DZIŚ SPORTOWY24

TRZECIA WYGRANA JAGI Z RZĘDU

100 GOL JESUSA IMAZA W EKSTRAKLASIE W BARWACH JAGIELLONII

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133

9 770137 948018 45

www.wspolczesna.pl

Nr 213 (21176) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 2.11.2026

75 lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Łapy

Do końca 2027 r. ma być gotowy nowy dworzec PKP w Łapach. Będzie się znajdował w sąsiedztwie centrum przesiadkowego. Inwestycja, na którą mieszkańcy czekają od lat, kosztować ma ponad 8,1 mln zł

str. 3

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Ostatnia szansa na czeki turystyczne w tym roku

2 listopada osoby zainteresowane wypoczynkiem w Podlaskiem będą mogły ubiegać się o 300 zł dofinansowania noclegów
– Str. 3

Cztery pary bliźniąt w tydzień. Rekord podwójnych narodzin w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku **– Str. 4**

Ruszył proces grupy oskarżonej o nielegalną produkcję i sprzedaż alkoholu. Zarzuty dotyczą m.in. sprzedaży co najmniej 30 tys. litrów **– Str. 5**

Augustów

Wielka tężnia sosnowa nad Nettą? Jest pomysł na nową atrakcję uzdrowiska

Martyna Jurkowska

Ogromna ekologiczna tężnia sosnowa z dziedzińcem, pawilonem uzdrowiskowym i przestrzenią rekreacyjno-edukacyjną miałaby powstać w Augustowie. Koncepcję takiej inwestycji zgłosiła w imieniu grupy mieszkańców radna Izabela Piasecka. Tężnia miałaby być kolejnym krokiem w budowaniu miasta jako uzdrowiska.

– Augustów jest jednym z dwóch miast uzdrowiskowych w województwie podlaskim. Mamy wyjątkowe walory klimatyczne, złoża borowiny i Puszczę Augustowską. Powinniśmy zdecydowanie mocniej wykorzystywać ten potencjał i rozwijać turystykę całoroczną, a nie ograniczać się wyłącznie do sezonu letniego. Dlatego chcemy stworzyć miejsce, które będzie służyło przede wszystkim mieszkańcom, ale jednocześnie przyciągało turystów i kuracjuszy przez cały rok – mówi Izabela Agnieszka Piasecka, radna miejska z Augustowa.

Wraz z grupą mieszkańców, m.in. Towarzystwem Miłośników Ziemi Augustowskiej, Stowarzyszeniem Zielone Zarzecze oraz Stowarzyszeniem Integracja, stworzyła projekt tężni aromaterapeutycznej. Miałaby ona powstać na działce nad Nettą, pomiędzy Hotelem Karmel a sanatorium Pałac na Wodzie.

Tężnia byłaby sporych rozmiarów. Jej średnica miałaby wynieść 72 metry, wysokość to około 4,5 metra. W jej wnętrzu znajdowałby się korytarz inhalacyjny wykorzystujący naturalne olejki sosnowe. W ten sposób, tężnia wykorzystywałaby status klimatyczno-borowinowy miasta i opierałaby swoją terapię na olejkach królującej w Puszczy Augustowskiej sosny.

– Proponujemy tężnię sosnową, a nie solankową, ponieważ chcemy, aby inwestycja nawiązywała do charakteru przyrodniczego Augustowa. Zależy nam na stworzeniu wyjątkowej atrakcji, która nie będzie zagrażała cennym terenom bagiennym i borowinowym – tłumaczy Izabela Agnieszka Piasecka.

Wstępny koszt przedsięwzięcia oszacowano na kwotę między 40-50 milionów złotych. Według pomysłodawców inwestycja mogłaby powstać już w latach 2027–2029. Finansowanie miałoby pochodzić przede wszystkim ze środków zewnętrznych, w tym funduszy europejskich.

– Nie chcemy, aby koszty budowy spoczywały wyłącznie na samorządzie Augustowa. Dlatego zależy nam na wpisaniu projektu do Strategii Rozwoju Województwa Podlaskiego. Uważamy, że inwestycja może mieć znaczenie dla promocji całego regionu – podkreśla Izabela Agnieszka Piasecka.

Oficjalnie koncepcję budowy tężni radna zaprezentowała na piątkowej sesji rady miasta. Łącznie z wizualizacją wygenerowaną przez sztuczną inteligencję.

– Ta prezentacja na pierwszy rzut oka wygląda bardzo malowniczo, takie augustowskie Koloseum – skomentował przewodniczący rady Dariusz Ostapowicz.

Póki co, pod pomysłem tężni sosnowej podpisało się ponad 400 osób. Teraz petycją ma zająć się miasto.

eprasa.pl 69d515ae7a

POLECAMY

JUTRO: Ważne zmiany w przepisach ŚRODA: Pierwsze objawy raka jądra. Badaj się sam

2.11.2026 Poniedziałek

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

2 listopada 2026

Dziś 306. dzień roku.
Do końca roku pozostało 59 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.28, zachód o godzinie 15.54. Dzień będzie trwać 9 godzin i 25 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 7 godzin i 31 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 52 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Bohdan, Jerzy, Małgorzata

KALENDARIUM

1904
Działacz ruchu robotniczego Marcin Kasprzak został skazany na karę śmierci za zastrzelenie 4 rosyjskich żandarmów.

1974
W Puszczy Białowieskiej wichura powaliła kilkusetletni Dąb Jagiełły. Obecnie można oglądać w Białowieskim Parku Narodowym jego rozkładający się pień.

1988
Internet: pierwsza w historii wielka infekcja wywołana przez robaka komputerowego (robaka Morrisa), stworzonego przez amerykańskiego informatyka Roberta Tappana Morrisa.

2000
Na jednym z forów internetowych pojawił się post autorstwa Johna Titora, przybyłego z 2036 r. rzekomego podróżnika w czasie.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

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

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
7°C/3°C	8°C/3°C	7°C/2°C

ROZMOWA

Nie możemy dziś obiecać pacjentom, że operacja cofnie objawy lub zatrzyma chorobę

Klaudia Torchała (PAP)

W Polsce wykonano pierwszą mikrochirurgiczną operację u pacjenta z chorobą Alzheimera. Polegała na udrożnieniu układu, który pozwala oczyszczać mózg ze szkodliwych produktów przemiany materii. To dopiero początek drogi – mówi dr n. med. Daniel Maliszewski, chirurg ogólny z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku.



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Daniel Maliszewski: - Operacja jest potencjalną metodą wspomagającą, a nie zamiennikiem standardowego leczenia

Kierował pan zespołem operującym pacjenta na wczesnym etapie choroby Alzhaimera. To pierwszy w Polsce taki zabieg. Na czym polegał?

Celem zabiegu jest odbarczenie faktycznie układu glimfatycznego, który uczestniczy w usuwaniu z mózgu szkodliwych metabolitów, w tym białek związanych z rozwojem chorób neurodegeneracyjnych. Jedną z hipotez jest to, że poprawa odpływu płynu związanego z funkcjonowaniem tego układu może wspomóc naturalne mechanizmy oczyszczania mózgu.

Dlaczego skupiacie się na tym układzie?

Układ glimfatyczny odgrywa ważną rolę w usuwaniu z mózgu szkodliwych produktów przemiany materii, białka tau i amyloidu. Ich gromadzenie wiąże się z chorobami neurodegeneracyjnymi. Istotnym elementem tej koncepcji jest również sen, bo wtedy zachodzą procesy związane z usuwaniem tych metabolitów z mózgu. Istnieje koncepcja, że ten układ w chorobach neurodegeneracyjnych może być przeciążony.

Czyli budujecie „obwodnice” w tym układzie?

Można tak powiedzieć. Robimy obejście. Staramy się odbarczyć ten układ, skoro jest niewydolny. Znaleźć sposób, by poprawić jego funkcjonowanie.

Trzeba chyba mocno podkreślić, że to wciąż badanie eksperymentalne...

Tak. To są na razie hipotezy. Na tym etapie nie wiemy jeszcze dokładnie, które struktury mają największe znaczenie i jaka metoda przynosi najlepsze rezultaty. To jest początek długiej, pięknej drogi, ale nie wiadomo, czy okaże się ona tą właściwą. Szukamy odpowiedniej techniki, grupy pacjentów. Na razie poruszamy się trochę po omacku.

U jakich pacjentów może przynieść jednak najlepsze efekty?

To jedno z najważniejszych pytań, na które musimy odpowiedzieć. Doniesienia z różnych ośrodków na świecie są zróżnicowane. U części pacjentów opisywana jest wyraźna poprawa, u innych obserwuje się przede wszystkim stabilizację stanu, a u jeszcze innych efekty są niewielkie lub dotyczą jedynie badań laboratoryjnych. Nie mamy jeszcze jednolitych kryteriów pozwalających wskazać grupę pacjentów, która odniesie największą korzyść. Nie istnieje też jeden powszechnie przyjęty protokół operacyjny. Poszczególne ośrodki stosują różne techniki i modyfikują je na podstawie własnych doświadczeń oraz publikowanych wyników. Dlatego tak ważna jest wymiana doświadczeń między zespołami z różnych krajów.

Czy można założyć, że operacja zatrzyma rozwój choroby lub cofnie jej objawy?

Nie. Na takie stwierdzenie jest zdecydowanie za wcześnie. Nie możemy dziś tego obiecać pacjentom. Traktujemy tę metodę jako obiecujący kierunek badań, ale jesteśmy na początku drogi. Musimy ustalić, którzy pacjenci mogą odnieść korzyść, jaka technika jest optymalna i jak długo ewentualne efekty się utrzymują. Być może w przyszłości uda się wyodrębnić wąską grupę chorych, u których metoda będzie szczególnie przydatna. Niewykluczone również, że jej zastosowanie okaże się szersze. Na razie nie mamy jednak danych pozwalających to przesądzić.

Operacja nie zastąpi leczenia farmakologicznego?

Nie. Należy wyraźnie podkreślić, że traktujemy ją jako potencjalną metodę wspomagającą, a nie zamiennik standardowego leczenia. Farmakoterapia i opieka neurologiczna pozostają podstawą postępowania u pacjentów z chorobą Alzheimera i innymi chorobami otępiennymi. Staramy się sprawdzić, czy dzięki mikrochirurgii można w przyszłości uzyskać dodatkową korzyść, taka jest tendencja na świecie. Każda skuteczna metoda wspomagająca byłaby ważna dla pacjentów, ale musi zostać odpowiednio przebadana. Chciałbym przy tym podkreślić rolę neurologów, którzy od lat prowadzą tych chorych. Nasze działania mają uzupełniać ich pracę, a nie ją zastępować.

eprasa.pl 69d515ae7a

Z SĄDU

Utrzymane wyroki za napaść na kibica z Belgii

PAP

Sąd Okręgowy w Białymstoku oddalił apelacje obrońcy i utrzymał w piątek kary roku oraz dwóch lat więzienia dla dwóch młodych mężczyzn oskarżonych o napaść na kibica belgijskiej drużyny piłkarskiej Cercle Brugge. Chodziło o kradzież klubowego szalika. Wyrok jest prawomocny.

Obrońca chciał kar łagodniejszych, a prokuratura utrzymania orzeczenia pierwszej instancji.

W marcu 2025 r. Jagiellonia grała w Białymstoku z Cercle Brugge mecz jednej ósmej finału piłkarskiej Ligi Konferencji. Do wracającej ze stadionu grupy fanów Cercle podjechało BMW, z którego wysiadły zamaskowane osoby. Jeden z kibiców z Belgii został przewrócony, napastnicy bili go i kopali, po czym wsiedli do samochodu i odjechali. Pobity trafił do szpitala. Miał m.in. złamany nos i rozbity łuk brwiowy.

Policja poszukiwała auta, które opisali świadkowie. Trafiła na nie w innej części miasta. BMW jechał 23-letni mieszkaniec Hajnówki i 22-letni Białostoczanin. Towarzyszyły im dwie młode kobiety. W aucie policjanci znaleźli kominiarki i tzw. kominy mogące służyć do zasłonięcia twarzy. Początkowo zatrzymana została cała czwórka, ostatecznie zarzuty postawiono mężczyznom. Jeden z nich był wówczas zawodowym żołnierzem (stracił już tę pracę). Obu mężczyznom zarzucono usiłowanie dokonania rozboju. Chodziło o klubowy szalik belgijskiego kibica, którego napastnikom nie udało się zabrać, bo zareagowali świadkowie tej napaści.

Zanim ruszył proces, obrońca złożył wniosek o skierowanie sprawy do mediacji. W ich trakcie strony uzgodniły kwestię zadośćuczynienia i odszkodowania. Oskarżeni zapłacili po 2 tys. euro.

Sąd Rejonowy w Białymstoku, nieco zmieniając kwalifikację prawną, w opisie czynu przyjął, że doszło do przestępstwa usiłowania rozboju wobec nie jednego, ale dwóch belgijskich kibiców, z tym że w drugim przypadku chłopak (nastoletni syn głównego poszkodowanego) bronił się i nie został tak dotkliwie pobity. Pierwszego z oskarżonych nieprawomocnie skazał na dwa lata, drugiego – uznając, że był to przypadek mniejszej wagi – na rok więzienia. Chłopakowi (nie dotyczyły go mediacje, podczas których negocjowano zadośćuczynienie) mają zapłacić po tysiąc złotych nawiązki.

Wyrok zaskarżył obrońca oskarżonych. Chciał kar łagodniejszych.

– Rzadko kiedy to mówię, ale jako obrońca obu oskarżonych nie mam wytłumaczenia na to, co się wydarzyło. Że moi klienci dokonali rozboju na kibicu z Belgii, który przyjechał tutaj na mecz – powiedział w mowie końcowej mec. Rafał Gulko. Mówił jednak o okolicznościach łagodzących. Akcentował, że oskarżeni żałują tego, co zrobili, i zmienili się. Prosił o danie im szansy.

Prokuratura chciała utrzymania wyroku. Prok. Marcin Ogrodnik wyliczał w mowie końcowej, jakich obrażeń doznał poszkodowany. – Z błahego powodu, za szalik, doszło do pobicia obywatela Belgii – mówił.

Zwracał uwagę, że to nie był mężczyzna w wieku oskarżonych, ale dużo starszy, który wybrał się do Białegostoku na widowisko sportowe.

Sąd Okręgowy w Białymstoku wyrok w piątek utrzymał.

– Czyn powinien być określony jako wybitnie chuligański – mówił w uzasadnieniu sędzia Wiesław Żywolewski.

Podkreślał, że kibice Cercle Brugge przyjechali do Białegostoku „rodzinnie". – To byli ojcowie ze swoimi synami – dodał.

Tłumaczył, że sąd pierwszej instancji wziął pod uwagę wszystkie okoliczności łagodzące, w tym wiek i postawę oskarżonych w trakcie procesu, a kary są w najniższym wymiarze, biorąc pod uwagę ustawowe zagrożenie za usiłowanie rozboju.

– Gdyby tych okoliczności nie było, kara byłaby z pewnością dużo wyższa – dodał sędzia Żywolewski. – Kara musi być odczuwalna, zrozumiała i choć w minimalnym stopniu dolegliwa – dodał.

REGION

Szansa na czeki turystyczne do wykorzystania w listopadzie już dzisiaj

PAP

2 listopada osoby zainteresowane wypoczynkiem w Podlaskiem będą mogły ubiegać się o 300 zł dofinansowania noclegów w tym regionie - poinformował samorząd województwa. To kolejna tura Podlaskiego Czeku Turystycznego.

Program zastąpił dotychczasowy bon turystyczny, który realizowany był w regionie od ubiegłego roku.

Podlaski Bon Turystyczny był autorskim pomysłem samorządu województwa, by wesprzeć branżę ponoszącą skutki trudnej sytuacji geopolitycznej przy granicy z Białorusią. Chodziło też o pokazanie, że region jest bezpieczny i atrakcyjny dla turystów, również poza tradycyjnym sezonem.

W tym roku odbyły się jego dwie tury - wiosenna i letnia. Jesienna odsłona została zamieniona na pierwszą turę Podlaskiego Czeku Turystycznego. To projekt ze wsparciem

Jak informował wcześniej samorząd województwa podlaskiego, na cały projekt do końca listopada będzie przeznaczone w regionie łącznie 3,4 mln zł, w tym 1,5 mln zł z budżetu państwa

6 mln zł z budżetu państwa dla województw: warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, lubelskiego i podkarpackiego - regionów przygranicznych leżących we wschodniej części kraju. Pieniądze na czeki - po 1,5 mln zł - dostają regionalne organizacje turystyczne w tych województwach.

Dotąd odbyły się dwie tury tego projektu: wrześniowa i październikowa. W pierwszej wygenerowano w Podlaskiem blisko 6,7 tys., w drugiej ponad 5,8 tys. czeków.

Z dofinansowania mogą korzystać m.in. seniorzy i posiadacze Karty Dużej Rodziny, dla których przeznaczane są oddzielne pule pieniędzy.

Dofinansowanie wynosi 300 zł i muszą to być minimum dwa kolejne noclegi w obiekcie, który w programie uczestniczy.

W poniedziałek rozdzielana będzie pula czeków przeznaczonych na pobyty turystyczne w Podlaskiem w listopadzie. Rejestracja jest wyłącznie elektroniczna, a nabór wniosków rozpocznie się między godz. 11 a 12 (chodzi o moment, w którym formularz zacznie być aktywny) na stronie podlaskiczekiturystyczny.pl.

Nabory organizowane co miesiąc mają zminimalizować ryzyko, że wygenerowane bony nie zostaną wykorzystane, jak zdarzało się w przypadku Podlaskiego Bonu Turystycznego.

KOLEJ

Nowy dworzec kolejowy w Łapach ma być gotowy do końca 2027 roku

Agnieszka Domanowska

PKP S.A. podpisały umowę na budowę nowego dworca kolejowego w Łapach. Inwestycję wartą ponad 8 mln zł zrealizuje warszawska spółka Sokołowski Nieruchomości.

O rozpoczęciu prac poinformowano podczas piątkowego briefingu na stacji z udziałem przedstawicieli kolei, parlamentu oraz władz rządowych i samorządowych.

– Nowy budynek dworca kolejowego w Łapach będzie miał powierzchnię ok. 200 mkw. Będzie tam hol dla podróżnych, poczekalnia, toalety - poinformował Paweł Lisiewicz z zarządu PKP S.A.

Obiekt będzie dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W budynku mają być zastosowane nowoczesne, proekologiczne technologie. Prace mają się zakończyć do końca przyszłego roku.

- Sprawdzałem tutaj rozkład jazdy i widzę, że już teraz można dotrzeć nie tylko do Olsztyna czy Białegostoku, ale również do Warszawy, Krakowa czy Wrocławia - mówił Paweł Lisiewicz. Przypomniał też, że stacja leży na trasie przyszłej Rail Baltiki, która połączy Polskę z Litwą, Łotwą i Estonią.

