boateng), Wasilewski, Mazurek.

ŁKS Łomża - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 3:0 (2:0). Bramki: 1:0 - Hubert Antkowiak (33), 2:0 - Marcin Kluska (45), 3:0 - Cezary Sauczek (65).

ŁKS Łomża: A. Olszewski - Witasik, Gołós, B. Olszewski, Pindor (46. Karmański), Kluska, Kosa-

kiewicz, Dziegielewski (73. Zych), Lesicki (66. Openchowski), Sauczek (89. Giełkowski), Antkowiak.

GKS Wiekielec - Legia II Warszawa 0:2, Lechia Tomaszów Mazowiecki - KS CK Troszyn 1:2, Wisła II Płock - Warta Sieradz 2:1, Widzew II Łódź - GKS Bełchatów 3:0.

Wczoraj grały: Broń Radom - Żąbkowia Żąbki.

1. Żąbkowia Żąbki	13	31	46:21
2. Legia II Warszawa	13	31	34:19
3. Warta Sieradz	14	31	26:12
4. ŁKS Łomża	13	29	31:12
5. Wigry Suwałki	14	24	24:19
6. Wisła II Płock	14	23	24:21
7. Świt Nowy Dwór Maz.	14	22	24:26
8. Broń Radom	13	20	20:17
9. Widzew II Łódź	14	18	28:31
10. Lechia Tomaszów Maz.	14	17	24:21
11. GKS Bełchatów	14	16	24:34
12. KS CK Troszyn	14	15	31:27
13. Olimpia Elbląg	14	15	22:27
14. GKS LZS Wiekielec	14	13	14:22
15. Jagiellonia II Białystok	14	13	15:24
16. KS Wasilków	14	13	14:30
17. Mławianka Mława	14	11	22:31
18. Znicz Biała Piska	14	5	11:40

©

Maria Żodzick wygrała plebiscyt „Złote Kolce”

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskappress.pl

LEKKOATLETYKA. **Maria Żodzick z Podlasia Białystok została triumfatorką plebiscytu „Złote Kolce”. Uchonorowany został także jej klubowy trener.**

Pochodząca z Białorusi Żodzick, uratowała na ostatnich mistrzostwach świat w Tokio honor Biało-Czerwonych, zdobywając jedyny medal dla Polski. Zawodniczka Podlasia zajęła drugie miejsce w konkur-

sie skoku wzwyż, poprawiając przy okazji wynikiem 200 cm rekord życiowy.

- Bardzo mi przyjemnie tutaj być. Dziękuję za to wyróżnienie. Jest to dla mnie motywacja do dalszej pracy. Dziękuję trenerowi i całemu sztabowi, który mnie wspierał i pomagał - powiedziała podczas uroczystej gali Maria Żodzick, cytowana przez stronę pza.pl

Trenerem roku został szkoleniowiec Żodzick w podlaskim klubie - Paweł Wyszyński,

pod którego okiem nasza skoczkini wzwyż spisuje się coraz lepiej i pnie się w światowej hierarchii.

Na najniższym stopniu podium wśród pań stanęła też inna lekkoatletka Podlasia - biegaczka Natalia Bukowiecka, która była triumfatorką „Złotych Kolców” w poprzednich dwóch edycjach tego plebiscytu. Reprezentantki podlaskiego klubu przedzieliła Pia Skrzyszowska.

„Złote Kolce” to wspólna nagroda Polskiego Związku Lek-

kiej Atletyki oraz „Przeglądu Sportowego”, wręczana jest od 1970 roku. Inicjatorem jej powstania był nieżyjący już redaktor katowickiego dziennika „Sport” Andrzej Gowarzewski. W przeszłości jej laureatami były takie sławy „królowej sportu” jak Irena Szewińska, Robert Korzeniowski, Władysław Kozakiewicz, czy Anita Włodarczyk. W minionym roku Podlasie Białystok zaliczyło dublet - wśród pań wygrała Bukowiecka, a wśród mężczyzn - młociarz Wojciech Nowicki. ©

Grabara bohaterem „Wilków”

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

BUNDESLIGA. Kamil Grabara obronił rzut karny, a jego Wolfsburg ograł na wyjeździe HSV Hamburg 1:0.

Pierwsza część spotkania zbliżała się ku końcowi, gdy Konstantinos Koulierakis sprokurował rzut karny dla gospodarzy. Piłkę na jedenastym metrze ustawił Ransford Konigsdorfer, reprezentant Polski wykazał się jednak znakomitą wyuczuciem, odbił piłkę, a żaden z partnerów niefortunnego strzelca nie był w stanie skutecznie poprawić.

Sytuacja miała miejsce przy prowadzeniu „Wilków” 1:0. W 15. minucie Adam Daghim poradził sobie z byłym graczem Radomiaka Radom Luką Vuskoviciem, a następnie ładnym uderzeniem wpakował piłkę do bramki. Dzięki dobrej postawie Grabary, który oprócz obronionego rzutu karnego zanotował kilka innych udanych interwencji, wspomniany gol dał przyjezdnym trzy punkty. To pierwsza wygrana zespołu dowodzonego przez



FOT. IMAGO/BERND FEIL / M.I.S./EAST NEWS

Kamil Grabara w sobotę po raz pierwszy w bieżącym sezonie zachował czyste konto w meczu ligowym

Paula Simonisa od dwóch miesięcy - wcześniej jedyne w bieżącym sezonie zwycięstwo drużyna odniosła na inaugurację rozgrywek z Heidenheim na wyjeździe.