Poseł Krzysztof Truskolaski podkreślał, że o nowy dworzec zabiegał wspólnie z PKP SA od dwóch i pół roku. Zwracał uwagę, że skorzystają z niego także mieszkańcy powiatów



FOT. PKP S.A./WIZUALIZACJA

Tak ma wyglądać nowy budynek dworca PKP w Łapach

białostockiego i wysokomazowieckiego. W Łapach zatrzymuje się m.in. pociąg relacji Łomża – Białystok. - Łapy stają się takim węzłem przesiadkowym - mówił parlamentarzysta. – Mam nadzieję, że budowa zakończy się szybciej, niż zapowiedział przedstawiciel kolejowej spółki.

Wojewoda podlaski Jacek Brzozowski, który pochodzi z Łap, przypominał, że samo miasto powstało i rozwijało się dzięki kolei. - Wierzę, że późną jesienią przyszłego roku będziemy mogli wspólnie ten dworzec otwierać i celebrować ten dzień w historii Łap - powiedział.

Burmistrz Łap Krzysztof Gołaszewski przypomniał, że gmina zamierzała kiedyś wyremontować dawny dworzec z własnych, ograniczonych środków. Budynek kolidował jednak z przebudową linii Rail Baltica i w marcu 2023 roku został wyburzony. We wrześniu tego samego roku gmina podpisała porozumienie z PKP S.A., w którym zobowiązała się do dzierżawy części nowego obiektu.

- Mieszkańcy tak naprawdę kilkanaście lat czekali i były chwile zwątpienia - przyznał burmistrz.

Wicemarszałek Marek Malinowski poinformował, że kilka tygodni temu władze województwa rozmawiały z dyrekcją PKP o planach rozwoju linii kolejowych w regionie do 2035 roku i później. Mówił również o inwestycjach samorządu w tabor.

- Województwo kupuje dwa hybrydowe składy, a regionalny przewoźnik w ubiegłym tygodniu podpisał umowę na zakup dwóch używanych, wyremontowanych pociągów. Pod koniec listopada zostanie otwarta obwodnica Łap i Płonki Kościelnej. Przejezdna będzie wtedy cała droga z Łap do Wysokiego Mazowieckiego – zapowiedział wicemarszałek.

eprasa.pl 69d515ae7a

SUKCES

Pałac Branickich wybrany ulubionym pałacem Polaków

opr. (R)

Pałac Branickich - główna siedziba Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku - zwyciężył w głównej kategorii pierwszego Rankingu Polskich Zamków i Pałaców Magazynu Travelist. Obiekt znalazł się ponadto w TOP 5 najpiękniejszych polskich pałaców.

W Rankingu Polskich Zamków i Pałaców Magazynu Travelist w kategorii głównej – otwartej – na „Ulubiony zamek lub pałac Polaków" uczestnicy samodzielnie wskazywali dowolny polski zamek lub pałac. Najwięcej głosów przypadło właśnie białostockiemu pałacowi. Pałac Branickich zdobył też 4. miejsce w kategorii „Najpiękniejszy polski pałac".

– Cieszymy się, że w opinii współczesnych zwiedzających Pałac Branickich w Białymstoku oficjalnie zyskał miano Ulubionego Pałacu. Wszakże to niewątpliwie perła w koronie najpiękniejszych rezydencji nie tylko w Polsce, ale i w Europie. Od stuleci zachwycał gości Branickich, a dziś, dzięki staraniom władz uczelni, zachwyca wszystkich odwiedzających główną siedzibę Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku i uczelnianego muzeum – zaznacza dr Magdalena Muskała, dyrektor Muzeum UMB i Pałacu Branickich.



FOT. UM BIAŁYSTOK/M.JAKOWIAK

Pałac Branickich osiągnął największy sukces w głównej kategorii: „Ulubiony zamek lub pałac Polaków"

SPOŁECZEŃSTWO

Cztery pary bliźniąt w tydzień. Rekord w szpitalu klinicznym

Agnieszka Domanowska

Na Sylwię i Alexa Ewelina Fimowicz i jej mąż czekali 11 lat. Rodzeństwo przyszło na świat 27 października w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku jako jedna z czterech par bliźniąt, które urodziły się tam w ciągu tygodnia.

– O to się modliłam. Długo czekałam, starałam się i chciałam, żeby to były bliźnięta. Zawsze o tym marzyłam. Nawet nie przyjmowałam do wiadomości, że może być pojedyncza ciąża - powiedziała Ewelina Fimowicz, szczęśliwa mama maluchów.

W jej rodzinie były już trzy pary bliźniąt. Gdy podczas ślubu wypuszczała w niebo gołębie, powiedziała, że przyniosą jej bliźnięta.

- Długo to trwało, długo. Ale już są z nami. Szczęście, bardzo dużo szczęścia. Jesteśmy całą, dużą rodziną. Nareszcie! - dodała 38-latka.

Pani Ewelina dobrze znosiła odmienny stan. Pracowała do 31. tygodnia ciąży, przybyło jej 25 kg.

Dzieci przyszły na świat w 38. tygodniu ciąży. Alex ważył po urodzeniu 3160 g, Sylwia 2770 g.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

– Długo czekałam, starałam się i chciałam, żeby to były bliźnięta – mówi szczęśliwa mama pani Ewelina

W piątek rodzina czekała już na wypis ze szpitala.

- Chłopiec jest bardzo, bardzo grzeczny. A dziewczynka z charakterem - powiedziała mama maluchów.

Alex i Sylwia to nie jedyne bliźnięta, które przyszły na świat w ciągu tylko jednego tygodnia w białostockim szpitalu klinicznym.

Szczęśliwa seria rozpoczęła się 22 października, gdy na świat przyszły Maja (2710 g) i Ada (2890 g), pierwsze córki swoich rodziców. 26 października urodziły się jednojajowe bliźniaczki Aniela (2600 g) i Iza (2800 g), na które w domu z niecierpliwością czekała 2,5-letnia siostra.

Natomiast 28 października przyszło na świat dwóch chłopców ważących 3010 g i 2960 g. To pierwsze dzieci rodziców, którzy nie wybrali jeszcze dla nich imion.

- Jedno jest pewne: na tych dwóch małych bohaterów czeka już całe mnóstwo miłości - powiedziała rzeczniczka szpitala Katarzyna Malinowska-Olczyk.

W całym październiku w USK urodziło się dziewięć par bliźniąt. A to jeszcze nie koniec. W minionym tygodniu na oddziale patologii ciąży przebywała bowiem mama kolejnej pary.

- Trzymamy kciuki za szczęśliwe rozwiązanie - dodała rzeczniczka.

Od początku tego roku w USK przyszły na świat już 64 pary bliźniąt.

Dużo rzadziej na świat przychodzą trojaczki. 24 stycznia br. w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym urodziła się taka trójka: Aurelia, Nikodem i Franciszek. Wcześniej taki poród miał miejsce w grudniu 2022 r. Natomiast w październiku 2023 w USK urodziły się czworaczki (Mikołaj, Marcel, Milan oraz Malwina) .

W białostockim USK rocznie przychodzi na świat blisko 2 tys. dzieci. Przyjeżdżają tu rodzić kobiety z całego regionu.

- Jako ośrodek o III, najwyższym stopniu referencyjności, prowadzimy również ciąże mnogie, wymagające szczególnej opieki i doświadczenia - wyjaśniła Katarzyna Malinowska-Olczyk.

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY i wykończenia, szpachlowanie, malowanie. 500348745

INSTALACYJNE

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

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, tradycyjne Święta Bożego Narodzenia 1500 zł, miodowyraj.pl 501642492.

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

KASA za stare książki 609-643-399

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**



ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011605959

WÓJT GMINY NAREW

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399 ze zm.), informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Narew, ul. Mickiewicza 101 w Narwi oraz w Biuletynie Informacji Publicznej został zamieszczony na okres **21 dni** wykaz nieruchomości przeznaczonych do dalszej dzierżawy w trybie bezprzetargowym:

- **Białki** – działka nr 136,
- **Narew** – działka nr 739/1,
- **Tyniewicze** – działka nr 1067,
- **Waniewo** – działki nr 526/1, 865/1, 518, 551/1.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Narew, ul. Mickiewicza 101, tel. **85 681 60 16 wew. 13** oraz na stronie **bip.narew.wrotapodlasia.pl**

Wójt Gminy Narew
Aneta Leonowicz

REKLAMA 0011605974

WYCIĄG
Z OGŁOSZENIA BURMISTRZA MONIEK
O PIERWSZYM PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM
NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI GMINNEJ ZABUDOWANEJ.

Przedmiotem przetargu jest nieruchomość zabudowana, położona jest w Mońkach przy ul. Marii Konopnickiej 2, oznaczona w ewidencji gruntów i budynków jako działki: Nr 562 o pow. 0,0168 ha i Nr 563/2 o pow. 0,0825 ha – KW nr BI1B/00102955/2. Dział III i IV Księgi wieczystej wolny od wpisów. Działka posiada kształt prostokąta, zabudowana jest murowanym budynkiem mieszkalnym, dwukondygnacyjnym z podpiwniczeniem, o łącznej pow. użytkowej 150 m², oraz dwoma budynkami murowanymi, gospodarczymi, ogrodzona.

Cena wywoławcza: 303 000,00 zł

Wysokość wadium: 30 300,00 zł

O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, tj. 3 030 zł.

Sprzedaż nieruchomości zwolniona jest z podatku VAT stosownie do art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz.U. z 2025 r. poz. 775 ze zm.).

Przetarg odbędzie się w dniu 30 listopada 2026 r. o godz. 10⁰⁰ w siedzibie Urzędu Miejskiego w Mońkach, ul. Słowackiego 5a (sala konferencyjna - II piętro).

Warunkiem wzięcia udziału w przetargu jest wpłacenie wadium w gotówce na rachunek Urzędu Miejskiego w Mońkach **nr 85 8085 0005 0007 2964 2000 0380**, z odpowiednim wyprzedzeniem, tak aby środki pieniężne znalazły się na koncie Urzędu Miejskiego w Mońkach **najpóźniej w dniu 26 listopada 2026 r.**

Ogłoszenie o przetargu opublikowano na stronie internetowej Urzędu Miejskiego (www.um-monki.pl) i w Biuletynie Informacji Publicznej, wywieszono na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Mońkach oraz na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Mońki.

Bliższe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Mońkach ul. Słowackiego 5a, pok. nr 215, telefonicznie pod nr 85 716 27 56, drogą elektroniczną e-mail: sekretariat@um-monki.pl.

Mońki, 2026.10.28

eprasa.pl 69d515ae7a

REGION

Boje o rezerwaty. Jedni ich wyczekują, inni są przeciwko

Martyna Jurkowska

Podlaska Rada Ochrony Przyrody negatywnie zaopiniowała projekt rozszerzenia granic istniejącego rezerwatu „Jezioro Hańcza". To niepokoi członków Stowarzyszenia Miłośników Suwalskiego Parku Krajobrazowego „Kraina Hańczy", którzy opowiadają się za powiększeniem terenu chronionego. Tymczasem radni powiatu sokólskiego sprzeciwiają się utworzeniu nowego rezerwatu na swoim terenie pod nazwą „Łęgi w Czarnej Białostockiej".

Od kilku miesięcy Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Białymstoku planuje powiększenie trzech istniejących obszarów chronionych. Wśród nich jest „Jezioro Hańcza". Celem nie jest wyłącznie ochrona najgłębszego jeziora w Polsce, ale przede wszystkim lasów znajdujących się w jego zlewni. Okazuje się, że głosowanie w sprawie powiększenia tego rezerwatu nie znalazło poparcia większości Rady Ochrony Przyrody. A to niepokoi miłośników Hańczy zrzeszonych w stowarzyszeniu.

– Grunty, o które miał być powiększony rezerwat należą w całości do Skarbu Państwa i w żadnym stopniu nie wpływają na ograniczenie działalności rolniczej – podnoszą członkowie Stowarzyszenia Miłośników Suwalskiego Parku Krajobrazowego „Kraina Hańczy".

Jak zapewnia Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska Adam Juchnik, sprawa nie jest jeszcze przesądzona.

– Lasy znajdujące się w zlewni jeziora Hańcza stanowią lasy wodochronne i ich włączenie do rezerwatu zwiększyłoby stopień ochrony samego jeziora. To jest bardzo ważne i dlatego będziemy się starali przekonać Radę Ochrony Przyrody do tego, żeby zmieniła swoje stanowisko – mówi Adam Juchnik.

I dodaje, że głosowanie nad powiększeniem rezerwatu „Jezioro Hańcza" było korespondencyjne i że właśnie ten aspekt mógł mieć znaczenie dla wyników głosowania.

– To był okres wakacyjny. Najprawdopodobniej zły moment, żeby zająć się tym tematem. Dlatego ta kwestia wróci, najpewniej na najbliższej grudniowej sesji - zapewnia szef RDOŚ w Białymstoku.

Zaniepokojenie, ale z zupełnie innej strony wykazuje też część mieszkańców i samorządowców powiatu sokólskiego. Rada powiatu oficjalnie sprzeciwiła się tworzeniu rezerwatu przyrody pod roboczą nazwą „Łęgi w Czarnej Białostockiej". Planowany rezerwat miałby powstać na terenie trzech gmin: Dąbrowa Białostocka, Sidra i Suchowola.

– Sprzeciw nie oznacza negowania potrzeby ochrony przyrody, lecz wynika z konieczności zachowania równowagi pomiędzy ochroną środowiska a rozwojem społeczno-gospodarczym regionu – tłumaczy Agnieszka Kowalewska, dyrektor Wydziału Ochrony Środowiska i Architektury sokólskiego starostwa.

Z SĄDU

Ruszył proces grupy oskarżonej o nielegalną produkcję i sprzedaż alkoholu

PAP

Przed Sądem Okręgowym w Białymstoku rozpoczął się w piątek proces siedmiu osób oskarżonych o działanie w zorganizowanej grupie przestępczej zajmującej się nielegalnym wytwarzaniem i sprzedażą alkoholu. Zarzuty dotyczą m.in. sprzedaży co najmniej 30 tys. litrów.

Śledztwo pod nadzorem prokuratury prowadziła podlaska KAS.

Pierwsze zatrzymania miały miejsce w połowie 2023 roku, gdy służba celno-skarbowa zlikwidowała pod Białymstokiem magazyn i rozlewnię nielegalnego alkoholu. Było to wówczas 2,3 tys. litrów, ale też np. aromaty spożywcze i syropy wykorzystywane do zabarwiania alkoholu, który - według ustaleń KAS - nie pochodził z przemytu zza wschodniej granicy, a został nielegalnie wyprodukowany w kraju.

W styczniu 2024 roku temu KAS zlikwidowała rozlewnię i magazyny, odkryte m.in. na kolejnej jednej z posesji pod Białymstokiem, gdzie funkcjonariusze celno-skarbowi znaleźli ponad 5 tys. litrów bimbru.

Główne zatrzymania miały miejsce w marcu 2025 roku. Członkom grupy zarzucono łącznie m.in. wyprodukowanie blisko 26 tys. litrów i sprzedaż ponad 33 tys. litrów nielegalnego alkoholu. Straty budżetu państwa zostały oszacowane na ponad 950 tys. zł.

Według ustaleń śledztwa, bimber był wysyłany do odbiorców z całej Polski głównie przesyłkami kurierskimi.

Na pierwszą rozprawę stawiło się dwóch oskarżonych. Jeden nie przyznał się i odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania, drugi przyznał się jedynie do zakupów, ale - jak twierdzi - na własny użytek.

Na kolejnej rozprawie, zaplanowanej na początek grudnia, wyjaśnienia mają składać pozostali oskarżeni.

NASZ PATRONAT 0111560081

Dobry sąsiad to partner w rozwoju. Dialog z mieszkańcami kluczem do udanych inwestycji

Duże inwestycje infrastrukturalne i energetyczne przynoszą korzyści nie tylko inwestorom, ale również regionom, w których są realizowane. Warunkiem jest jednak otwarta współpraca z mieszkańcami, poznanie ich potrzeb i uwzględnienie lokalnej specyfiki. – Każdą społeczność trzeba traktować indywidualnie, słuchać jej potrzeb i rozumieć, co jest dla niej ważne – podkreślała Anita Cieślicka-Szczepaniak, przedstawicielka ORLENU podczas debaty poświęconej relacjom między inwestorami a społecznościami lokalnymi.



Temu zagadnieniu poświęcono panel „Być dobrym sąsiadem: zarządzanie procesem inwestycyjnym w zgodzie ze społecznościami lokalnymi". Dyskusję moderowała Monika Tenerowicz, zastępczyni dyrektora Departamentu Komunikacji i Marketingu ORLEN Oddziału Centralnego Upstream Polska. Wzięli w niej udział Anita Cieślicka-Szczepaniak, rzeczniczka ds. społeczności lokalnych ORLEN, Artur Kawicki, zastępca dyrektora Departamentu Inwestycji w Polskiej Spółce Gazownictwa, Marcin Pabierowski, prezydent Zielonej Góry oraz Krzysztof Kukucki, prezydent Włocławka.

Dialog trzeba rozpocząć odpowiednio wcześnie

Uczestnicy debaty zgodzili się, że skuteczna współpraca z mieszkańcami nie powinna ograniczać się do formalnych konsultacji prowadzonych na kolejnych etapach procesu inwestycyjnego. Kluczowe jest rozpoczęcie rozmów odpowiednio wcześnie, tak aby możliwe było rozpoznanie lokalnych oczekiwań i uwzględnienie ich podczas planowania przedsięwzięcia. Współpraca powinna trwać przez cały okres eksploatacji, tak by dbać o transparentny dialog i budować trwałe partnerstwa.

– *Każdą społeczność trzeba traktować indywidualnie, słuchać jej potrzeb i analizować, co jest dla niej ważne. Jeśli prowadzimy otwarty dialog, to już na bardzo wczesnym etapie możemy lepiej dostosować inwestycję do specyfiki regionu* – mówiła Anita Cieślicka-Szczepaniak.

Lokalni przedsiębiorcy zyskują na dużych projektach

Korzyści wynikające z inwestycji mogą wykraczać daleko poza teren, na którym powstaje infrastruktura. Duże przedsięwzięcia generują zapotrzebowanie na usługi, specjalistyczne kompetencje i dostawy, tworząc możliwości rozwoju dla lokalnych firm. W ten sposób inwestor może wspierać regionalną gospodarkę nie tylko bezpośrednio, ale również poprzez rozbudowę łańcucha dostaw.

O znaczeniu dużych inwestycji dla rozwoju regionów mówił również Marcin Pabierowski. Przywołał przykład Zielonej Góry, gdzie przez lata realizowano znaczące przedsięwzięcia związane z sektorem naftowo-gazowym. Ich efektem były nie tylko miejsca pracy, lecz także rozwój kompetencji inżynierskich, firm wykonawczych i zaplecza technologicznego, które pozostają ważnymi elementami lokalnej gospodarki.

Prezydent Włocławka Krzysztof Kukucki zwrócił również uwagę na możliwość łączenia rozwoju przemysłu z poszanowaniem lokalnych uwarunkowań i środowiska naturalnego. Wymaga to uwzględniania specyfiki danego miejsca oraz prowadzenia inwestycji w sposób, który pozwala ograniczać ich negatywne oddziaływanie na otoczenie.

Odpowiedzialność inwestora nie kończy się na budowie

Istotnym wątkiem dyskusji było również długofalowe zaangażowanie przedsiębiorstw w życie społeczności, w których prowadzą działalność. Mieszkańcy oczekują bowiem nie tylko nowych inwestycji, lecz także działań odpowiadających na konkretne potrzeby lokalne. Mogą one dotyczyć edukacji, bezpieczeństwa, poprawy efektywności energetycznej budynków czy rozwoju inicjatyw społecznych.

– *Programy grantowe przynoszą długofalową zmianę. Nie chodzi o jednorazowe działania, ale o projekty, które realnie i trwale poprawiają jakość życia mieszkańców* – podkreślała Anita Cieślicka-Szczepaniak.

Przedstawicielka ORLENU wskazała m.in. na inicjatywy wspierające termomodernizację budynków w których świadczone jest wsparcie dla grup szczególnie wrażliwych oraz projekty edukacyjne.

Ważnym elementem budowania relacji z lokalnymi społecznościami jest także bezpieczeństwo. Anita Cieślicka-Szczepaniak przypomniała o programie „ORLEN na Straży". Doposażenie strażaków, rozwijanie ich możliwości operacyjnych, szkolenia i wsparcie psychologiczne przekładają się na sprawniejsze reagowanie w sytuacjach zagrożenia.

– *Często słyszymy od strażaków, że dzięki temu mogli szybciej dotrzeć na miejsce zdarzenia i skuteczniej pomagać mieszkańcom. To pokazuje, że inwestowanie w bezpieczeństwo lokalnych społeczności przynosi konkretne efekty* – podsumowała.

eprasa.pl 69d515ae7a

FOKUS

• **W tradycji ludowej** wierzono, że 1 i 2 listopada kontakt z zaświatami jest łatwiejszy, a dusze zmarłych odwiedzają świat doczesny

TRYBUNAŁ KONSTYTUCYJNY

Premier: Kompromisu w sprawie TK nie będzie. Prezydent prowadzi rozmowy

Kryzys związany z sytuacją w TK nie został zażegnany. W sobotnim orędziu premier Donald Tusk wykluczył kompromis, zaś prezydent Karol Nawrocki odbył serię spotkań z politykami

oprac. Karolina Wrońska

Sytuacja eskalowała w piątkowy wieczór, kiedy to po południu pojawiła się informacja o zarządzeniu przerwy w czynnościach prezesa Trybunału Konstytucyjnego Bogdana Święczkowskiego i wiceprezesa Bartłomieja Sochańskiego, zaś Anna Korwin-Piotrowska, jako mająca najdłuższy staż sędziowski, została ogłoszona osobą kierującą Trybunałem.

Wtedy też - w związku z informacją Korwin-Piotrowskiej o możliwości wystąpienia zagrożeń dla życia lub zdrowia sędziów i pracowników TK na terenie, ale nie w samym Trybunale, pojawiła się policja. Zgromadzony przed trybunałem tłum próbował siłowo przedostać się na teren.

Wobec tych zdarzeń prezydent Nawrocki, który był w podróży do Senegalu, przerwał lot, wrócił do kraju i pojawił się w siedzibie TK. Wcześniej odbył konsultacje z I prezesem Sądu Najwyższego Zbigniewem Kapińskim oraz z Bogdanem Święczkowskim i z nimi wszedł do budynku TK.

Sędzia Maciej Berek opublikował nagranie, na którym widać, jak prezydent Nawrocki



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

W piątkowy wieczór przed Trybunałem Konstytucyjnym doszło do eskalacji: protestujący próbowali wedrzeć się na teren TK

przeciska się między stojącymi w drzwiach budynku osobami; widać wybranych sędziów do TK, m.in. Krystiana Markiewicza.

W mediach pojawiło się też kolejne nagranie ze środka budynku Trybunału Konstytucyjnego, gdzie przebywał prezydent Nawrocki oraz m.in. siedem osób wybranych przez Sejm tej kadencji na sędziów TK. Na nagraniu z korytarza słychać, jak Anna Korwin-Piotrowska mówi: - Jesteśmy sędziami Trybunału Konstytucyjnego.

- Państwo nie jesteście sędziami TK - odpowiada prezydent Nawrocki, zwracając się do: Anny Korwin-Piotrowskiej, Krystiana Markiewicza i Macieja Berka. Towarzyszący prezydentowi szef KPRP Zbigniew Bogucki dodał, że „widzi tu tylko jednego sędziego" TK, wskazując na Sławomira Patyrę. - Pani dokonuje zamachu stanu, nie wiem, czy ma pani tego świadomość - powiedział Bogucki do Korwin-Piotrowskiej.

Ok. godz. 5 nad ranem prezydent i szef jego kancelarii Zbigniew Bogucki, a także sędzia Sochański opuścili budynek Trybunału.

Konsultacje prezydenta

W sobotę po 13. w Pałacu Prezydenckim odbyła się seria spotkań prezydenta z liderami ugrupowań parlamentarnych. O godz. 13 prezydent przyjął wicepremiera, prezesa PSL Władysława Kosiniaka-Kamysza oraz wicemarszałka Sejmu, przewodniczącego Rady Naczelnej PSL Piotra Zgorzelskiego.

Jako kolejny w Pałacu pojawił się przewodniczący klubu Polska 2050 Szymon Hołownia, zaś ok. godz. 14.30 przyjechali prezes PiS Jarosław Kaczyński i szef klubu parlamentarnego tej partii Mariusz Błaszczak.

Z kolei ok. godz. 15 z prezydentem spotkali się przedstawiciele Razem, m.in. współprzewodniczący partii Adrian Zandberg.

Po godz. 16 spotkanie z prezydentem odbyli lider Rozwoju Plus Mateusz Morawiecki i wicemarszałek Sejmu Marcin Horała. Morawiecki relacjonował po wizycie u prezydenta, że podzielili się z nim koncepcją zgłoszenia konstruktywnego wotum nieufności. Po nim w Pałacu gościli liderzy Konfederacji Krzysztof Bosak i Sławomir Mentzen.

Z prezydentem nie rozmawiali przedstawiciele Koalicji Obywatelskiej, Lewicy i klubu Centrum. Szef klubu KO Zbigniew Konwiński przekazał, że zaproszenie dostał SMS-em ok. godz. 14.40, gdy trwały już spotkania z innymi klubami, a po wskazaniu przedstawicieli KO nie otrzymał odpowiedzi z Kancelarii Prezydenta.

Orędzie Donalda Tuska

- Atak na Trybunał Konstytucyjny i jego sędziów to kolejna odsłona procesu niszczenia rządów prawa w Polsce przez PiS i prezydentów Andrzeja Dudę i Karola Nawrockiego - oświadczył w wyemitowanym w sobotni wieczór orędziu premier Donald Tusk. - Od wielu godzin obserwujemy z niepokojem tę sytuację. Trudno nam wszystkim zrozumieć, o co chodzi przepychającym się grupom polityków i aktywistów z PiS-u i Konfederacji, od Brauna po Bąkiewicza - powiedział Donald Tusk

Tusk zaznaczał, że wszystkim siłom politycznym i obu prezydentom proponowano uchwały i ustawy, które umożliwiłyby wspólną odbudowę praworządności, ale „wszystko na nic, wszystko zablokowane przez prezydenta i PiS".

Jak mówił, w tej sytuacji czekano na wygaśnięcie kadencji sędziów mianowanych przez PiS. Zwrócił uwagę, że Sejm wybrał nowych sędziów, którzy złożyli ślubowanie, ale prezydent go od nich nie odebrał, a prezes TK Bogdan Święczkowski uniemożliwiał im podjęcie pracy. - Kiedy po wielu tygodniach wyczekiwania postanowili podjąć swoje obowiązki (...), zostali zaatakowani - powiedział Tusk. Dodał, że policja „chroniła Trybunał przed napastnikami".

Premier porównał sytuację do złodzieja, który wyrywa starszej kobiecie torebkę, a po zatrzymaniu krzyczy, że stosuje się wobec niego przemoc. - Niektórzy gapie, symetryści, proponują, aby dla załagodzenia sprawy złodziej i ofiara podzielili się po równo zawartością torebki. W pewnych sprawach nie może być kompromisu - podkreślił.

- W państwie prawa polityk nie może wchodzić na teren sądu czy trybunału i wydawać poleceń czy zastraszać sędziów, nawet jeśli jest prezydentem. Państwo prawa nie widzi barw partyjnych i nie zna pojęcia bezkarności - podkreślił, nawiązując do wizyty prezydenta w budynku Trybunału.

- Jestem pewien, że TK zacznie działać tak, jak powinien. (...) Samorządnie i zgodnie z konstytucją - oświadczył premier.

Co na to Unia Europejska?

Kryzys w Trybunale odbił się szerokim echem w prasie europejskiej i światowej. Głos zabrali też przedstawiciele Unii Europejskiej. - Do polskich władz należy zapewnienie, aby Trybunał Konstytucyjny mógł funkcjonować zgodnie z polską konstytucją oraz z poszanowaniem odpowiedniego orzecznictwa Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej - przekazała w sobotni wieczór rzeczniczka Komisji Europejskiej Louise Bogey.

Zapewniła, że Komisja uważnie śledzi ostatnie wydarzenia dotyczące TK.

Reakcja I prezesa SN

Zbigniew Kapiński , I prezes Sądu Najwyższego zwołał na wtorek, 3 listopada nadzwyczajne Zgromadzenie Ogólne Sędziów SN m.in. „w sprawie omówienia zagrożeń dla porządku konstytucyjnego RP".

Również na wtorek, 3 listopada zwołane jest posiedzenie Zgromadzenia Ogólnego Sędziów TK w celu rozpatrzenia projektu dochodów i wydatków Trybunału Konstytucyjnego na rok 2027.

Na ten dzień zaplanowane było też posiedzenie Rady Bezpieczeństwa Narodowego, które na razie nie zostało odwołane.

PAP

REKLAMA 0011606862

BURMISTRZ MICHAŁOWA

ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego położonego w obrebie 0029 Michałowo, stanowiącego własność Gminy Michałowo

Lokal mieszkalny nr **2** o powierzchni **38,07 m²**, położony w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy **ul. Sienkiewicza 19 w Michałowie**, składający się z dwóch izb wraz z udziałem wynoszącym 38/280 w częściach wspólnych budynku i urządzeń oraz w prawie własności nieruchomości gruntowej oznaczonej jako działka nr 928/1 o powierzchni 0,1632 ha, dla której Sąd Rejonowy w Białymstoku IX Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o nr BI1B/00065867/6.

Cena wywoławcza: **75 000,00 zł** (zwolnienie z podatku VAT). Wadium: **7 500,00 zł**.

Przetarg odbędzie się 1 grudnia 2026 r. o godz. 10:00 w Sali Konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Michałowie przy ul. Białostockiej 11. Wpłata wadium do dnia 25 listopada 2026 r. w pieniądzu na rachunek Urzędu nr 84 8060 0004 0550 0101 2000 0040 Bank Spółdzielczy Białystok Oddział Michałowo. Dodatkowe informacje dot. nieruchomości i warunków przetargu można uzyskać w Referacie Inwestycyjno-Geodezyjnym Urzędu Miejskiego w Michałowie, ul. Białostocka 11 i telefonicznie (85) 71 31 781.

Ogłoszenie jest dostępne na stronie BIP Urzędu Miejskiego w Michałowie pod adresem: https://bip-ugmichalowo.podlaskie.eu/ (zakładka nieruchomości) oraz na tablicy ogłoszeń tut. Urzędu oraz sołectwa Michałowo I.

KRÓTKO

Tatry

Słowaccy ratownicy odnaleźli polskiego turystę

44-letni polski turysta, który nie wrócił ze Świnicy do schroniska Murowaniec na Hali Gąsienicowej, został odnaleziony w nocy z soboty na niedzielę po słowackiej stronie Tatr. Mężczyzna zabłądził i schodził Doliną Cichą - poinformowała Horaka Zachłanna Służba (HAS).

O pomoc w nocnych poszukiwaniach słowackich ratowników poprosili ratownicy TOPR z Zakopanego. Ponieważ Świnica to szczyt graniczny, istniało przypuszczenie, że turysta mógł podczas złej pogody i ograniczonej widoczności stracić orientację i zejść na słowacką stronę Tatr.

Turystę odnaleziono w Dolinie Cichej. 44-latek nie odniósł obrażeń i nie wymagał pomocy medycznej. Ratownicy przetransportowali mężczyznę do wylotu szlaku.

PAP

Pieniny

Spływ Dunajcem zakończony. Dobry wynik

Niemal 334,5 tys. turystów skorzystało w tym roku z tradycyjnego spływu przełomem Dunajca w Pieninach. Był to trzeci pod względem frekwencji sezon w 92-letniej historii zorganizowanych spływów - poinformował prezes Polskiego Stowarzyszenia Flisaków Pienińskich Jerzy Regiel.

Sezon flisacki na Dunajcu tradycyjnie rozpoczął się na początku kwietnia i zakończył 31 października.

- To był bardzo dobry sezon i zamykamy go z trzecim wynikiem frekwencyjnym w historii zorganizowanych spływów przełomem Dunajca. Chociaż wiosna wcale nie zapowiadała tak dobrego wyniku, to w sierpniu, wrześniu i październiku frekwencja była bardzo duża - powiedział Regiel.

PAP

eprasa.pl 69d515ae7a

UKRAINA

Mieszkańcy Ołeszek wyrwani spod rosyjskiej okupacji

oprac. Anna Nagel

Mieszkańcy ewakuowani z okupowanego przez Rosję miasta Ołeszki wrócili na tereny kontrolowane przez Ukrainę. Wraz z ewakuowanymi wróciła ukraińska delegacja, która w Ołeszkach wykonywała misję humanitarną.



FOT. PAP/EPA

Mieszkańcy Ołeszek zostali szczęśliwie ewakuowani. Dzięki misji humanitarnej wrócili na tereny kontrolowane przez Ukrainę

„Osoby wymagające ewakuacji zostały wywiezione z miasta i okolicznej hromady (gminy). Obecnie obywatele Ukrainy z Ołeszek przekroczyli granicę państwową na obszarze obwodu czernihowskiego (sąsiadującego z Białorusią)" – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram. Zapewnił, że wszyscy ewakuowani otrzymają niezbędną pomoc.

Prezydent podkreślił, że ważne jest, by instytucje rządowe oraz władze obwodowe i lokalne sprawnie pomogły ewakuowanym przystosować się do nowych warunków.

Zełenski przekazał, że na kierunku chersońskim ustanowiono zawieszenie broni, w czasie którego rozminowano drogi prowadzące do Ołeszek i dostarczono transporty z pomocą humanitarną. „Liczymy na to, że dostęp humanitarny do Ołeszek zostanie utrzymany" – podkreślił.

Szef państwa podziękował stronie amerykańskiej i osobiście pierwszej damie Stanów Zjednoczonych Melanii Trump za pośrednictwo. „Jestem dumny z naszych Sił Obrony Ukrainy, które bronią naszego państwa i z honorem zapewniły warunki bezpieczeństwa niezbędne do przeprowadzenia operacji humanitarnej. Dziękuję rzecznikowi praw obywatelskich Ukrainy Dmytrowi Łubincowi i jego zespołowi za realizację misji" – dodał.

Prezydent podziękował także wszystkim dziennikarzom, przywódcom politycznym i społecznym oraz wszystkim ludziom, którym nie jest obojętny los innych i którzy zwracali uwagę świata na sytuację w Ołeszkach oraz prawdziwą katastrofę humanitarną na terytorium Ukrainy okupowanym przez Rosję.

Rzecznik praw człowieka poinformował, że misja humanitarna zakończyła się sukcesem, twierdząc, że była to niełatwa droga.

„Od negocjacji i uzgodnienia zawieszenia broni po dostarczenie pomocy humanitarnej bezpośrednio do Ołeszek oraz zorganizowanie ewakuacji ludności cywilnej. Zawieszenie broni potrwa do 1 listopada, do godziny 22.59. Jest to najdłuższe zawieszenie broni od 2022 roku, którego przestrzegają obie strony" – oświadczył Łubinec.

Rzecznik praw człowieka przekazał, że najstarsza osoba, która wyjechała z Ołeszek, ma 94 lata, a najmłodsza niewiele ponad rok.

„I jeszcze jeden wyjątkowy szczegół tej misji: wraz z ludźmi udało się uratować również ich zwierzęta domowe. Wśród nich znalazły się psy, koty, papuga, a nawet szop" – napisał Łubiniec.

Według rzecznika niezwykle ważne jest, aby misja humanitarna w Ołeszkach nie pozostała odosobnionym przypadkiem. Stwierdził, że to doświadczenie może stać się podstawą nowego mechanizmu reagowania na najtrudniejsze kryzysy humanitarne – mechanizmu, w centrum którego zawsze będą znajdować się ludzie, ich bezpieczeństwo i prawo do życia.

Ołeszki leżą około 4 km od Chersonia na lewym, okupowanym przez Rosję brzegu Dniepru. Według doniesień drogi dojazdowe do miasta zostały zaminowane i operowały tam rosyjskie drony, utrudniając mieszkańcom opuszczenie tych terenów.

PAP

BUŁGARIA

Druga tura wyborów prezydenckich. Jotowa vs. Giurow

oprac Alina Mazurska

Wczoraj w Bułgarii odbyła się druga tura wyborów prezydenckich, w której rywalizowali urzędująca prezydentka Iliana Jotowa i były premier Andrej Giurow.

W pierwszej turze, 25 października, Jotowa zdobyła 34,7 proc. głosów, a Giurow 31,9 proc.

Lokale wyborcze były otwarte do godziny 20 miejscowego czasu (19 w Polsce).

Ewentualne zwycięstwo Jotowej, wspieranej przez partię Postępowa Bułgaria (PB) premiera Rumena Radewa oraz socjalistów, zdaniem obserwatorów utrzymałoby urząd prezydenta w rękach rządzącej większości, co mogłoby ograniczyć mechanizmy kontroli i równowagi w państwie. Jotowa w kampanii zapowiadała kontynuowanie linii Radewa: utrzymanie europejskiego kursu Bułgarii przy jednoczesnym dążeniu do popra-wy relacji z Moskwą i zniesienia sankcji na Rosję.

Giurow – ekonomista, były wiceprezes banku centralnego i premier rządu tymczasowego na początku 2026 roku – jest wspierany przez opozycyjny, proeuropejski blok Kontynuujemy Zmiany – Demokratyczna Bułgaria (PP-DB). Konsekwentnie opowiada się za ścisłą współpracą z NATO i wsparciem dla Ukrainy.

Odmienny rozkład głosów niż w kraju odnotowano w komisjach zagranicznych. Zecydowanym liderem – 45,7 proc. – został Giurow. Jotowa zdobyła tam 22,7 proc. głosów.