- Jestem dumny z drużyny, która dobrze zareagowała po ostatnich niepowodzeniach - mówił po spotkaniu opiekun Wolfsburga, który szczerze przyznał, że jego podopieczni

w sobotę wcale nie byli lepsi od rywala.

Bardzo długo z zamykającą tabelę Borussią Mönchengladbach męczył się Bayern Monachium, i to mimo faktu, że przeciwnik od dziewiętnastej minuty musiał grać w osłabieniu - czerwoną kartkę za brutalny faul zobaczył Jens Castrop. Grający w dziesiątkę gospodarze skupiali się na defensywie

i dość długo udawało im się utrzymać wynik remisowy. Duża w tym zasługa Bawarczyków, którzy w pierwszej części gry zdecydowanie zbyt rzadko zagrażali rywalowi.

Podopieczni Eugena Polanskiego pękli w 64. minucie, a autorem gola był Joshua Kimich. Kilka minut później podwyższył Raphael Gurreiro. Kontanktowego gola mógł strzelić Kevin Stoecker w 75. minucie, ale z rzutu karnego trafił w słupek. Kilka chwil później mistrz kraju trafił po raz trzeci i było po zabawie.

- W pierwszej połowie zagraliśmy solidnie w obronie. Po przerwie przeciwnik mocniej przycisnął, co skutkowało utratą trzech goli - podsumował gracz Borussii Stoecker. ©

BUNDESLIGA

8 kolejka: Werder - Union 1:0 (Grull 72), **Hoffenheim - Heidenheim 3:1** (Asllani 18, Lemperle 45+2, Kramarić 63 - Schimmer 75), **Hamburg - Wolfsburg 0:1** (Daghim 15), **Eintracht - St. Pauli 2:0** (Burkardt 36 i 56), **Borussia M. - Bayern 0:3** (Kimich 64, Guerreiro 69, Karl 81), **Augsburg - RB Lipsk 0:6** (Diomande 10, Cardoso 18, Nusa 22, Baumgartner 38, Ouedraogo 56, Lukeba 65), **Borussia D. - Köln 1:0** (Beier 90+6).

„Lewy” ciągle w cenie i na liście życzeń potentatów

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

LA LIGA. Wprawdzie w niedzielnym El Clasico (pierwszym w tym sezonie) Robert Lewandowski nie zagrał z powodu kontuzji, ale polski golemator wciąż wzbudza ogromne zainteresowanie.

Mimo 37 lat na karku Robert Lewandowski nadal jest cenionym napastnikiem, którego chcieliby widzieć w swoich szeregach markowe kluby.

Obecny sezon najpewniej będzie ostatnim „Lewego” w barwach Barcelony. Trzyletni kontrakt Roberta automatycznie został przedłużony na kolejny, obecny sezon, ale wątpliwe, by „Blaugrana” zatrzymała Polaka na kolejną kampanię.

Lewandowski wprawdzie chciałby na dłużej zapuścić korzenie w stolicy Katalonii, zwłaszcza że w Barcelonie znakomicie czuje się jego żona Ania, rozwijająca na miejscu swój biznes w branży fitness,

ale „cules” będą chcieli odświeżyć środek ataku i postawić na młodego, perspektywicznego snajpera.

„Lewy” jednak nadal pozostaje łakomym kąskiem na rynku transferowym i kilku potentatów już ostrzy sobie zęby na kapitana reprezentacji Polski.

Cristiano Ronaldo miał wskazać Polaka jako swojego partnera w Al Hilal Rijad. Chętnie zatrudniłby go w Atletico Madryt argentyński trener Diego Simeone.

Hiszpański portal fichajes.net doniósł natomiast o zainteresowaniu „Lewym” przez Manchester United. ©

LA LIGA

10 kolejka: Valencia - Villarreal 0:2 (Moreno 45, Comensana 57), **Athletic Bilbao - Getafe 0:1** (Mayoral 75), **Espanyol - Elche 1:0** (Romeo 47), **Girona - Real Oviedo 3:3** (Stuani 64, 90 karny, Ounahi 83 - Vinas 38 karny, Rondón 57, Carmo 90+7), **Real Sociedad San Sebastian - Sevilla 2:1** (Oyarzabal 19 karny, 36 - Gudiel 30). Prowadzi Real Madryt - 24 punkty, przed Barceloną - 22 punkty (przed wczorajszym El Clasico). Tabelę zamykają Girona i Real Oviedo - po 7 punktów.

Dublet Hakimiego i powrót PSG na top

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

LIGUE 1. Po dwóch remisach w lidze francuskiej mistrz kraju i zdobywca Ligi Mistrzów PSG wrócił na zwycięską ścieżkę, pokonując na wyjeździe Brest 3:0.

Marokański obrońca i jednocześnie kapitan PSG Achraf Hakimi dał paryżanom prowadzenie na Stade Francis-Le Ble w Breście w 29. minucie po podaniu Portugalczyka Vitinhy i podwyższył na 2:0 dziesiąt

minut później przy asyście Gruzina Chwicz Kwaracchelii.

Były to pierwsze bramki Hakimiego dla PSG w bieżącym sezonie. Wcześniej zaliczył jedynie trzy asysty.

Wynik ustalił francuski napastnik Desire Doue w 6. minucie doliczonego czasu gry po podaniu rodaka Warrena Zaire-Emery’ego.

- Porównywanie zawodników jest trudne i nie lubię tego robić. Każdy z nich jest wyjątkowy. Ale jestem niezwykle zadowolony z występów Hakimiego, Marquinhosa, Nuno,

Pacho, Vitinhy i Zabarnyiego. Jestem naprawdę szczęśliwy, bo mam do dyspozycji niesamowitych zawodników - zauważył trener PSG Luis Enrique. PSG powrócił na pierwsze miejsce z 20 punktami. ©

LIGUE 1

9 kolejka: Lens - Olympique Marsylia 2:1 (Edouard 23 karny, Pavard 53 samobój - Greenwood 17), **Monaco - Toulouse 1:0** (Salis 3), **Brest - Paris Saint-Germain 0:3** (Hakimi 29, Doue 90+6), **Paris FC - Nantes 1:2** (Chergui 15 - El Arabi 2, Abline 38). Prowadzi PSG z 20 punktami przed Lens - 19 pkt i Olympique Marsylia - 18 pkt. Tabelę zamyka Metz - 2 pkt.

Pierwszy gol Adama Buksy w Serie A

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SERIE A. Adam Buksa zdobył pierwszą bramkę w lidze włoskiej, a jego Udinese pokonało Lecce 3:2.

Polski napastnik mecze z reguły zaczyna na ławce rezerwowych i nie inaczej było także w sobotę. Trener Kosta Runjajic tym razem dał mu jednak zagrać aż 45 minut, a zawodnik odwzajemnił się trafieniem w końcówce spotkania - po dobrym podaniu wbiegł z piłką w pole karne, mi-

Fatalna passa Liverpoolu. Czwarta porażka z rzędu

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Trwa fatalna passa mistrza Anglii. Broniący tytułu Liverpool doznał czwartej ligowej porażki z rzędu i piątej w ostatnich sześciu meczach.

Zespół z Anfield przegrał w 9. kolejce na wyjeździe Brentfordem 2:3. Po udanym meczu Ligi Mistrzów w środku tygodnia, gdy Liverpool rozgromił na wyjeździe Eintracht Frankfurt aż 5:1, kibice mistrza Anglii musieli po raz kolejny przełknąć gorzki ligowej porażki. W pierwszej połowie sobotniego meczu gruzińskiego bramkarza Giorgiego Mamardashwilego pokonali reprezentant Burkina Faso Dango Ouattara w 29. minucie oraz Niemiec Kevin Schade w 45. minucie.

Tuż przed przerwą, w piątej minucie doliczonego czasu gry pierwszej odsłony, stratę zmniejszył Węgier Milos Kerkez i goście przegrywali 1:2. Po zmianie stron gospodarze powiększyli przewagę w 60. minucie po trafieniu z rzutu karnego Brazylijczyka Igora Thiago. Wynik spotkania ustalił na 120 sekund przed końcem pojedynku Mohamed Salah. Dla Egipcjanina był to pierwszy gol od 17 września, gdy trafił do bramki w meczu Ligi Mistrzów przeciwko Atletico Madryt.

Czwarta ligowa porażka komplikuje sytuację Liverpoolu w kontekście walki o obronę tytułu, a kryzys wydaje się być coraz bardziej wyraźny, choć nic go nie zapowiadało. Podopieczni holenderskiego trenera Arne Sloty na początku sezonu prezentowali mistrzowską formę: wygrali pięć pierwszych meczów ligowych i pokonali wspo-

mniane Atletico oraz Southampton w Pucharze Anglii. Od momentu tego ostatniego zwycięstwa, które odnieśli 23 września, ich bilans to pięć porażek przerwanych wygraną z Eintrachtem.

W innych sobotnich meczach 9. kolejki Premier League Manchester United - pogromca Liverpoolu z ubiegłego tygodnia - wygrał na własnym stadionie z Brighton & Hove Albion 4:2. Niespodziewanym wiceliderem został Sunderland, który wygrał na wyjeździe Chelsea Londyn 2:1. Gospodarze szybko objęli prowadzenie po голу już w 4. minucie Argentyńczyka Alejandro Garnacho, ale potem do bramki trafiali już tylko rywale The Blues. W 22. minucie wyrównał Francuz Wilson Isidor, a decydujący cios zadał Chelsea w trzeciej minucie doliczonego czasu gry 20-letni Marokańczyk Chemsidine Talbi.

Trzeciej z rzędu ligowej porażki doznał West Ham Łukasz Fabiańskiego. Zespół Polaka tym razem uległ na wyjeździe drużynie Leeds 1:2. Bramki dla gospodarzy zdobywali Aaronson w 3. minucie i Rodon 12 minut później. Honorowe trafienie dla gości zaliczył w 90. minucie Fernandes. Ostatnie ligowe zwycięstwo West Ham odniósł niemal dwa miesiące temu, gdy pokonał na wyjeździe Nottingham Forest 3:0. ©

PREMIER LEAGUE

Wyniki 9. kolejki: Leeds - West Ham 2:1 (Aaronson 3, Rodon 15 - Fernandes 90), **Chelsea - Sunderland 1:2** (Garnacho 4 - Isidor 22, Talbi 90+3), **Newcastle - Fulham 2:1** (Murphy 18, Bruno 90 - Lukić 56), **Manchester United - Brighton 4:2** (Cunha 24, Casemiro 34, Mbeumo 61, 90+6 - Welbeck 74, Kostoulas 90+2), **Brentford - Liverpool 3:2** (Outtara 5, Schade 45, Thiago 60 - Kerkez 45+5, Salah 89).