PAP

REKLAMA 0011606004

OBWIESZCZENIE
STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO
z dnia 2.11.2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że na wniosek **(AR.6740.3.29.2026) Zarządu Powiatu Białostockiego,** w imieniu którego występuje **Dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Białymstoku**, złożony w dniu 10.08.2026 r. skorygowany i uzupełniony po postanowieniu w dniu 26.10.2026 r., zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **przebudowę z rozbudową drogi powiatowej Nr 1320B Łosiniec – Zdroje - Bombla (gm. Czarna Białostocka) wraz z budową i przebudową niezbędnej infrastruktury technicznej** na działkach: **obręb 0022 Zdroje, jedn. ew. 200202_5 gm. Czarna Białostocka:** nr geod.: 85/2, 65/9, 94, 89, 90/1, 29/9, 28/7, 29/6, 29/8, 93/1, 29/5, 31/9, 30/5, 93/3, 31/7, 86, 31/6, 1/5, 7/5, 1/3, 7/3, 8/3, 8/5, 9/3, 9/5, 10/3, 10/5, 11/7, 11/9, 12/8, 12/9, 12/13, 12/15, 71/6, 71/4, 70/1, 12/11, 67/3, 66/3, 75/11, 24/7, 47/6, 63/5, 39/1, 38/3, 38/5, 29/11, 29/13, 31/11, 31/12, 31/13, 93/5, 93/6, 30/10, 30/7, 30/8, 31/15; **oraz ograniczenie w korzystaniu nieruchomości (czasowe zajęcie): obręb 0013 Łosiniec, jedn. ew. 201103_2 gm. Korycin, powiat sokólski:** nr geod.: 74 – pod budowę nawierzchni jezdni z betonu asfaltowego i poboczy; **obręb 0003 Bombla, jedn. ew. 201103_2 gm. Korycin, powiat sokólski:** nr geod.: 150 – pod budowę nawierzchni jezdni z kruszywa (dowiązanie wysokościowe); **obręb 0022 Zdroje, jedn. ew. 200202_5 gm. Czarna Białostocka:** nr geod.: 85/3 – pod budowę nawierzchni jezdni drogi gminnej nr 104822B, poboczy, chodnika, zjazdu; nr geod.: 72/8 – pod budowę sieci energetycznej; nr geod.: 65/10, 1/4, 7/4, 12/10, 70/2, 12/12, 75/12, 24/8, 29/12 – pod budowę zjazdów i sieci energetycznej; nr geod.: 87/1 – pod budowę sieci energetycznej, sieci telekomunikacyjnej, nawierzchni chodnika drogi powiatowej nr 1420B; nr geod.: 90/2, 69/6, 69/4, 69/9, 68/1, 68/2, 75/1, 24/6, 47/1, 63/2, 63/4, 62/1, 62/2, 46/1, 61/1, 61/2, 25/3, 60/3, 60/1, 59/2, 26/1, 26/2, 45/2, 57/3, 56/1, 56/2, 54/3, 54/4, 53/2, 27/2, 52/1, 52/2, 51, 43/2, 49/3, 48/3, 29/4, 31/2, 7/6, 8/4, 9/4, 10/4, 11/8, 12/14, 12/16, 71/5, 66/4, 47/7, 38/4, 38/6, 29/14, 30/9, 31/16 – pod budowę zjazdów; nr geod.: 93/4 – pod budowę przepustu i budowę zjazdu. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: budowę jezdni drogi powiatowej nr 1320B; budowę chodnika i opaski; budowę zjazdów; budowę 57 miejsc postojowych; budowę skrzyżowań z drogami bocznymi; budowę rowów drogowych otwartych i przepustów pod zjazdami; umocnienie skarp; rozbiórkę istniejących i budowę nowych przepustów w ciągu drogi powiatowej; budowę sieci kanalizacji deszczowej wraz z wpustami deszczowymi i przykanalikami; rozbiórkę kolidujących i budowę nowych odcinków sieci wodociągowej; rozbiórkę kolidującej i budowę nowej kablowej sieci energetycznej nN; rozbiórkę kolidującej i budowę nowej podbudowy słupowej dla telekomunikacyjnych linii kablowych; rozbiórkę kolidującej i budowę nowej kablowej sieci telekomunikacyjnej; wycinkę drzew i krzewów. **Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0022 Zdroje, jedn. ew. 200202_5 gm. Czarna Białostocka:** nr geod. 1/1 na działki nr **1/3** i 1/4; nr geod. 1/2 na działki nr **1/5** i 1/6; nr geod. 7/1 na działki nr **7/3** i 7/4; nr geod. 7/2 na działki nr **7/5** i 7/6; nr geod. 8/1 na działki nr **8/3** i 8/4; nr geod. 8/2 na działki nr **8/5** i 8/6; nr geod. 9/1 na działki nr **9/3** i 9/4; nr geod. 9/2 na działki nr **9/5** i 9/6; nr geod. 10/1 na działki nr **10/3** i 10/4; nr geod. 10/2 na działki nr **10/5** i 10/6; nr geod. 11/5 na działki nr **11/7** i 11/8; nr geod. 11/6 na działki nr **11/9** i 11/10; nr geod. 12/1 na działki nr **12/8, 12/9** i 12/10; nr geod. 12/5 na działki nr **12/13** i 12/14; nr geod. 12/7 na działki nr **12/15** i 12/16; nr geod. 70 na działki nr **70/1** i 70/2; nr geod. 71/1 na działki nr **71/4** i 71/5; nr geod. 71/3 na działki nr **71/6** i 71/7; nr geod. 12/2 na działki nr **12/11** i 12/12; nr geod. 31/8 na działki nr **31/15** i 31/16; nr geod. 30/6 na działki nr **30/7, 30/8** i 30/9; nr geod. 31/10 na działki nr **31/11, 31/12, 31/13** i 31/14; nr geod. 29/7 na działki nr **29/13** i 29/14; nr geod. 29/10 na działki nr **29/11** i 29/12; nr geod. 38/1 na działki nr **38/3** i 38/4; nr geod. 38/2 na działki nr **38/5** i 38/6; nr geod. 39 na działki nr **39/1** i 39/2; nr geod. 66/2 na działki nr **66/3** i 66/4; nr geod. 67/2 na działki nr **67/3** i 67/4; nr geod. 75/2 na działki nr **75/11** i 75/12; nr geod. 24/4 na działki nr **24/7** i 24/8; nr geod. 47/2 na działki nr **47/6** i 47/7; nr geod. 63/3 na działki nr **63/5** i 63/6; nr geod. 30/4 na działki nr **30/10** i 30/11; nr geod. 93/2 na działki nr **93/5, 93/6** i 93/7. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogi powiatowej Nr 1320B:** nr geod.:89, 31/7, 31/6, 1/3, 1/5, 7/3, 7/5, 8/3, 8/5, 9/3, 9/5, 10/3, 10/5, 11/7, 11/9, 12/8, 12/9, 12/13, 12/15, 70/1, 71/4, 71/6, 12/11, 31/15, 30/7 30/8, 31/11, 31/12, 31/13, 29/13, 29/11, 38/3, 38/5, 39/1, 66/3, 67/3, 75/11, 24/7, 47/6, 63/5, 30/10, 93/5, 93/6 - obręb 0022 Zdroje, jedn. ew. 200202_5 gm. Czarna Białostocka.

Zawiadomienie i doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczeń w Starostwie Powiatowym w Białymstoku, Urzędzie Miejskim w Czarnej Białostockiej, Urzędzie Gminy Korycin, na stronie BIP tych urzędów, a także w prasie lokalnej, tj. od dnia **2.11.2026 r.** do dnia **16.11.2026 r.** W terminie do dnia **23.11.2026 r.** w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 (budynek B, III piętro) w Białymstoku, strony mogą zapoznać się z aktami sprawy **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25.

eprasa.pl 69d515ae7a

RANKING EKOGMINA 2025

Te podlaskie samorządy najlepiej dbały w ubiegłym roku o środowisko i dobry klimat

Tomasz Maleta

W czwartek (29.10) rozstrzygnęliśmy kolejną edycję rankingu EkoGmina Województwa Podlaskiego. Gala połączona z wręczeniem dyplomów najlepszym samorządom odbyła się w białostockim Hotelu Mercure. Organizatorami wydarzenia były redakcje „Gazety Współczesnej" i „Kuriera Porannego", a partnerami merytorycznymi: Urząd Statystyczny w Białymstoku i Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

To już czwarta edycja Ranking EkoGmina. Ponownie ocenił podlaskie gminy. Za działania podjęte w 2025 roku na rzecz ochrony środowiska i zapobieganiu zmianom klimatycznym.

Samorządy (poza miastami na prawach powiatu) zostały docenione w kategorii EkoGmina w podziale na gminy miejską, wiejską i miejsko-wiejską. To kategorie, do której wskaźniki opracował Urząd Statystyczny w Białymstoku.

– EkoGmina to jednostka samorządu, która jest przyjazna środowisku, realizuje pewnego rodzaju inwestycje związane z ochroną środowiska – wyjaśnia Dorota Wyszkowska, zastępca dyrektora Urzędu Statystycznego - mówiła dr hab. Dorota Wyszkowska, wicedyrektor Urzędu Statystycznego w Białymstoku, wyjaśniając zarazem metodologię rankingu.

Nagrody przyznano też dla najaktywniejszych gmin - w programie „Czyste Powietrze" w kategoriach: gmina wiejska, gmina wiejsko-miejska, gmina miejska.

Patronem merytorycznym tych kategorii był Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku.

– W naszym zestawieniu staraliśmy się jak najbardziej uprościć kryteria. Postawiliśmy na aktywność mieszkańców pokazaną liczbą złożonych wniosków w odzwierciedleniu do liczby domów jednorodzinnych - podkreślił Józef Klim, wiceprezes WFOŚiGW. Dodał, że wszystkie gminy mają równy wkład w tworzeniu podwalin, by Czyste Powietrze się rozwijało.

Jak co roku nasz ranking podsumował dokonane w ostatnich latach działania samorządów na rzecz środowiska.

– Woj. podlaskie w ostatnim czasie rozwija się w dynamicznym tempie, także pod względem działań proekologicznych. Tym bardziej chylę czoła przed włodarzami gmin, którzy potrafią łączyć rozwój z ochroną środowiska – podkreślił Tomasz Dworzańczyk, redaktor naczelny „Gazety Współczesnej" i Kuriera Porannego".



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Laureaci rankingu,a także eksperci, samorządowcy spotkali się na finale tegorocznej edycji rankingu EkoGmina w Hotelu Mercure w Białymstoku

Oto lista samorządów - po trzy w każdej kategorii - które zostały nagrodzone dyplomami w 3. edycji naszego rankingu EkoGmina Województwa Podlaskiego:

Najaktywniejsza Gmina – program „Czyste Powietrze"

● Gmina wiejska:
1. Grabówka
2. Mały Płock
3. Wiżajny

● Gmina wiejsko-miejska:
1. Stawiski
2. Szczuczyn
3. Suchowola

● Gmina miejska
1. Miasto Kolno
2. Miasto Sejny
3. Miasto Grajewo

– Bardzo się cieszymy z wygranej. To dla nas duży sukces - mówiła Katarzyna Todorczuk, wójt Grabówki. To najmłodsza gmina w woj. podlaskim.

Gmina Stawiski powtórzyła wynik z poprzedniego rankingu.

– Po prostu działamy - zdradziła receptę na sukces Małgorzata Borzymowska, inspektor do sprawa obsługi rady i sołectw Urzędu Miasta i gminy Stawiski. - Jesteśmy otwarci, pomocni i zawsze dyspozycyjni dla mieszkańców.

Ale to niejedyne wyróżnienie, które odebrała przedstawicielka Stawisk. W tym roku Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Białymstoku postanowił w szczególny sposób uhonorować trzy gminy.

● Brązowy Lider kategorii „Operator 2025" - Przerośl

● Srebrny Lider kategorii „Operator 2025" - Mały Płock

● Złoty lider kategorii „Operator 2025" - Stawiski

- Te skromne statuetki są podziękowaniem dla wszystkich operatorów - podkreślał Józef Klim.

EkoGmina 2025:

● Gmina wiejska
1.Mielnik
2. Narewka
3. Suwałki

● Gmina wiejsko-miejska:
1. Suraż
2. Czarna Białostocka
3. Krynki

● Gmina miejska
1. Brańsk
2. Augustów
3. Siemiatycze

Justyna Wnukowska, kierownik wydziału gospodarki komunalnej Urzędu Miejskiego w Augustowie, podkreślała, że każdy drobny sukces składa się na wielki.

– Bardzo się cieszymy, jesteśmy docenieni. Tak naprawdę to jest sukces mieszkańców, przedsiębiorców i pracowników urzędu - podkreślała.

Podobnie jak Stawiski, Mielnik czy Brańsk fotel lidera obroniła także gmina Suraż. I nadal nie zwalnia tempa. W ostatnim czasie przeprowadziła modernizację urzędu miejskiego, w części szkoły podstawowej, a także dwóch świetlic wiejskich.

- Jako dodatkowe źródła energii została zamontowana fotowoltaikę - mówił Henryk Łapiński, burmistrz Suraża.

Przy okazji gali tegorocznego rankingu EkoGmina 2025 odbyły się również dwie debaty: „Jak zrobić z pieniędzy publicznych realną zmianę?" oraz „Jak będzie wyglądała ekologiczna gmina za 10 lat?"

REKLAMA 0011598225

ORGANIZATOR

PARTNERZY GŁÓWNI

PARTNERZY MERYTORYCZNI

eprasa.pl 69d515ae7a

czas Z RODZINĄ

Poniedziałek, 2.11.2026

LUDZIE • STR. 10

Michał Szpak. Kolorowy ptak polskiej sceny

Mama była największą miłością jego życia. Umierając przedwcześnie, pozostawiła w jego sercu pustkę



FOT. KAROLINA KISZTAL

KUCHNIA • STR. 12-13

Prawdziwy *turecki kebab* opiera się na jakości

ZDROWIE • STR. 14-15

Udar może dotknąć także dziecko – nawet zupełnie zdrowe

PRZYRODA • STR. 16

Trawy ozdobne. Piękne, wytrzymałe i nie boją się zimy

eprasa.pl 69d515ae7a

▶ LUDZIE

Bez wątpienia Michał Szpak jest kolorowym ptakiem polskiego show-biznesu. Gdy pojawia się na scenach, dba o to, by zrobić show, którego nie da się zapomnieć

PORTRET

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





Dorastał w domu, w którym wszyscy lubili muzykę. Gdy miał 8 lat zaczął uczęszczać na lekcje śpiewu

MICHAŁ SZPAK

Jego mama marzyła kiedyś, aby być aktorką, ale nie udało jej się spełnić tych zamiarów. Dziś to jej syn robi karierę w show-biznesie za nią i za siebie.

Pierwsza wygrana

1. Michał dorastał pod Jasłem w dużej rodzinie. Ma starszego brata Damiana i starszą siostrę Marlenę oraz młodszą siostrę Ewę. Tata potrafił ugotować, a mama naprawić kran. W wakacje wyjeżdżali razem na kamping, gdzie palili ognisko, śpiewali i tańczyli. Wesoło było również w ciągu roku, bo często odwiedzała ich rodzina i znajomi. Michała ganiał po podwórku z kolegami i wydawało się, że beztrosce nie ma końca.

Ucieczkę przed codziennymi problemami Michał znalazł w muzyce rockowej. Jego idolami stali się Freddie Mercury z Queen i Steven Tyler z Aerosmith. Podobnie jak oni zaczął nosić kolorowe fatałaszki, a potem nawet malować paznokcie i oczy

Oboje rodzice byli bardzo muzykalni: tata śpiewał w chórze, a mama grała na gitarze. Nic więc dziwnego, że zarazili tą pasją swe potomstwo. Kiedy Michał miał osiem lat, zaczął uczęszczać na lekcje śpiewu w jasielskim domu kultury. Spodobało mu się – i już rok później wygrał konkurs kolęd i pastorałek. Potem wstąpił do szkolnego chóru, ale przyszedł czas mutacji i musiał przerwać śpiewanie aż na trzy lata.

Szykany w szkole

2. W domu Szpaków żyło się skromnie. Dlatego, kiedy nadarzyła się okazja, mama wyjechała do Włoch, aby podreperować rodzinny budżet. Potem zabrała do siebie Marlenę, która postanowiła kształcić się na śpiewaczkę operową. Michał został pod opieką taty i przeszedł przyspieszony kurs dojrzewania. Rozłąka z mamą była dla niego bardzo trudna, bo spośród wszystkich dzieci, to on miał z nią najbliższą więź.

Ucieczkę przed codziennymi problemami Michał znalazł w muzyce rockowej. Jego idolami stali się Freddie Mercury z Queen i Steven Tyler z Aerosmith. Podobnie jak oni zaczął nosić kolorowe fatałaszki, a potem nawet malować paznokcie i oczy. Nie podobało się to ani nauczycielom, ani kolegom ze szkoły. Dlatego zaczęto go szykanować. Tata też tego nie rozumiał, ale kiedy było trzeba, stanął za synem murem.

Przełomowy występ

3. Michał znalazł podobnych sobie, z którymi założył rockową grupę Whiplash. I okazało się, że świetnie radzi sobie przed mikrofonem. Zespół zaczął więc jeździć po Polsce i dawać koncerty za przysłowiowy zwrot kosztów. Michał przed wejściem na scenę zawsze przebierał się w jakiejś kanciapie i dawał ekscytujące show.

Kiedy po maturze chciał dostać się do szkoły muzycznej w Warszawie, został odrzucony ze względu na ekstrawagancki wygląd. Zgłosił się więc do „X Factora". Pojawił się na scenie z wymalowanymi oczami i burzą loków na głowie, więc widzowie zaczęli się z niego podśmiechiwać. Kiedy jednak zaśpiewał „Dziwny jest ten świat", wszyscy oniemieli z zachwytu.

Ulubieniec publiczności

4. Wspaniały głos i kolorowa osobowość sprawiły, że Telewizja Polska posłała w 2016 roku młodego wokalistę na festiwal Eurowizji w Szwecji. Wykonanie piosenki „Color Your Life" spotkało się ze skrajnie odmiennym odbiorem: jury dało mu w sumie tylko 7 punktów, ale widzowie – aż 222 punkty. W efekcie zajął wysokie ósme miejsce, a singiel z eurowizyjnym utworem zyskał nad Wisłą diamentowy status.

Od tamtej pory Michał nagrał dwa albumy – „Dreamer" i „Nadwiślański mrok". Pojawił się na niezliczonej ilości festiwali i dał mnóstwo koncertów. Sukcesy sprawiły, że pozwala sobie na coraz bardziej ekscentryczne kreacje sceniczne. Stał się przez to tak wyrazistą osobowością, że TVP zaprosiła go na fotel jurorski w „The Voice Of Poland", gdzie świetnie sprawdza się również w aktualnej edycji.

Niecodzienne wyznanie

5. Od kiedy Michał pojawił się w „X Factorze", jego życie miłosne wzbudza wielkie zaciekawienie. Tymczasem piosenkarz wcale nie myśli dzielić się nim z fanami. W 2022 roku w jednym z wywiadów wyznał, że jest osobą panseksualną, czyli zakochuje się w człowieku i jego osobowości bez względu na płeć. Z kolei przy okazji premiery piosenki „Fire" zdradził, że ma za sobą długi i toksyczny związek, a obecnie jest singlem.