Lider stracił u siebie dwa gole, ale i tak zwyciężył

Wojciech Konończuk
wojciech.konończuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Czwartoligowy szlagier nie zawiódł. Po emocjonującym, okraszonym pięknymi golami widowisku, Olimpia Zambrów pokonała 3:2 Turośniankę Turośń Kościelna.

Liderzy w 14. występie odnieśli 14. zwycięstwo, ale tym razem nie przyszło im ono łatwo.

W Zambrowie już w 7. minucie Przemysław Jastrzębski popisał się celnym strzałem głową, dając gospodarzom prowadzenie. Kiedy na początku drugiej połowy kapitan Olimpii z bliska trafił na 2:0 wydawało się, że lider znów wygra bez większych problemów.

Tak się jednak nie stało, bo w 65. minucie zza pola karnego uderzył Igor Niemancewicz i piłka po rykoszecie wpadła do siatki. Była to pierwsza bramka, stracona przez zambrowian u siebie w tym sezonie. I nie ostatnia w starciu z Turośnianką, bo po ładnym gołu na 3:1, którego strzelił Marcel Gąsior, jeszcze piękniej odpowiedział z dystansu Patryk Dziekoński. Więcej goli w czwartoligowym hicie już nie było i lider zainkasował kolejny komplet punktów.

Wygrał także wicelider z Brańska, który uporał się w Tykocinie z Hetmanem 2:1, chociaż to gospodarze objęli prowadzenie, kiedy w 19. minucie do siatki piłkę posłał ich grający drugi trener Kamil Huczko. Odpowiedź Pioniera była imponująca, bo jeszcze przed przerwą gole strzelili Eryk Kajewski i Mateusz Jambrzycki, dając gościom komplet punktów.

Efektownie wypadł powrót Karola Salika do Augustowa. Trener, który wprowadził Spartę do IV ligi, a potem w nieprzyjemnych okolicznościach rozstał się

z klubem, wrócił jako szkoleniowiec Warmii Grajewo, która rozbiła gospodarzy aż 7:0.

Sparta utknęła na dnie tabeli, a jej towarzyszem niedoli jest MOSP Białystok. Obie ekipy mają ledwie po 4 punkty. ©

WYNIKI 14. KOLEJKI

Olimpia Zambrów - Turośnianka Turośń Kościelna 3:2 (1:0). Bramki: 1:0 - P. Jastrzębski (7), 2:0 - P. Jastrzębski (55), 2:1 - Niemancewicz (65), 3:1 - Gąsior (68), 3:2 - Dziekoński (71).

Hetman Skłodowscy Tykocin - Pionier Brańsk 1:2 (1:2). Bramki: 1:0 - Huczko (19), 1:1 - Kajewski (27), 1:2 - Jambrzycki (37).

Ruch Wysokie Mazowieckie - KS Śniadowo 1:1 (1:0). Bramki: 1:0 - Cendrowski (37-samobójcza), 1:1 - Cychol (69).

Sparta Augustów - Warmia Grajewo 0:7 (0:2). Bramki: 0:1 - D. Kalinowski (15), 0:2 - Ostrowski (30), 0:3 - Sawicki (49), 0:4 - Edison (59), 0:5 - Sawicki (70), 0:6 - D. Kalinowski (72), 0:7 - Karpiński (85).

Czarni Czarna Białostocka - Krypnianka Krypno 5:2 (4:2). Bramki: 0:1 - Garbowski (1), 1:1 - Siwicki (10), 2:1 - Goldowski (34), 3:1 - Goldowski (38), 4:1 - Jaremkiewicz (42), 4:2 - Snarski (45), 5:2 - Łuczak (70).

KS Michałowo - Tur Bielsk Podlaski 2:2 (1:2).

Bramki: 1:0 - Szepietowski (3), 1:1 - Popik (37), 1:2 - Michajłow (44), 2:2 - Szadłowski (69). MOSP Białystok - Orzeł Kolno 0:3 (0:1). Bramki: 0:1 - Banach (38), 0:2 - Banach (63), 0:3 - Trzcirski (88).

LZS Krynki - Supraślanka Supraśl 0:7.

Mecz: Wissa Szczuczyn - Promień Moriki został przełożony.

1. Olimpia Zambrów	14	42	61-4
2. Pionier Brańsk	14	30	49-21
3. Warmia Grajewo	14	28	38-23
4. Ruch Wysokie Maz.	14	27	42-17
5. Turośnianka Turośń K.	14	27	40-20
6. Wissa Szczuczyn	13	24	43-17
7. Tur Bielsk Podlaski	14	24	28-29
8. Hetman Tykocin	14	24	38-45
9. Promień Moriki	13	20	28-26
10. Czarni Czarna B.	14	19	29-27
11. Orzeł Kolno	14	18	29-31
12. KS Śniadowo	14	15	29-37
13. Krypnianka Krypno	14	15	29-43
14. Supraślanka Supraśl	14	12	26-32
15. LZS Krynki	14	11	24-49
16. KS Michałowo	14	10	13-45
17. MOSP Białystok	14	4	13-53
18. Sparta Augustów	14	4	10-50



Olimpia Zambrów (ciemniejsze stroje) odniosła 14. zwycięstwo z rzędu, pokonując u siebie Turośniankę 3:2

Tenis Rekordowa pula nagród pieniężnych turnieju w Rijadzie

PIĄTE WTA FINALS IGI ŚWIĄTEK

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

Zwieńczeniem sezonu 2025 w kobiecym tenisie będzie WTA Finals w Rijadzie, który odbędzie się w dniach 1-8 listopada z udziałem ośmiu najlepszych tenisistek sezonu, w tym Polki Igi Świątek.

W finałach WTA, poza Igą Świątek, wystąpią Aryna Sabalenka (Białoruś), „Coco” Gauff (USA), Amanda Anisimowa (USA), Madison Keys (USA), Jessica Pegula (USA), Jasmine Paolini (Włochy) i Jelena Rybakina (Kazachstan), która udział w turnieju w Rijadzie zapewniła sobie „rzutem na taśmę” w azjatyckich turniejach w minionym tygodniu. Po zagwarantowaniu sobie udziału w WTA Finals Rybakina wycofała się w półfinale z Pan Pacific Open WTA 500 w Tokio z powodu rzekomego bólu pleców, aby zyskać więcej dni na regenerację i przygotowanie się do występu w stolicy Arabii Saudyjskiej.

Tenisistki w Rijadzie na korcie twardym w arenie Uniwersytetu Króla Sauda rywalizować będą w dwóch grupach po cztery zawodniczki. Do najwyższej rozstawionych - Sabalenki i Świątek - dołosowane zostaną pozostałe uczestniczki finałów.

Losowanie grup WTA Finals 2025 zaplanowano na wtorek, 28 października.



Iga Świątek już po raz piąty z rzędu zagra w WTA Finals najlepszych tenisistek sezonu

Przez pierwsze sześć dni turnieju każda zawodniczka spotka się z pozostałymi trzema ze swojej grupy. Do półfinału awansują po dwie najlepsze tenisistki z grupy. O finał zagrają najlepsza zawodniczka z grupy A z drugą z grupy B i odwrotnie.

Pula nagród w WTA Finals 2025 jest rekordowa. Rok temu było w niej aż 15,25 milionów dolarów. Triumfatorka WTA Finals 2024, Gauff, zarobiła 4,8 mln dolarów, co jest rekordową premią w kobiecym tenisie.

Gdyby nie jedna porażka w grupie, zgarnęłaby 5,16 mln USD. W tym roku pula nagród WTA Finals jest jeszcze większa - 15,5 mln dolarów!

Świątek w WTA Finals zagra już po raz piąty z rzędu. 24-letniej rasyzynie udało się raz wygrać finały WTA w 2023 roku, gdy odbywały się w Cancun w Meksyku. W finale Polka pokonała wówczas Pegulę 6:1, 6:0. Iga straciła zaledwie 20 gemów w całym turnieju, najmniej od przywrócenia systemu każdy z każdym w 2003

roku. Dzięki wygraniu tytułu odzyskała pierwsze miejsce w rankingu WTA od Sabalenki.

Katarzyna Piter w parze z Janice Tjen z Indonezji zostały mistrzyniami w grze podwójnej WTA 250 w chińskim Kantonie. W finale pokonały Eudice Chong z Hongkongu i En Shuo Liang z Tajwanu 3:6, 6:3, 10-5 w godzinę i 23 minuty.

Piter zdobyła swój piąty tytuł w grze podwójnej, Tjen pierwszy. Tenisistki zyskały 250 punktów rankingowych i 13 200 USD nagród pieniężnych.

Adam Godlewski

„Krótka piłka”



CENA ODLOTU MOŻE BYĆ WYSOKA

Liga Konferencji Europy jest skrojona dla polskich klubów, o czym przekonał nie tylko dubeltowy ćwierćfinał tych rozgrywek w poprzedniej edycji, ale także awans czterech naszych przedstawicieli do fazy ligowej w obecnym sezonie. Tyle tylko, że może okazać się również pucharem pełnym gorczy - jeśli nie potraktuje się egzotycznych rywali z należytych szacunkiem. Bolesnie doświadczył tego poznański Kolejorz, który zupełnie niespodziewanie - a nawet na przekór logice, a przede wszystkim wbrew ogromnej dysproporcji w budżetach - został rozjechany przez amatorów z Gibraltaru.

Pytanie, dlaczego trener Niels Frederiksen zlekceważył

Lincoln Red Imps, będzie powracało bardzo długo. Po prawdzie bowiem duński szkoleniowiec miał już wcześniej nauczkę, że na maluczkie łatwo się poślizgnąć. Przecież nieco ponad rok temu jedenastka eksperymentalnie przez niego zestawiona na mecz Pucharu Polski doznała nieoczekiwanej i równie zawstydzającej porażki z drugoligową Resovią. Dlatego tym bardziej dziwi, że 55-letni szkoleniowiec nie wyciągnął wniosków z tamtej wtopy.