W 2015 roku niespodziewanie zmarła mama Michała. To był dla niego wielki cios. Brak mamy piosenkarz nadrabia mocną więzią z rodzeństwem. Siostra Marlena jest śpiewaczką operową i mieszka w Neapolu, młodsza Ewa też garnie się do muzyki i ma już swe pierwsze nagrania. Za to brat Damian został ratownikiem medycznym. Rodzeństwo uwielbia odwiedzać Michała w Warszawie, a na święta spotyka się w rodzinnym domu pod Jasłem.

BT/FOT. ANETA ŻUREK/POLSKAPRESS

eprasa.pl 69d515ae7a

▶ **PORADNIK**

Jak i gdzie przetrzymać przez zimę pelargonie, których produktów nie wolno podgrzewać w mikrofalówce i dlaczego, co zrobić, by zamrożone kurki nie były gorzkie, i jak prać zimowe kurtki, by ich nie zniszczyć – o tym piszemy w dzisiejszym **miniporadniku**

PO(4)RADY

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



01.

Kwiaty

Jak przezimować pelargonie

Pamiętajmy, że te rośliny mają długi okres kwitnienia: od wiosny aż do października. Nie lubią jednak mrozów – gdy na zewnątrz pojawiają się pierwsze przymrozki, to czas pomyśleć o ich przezimowaniu.

Przezimowanie pelargonii należy rozpocząć od przycięcia pędów. Trzeba usunąć wszystkie przekwitłe kwiaty i chore liście. Cięcia należy wykonywać około 10-15 centymetrów od ziemi.

Jeśli hodujemy pelargonie w doniczce, to na zimę trzeba je przenieść do chłodnego pomieszczenia. Ważne, aby w miejscu, gdzie mają zostać na całą zimę, nie było zbyt zimno lub zbyt gorąco. Odpowiednia temperatura to 5-10 stopni Celsjusza. W pomieszczeniu musimy też zapewnić dostęp do światła dziennego. Pelargonie nie lubią zbyt małej wilgotności powietrza oraz przeciągów. Jeśli hodujemy pelargonie w ogrodach, musimy je wykopać z bryłą korzeniową, nie uszkadzając jednak korzeni. Następnie należy otrząsnąć je z ziemi, delikatnie przyciąć i umieścić w głębokich doniczkach z podłożem.

W czasie przezimowania pelargonie należy podlewać. Przyjmuje się, że należy to robić raz na dwa tygodnie, czasem raz na cztery tygodnie. Ziemia powinna być umiarkowanie sucha, ale nie przeschnięta.





Kuchnia

Tych produktów nie wkładaj do mikrofalówki

Jakiego jedzenia nie wolno umieszczać w mikrofalówce? Niektóre produkty stracą na walorach smakowych, inne mogą być nawet niebezpieczne.

Podczas podgrzewania szpinaku w mikrofalówce wytwarzają się szkodliwe, rakotwórcze nitrozoaminy. Ich stężenie nie jest wysokie, jednak nie należy zbyt często spożywać szpinaku podgrzanego w kuchence mikrofalowej.

Mleko matki samo w sobie jest bardzo pożywne. Niestety, po podgrzaniu w mikrofalówce straci właściwie wszystkie swoje właściwości.

Ostra papryka po podgrzaniu może wydzielić intensywny i ostry zapach. Po otwarciu drzwiczek zadziałałaby niczym gaz pieprzowy.

Jajka – zarówno surowe, jak i ugotowane – nigdy nie powinny trafić do kuchenki mikrofalowej. W każdym przypadku grozi to ich wybuchem.

02.

03.

Przechowywanie

Jak zamrozić kurki i co zrobić, by nie były gorzkie

Najprostszym i najskuteczniejszym sposobem, by kurki nie były gorzkie, jest krótkie blanszowanie. Wrzuć grzyby na 2-3 minuty do wrzątku, a następnie natychmiast przełóż do zimnej wody z lodem. Dzięki temu zatrzymasz kolor, aromat i pozbędziesz się gorzkiego posmaku.

Po blanszowaniu dokładnie osusz kurki. Nadmiar wody utrudni zamrożenie grzybów i może sprawić, że grzyby skleją się w jednolitą bryłę. Rozłóż je na tacy, zamroź pojedynczo, a dopiero potem przesyp do woreczków strunowych lub pojemników. Dzięki temu łatwo wyjmiesz porcję, której akurat potrzebujesz.

Mrożone kurki trzymaj w temperaturze -18 °C. Najlepiej zużyć je w ciągu 6-8 miesięcy – wtedy mają najwięcej smaku i aromatu.

Czy solić wodę do blanszowania kurek? Nad tym można się często zastanawiać. Woda do blanszowania powinna być lekko osolona – sól podkreśla smak i pomaga utrzymać jędrność grzybów. Nie przesadzaj jednak z ilością – wystarczy płaska łyżeczka na 2 litry wody.

Czyszczenie

Pranie kurtki przed zimą – jak to zrobić, by jej nie zniszczyć

Zanim włożysz kurtkę do pralki, dokładnie przeanalizuj informacje umieszczone na metce. Jeśli zalecane jest pranie ręczne, a kurtka zawiera puch lub delikatną membranę, warto trzymać się wskazówek.

Dobrze jest też wywrócić kurtkę na lewą stronę, aby chronić jej zewnętrzną warstwę. Przed praniem koniecznie opróżnij kieszenie, zapnij zamki i rzepy. Dzięki temu materiał nie będzie się zaczepiał i nie powstaną przetarcia.

Do prania kurtek zimowych najlepiej sprawdza się delikatny program, np. pranie ręczne, tkaniny syntetyczne czy specjalny program do puchu.

Kurtkę najlepiej prać w temperaturze maksymalnie 30 stopni i bez mocnego wirowania, które może spowodować deformację wypełnienia. Ważny jest też dobór detergentów. Do kurtek puchowych stosuj wyłącznie środki przeznaczone do puchu. Jeśli kurtka ma membranę, warto wybrać płyny przeznaczone do odzieży outdoorowej, które jej nie zatkają. Kurtka powinna schnąć poziomo lub na szerokim wieszaku, w dobrze wentylowanym miejscu. Jeśli producent dopuszcza suszenie w suszarce, używaj niskiej temperatury i dorzuć kilka piłek tenisowych.

04.



FOT. 123RF

eprasa.pl 69d515ae7a

▶ KUCHNIA

Turan Bingol, właściciel restauracji Antalya Kebap: – Typowym tureckim śniadaniem są jajka, sery, oliwa z oliwek i miód. Jak jest lato, to smażony bakłażan, pomidor i ogórek do tego. Po godzinie 12 można **zacząć jeść mięso**

NA TALERZU

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



Prawdziwy turecki kebab opiera się na jakości

Kuchnia turecka za sprawą popularnego w Polsce kebabu jest wszystkim doskonale znana. Ma ona jednak do zaoferowania zdecydowanie więcej. To aromatyczne przyprawy, wysokiej jakości mięso oraz mnóstwo grillowanych warzyw. Co ciekawe, w Turcji lokal gastronomiczny może otworzyć jedynie osoba, która jest z zawodu kucharzem. Porozmawialiśmy o tym z Turanem Bingolem, który od ponad 20 lat prowadzi swoje restauracje Antalya Kebap w Kielcach.

Do Polski przyjechał w 2002 roku. Tu też założył rodzinę i otworzył własne restauracje. Dobrze jednak wspomina lata spędzone w Turcji. – To bardzo smaczna kuchnia, oparta na tradycyjnych, sprawdzonych recepturach. Wszystkie smaki w każdej potrawie muszą współgrać. A żeby tak się działo, użyte do nich składniki muszą być najwyższej jakości. To podstawa każdego udanego dania – opowiada Turan Bingol. – Odpowiednie przyprawy i marynata są równie ważne – dodaje.

Turan gotowaniem interesował się od zawsze. W 1989 roku rozpoczął kształcenie w tym kierunku. – Zaczynałem od samych podstaw, czyli od... zmywaka. Później zacząłem coraz więcej pomagać przy gotowaniu, aż w końcu mogłem samodzielnie przygotowywać dania. W Turcji to bardzo ważne, by mieć odpowiednie wykształcenie. Tam są bardzo restrykcyjne przepisy, w restauracjach kontrole przeprowadzane są bardzo często, a własny lokal otworzyć może jedynie profesjonalny kucharz z odpowiednimi dokumentami – podkreśla nasz rozmówca.

Pierwszą pracę dostał w tureckiej restauracji z 200-letnią tradycją. – Były tam podawane typowo tureckie dania. Spędziłem w tym miejscu pięć lat i zdecydowałem się otworzyć własny lokal – mówi Turan. W międzyczasie właściciel Antalya Kebap trafił również do wojska. Tam był kucharzem, który przygotowywał dania dla samych oficerów.

Co Turan podawał w swojej pierwszej restauracji? – Głównie zupy, ale nie takie, jakie znamy w Polsce. W Turcji zupa to właściwe danie. Jest gęsta, treściwa, wypełniona mięsem i warzywami. Dla przykładu – polski gulasz byłby w Turcji nazwany właśnie zupą – wyjaśnia.

W Turcji jedzenie jest ważną częścią życia społecznego. Do godziny 12 je się tam tylko śniadania. – Typowym tureckim śniadaniem są jajka, sery, oliwa z oliwek i miód. Jak jest lato, to smażony bakłażan, pomidor i ogórek do tego. Po godzinie 12 można zacząć jeść mięso, a w godzinach nocnych – zupy, również te na bazie mięs i szpiku kostnego – wymienia Turan.

Zdradza nam również, jakie było jego ulubione danie w rodzinnym kraju. – Zupa gotowana na całej jagnięcej głowie. Najpierw opalana jest sierść zwierzęcia, żeby w zupie nie pływały żadne włosy. Następnie na bazie głowy z mózgiem gotowany jest bulion i na koniec obieramy mięso z tej głowy i wrzucamy do wywaru. Doprawiamy przyprawami, czosnkiem, cebulą. Bardzo jest to smaczne – opisuje nasz rozmówca.

Nasuwa się również pytanie, czy kebab jest w Turcji tak popularny jak w Polsce. – Tak, w Turcji bardzo często je się kebab, ale w innej formie. To po prostu grillowane, wysokiej jakości mięso wołowe z tłuszczem baranim. Takie mięso podawane jest na talerzu z grillowanymi warzywami lub surówkami. Frytki można dobrać jako dodatek, ale nie jest to stała część dania. Ważnym aspektem jest to, że kucharze nie kupują gotowego mięsa, tak jak się to często robi tu w Polsce. Mięso zawsze kupowane jest surowe, a następnie doprawiane i sezonowane na miejscu, w restauracji – zwraca uwagę Turan Bingol.

Dodaje, że do tego stosuje się w swoim lokalu Antalya. – Po pierwsze oryginalny turecki kebab jest z mięsem wołowym. Nie żadnym baranim czy jagnięcym. To częste oszustwa na klientach. Od ponad 20 lat w Kielcach robię właśnie taki oryginalny turecki kebab. Kupuję surowe mięso, nigdy mrożone. Sam też przygotowuję mieszankę przypraw. Wołowina musi być sezonowana, dopiero wtedy jest gotowa do użycia. Jeśli klient chce zobaczyć nasze surowe jeszcze mięso, to oczywiście ma taką możliwość. Nie mam nic do ukrycia – podkreśla Turan.

W Antalya również sosy robione są od podstaw. – Sam robię najpierw jogurt z mleka, a następnie na jego bazie sos czosnkowy. Polacy lubią sosy, dlatego je oferuję. W Turcji do kebaba nie podaje się żadnych sosów, zamiast nich podawany jest ayran, czyli orzeźwiający napój jogurtowy – podkreśla Turan.

– Liczy się przede wszystkim jakość, bo to czuje klient. Nam się to udaje i jest to zasługa całego zespołu restauracji – podsumowuje nasz rozmówca.

● Kebab w Turcji to grillowane, wysokiej jakości mięso wołowe z tłuszczem baranim

● Mięso zawsze kupowane jest surowe, a następnie doprawiane i sezonowane na miejscu, w restauracji

– Oryginalny turecki kebab jest z mięsem wołowym. Nie żadnym baranim czy jagnięcym. To częste oszustwa na klientach. Od ponad 20 lat w Kielcach robię właśnie taki oryginalny turecki kebab. Kupuję surowe mięso, nigdy mrożone. Sam też przygotowuję mieszankę przypraw. Wołowina musi być sezonowana, dopiero wtedy jest gotowa do użycia. Jeśli klient chce zobaczyć nasze surowe jeszcze mięso, to oczywiście ma taką możliwość – mówi Turan Bingol.



Turan Bingol od ponad 20 lat prowadzi swoje restauracje Antalya Kebap

FOT. DAWID ŁUKASIK

eprasa.pl 69d515ae7a

▶ **KUCHNIA**

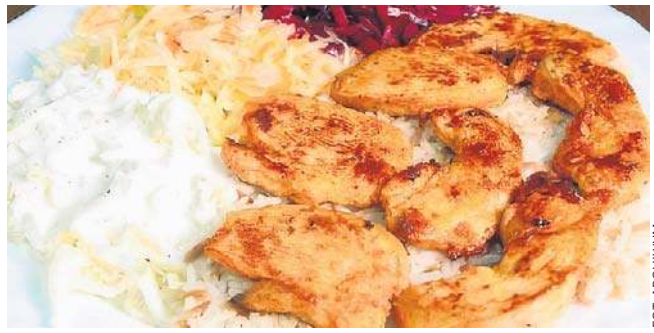
● Ezogelin – zupa z soczewicy ● **Aromatyczny kurczak na ryżu** ● Comber jagnięcy ● **Domowy kebab – przepis z kurczakiem**
● **Kisir – przepis na turecką sałatkę z kaszy bulgur** ● Precle tureckie



FOT. ARCHIWUM

Ezogelin – zupa z soczewicy

● **Składniki na 6-8 porcji: 1 kg soczewicy, 100 g masła, 100 ml oliwy, 250 g ziemniaków, 250 g marchewki, 1 duża cebula, 10 g czosnku, 2 l wody, sól do smaku, ewentualnie 1 łyżeczka czerwonej papryki i 1 łyżeczka suszonej mięty.**
W garnku rozgrzewamy masło z oliwą. Cebulę obieramy, drobno siekamy i przesmażamy. Gdy się zeszkli, dodajemy posiekany drobno czosnek i chwilę razem przesmażamy. Marchew i ziemniaki obieramy i kroimy w drobną kostkę. Warzywa dorzucamy do garnka i podsmażamy, mieszając. Następnie wlewamy wodę, dodajemy opłukaną soczewicę i gotujemy pod przykryciem około 30 minut, aż soczewica wchłonie sporą część wody. Następnie zupę miksujemy na gładki krem, doprawiając do smaku solą, ewentualnie papryką i miętą. Podajemy z grzankami z jasnego pieczywa. Zupę można udekorować listkami świeżej mięty.



FOT. ARCHIWUM

Aromatyczny kurczak na ryżu

● **Składniki na 4 porcje: 800 g filetów z kurczaka, 3-4 czubate łyżki dobrego koncentratu pomidorowego, oliwa, sól, 2-3 ząbki czosnku, 200 g długoziarnistego ryżu; sos: 200 ml jogurtu naturalnego, 2-3 ząbki czosnku, sól, pieprz do smaku.**
Kurczaka oczyszczamy, myjemy, osuszamy i kroimy na mniejsze kawałki. Mięso doprawiamy solą. Ząbki czosnku obieramy, przeciskamy przez praskę i mieszamy z koncentratem pomidorowym i oliwą. Kurczaka dokładnie obtaczamy w marynacie, wkładamy do miski i odstawiamy do lodówki na całą dobę. Zamarynowane mięso grillujemy na patelni grillowej. Składniki sosu łączymy ze sobą. Podajemy z ugotowanym ryżem i surówkami.



FOT. ARCHIWUM

Comber jagnięcy

● **Składniki na 4 porcje: około 800 g combra jagnięcego, oliwa, świeżo zmielony czarny pieprz, sól, odrobina mleka, 2-3 łyżki oleju do smażenia.**
Sposób przygotowania: Comber dokładnie myjemy, oczyszczamy i osuszamy. Mięso dzielimy na porcje, tak, żeby w każdej była kostka, i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Oliwę i mleko mieszamy i w takiej marynacie odkładamy mięso do lodówki najlepiej na dwa dni. Po tym czasie na patelni grillowej lub zwykłej, na odrobinie rozgrzanej oliwy smażymy jagnięcinę krótko z obu stron na złocisty kolor. Mięsa nie możemy za długo trzymać na ogniu, bo zrobi się twarde i niesmaczne. Podajemy na przykład z frytkami lub ryżem ugotowanym na sypko. Dodatkowo przygotowujemy sos jogurtowy, jak w przepisie na kurczaka i surówki – na przykład z czerwonej kapusty, kapusty pekińskiej oraz z włoskiej z marchewką.



FOT. ARCHIWUM

Domowy kebab – przepis z kurczakiem

● **Składniki: 2 udka z kurczaka albo 2 filety, 1/2 łyżeczki nasion kminu rzymskiego, 2 ziarna czarnego pieprzu, 1 łyżeczka mielonego cynamonu, 4 całe goździki, 1/2 gwiazdki anyżu, 1/2 łyżeczki soli, pieprz. Sałatka do kebabu: 1/2 pokrojonego ogórka, 1 grubo posiekany pomidor, 1/2 czerwonej cebuli, 1 łyżka oliwy z oliwek, sok z 1/2 cytryny. Sos tahini: 1 ząbek czosnku, szczypta soli, 3 łyżki tahini, 50 ml zimnej wody, oliwa z oliwek. Do podania: 2 placki pita lub tortilla.**
Rozgnieć przyprawy na proszek. W dużej misce umieść kurczaka i natrzyj go przyprawami i solą, po czym grilluj na rozgrzanej patelni. Gotowego kurczaka pokrój na kawałki. Pokrój ogórka, pomidory i czerwoną cebulę. Dopraw sałatkę sokiem z cytryny z oliwą z oliwek i wymieszaj. W misce rozgnieć czosnek z odrobiną soli, sokiem z cytryny, pastą tahini i łyżką oliwy z oliwek. W trakcie mieszania dolewaj zimnej wody, aby sos nabrał konsystencji jak gęsta śmietana. Placki pita podgrzej i natnij. Włóż do środka grillowanego kurczaka, sałatkę i wyrazisty sos tahini.



FOT. ARCHIWUM

Kisir – przepis na turecką sałatkę z kaszy bulgur

● **Składniki: 450 g drobnej kaszy bulgur, 1 łyżeczka soli, 1 starta średniej wielkości cebula, 1 łyżeczka suszonej papryki, 1/2 łyżeczki kminu (opcjonalnie), 1 łyżka koncentratu z papryki, 7-8 sztuk drobno pokrojonej dymki, 1/2 pęczka drobno pokrojonej natki pietruszki, 1/2 pęczka drobno pokrojonego koperku, 3 drobno pokrojone średniej wielkości pomidory, 1 duża papryka, 100 ml oliwy z oliwek, sok z 2 cytryn, 1 sałata rzymska – podzielona na liście i umyta.**
Wsypać kaszę i sól do naczynia, następnie zalać 600 ml gorącej wody, zamieszać i przykryć. Odczekać 15 minut. Jak kasza wchłonie wodę, dodać startą cebulę, suszoną paprykę, kmin i koncentrat z papryki. Delikatnie ugnieść. Dodać dymkę, natkę pietruszki, koperek, pomidory i paprykę. Następnie dolać oliwę z oliwek oraz sok z cytryny i wymieszać. Podawać na umytych liściach sałaty rzymskiej lub ugotowanych liściach kapusty.