Na dodatek nie musiał sięgać tylko do własnego przykrego doświadczenia. Wystarczyłoby, aby zechciał zagłębić się w historię Lecha tylko na dystansie ostatnich kilkunastu lat i ogarnąć gorzkie piguły zaaplikowane

Kolejorzowi przez Żalgiris Wilno, Stjarnan, Karabach Agdam czy Spartak Trnava.

A jeśli nawet jest zwolennikiem uczenia się na cudzych błędach, mógł przeanalizować niedawną konfrontację stołecznego Legii z Samsunsporem. I na chłodno przemyśleć przyczyny porażki drużyny z Łazienkowskiej. Zamiast jednak twórczo zainspirować się wpadką uważanego przez poznańskich kibiców za największego wśród krajowych rywali, poszedł do kłódnie ścieżką wytyczoną przez Edwarda Iordansescu. Tak, jakby przed ligowym klasykiem - w okolicach Bułgarskiej określanym jako Derby Polski - chciał pokazać, że ma znacznie większą głębię składu. I w ten sposób, korespondencyjnie, postraszyć przeciwnika z Warszawy. No to pokazał...

Oczywiście, mam świadomość, że klubowe kadry - nie tylko ta Kolejorza - są obecnie na tyle liczebne, że trenerzy mają wręcz obowiązek okazać, takie jak mecz z Resovią czy Lincoln Red Imps, traktować

jako szanse dla zawodników rezerwowych. Minuty w takich spotkaniach mają służyć sprawdzeniu i przetarciu zaplecza, ale też pokazaniu niecierpiwzopłanym graczom, że nie zostali zapomniani. A tym bardziej skreśleni. Tyle że składem rotować też trzeba w sposób racjonalny. Tymczasem Frederiksonowi przy ocenie potencjału własnych zaplecza i możliwości przeciwnika wyłączył się zdrowy rozsądek. Najwyraźniej zachłystnął się efektywną premierową wygraną w Lidze Konferencji z Rapidem Wiedeń i - niebezpiecznie dla swego zespołu - odleciał.

W zasadzie jedynym pocieszeniem dla fanów Kolejorza może być fakt, że skoro duński szkoleniowiec sparzył się tak mocno i bolesnie na Gibraltarze, to teraz - przez co najmniej 13 miesięcy, jak uczy historia jego kadencji - niepoważne pomysły nie będą się go imać. Punktów, których może zabraknąć do awansu do fazy pucharowej LK w obecnej edycji, już to jednak Lechowi nie zwróci...

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

• lokale użytkowe - do wynajęcia

• lokale użytkowe - wynajmę

• lokale użytkowe - zamienię

• działki, grunty - sprzedam

• działki, grunty - kupię

• gospodarstwa

• garaże

• pośrednictwo

• inne

• bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

• elektronika, komputery

• telefony

• car audio

• antyki

• kolekcjonerstwo, sztuka

• jubilerstwo

• filmy, muzyka

• foto, książki

• instrumenty muzyczne

• lombardy

• sport i rekreacja

• maszyny urządzenia

• materiały budowlane

• materiały opałowe

• tekstylia, odzież

• dla dziecka

• meble

• inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

• zamienię

• motofinanse

• motousługi

• inne

FINANSE BIZNES

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

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

• języki obce

• korepetycje

• inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

• pediatria

• psychologia

• psychiatria

• stomatologia

• urologia

• inne specjalizacje

• przychodnie, kliniki

• laboratoria

• zabiegi

• opieka

• sprzęt medyczny

• uroda

• inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

• instalacyjne

• biurowo - projektowe

• komputerowe

• krawiectwo

• montażowe

• ogrodnicze

• porządkowe

• przeprowadzki

• reklamowe

• stolarskie

• radio taxi

• transportowe

• rozrywka

• uroczystości

• zabezpieczające

• inne

TURYSTYKA

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

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

0011422097

Wyrazy głębokiego współczucia

Pani Beacie Edycie Lewko

z powodu śmierci

Mamy

składają

Jacek Brzozowski
Wojewoda Podlaski

Dyrektor Generalny
Adam Czapliński

wraz z pracownikami Podlaskiego Urzędu
Wojewódzkiego

AUTOREKLAMA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

INFORMACJA

Burmistrz Michałowa na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dn. 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145; z późn. zm.) informuje, iż na stronie internetowej bip.ug.michalowo.wrotapodlasia.pl, tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Michałowie ul. Białostocka 11 oraz sołectwa Sokole i Krugły Lasek, został wywieszony na okres 21 dni, od dnia 23.10.2025 r. do dnia 13.11.2025 r. do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Michałowo, przeznaczonych do sprzedaży w trybie ustnego przetargu nieograniczonego:

• dz. nr 19/3 o pow. 1,0100 ha obręb 0042 Sokole

• dz. nr 102/6 o pow. 1,5444 ha obręb 0034 Odnoga

Termin złożenia wniosku przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu ww. nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145; z późn. zm.) wynosi 6 tygodni od dnia wywieszenia wykazu.

Michałowo, 23.10.2025 r.

0011421332

REKLAMA

INFORMACJA

Wójt Gminy Bielsk Podlaski

Na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

informuję,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Bielsk Podlaski ul. Mickiewicza 46 wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży: dz. 1539 obręb Plutycze, do dzierżawy: Zubowo dz. 349/1, Grabowiec dz. 601 oraz najmu cz. dz. 111/1, 111/2 i 112/2 obręb Bańki.

Pełniący Funkcję Wójta
Zastępca Wójta
Anatol Filipiuk

0011421783

REKLAMA

Wójt Gminy Trzciannie

ogłasza nabór na wolne stanowisko urzędnicze

– inspektor ds. funduszy europejskich
i zamówień publicznych.

Pełne ogłoszenie o naborze dostępne jest w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Trzciannie (<https://bip-ugtrzciannie.wrotapodlasia.pl>) oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Trzciannie, ul. Wojska Polskiego 10, 19-104 Trzciannie.

0011422017

REKLAMA

Informacja

Burmistrz Tykocina na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1465) informuje, iż na stronie internetowej <http://bip.um.tykocin.wrotapodlasia.pl> i <http://umtykocin.pl/> oraz na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Tykocinie, ul. 11 Listopada 8, wywieszono w dniu 22.10.2025 r. na okres 21 dni do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Tykocin, przeznaczonych do najmu w trybie bezprzetargowym w celu prowadzenia usług handlowych:

- część działki nr ew. 1825 obręb Tykocin.

Szczegółowych informacji udziela: Urząd Miejski w Tykocinie, ul. 11 Listopada 8, w pokoju nr 7 lub pod nr tel. (85) 686 93 11 w godz. od 7:30 do 15:30.

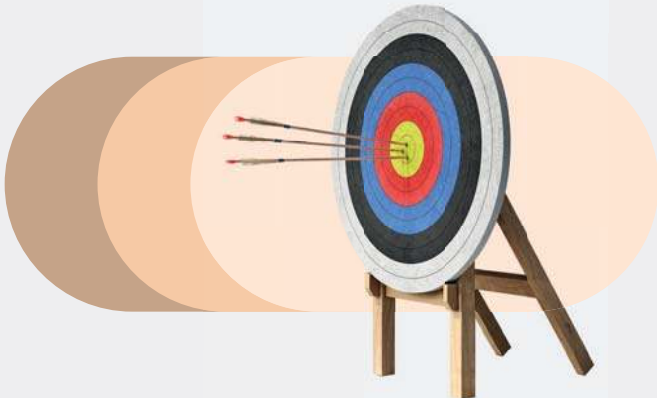
0011421915

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Czasy, gdy Wiśniewski rozrzucił pieniądze na prawo i lewo, dawno minęły

Michał Wiśniewski w Pomponiku Fot. Katarzyna Baksalary



Z ŻYCIA GWIAZD

Agata Rubik dba o strój córki
Celebrytka wrzuciła do internetu zdjęcie swojej 16-letniej córki w czarnym topie z dużym dekoltem i krótkiej spódnicy. „To akurat strój festiwalowy, większość dziewczyn i kobiet była w samym bikini. Już to kiedyś pisałam, że do kościoła czy szkoły tak nie chodzi” – podpisała fotografię.

Marina Łuczenko-Szczesna nie dała mężowi odpocząć
W najnowszym wywiadzie dla „Vivy” piosenkarka zdradziła, że to ona przekonała swego męża, aby po zakończeniu współpracy z Juventusem dołączył do FC Barcelona. – Wiem, że Wojtek był zmęczony i chciał odpocząć, ale uważałam, że to nie był jego czas na emeryturę – wyznała.

Doda pracuje nad swoim temperamentem
Kiedy piosenkarka udzielała wywiadu serwisowi Jastrząb Post podczas gali Kobieta Roku Glamour 2025, doszło do małej awantury. Kilukrotnie zakłócanie rozmowy przez gości eventu wyraźnie wytrąciło artystkę z równowagi. – To niewiarygodne. Ku*wa, unbelievable. Szkol. Po co oni przychodzą na takie imprezy, skoro nie znają podstawowych zasad savoir-vivre’u, zachowania się na galach? To brak szacunku – powiedziała. Na koniec stwierdziła: Ja pracuję nad swoim temperamentem. Zrobiłam ogromny progres.



W TELEWIZJI



Zajazd. Będzie się działo Stopklatka, 18:55
Tomasz i Wioletta oraz ich wchodzące w dorosłość dzieci, Dominika i Patryk, wspólnie prowadzą rodzinny zajazd. To nie tylko hotel – to centrum życia lokalnej społeczności. Krzyżują się tu losy jego właścicieli, gości oraz okolicznych mieszkańców, odślanając barwną mozaikę ludzkich historii. Emisje codziennie o 18:55.

Człowiek: historia ewolucji BBC Earth, 19:45
Podróż w czasie przez historię ludzkiego gatunku. Jak homo sapiens zdominowali świat i jak do tego doszło? W oparciu o najnowsze sekwencjonowanie DNA, dowody z wykopalisk oraz dane uzyskane przy wykorzystaniu najnowocześniejszych narzędzi twórcy programu składają w całość niezwykłą historię człowieka.

To: Witajcie w Derry HBO, 20:00
Akcja osadzona w roku 1962, w miasteczku Derry w stanie Maine, śledzi losy grupy przyjaciół, odślaniając początki tajemniczego bytu, który przybiera swoją przerażającą postać – morderczego klauna Pennywise.