FOT. ARCHIWUM

Precle tureckie

● **Składniki: 325 g mąki tortowej, 150 ml ciepłej wody, 50 ml słodkiej śmietany 30 procent, 7 g suchych drożdży, 40 g cukru, łyżeczka soli, 25 ml oliwy extra vergine.**
Rozpoczynamy od połączenia i wymieszania w misce wszystkich suchych składników. Zagniatanie zaczynamy od rozmieszania płynnych składników w samym środku miski, połączenia ich z częścią mąki. Kręcąc kółka palcem, powoli pozwalamy wilgotnej części absorbować mąkę. Wyrabiamy ciasto około 10 minut, aż będzie zupełnie gładkie. Odstawiamy na godzinę do wyrośnięcia w ciepłe miejsce w misce przykrytej szczelnie folią spożywczą. Ciasto powinno podwoić objętość. Wyrośnięte ciasto dzielimy na sześć równych części. Z każdej formujemy wałeczek o długości mniej więcej 50 cm. Łączymy końcówki i układamy ciasto na blasze wyłożonej papierem, formując je w owal. Na jednej blasze powinny się zmieścić trzy sztuki. Przykrywamy blachy ściereczkami kuchennymi i odstawiamy na 45 minut w ciepłe miejsce. Rozgrzewamy piekarnik do 185 stopni Celsjusza. Rozkłócamy jajko. Pędzlem kuchennym powoli i delikatnie smarujemy precle na pierwszej blasze. Potem posypujemy je obficie sezamem i pieczemy na złoto przez kwadrans.

eprasa.pl 69d515ae7a

▶ ZDROWIE

Udar może dotknąć także dziecko – nawet wcześniej zupełnie zdrowe. O tym, jak rozpoznać sygnały alarmowe, kiedy natychmiast dzwonić pod numer 112, mówi **prof. Ilona Kopyta, neurolog dziecięcy**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



Jak często dochodzi do udaru u dzieci? Czy to rzeczywiście rzadki problem, czy po prostu wciąż za mało o nim mówimy?

To jest problem, który dotyka od kilkorga do kilkunastu dzieci na 100 tysięcy populacji dziecięcej w ciągu roku, a więc jest to problem rzadki. Jeżeli zestawimy te częstości z udarem u dorosłych, to jest to wielokrotnie mniej. Dane i statystyki mówią, że większość udarów w wieku dziecięcym to udary niedokrwienne, a nieznacznie mniej stanowią udary krwotoczne.

U dorosłego wiemy, że opadnięty kącik ust, zaburzenia mowy czy niedowład ręki to sygnały alarmowe. A jak wygląda udar u dziecka? Czy rodzic może go rozpoznać?

Objawy udaru u dziecka zależą w głównym stopniu od wieku dziecka. Im dziecko jest młodsze, tym objawy będą mniej specyficzne, czyli rozpoznać je będzie trudniej. A więc mogą to być zaburzenia świadomości, zaburzenia równowagi, problemy z mową u dziecka starszego, już mówiącego, czyli takie niespecyficzne objawy, jak senność. Natomiast objawy, które pani wymieniła, czyli charakterystyczne dla osoby dorosłej, oczywiście również występują u dzieci w udarze półkulowym. Będą to jednak objawy częściej obserwowane u dziecka starszego. Są wtedy zbliżone do tych, które obserwujemy u osób dorosłych.

Czyli objawy udaru u niemowlęcia mogą być zupełnie inne niż u nastolatka?

Różnią się obrazem klinicznym. Tak jak powiedziałam, u młodszej populacji obraz jest zupełnie niespecyficzny, niecharakterystyczny i wymaga czujności, abyśmy pomyśleli o tym, że to mogą być objawy udaru. U nastolatka będą one bardziej zbliżone do tego, co obserwujemy u osoby dorosłej. Oczywiście różnią się też czynniki ryzyka. To, o czym doskonale wiemy i co istnieje w przestrzeni publicznej – a więc wiedza o tym, że miażdżyca, nadciśnienie czy palenie papierosów to czynniki ryzyka udaru u osoby dorosłej – w przypadku dzieci wygląda zupełnie inaczej.

Co szczególnie powinno zaniepokoić rodzica: nagłe osłabienie jednej strony ciała, problemy z mówieniem, widzeniem, równowagą, silny ból głowy, drgawki?

Dokładnie tak. I na tym polega trudność diagnostyczna. Na tym polega fakt, że rozpoznanie udaru u dzieci jest obarczone bardzo dużym opóźnieniem. To znaczy wiemy z badań międzynarodowych, że pierwsze badania neuroobrazowe, które potwierdzają nam rozpoznanie, są zwykle podejmowane wiele godzin od pierwszych objawów. Dlatego że te objawy nie są charakterystyczne, dlatego że tych objawów nie łączy się z możliwością występowania udaru. A to powoduje z kolei, że nie włącza nam się takie czerwone światełko, które mówi, że to wymaga szybkości, że to wymaga szybkiego działania.

Dlaczego rozpoznanie udaru u dziecka jest trudniejsze niż u osoby dorosłej? Co najczęściej powoduje to opóźnienie diagnozy?

Opóźnienie diagnozy wynika przede wszystkim z braku świadomości, braku wiedzy o tym, że dziecko, które nagle prezentuje bełkotliwą mowę, prezentuje osłabienie jednej strony ciała, przewraca się, nie chce się pionizować, może być dzieckiem z udarem. A tym samym musimy pilnie wykonać u niego badania, które albo to rozpoznanie potwierdzą, albo je wykluczą. Dlatego, że w populacji dziecięcej istnieje bardzo wiele schorzeń określanych mianem stroke mimics, czyli problemów imitujących udar klinicznie, ale które udarem nie są.

Co może być przyczyną udaru u dziecka, skoro nie mamy tutaj zazwyczaj tych samych czynników ryzyka, co u dorosłych – miażdżycy, nadciśnienia czy palenia papierosów?

W pierwszej kolejności są to tak zwane arteriopatie, czyli patologie ściany tętnic mózgu, które doprowadzają do niedokrwienia ośrodkowego układu nerwowego. Arteriopatia to jest tak naprawdę ogromny worek różnych możliwości – począwszy od problemów wrodzonych, czyli wad wrodzonych naczyń, przez problemy zapalne, problemy związane z urazem. Ponieważ nierzadko przyczyną udaru jest rozwarstwienie ściany tętnicy, najczęściej szyjnej, w przebiegu czasami banalnego urazu.

Jak dużą rolę odgrywają choroby naczyń mózgowych, czyli arteriopatie? Czy możemy mieć do czynienia z chorobą, o której wcześniej nie wiedzieliśmy?

Najczęstsze arteriopatie dziecięce prowadzące do udaru mózgu są arteriopatiami zapalnymi. Czyli przebieg wydarzeń jest taki, że dziecko prezentuje objawy infekcji górnych dróg oddechowych, ta infekcja mija i pojawiają się objawy ze strony ośrodkowego układu nerwowego, a my diagnozujemy to jako zapalną arteriopatię okresu dzieciństwa. Tak jest najczęściej. I to nawiązuje do tego, o czym pani wspomniała na samym początku, czyli dziecko jest wyjściowo zdrowym dzieckiem. Nie ma wady naczyniowej ani wady serca, która oczywiście jest także czynnikiem ryzyka udaru. W drugiej kolejności, po arteriopatiach, są konsekwencje infekcji.

Jeżeli rodzic podejrzewa u dziecka udar, co powinien zrobić w pierwszych minutach? Czy czekać na wizytę u pediatry, czy od razu dzwonić po numer 112?

Jeżeli rodzic nabiera przekonania, że dziecko nie chce się pionizować, ponieważ nie porusza albo słabo porusza kończynami po jednej stronie, ma opadnięty kącik ust, nie potrafi się skomunikować – jeżeli jest to dziecko mówiące, komunikatywne, a bełkocze i nie możemy się z nim również porozumieć pozawerbalnie, bo nie rozumie naszych poleceń, próbując się poruszać, zatacza się – to są objawy alarmowe. To objawy, z którymi nie czekamy na wizytę, tylko rzeczywiście wzywamy zespół ratownictwa i jesteśmy transportowani do pierwszego najbliższego miejsca, które temu dziecku jest w stanie udzielić pomocy.

Jak wygląda życie dziecka po udarze? Kto powinien prowadzić takiego pacjenta: neurolog, rehabilitant, psycholog, logopeda, fizjoterapeuta? Czy potrzebna jest opieka przez wiele lat?

Wszyscy, których pani wymieniła, ponieważ opieka nad pacjentem aktualnie w ogóle odchodzi od filozofii opieki nad pacjentem, polegającej na przypisaniu pacjenta z jego jednostką chorobową do jednego lekarza. Dziecko z udarem to pacjent do opieki wielospecjalistycznej. Neurolog oczywiście musi pewne kwestie leczenia i profilaktyki wtórnej nadzorować, być może również przez wykonywanie badań neuroobrazowych. Fizjoterapeuta, logopeda, psycholog, czasami dietetyk, czasami psychiatra – to jest cały zespół osób, które tym dzieckiem się opiekują i które dostarczają wsparcia w ramach swojej specjalności.



FOT. LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS

Prof. Ilona Kopyta: **Opóźnienie diagnozy wynika przede wszystkim z braku świadomości, braku wiedzy o tym, że dziecko, które nagle prezentuje bełkotliwą mowę, prezentuje osłabienie jednej strony ciała, przewraca się, może być dzieckiem z udarem**

eprasa.pl 69d515ae7a

▶ **ZDROWIE**

● **Udar nie ma ograniczeń wiekowych**, choć częściej zdarza się dorosłym ● Jak wynika z badań prowadzonych na całym świecie, **rozpoznanie udaru mózgu u dzieci jest znacznie opóźnione ● Objawy udaru** to zaburzenia mowy, wystąpienie asymetrii twarzy, niedowład jednej strony ciała, nagły, silny ból głowy, zaburzenia widzenia

▶ **PROF. ILONA KOPYTA**

01.

Rozpoznanie udaru u dzieci jest obarczone bardzo dużym opóźnieniem.
Dlatego że te objawy nie są charakterystyczne, dlatego że tych objawów nie łączy się z możliwością występowania udaru. A to powoduje z kolei, że nie włącza nam się takie czerwone światełko, które mówi, że to wymaga szybkiego działania.

02.

U młodszej populacji obraz jest zupełnie niespecyficzny, niecharakterystyczny i wymaga czujności, abyśmy pomyśleli o tym, że to mogą być objawy udaru.
U nastolatka będą one bardziej zbliżone do tego, co obserwujemy u osoby dorosłej.

03.

Kiedy dziecko z podejrzeniem udaru wchodzi do izby przyjęć czy do SOR-u, w ciągu 60 minut od jego wejścia powinno mieć wykonane badanie neuroobrazowe.
Metodą zalecaną jest rezonans magnetyczny, ale pod warunkiem że jesteśmy w stanie wykonać go u tego dziecka w krótkim czasie.

04.

Plastyczność mózgu małego dziecka jest nieporównywalnie większa niż u dorosłego.
Pamiętajmy jednak, że te postępy i ta poprawa nie dokonują się tylko i wyłącznie same. Dokonują się przede wszystkim dlatego, że poza terapią w fazie ostrej mamy wielodyscyplinarne wsparcie w zakresie mowy, w zakresie funkcji ruchowych, a więc są to elementy, które decydują o sukcesie, decydują o losie tego dziecka.

05.

Nagłe objawy neurologiczne u dziecka, objawy, których nie widzieliśmy wcześniej, to jest sygnał alarmowy.
Dopóki nie jesteśmy pewni, że wykluczyliśmy udar, dopóty nie możemy uznać, że nasze postępowanie jest wystarczające.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 69d515ae7a

▶ **PRZYRODA**

Trawy ozdobne to prawdziwy hit wśród roślin ogrodowych. Są modne i piękne. Jednak mają bardzo różne gatunki, spośród których nie wszystkie są odporne na mróz i uprawia się je jako sezonowe

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Trawy ozdobne goszczą w ogrodach już od dawna, ale w ostatnim czasie bardzo zyskały na popularności. Na rynku pojawiło się też mnóstwo ciekawych gatunków i odmian, co jeszcze bardziej zachęciło nas do ich uprawy. Zanim jednak wybierzemy odpowiednią trawę, powinniśmy bliżej poznać jej wymagania, bo nie wszystkie są łatwe w uprawie i dostatecznie mrozoodporne.

Przykładowo ceniona trawa pampasowa może zimą sprawiać spore problemy i rzadko zakwita. Umiarkowaną lub niską mrozoodpornością wykazują się też rozplenice oraz ciekawa, choć mało znana przyostnia włosowata, nazywana różową mgiełką. Niektóre wymagają specjalnych warunków uprawy, inne są jednoroczne, a jeszcze inne zimą przemarzają, dlatego warto poznać najpiękniejsze trawy bylinowe, które nie sprawią nam wielu kłopotów i bez problemu poradzą sobie z zimowym chłodem.

Trzęślica modra – trawa ozdobna odporna na mróz

Do mrozoodpornych traw ozdobnych należy do nich min. trzęślica modra, która jest wysoką, rodzimą trawą kępkową, o pięknym, gęstym, kępiastym pokroju i wzniesionych, ażurowych, smukłych kwiatostanach. Na rynku można znaleźć też sporo jej ciekawych odmian o pasiastych liściach (np. „Variegata") lub kolorowych kwiatostanach (np. „Edith Dudszus", „Moorhexe", „Poul Petersen"). Trzęślica modra nie jest podatna na choroby i szkodniki, a do tego jest w pełni mrozoodporna. Powinna jednak mieć zapewnione dostatecznie wilgotne, przepuszczalne, żyzne podłoże. Najlepiej prezentuje się w pobliżu oczek wodnych lub na wilgotnych, słonecznych rabatach.

Wieloletni i ładny trzcinnik krótkowłosowy i ostrokwiatowy

Kolejną piękną, kępiastą i łatwą w uprawie trawą jest trzcinnik krótkowłosowy. Trawa tworzy gęstą kępę o nieco fontannowym pokroju, a pod koniec lata rozwija wzniesione, duże, ażurowe, puszyste kwiatostany. Podobnie jak poprzedni gatunek jest odporna na choroby, szkodniki i niskie temperatury, jednak wymaga jeszcze bardziej wilgotnego podłoża. Bardziej tolerancyjny względem podłoża, ale dość wysoki (ok. 1,5 m wys.) jest natomiast trzcinnik ostrokwiatowy o kępiastym, gęstym pokroju i wzniesionych, smukłych kwiatostanach. Wprawdzie jako gatunek w ogrodach pojawia się dość rzadko, za to jego atrakcyjne odmiany o barwnych liściach lub ciekawych kwiatostanach należą do cenionych traw ozdobnych (np.: „Karl Foerster", „Overdam", „Waldenbuch", „Avalanche").

Śmiałek darniowy to wieloletnia i odporna trawa ozdobna

Popularną, atrakcyjną, mało wymagającą i mrozoodporną trawą jest też śmiałek darniowy. W sezonie rozwija gęste, zwarte, kuliste, niewysokie kępy, jednak w porze kwitnienia może dorastać nawet do 1 m wys., tworząc wzniesione, luźne, wiechowate, okazałe kwiatostany. Śmiałek jest tolerancyjny względem podłoża i stanowiska, a do tego rzadko pada ofiarą chorób i szkodników. Posiada też kilka interesujących odmian, jak np.: „Goldschleier", „Goldtau", „Northern Lights".

Wybierz mrozoodporne miskanty

Wspominając o najpiękniejszych trawach ozdobnych, trudno pominąć efektowne miskanty chińskie . Niestety, te popularne trawy, posiadające wiele pięknych odmian, nie zawsze są dostatecznie mrozoodporne i w najchłodniejszych rejonach kraju niektóre z nich mogą przemarzać. Miskanty silnie rosną i często są bardzo wysokie, dlatego nadają się głównie do dużych ogrodów. Wiele z nich w porze kwitnienia może też potrzebować podpór, aby ich kwiatostany nie pokładały się na boki. Jeśli jednak kochamy miskanty i chcielibyśmy posiadać je w ogrodzie, poszukajmy niższych, jak najbardziej mrozoodpornych i jak najmniej kłopotliwych w uprawie odmian (np. „Folklor", „Apache", „Gnome", „Odd Frills", „Little Kitten).

Palczatka miotlasta to trawa ozdobna o małych wymaganiach

Bardzo ciekawą i efektowną, choć mało znaną trawą ozdobną jest także schizachyrium miotlaste (palczatka miotlasta). Ta kępiasta, średniej wysokości trawa w porze kwitnienia może dorastać do ok. 1 m wys. Jej największą ozdobą jest gęsty, kępiasty pokrój i smukłe, ażurowe, wzniesione kwiatostany. Roślina posiada też kilka pięknych odmian, wyróżniających się m.in. niezwykłym, kolorowym, jesiennym zabarwieniem liści (np. „The Blues", „Blue Heaven", „Standing Ovation"). Palczatka miotlasta to trawa bardzo tolerancyjna, w pełni mrozoodporna i mało wymagająca, dlatego z pewnością warto się nią zainteresować.

Proso rózgowate ma mrozoodporne odmiany

Sporo pięknych i niezbyt wymagających odmian, dobrze znoszących niskie temperatury znajdziemy też u prosa rózgowatego (np. „Warrior", „Rotstrahlbusch", „Shenandoah").

Katarzyna Józefowicz

Piękne, wytrzymałe i nie boją się zimy. Polecamy trawy ozdobne, które są najbardziej odporne na mróz



FOT. GETTYIMAGES.COM

Wśród traw uprawianych w naszych ogrodach jedno z pierwszych miejsc zajmują miskanty. Ich największą ozdobą są piękne liście, atrakcyjny pokrój oraz pojawiające się jesienią puszyste kwiatostany

eprasa.pl 69d515ae7a

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Maciek Bilewicz przeszedł operację, i choć wie, że potrzeba czasu, to jako chirurg bardzo boi się o sprawność swojej ręki. Kolejnej operacji ma podjąć się inny lekarz – znany w środowisku dr Marcin Wilk. Zostaje zwołane konsylium. Kasia rozmawia o tym z Alicją, która nie jest optymistką, patrzy realnie. Dr Wilk decyduje się operować, ale nie zdradza swojego planu.

Tymczasem Radecki po oskarżeniach wobec Łukasza sugeruje Asi, że powinna odciąć się od byłego męża, zerwać z nim kontakty i sądownie pozbawić go praw rodzicielskich... Niespodziewanie okazuje się, że mimo wycofania oskarżeń przez Aldonę, komisja jednak odbędzie się. Na kardiologii panuje nerwowa atmosfera, Zychowicz ma pretensje.