Nazywano ich wikingami Planete+ HD, 23:00
Wikingowie stali się ważnymi postaciami kultury masowej, bohaterami niezliczonych książek, filmów i seriali, w których przedstawiani są jako okrutni wojownicy. Czy poza napadaniem na sąsiadów nie mieli innych zajęć?

KRZYŻÓWKA NR 165

- Poziomo:**
3) Winnetou to ... Apaczów,
6) ludowy zwyczaj witania wiosny,
11) sznurki do wiązania,
12) podstawowa jednostka kąta płaskiego,
13) krępowały kończyny aresztanta,
14) pszczoła lub szerszeń,
15) system rozgrywek piłkarskich,
16) domena Rogera Federera i Sereny Williams,
17) zwrotka żartobliwej piosenki,
18) moda naszych dziadków,
19) siarkowy lub chlebowy,
21) dawne porwanie panny,
23) świąteczny dzień w judaizmie,
26) buduje piec kaflowy,
27) liche utwór poetycki,
30) miasto nad Wartą u ujścia Kłodawki,
31) prawy dopływ Czarnej Nidy,
34) napój bogów na Olimpie,
38) brytyjska stolica nad Tamizą,
39) osesek w stadninie koni,
40) córka Tantala zamieniona w skałę,
41) warzywa w zalewie octowej,
42) sztuka pięknego pisania.
- Pionowo:**
1) stan prawny instytucji,
2) w parze z Hercegowiną,
3) olimpijska lub dziecięca,
4) „Wielka ... w chińskiej dzielnicy”, film akcji,
5) katolickie święto poświęcone zmarłym,
6) więzień przy wiosłach,

1		2		3		4	5			6	7		8		9		10
11						12							13				
				14						15							
16						17							18				
				19	20					21		22					
23	24		25				26					27		28		29	
30																	
31		32		33									34	35		36	37
38																	
40														41			
				42													

AUTOPROMOCJA 0110987265

Tvoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 85 875 07 30

TELE MAGAZYN

- 7) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,
8) 1/4 meczu koszykówki,
9) dzielność wykazana w walce,
10) sposób wystawiania się,
20) rodzaj spinki do włosów,
22) składnik ropy naftowej,
24) „... dezerterów”, komedia filmowa,
25) gwarny plac targowy,
28) owad żerujący w mące,
- 29) stała opłata urzędowa,
31) regulator chodu zegarka,
32) dowcipne słowo, zręczny zwrot,
33) stan obfitości, luksus,
35) kontynent leżący na półkuli północnej,
36) sproszkowany tytoń do kichania,
37) mech porastający skały i pnie drzew.

ROZWIĄZANIE NR 164

S	S	S	T	H	O	R	K	E	P	I	P	L					
K	R	Z	E	W	P	A	S	T	O	R	L	U	I	Z	A		
I	Y	I	P	O	D	M	Y	T	O	S	Z						
B	A	N	A	N	K	O	S	S	A	K	R	U	T	E	N		
O	E	G	R	A	M	N	A	W	A	O	I						
B	A	L	B	O	A	S	Z	Y	C	A	Z	A	L	I	A		
Z	A	N	K	Z	L	R	O	D									
D	O	M	N	A	D	R	O	Z	L	E	W	I	S	K	I	E	M
R	D	K										Z	A	A	A		
W	Y	Z	Y	N	A							A	N	N	A	L	Y
A	A	I										A	N	N	E		
S	Y	G	N	E	T							S	P	I	O	C	H
A	I	L										A	N	N	U		
B	I	E	D	A								S	W	I	A	D	
I	L	D	O	G	L	E	B	N	O	S	C	M	I				

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia będzie Cię dzisiaj wręcz rozpierać. Horoskop dzienny radzi działać odważnie, ale słuchać również intuicji i unikać pośpiechu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Czas zadbać o siebie. Odetchnij, odpocznij, zrób coś miłego. Horoskop na dziś mówi, że Twój organizm potrzebuje równowagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Spotkasz kogoś, kto zmieni Twój sposób myślenia. Rozmowy będą miały moc. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi słuchać uważnie.

Byk (20.04 - 20.05)
Dom i rodzina będą dziś najważniejsze. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ciepło, bliskość i wspólne chwile przyniosą spokój.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Zabłyśniesz, gdziekolwiek się pojawisz. Zaufaj sobie. Horoskop na dziś wróży, że Twoja pewność siebie stworzy wiele nowych drzwi.
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne zmiany w rutynie przyniosą wielkie efekty. Nie bój się improwizować. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że da to dobre efekty.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga między sercem a rozumem będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o relacje oraz harmonię.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje będą silne, ale nie uciekaj od nich. Horoskop na dziś mówi, że to, co zrozumiesz, odmieni podejmowane przez Ciebie decyzje.
Waga (23.09 - 22.10)
Czeka Cię przygoda lub nowe wyzwanie. Zrób pierwszy krok. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że los sprzyja odważnym.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość popłaci. Choć droga długa, horoskop dzienny zapowiada, że każdy wysiłek dziś przybliży Cię do upragnionego celu.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoje pomysły będą powszechnie akceptowane. Nie bój się mówić, co myślisz. Horoskop na dziś wróży, że inni czekają na inspirację.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Intuicja Cię nie zawiedzie. Wsłuchaj się w sny i znaki. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że część z nich zainspiruje Cię do działania.