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Powrót Renaty do obowiązków w lokalu pozwala Luizie wziąć wolny dzień, który dziewczyna niemal w całości spędza w towarzystwie Kacpra. W tym samym czasie Damian odbywa poważną rozmowę z Marcinem – doświadczony przez los przyjaciel uświadamia policjantowi, że jako partner osoby zmagającej się z nałogiem sam powinien poddać się terapii dla osób współuzależnionych.

Równolegle relacja Tomasza i Grażyny wkracza na kolejny etap. Kępski proponuje ukochanej wspólne zamieszkanie, po czym oboje decydują się poinformować o swoim związku Wandę. Po wizycie u seniorki Wiracka spotyka się z Wiktorem, usiłując nakłonić syna do przełamania dawnych urazów.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Radek i Maja nie mogą się od siebie odkleić. Niestety, co i rusz przyłapuje ich Grażyna. Pech nie opuszcza Radka także na sali operacyjnej. Podczas rutynowego zabiegu odkrywa on w ciele pacjentki niepokojącą zmianę. Asystujący mu chirurg asekuracyjnie odradza wycięcie rozrostu – nie mają na to zgody. Co zrobi Radek?

Natomiast Julka nie wraca na noc do domu. Gdy Marysia orientuje się, że w pokoju został tylko jej telefon, szybko wpada w panikę. Nerwy udzielają się wszystkim, dochodzi do kłótni między małżeństwem Nowaczyków. Niespodziewanie ostro interweniuje Paweł... Tymczasem pod klubem Iskra zjawia się tajemniczy mężczyzna w kapturze. Fotografuje kamery monitoringu i znika bez śladu. Borys jest przekonany, że to Darek, który wyszedł z aresztu. Ten jednak twierdzi, że to nie on i nie działa też na polecenie ojca.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Hebel i Seba w przeddzień turnieju robią swoim zawodnikom niespodziankę. Agnieszka załatwia chłopcom przepustkę z poprawczaka a Ryszard zabiera ich na steki. Rozmowy z Heblem sprawiają, że Tomek zaczyna wierzyć, że może mieć normalną przyszłość... Tymczasem Olszewską dopada jego brat – „Żaba" jest bezczelny i grozi Agnieszce! Mają zostawić Tomka w spokoju!

Iga i Sławek na tropie pedofila, który kontaktował się ze Stefankiem! Stefek staje się ofiarą hejtu. Marta docieka skąd media wiedziały, że syn Mikołaja wysyłał zdjęcia brata pedofilowi.... Tymczasem Sławek i Iga mają trop – człowiek, który jako Dorka kontaktował się ze Stefkiem, zalogował się właśnie w kawiarni! Niestety, spóźniają się... Na komendzie dowiadują się, że przydzielono im pomoc – Piotra, specjalistę do walki z cyberprzestępczością. Przybysz i Dziedzic uważają, że kolega przyszedł na gotowe... Lew wściekły! Nalepa dowiaduje się, kto zamiast niego wykona pokazową operację – to Oriana Warska. Lew jest w szoku – to... jego studencka miłość!



G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Maria stara się dojść do siebie w ciszy. Na Mazurach Maria wpada na spacerze na Jerzego Wielickiego – chorego na cukrzycę, który wymaga natychmiastowej pomocy. Rogowska nie tylko wzywa karetkę, ale też walczy o życie nieznajomego, wykonując resuscytację. Po kilku godzinach mężczyzna ją odnajduje i dziękuje za ocalenie. Na Mazury zagląda także Judyta, której Maria w końcu szczerze opowiada o swoim bólu po zdradzie. A później do żony przyjeżdża Artur, błagając o ostatnią szansę... Mateusz znów zabiera Majkę do Grabiny, a na wsi przyjaciółka cały czas prowokuje Mostowiaka i w końcu nawet go całuje. Tymczasem Żak czuje ukłucie zazdrości, gdy Kisielowa wybiera się do lasu ze swoim „adoratorem" – organistą. Robert wpada na sprytny pomysł, jak zniechęcić żonę do kolejnych spacerów z rzekomym rywalem.

eprasa.pl 69d515ae7a

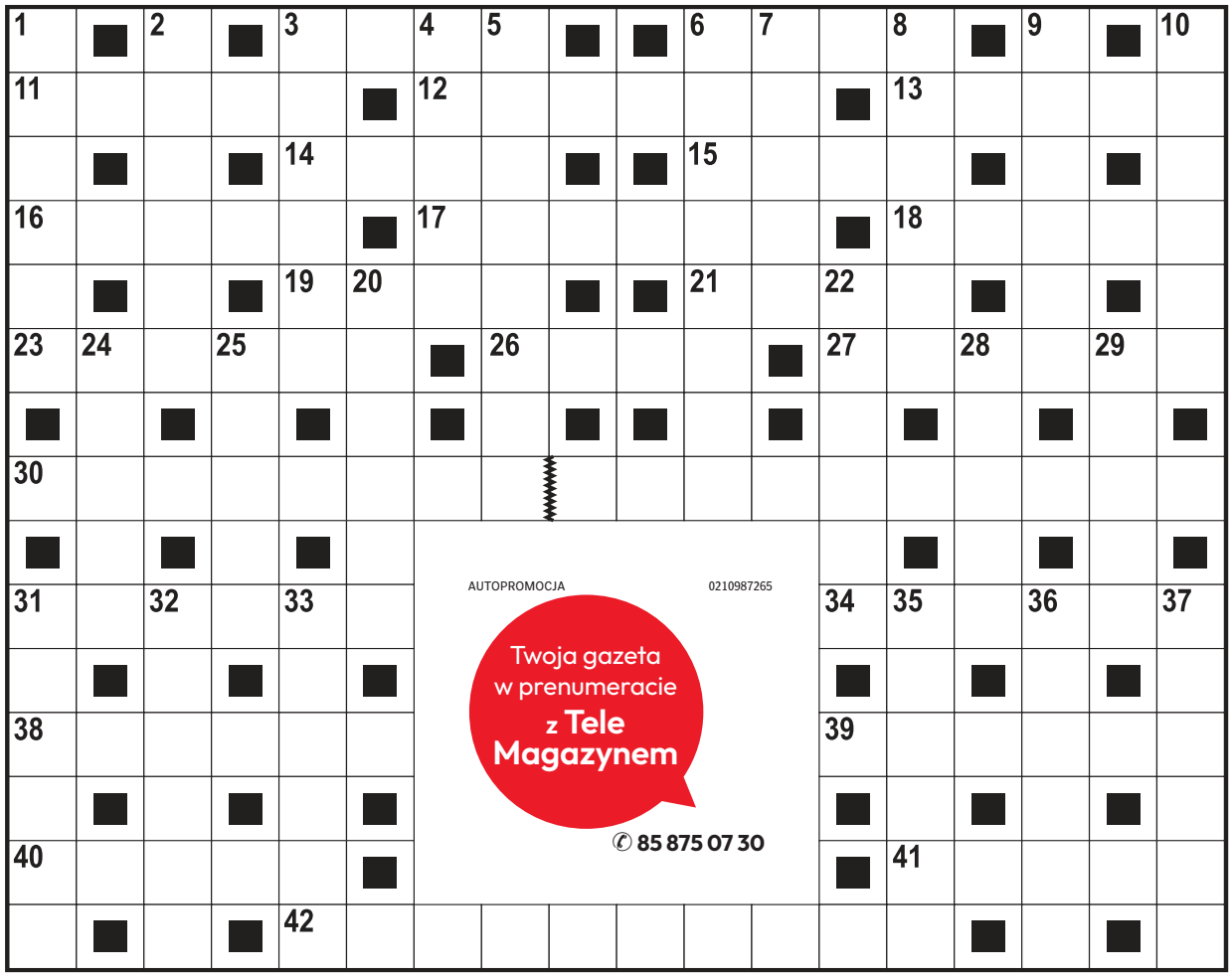
KRZYŻÓWKA NR 169

Poziomo:

3) praktyczna nauka zawodu,
6) Edith, francuska piosenkarka („Padam, Padam”),
11) zniżka dla stałego klienta,
12) Janusz, polski muzyk jazzowy, saksofonista i klarnecista,
13) Rainer Maria, poeta austriacki,
14) roślina do majenia, tatarak,
15) odtwarzana przez aktora,
16) uczeń szkoły wojskowej,
17) przygotowuje drinki w lokalu,
18) najwyżej położony punkt na niebie,
19) wesoła, radosna zabawa,
21) gromadzone na twardym dysku,
23) marka napoju gazowanego,
26) pudełko u pasa samuraja,
27) dawniej poważanie, szacunek,
30) aktorka z filmu „Dzikość serca”,
31) św. Krzysztof dla kierowców,
34) ceramiczny materiał ogniotrwały,
38) czekoladowa na torcie,
39) wytwarza ciąg powietrza,
40) Karol, założyciel firmy cukierniczej,
41) zmora początkującego aktora,
42) dziennikarz pracujący w czasopiśmie.

Pionowo:

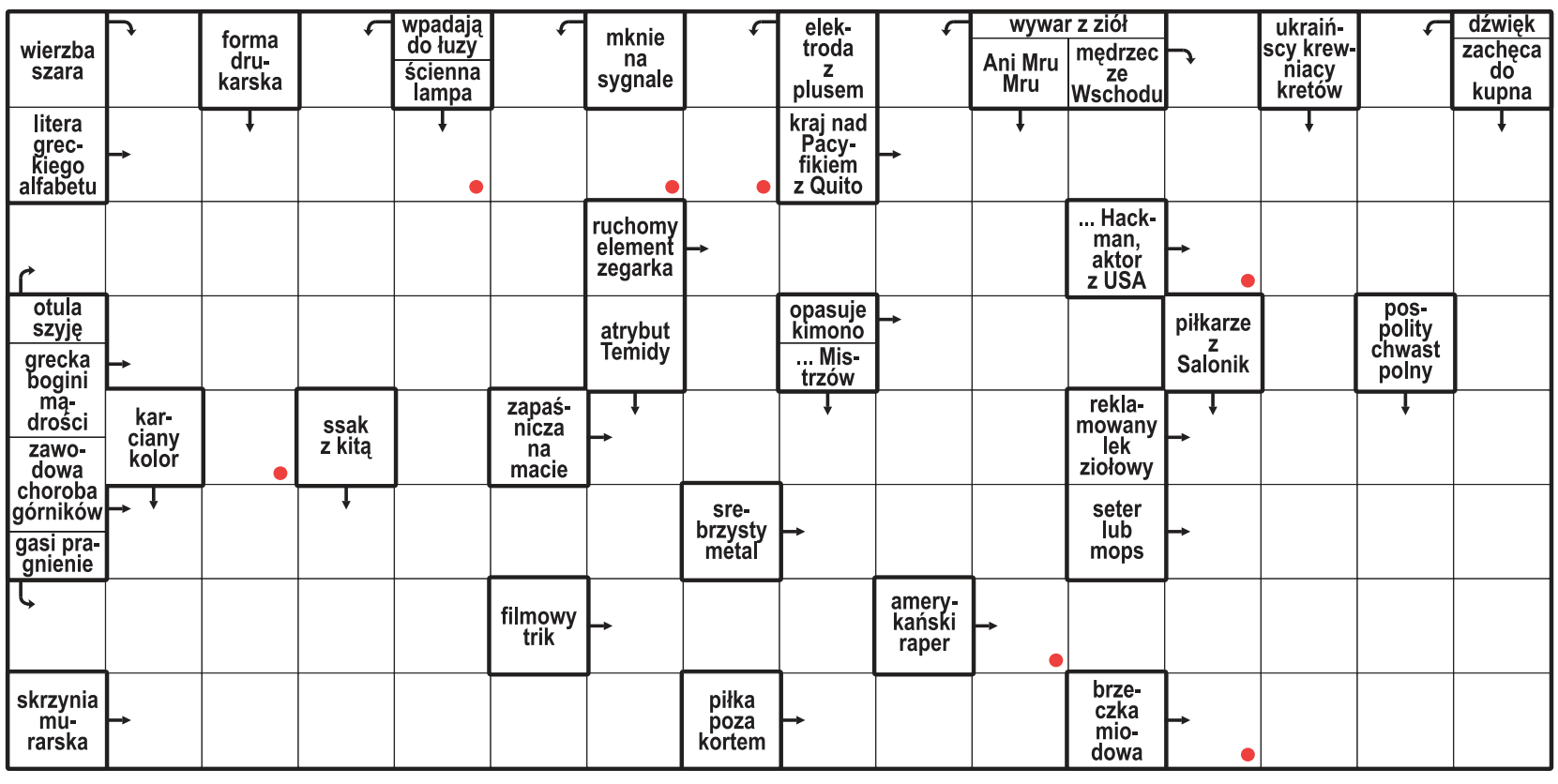
1) gazela z Półwyspu Arabskiego,
2) polowy lub galowy dla żołnierza,
3) zbiór przepisów organizacji,
4) pełzak z nibynóżkami,
5) krzewinka o czerwonych, soczystych jagodach,
6) zdanie pozornie prawdziwe,
7) obraz malowany na desce,
8) oklepany zwrot, komunał,
9) zieleńce w miejscu dawnych fortyfikacji,
10) grecka bogini ogniska domowego,
20) europejska stolica z Bramą Brandenburską,
22) postać z mitologii greckiej zwana „starcem morskim”,
24) dobry lub zły okres życia,
25) egzotyczna przyprawa kuchenna,
28) muza z maską komiczną,
29) słodki owoc tropikalny,
31) ozdobna roślina astrowata,
32) miasto w Hiszpanii z Muzeum Santa Cruz,
33) zimowe ocieplenie, roztopy,
35) komedia Aleksandra Fredry z Papkinem,
36) miejsce gdzie rodzą się plotki,
37) ludowy taniec śląski.



ROZWIĄZANIE NR 168

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KONGRES.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj śmiało, lecz słuchaj intuicji. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok przyniesie duży efekt.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojne tempo da najlepsze wyniki. Horoskop na dziś mówi, że – nie śpiesząc się – wiele zyskasz.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowa otworzy drzwi do ciekawej szansy. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi uważnie słuchać.

Byk (20.04 - 20.05)
Domowe sprawy ułożą się lepiej niż sądzisz. Horoskop dzienny sugeruje zachować dziś cierpliwość.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie ludzi i dobre okazje. Horoskop na dziś radzi pozostać sobą przez cały dzień.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek pomoże szybciej osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że wszystko się uda.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy odpuścisz drobiazgi. Horoskop dzienny radzi postawić na dobry nastrój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać swoim odczuciom.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły dodadzą Ci odwagi. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi wykorzystać sprzyjający moment.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekt. Horoskop dzienny podpowiada, by trzymać kurs mimo przeszkód.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś to wskazówka, by szukać inspiracji wokół.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość stanie się atutem w relacjach. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi okazywać serce i spokój.

eprasa.pl 69d515ae7a

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Rozmowa z Michałem Gęburą: Przykre niespodzianki zdarzają się Lechowi za często *str. 22*

SIATKÓWKA



FOT. MIŁOSZ KOZAKIEWICZ

Ślepsk Malow Suwałki z pierwszą wygraną w Tauron Lidze *str. 20*

PIŁKA NOŻNA

Czarna kolejka dla liderów III ligi Z naszych drużyn wygrała tylko Jagiellonia II Białystok po golach Zalewskiego *str. 20*

Piłkarze Jagiellonii Białystok nie zatrzymują się. W Krakowie pokonali Wieczystą 3:1



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

W meczu z Wieczystą Kraków Jesus Imaz napisał kolejny rozdział w historii Jagiellonii Białystok. Strzelił setnego gola w Ekstraklasie dla Dumy Podlasia *str. 20*

eprasa.pl 69d515ae7a

PIŁKA NOŻNA. BETCLIC III LIGA

Czołówka przegrała. Z naszych drużyn tylko Jaga II z trzema punktami

Mariusz Klimaszewski

To była czarna kolejka dla pierwszej trójki w tabeli III ligi. Lider KTS Weszło przegrał, wicelider Wigry Suwałki i trzeci Świt Nowy Dwór Mazowiecki także.

Mazovia Mińsk Mazowiecki, która pokonała outsidera rozgrywek ŁKS Łomża 3:2 awansowała na trzecie miejsce spychając z podium Świt.

Wigry Suwałki nie wykorzystały szansy wskoczenia na fotel lidera. KTS Weszło ma wyraźną zadyszkę, ale Wigry także nie popisały się przegrywając z Lechią Tomaszów Mazowiecki 0:2.

Olimpia Zambrów goniła rywala rezerwy ŁKS Łódź, ale nie zdążyła doprowadzić do remisu przegrywając 2:3.

Wygrała tylko Jagiellonia II pokonując 2:1 Polonię Lidzbark Warmiński 2:1, a bohaterem meczu był Zachary Zalewski, który strzelił w drugiej połowie dwie bramki.

- Czekaliśmy na to zwycięstwo. Duże słowa uznania dla zespołu. Kto ogląda, śledzi trzecią ligę to wie, że jest to dość specyficzna liga. My jako zespół bardzo młody borykamy się często z tymi drużynami, które ograniczają się bardzo mocno do bloku niskiego, do przeszkadzania, dobrej organizacji przed polem karnym, a my musimy szukać rozwiązań, żeby się do tego pola karnego dostać - powiedział dla klubowych mediów Jagi trener Daniel Rusek.

Lechia Tomaszów Mazowiecki - Wigry Suwałki 2:0 (1:0). Bramki: 1:0 Miłosz Pawlusiński 15, 2:0 Oliwier Kucharczyk 52 (samobójcza).
Wigry: Mateusz Taudul - Oliwier Kucharczyk, Piotr Witasik, Konrad Magnuszewski (74. Bartosz Guzdek), Bartosz Baranowicz (68. Kamil Pajnowski), Marcin Kluska (56. Bartosz Gużewski), Szymon Skoniecznyśniewski), Michał Bajdur, Kacper Rejterada, Kacper Głowicki (56. Patryk Jakubczyk), Kacper Noworyta.

ŁKS Łomża - Mazovia Mińsk Mazowiecki 2:3 (1:1). Bramki: 1:0 Jakub Moćkun 19, 1:1 Cezary Sauczek 25 z karnego, 2:1 Jakub Moćkun 47, 2:2 Adrian Gilant 50, 2:3 Adrian Gilant 63.
ŁKS: Danielczyk - Tomal, Kriegler, Kopyściański, Kalpaczuk, Yampol, Lesicki, Knysz, Kijek, Bębenek, Moćkun.

Jagiellonia II Białystok - Polonia Lidzbark Warmiński 2:1 (0:0). Bramki: 0:1 Aleksander Matuć 55, 1:1 Zachary Zalewski 71, 2:1 Zachary Zalewski 84 z karnego.
Jagiellonia II: Damasiewicz - Krasiewicz, Duchnowski, Kuczyński (65. Ziarek), Pakieła, Konanau (80. Lange), Rusiłowicz, S. Pankiewicz, Zalewski (88. Kuprianowicz), Konachowicz (65. Łukasiewicz), Tymoszczuk.

ŁKS II Łódź - Olimpia Zambrów 3:2 (3:0). Bramki: samobójcza 11, 2:0 Alan Siwek 20, 3:0 Szymon Frakowski 40 - 3:1Mateusz Kempski 75, 3:2 Mateusz Kempski 87 z karnego.
Olimpia: Rutkowski - Sołowiej, Łazarski, Matus, Mensah, Mantur, Burkowski, Piekut, Kempski, Steć, Jakimiuk.

Inne wyniki: Pelikan Łowicz - Wisła II Płock 1:2, KTS Weszło Warszawa - Warta Sieradz 0:1,Mławianka Mława - Widzew II Łódź 1:4, KS CK Troszyn - Olimpia Elbląg 2:0, Ząbkovia Ząbki - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 2:0.

1. KTS Weszło Warszawa	15	32	30-17
2. Wigry Suwałki	15	31	30-15
3. Mazovia Mińsk Maz.	15	27	36-28
4. Świt Nowy Dwór Maz.	15	26	28-22
5. Ząbkovia Ząbki	15	25	29-23
6. Wisła II Płock	15	25	29-24
7. Warta Sieradz	15	25	25-22
8. Pelikan Łowicz	15	24	25-22
9. Olimpia Zambrów	15	21	31-31
10. Jagiellonia II Białystok	15	20	27-27
11. Widzew II Łódź	15	19	28-25
12. ŁKS II Łódź	15	18	27-30
13. Olimpia Elbląg	15	18	19-24
14. Lechia Tomaszów Maz.	15	17	25-30
15. Polonia Lidzbark .W.	15	15	25-29
16. Mławianka Mława	15	14	28-41
17. KS CK Troszyn	15	14	17-30
18. ŁKS Łomża	15	4	16-35



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Zachary Zalewskiego z kolejnymi golami w III lidze

PIŁKA NOŻNA - PKO BP EKSTRAKLASA

Czarne chmury rozgonione. Jagiellonia znów wygrała

Jagiellonia już zły moment ma za sobą. W Krakowie sięgnęła po trzecie z rzędu zwycięstwo pokonując Wieczystą Kraków 3:1.

Mariusz Klimaszewski



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Jagiellonia pokonała w Krakowie Wieczystą 3:1

Bohaterem był Jesus Imaz, który zdobył 114 gol w ekstraklasie, a setny strzelony w najwyższej klasie rozgrywkowej w barwach Jagiellonii.

Żółto-Czerwoni w pełni zasłużenie pokonali Wieczystą Kraków. Co prawda mieli słabszy okres gry w drugiej połowie, gdy przez 20 minut pozwalali gospodarzom na wiele. I w tym okresie straciła gola. Na szczęście szybko odpowiedziała dwoma bramkami, które zapewniły kolejne trzy, ważne punkty w Ekstraklasie.

Mecz otworzył gol Jesusa Imaza z rzutu karnego i była to wspomniana setna bramka w barwach Żółto-Czerownych strzelona w Ekstraklasie.

- Ciężko pracuję na rzecz Jagiellonii. Wszyscy wiedzą jak bardzo kocham ten klub, co on zrobił dla mnie, ale też i co ja zrobiłem dla niego. Teraz trzeba iść dalej. Liczę, że uda mi się jeszcze poprawić ten numer. To miłe, że mogłem pobić ten rekord akurat tutaj, na stadionie Wisły. Kiedy przyjechałem do Polski grałem na tym niesamowitym obiekcie, ale teraz noszę koszulkę Jagiellonii. Musimy pamiętać, że to nie koniec. Mamy jeszcze dużo do zrobienia, wiele meczów do rozegrania - stwierdził cytowany przez klubowe media Jagiellonii Jesus Imaz.

- Zarówno mecz z Wisłą Płock, jak i dzisiejsze spotkanie miały swój specyficzny scenariusz. Były momenty, w których musieliśmy przetrwać trudniejszy okres. Uważam, że było to bardzo dobre spotkanie. Pokazaliśmy wiele dobrych zachowań, zdobyliśmy trzy bramki. Cieszymy się z trzeciego zwycięstwa z rzędu - mówił po meczu trener Mikołaj Łuczak.

Wieczysta Kraków - Jagiellonia Białystok 1:3 (0:1). Bramki: 0:1 Jesús Imaz 8 z karnego, 1:1 Duje Dujmović 72, 1:2 Nik Prelec 80, 1:3 Bernardo Vital 84.
Wieczysta: Mateusz Kochalski - Karol Fila, Aleksandar Đermanović, Antonio Milić (36. Duje Dujmović), Kamil Pestka (81. Matúš Vojtko) - Miki Villar (55. Tobias Christensen), Petar Pušić (55. Ben Lederman), Mikkel Maigaard, Lucas Piazón, Lisandro Semedo - Efthýmis Koulouúris (81. Bartosz Białek).
Jagiellonia: Sławomir Abramowicz - Rodrigo Conceição, Bernardo Vital, Dušan Stojinović, Bartłomiej Wdowik (65. Guilherme Montóia) - Ousmane Sow (77. Jeremy Agbonifo), Eryk Kozłowski (46. Taras Romanczuk), Sergio Lozano (59. Anders Klynge), Jesús Imaz, Kajetan Szmyt - Dimítris Rállis (59. Nik Prelec).
Żółta kartka: Fila (Wieczysta). **Sędziował:** Damian Sylwestrzak (Wrocław). **Widzów:** 2147.

SIATKÓWKA - TAURON LIGA

Ślepsk Malow z pierwszym zwycięstwem

Mariusz Klimaszewski

Po dwóch porażkach zaświeciło słońce siatkarzom Ślepska Malow Suwałki, którzy pokonali w trzecim meczu Tauron Ligi NEONET Norwid Częstochowa 3:1.

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki rozegrali bardzo dobry mecz i wreszcie zakończyli go w pełni zasłużonym zwycięstwem. Po dwóch pierwszych wygranych setach do 22 i 15 w trzecim przegrali 19:25, ale już w kolejnym zakończyli mecz wygraną do 18 i 3:1 w setach, co oznacza trzy punkty dopisane do tabeli.

- Bardzo chcieliśmy tego zwycięstwa. W pierwszych spotkaniach coś nam nie wychodziło. W końcu zagraliśmy równo, pewnie, lepiej. Jestem dumy z drużyny, nie tylko z pierwszej szóstki. Każdy kto wchodził do gry podnosił wartość - powiedział po spotkaniu trener Ślepska Malow Piotr Graban.



FOT. MIŁOSZ KOZAKIEWICZ

Asparuch Asparuchow został MVP meczu z Norwidem

- Każdy pragnął tej wygranej, zawodnicy, sztab, kibice. W pierwszych dwóch spotkaniach była walka, tie-breaki, ale nie udało się. Dziś była walka o każda piłkę. Zdarzały nam się przestoje, ale szybko z nich wychodziliśmy - stwierdził siatkarz Ślepska Malow Maksymilian Granieczny.

Ślepsk Malow Suwałki - NEONET Norwid Częstochowa 3:1 (25:22, 25:15, 19:25, 25:18)
Ślepsk Malow: Jan Nowakowski 8, Angel Trinidad De Haro 3, Bartosz Filipiak 21, Moritz Reichert 7, Łukasz Usowicz 5, Asparuch Asparuchow 19, Maksymilian Granieczny (libero) oraz Maksymilian Łysoń, Karol Jankiewicz.
Inne wyniki: Energa Indykpol AZS Olsztyn - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 0:3, Asseco Resovia Rzeszów - Energa Trefl Gdańsk 3:1, Stilon Gorzów - PGE Projekt Warszawa 0:3, PGE GiEK SKRA Bełchatów - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3, BOGDANKA LUK Lublin - GKS Katowice 3:0

1. BOGDANKA LUK Lublin	3	9	9:0
2. Aluron CMC Warta	4	9	9:5
3. PGE SKRA Bełchatów	4	8	9:6
4. Asseco Resovia Rzeszów	3	7	8:4
5. PGE Projekt Warszawa	4	7	9:7
6. Jastrzębie Barkom	2	5	6:2
7. GKS Katowice	4	5	6:8
8. Ślepsk Malow Suwałki	3	5	7:7
9. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	3	3	4:6
10. Energa Indykpol AZS	3	3	4:6
11. NEONET Norwid	3	2	4:8
12. Stilon Gorzów	3	2	3:8
13. ChKS Chełm	2	1	2:6
14. Energa Trefl Gdańsk	3	0	2:9

eprasa.pl 69d515ae7a

PKO EKSTRAKLASA

Klasyk w Zabrzu rozczarował. Lech powoli odjeżdża rywalom

Kolejorz w ekstraklasie czuje się jak ryba w wodzie i nie zwalnia tempa. A 33-letni Bartosz Nowak z GieKSy nie przestaje pozytywnie zaskakiwać

Jakub Jabłoński



FOT.KARINA TROJOK/POLSKA PRESS

Emocjonujących spięć w podupadającym klasyku nie było za wiele...

W piątek 13. kolejka PKO Ekstraklasy została zainaugurowana dość niemrawo. Motor Lublin pokonał 2:1 i pogrążył zmagającą się z wieloma problemami Cracovię. Tego samego dnia z krakowskim klubem pożegnał się prezes Murat Colak, a kilka dni wcześniej zwolniono dyrektora pionu sportowego Filipa Trubalskiego. W obliczu kolejnych zmian w klubie, a także fatalnej formy na boisku, posada trenera Bartosza Grzelaka zawisła na włosku. O drugiej z rzędu porażce przesądziły gole Plavoticia i Lopesa, którzy odpowiedzieli na trafienie Ajdina Hasicia.

Miał być hit, wyszedł kit

Drugie sobotnie spotkanie zapowiadało się apetycznie, a skończyło się olbrzymim rozczarowaniem. Klasyk Górnika Zabrze z Legią Warszawa jawił się bowiem jako najciekawsze danie zaserwowane kibicom w tej serii gier. Piłkarze zdecydowanie jednak nie dowieźli. Przez całe 90 minut nie oddali ani jednego celnego (!) strzału.

Fajerwerków na murawie próżno było szukać, ale o wyjątkową oprawę spotkania zadbali przed pierwszym gwizdkiem kibice. To właśnie oni rozświetlili niebo nad stadionem efektownym pokazem pirotechnicznym i fajerwerkami.

Poznań znów pełen doznań

W Poznaniu Lech i Wisła Kraków miały coś do udowodnienia. Kolejorz w środę pożegnał się już na etapie 1/16 finału STS Pucharu Polski, przegrywając sensacyjnie na wyjeździe z trzecioligową (czwarty poziom) Siarką Tarnobrzeg 0:1. Natomiast Biała Gwiazda wciąż szuka przełamania na wyjazdach. Beniaminek spisuje się znakomicie u siebie, gdzie wygrał wszystkie sześć meczów, lecz na obcych stadionach nie odniósł żadnego zwycięstwa.

Po sobotnim spotkaniu powody do radości miał Lech. Wszystkie bramki padły między 54. i 64. minutą. Gospodarze prowadzili po trafieniu Antoniego Kozubala, chwilę potem wyrównał głową Jakub Krzyżanowski, ale Patrik Walemark i Yannick Agnero zapewnili obrońcom tytułu trzy punkty. W 81. minucie Angel Rodado nie wykorzystał rzutu karnego. To druga zmarnowanego przez niego jedenastka, poprzedniej nie wykorzystał dwa tygodnie wcześniej z Widzewem.

Wisła Płock, choć przegrywała do przerwy z Piastem Gliwice 0:2, zremisowała u siebie 2:2. Czwartą porażkę z rzędu poniosła natomiast Wieczysta z Jagiellonią Białystok 1:3.

Widzew nadal w kryzysie, druga młodość Nowaka

W ostatnim sobotnim spotkaniu też nie było niespodzianki, GKS Katowice pokonał Widzew 3:2. Wprawdzie gospodarze przystępowali do tego starcia po trzech porażkach z rzędu po 0:1 (w tym dwóch ligowych), ale kiedy się przełamywać, jeśli nie w starciu z pogrążonym w kryzysie sportowym rywalem?

Wszystkie bramki dla Katowiczan, którzy do 70. minuty prowadzili już 3:0, zdobył 33-letni Bartosz Nowak. To jego pierwszy hat-trick w ekstraklasie, choć miał już takie dokonania w Pucharze Polski oraz dwukrotnie w 1. lidze - jeszcze w barwach Stali Mielec.

13. KOLEJKA EKSTRAKLASY

GÓRNIK ZABRZE - LEGIA WARSZAWA 0:0

CRACOVIA KRAKÓW - MOTOR LUBLIN 1:2
Bramki: Hasić 13 - Plavotić 23, Lopes 40

WISŁA PŁOCK - PIAST GLIWICE 2:2
Bramki: Kobacki 46, Sekulski 68 - Katsantonis 24, Leśniak 37

WIECZYSTA KRAKÓW - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 1:3
Bramki: Dujmović 72 - Imaz 8-karny, Prelec 80, Vital 84

LECH POZNAŃ - WISŁA KRAKÓW 3:1
Bramki: Kozubal 54, Walemark 57, Agnero 64 - Krzyżanowski 56

GKS KATOWICE - WIDZEW ŁÓDŹ 3:2
Bramki: Nowak 33, 59, 65 - Kapuadi 70, Świderski 74

TABELA PKO BP EKSTRAKLASA

1. Lech Poznań	12	31	32-11
2. Górnik Zabrze	13	28	21-11
3. Legia Warszawa	13	24	23-11
4. Pogoń Szczecin	11	24	19-9
5. GKS Katowice	13	21	25-19
6. Piast Gliwice	13	21	24-20
7. Wisła Kraków	13	21	20-18
8. KGHM Zagłębie Lubin	12	19	15-15
9. Jagiellonia Białystok	12	18	17-18
10. Korona Kielce	12	18	14-18
11. Motor Lublin	13	16	19-22
12. Wisła Płock	12	15	12-18
13. Cracovia	13	12	15-21
14. Widzew Łódź	13	11	17-19
15. Śląsk Wrocław	12	9	16-22
16. Wieczysta Kraków	13	8	17-26
17. Radomiak	12	8	12-28
18. Raków Częstochowa	12	6	16-28

14. kolejka PKO BP Ekstraklasa:

6 listopada 2026:
Motor Lublin - Wisła Płock (godz. 18.00)
Wisła Kraków - Cracovia (godz. 20.30)

7 listopada 2026:
Korona Kielce - Radomiak (godz. 12.15)
Śląsk Wrocław - Piast Gliwice (godz. 14.45)
Górnik Zabrze - Wieczysta Kraków (godz. 17.30)
Widzew Łódź - Pogoń Szczecin (godz. 20.15)

8 listopada 2026:
Jagiellonia Białystok - GKS Katowice (godz. 14.45)
Legia Warszawa - Raków Częstochowa (godz. 17.30)
Lech Poznań - KGHM Zagłębie Lubin (godz. 20.15)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

9 goli
Jordi Sánchez (Wisła Kraków - 6, Pogoń Szczecin - 3)
8 goli
Ilia Szkurin (GKS Katowice)
7 goli
Bartosz Nowak (GKS Katowice)
6 goli
Ajdin Hasić (Cracovia), Patrik Walemark i Pablo Rodriguez (obaj Lech Poznań), Karol Czubak (Motor Lublin), Patryk Makuch (Raków Częstochowa), Mariusz Stępiński (Korona Kielce)

BOHATER WEEKENDU

Bartosz Nowak
(GKS Katowice)
Jeżeli po takim meczu nie dostanie powołania do reprezentacji Polski, to my naprawdę nie wiemy, co jeszcze lider GKS Katowice musi zrobić, aby zapracować sobie na uznanie w oczach selekcjonera Jana Urbana. Teraz skompletował swojego pierwszego hat-tricka i przyczynił się do pokonania dołującego Widzewa.



FOT. PAP/ART SERVICE

PIŁKA NOŻNA

Lech zmazał plamę po pucharowej wpadce i wyjątkowo nudny klasyk w Zabrzu

Jacek Kmiecik

Z hitów 13. kolejki ekstraklasy nie zawiódł mecz Lecha Poznań z Wisłą Kraków.

Lech pokonał Wisłę 3:1, a trener „Kolejorza" Niels Frederiksen przyznał, że było to najtrudniejsze zwycięstwo jego zespołu w tym sezonie. Lech przystąpili do meczu trzy dni po blamażu w Pucharze Polski z Siarką Tarnobrzeg (1:2). Tłumaczył, że motywacja z jego strony nie była potrzebna.

- Myślę, że czasami rola trenera w takich sytuacjach jest przeceniana. Mamy grupę bardzo ambitnych piłkarzy, którzy nienawidzą przegrywać i czuli ogromną złość po tamtej porażce.

Opiekun „Białej Gwiazdy" Mariusz Jop przyznał, że jego drużyna nie musi się wstydzić swojego występu. Jego zdaniem rozmiary porażki były zbyt wysokie.

Bez celnego strzału z obu stron zakończył się inny hit 13. kolejki ekstraklasy Górnika Zabrze z Legią Warszawa.

- To był typowy mecz na 0:0. Chcieliśmy odbić sobie tę niezasłużoną porażkę z Lechem Poznań. Przyjechaliśmy do Zabrza z nastawieniem wywalczenia trzech punktów. Mecz był trudny, bez sytuacji, z przewagą Górnika - ocenił trener gości Marek Papszun.

Szkoleniowiec Górnika Michal Gasparik zaznaczył, że jego drużynie zależało na zwycięstwie.

- Mecz był bardzo taktyczny, trochę nudny dla kibiców, nikt nie chciał się „otworzyć". Mieliśmy strzał w poprzeczkę i dobrą okazję Erika Prekopa. Nie jesteśmy skuteczni, ale też nie przegrywamy - stwierdził.

Cracovia przegrała na własnym stadionie z Motorem Lublin 1:2, a trener gospodarzy Bartosz Grzelak przyznał, że rozumie frustrację kibiców, po drugiej kolejnej porażce.

- Teraz nie chodzi o to, aby krzyczeć najgłośniej, ale trzeba zachować spokój, należy sprawdzić, co możemy zrobić lepiej. Przed nami ważny tydzień - podkreślił, nawiązując do tego, że w następnej kolejce jego drużynę czekają derby Krakowa z Wisłą.

Trener Motoru Mariusz Misiura podziękował swoim piłkarzom oraz współpracownikom za wyniki uzyskane w październiku. - Rozegraliśmy cztery mecze, w których zdobyliśmy 10 punktów. Czuję dumę z tego, jak punktujemy i jak gramy - podkreślił. Zwrócił też uwagę, że było to czwarte kolejne spotkanie, w którym Motor przechylił szalę na swoją, mimo że rywal obejmował prowadzenie.

eprasa.pl 69d515ae7a

PIŁKA NOŻNA

Skorupski przypomniał się selekcjonerowi Urbanowi. Lewandowski z przełamaniem, Szymański na fali

Jacek Kmiecik

Łukasz Skorupski przypomniał o sobie selekcjonerowi reprezentacji Polski Janowi Urbanowi . Polak obronił rzut karny w meczu Bolonia - Monza (2:1) i pomógł swojej drużynie sięgnąć po ważne zwycięstwo.

35-letni golkiper popisał się skuteczną interwencją w 81. minucie po strzale z „jedenastki" Patricka Cutrone. To był bardzo ważny moment meczu - gospodarze prowadzili wówczas właśnie 2:1, więc polski bramkarz ma duży udział w końcowym sukcesie.

Jak napisała agencja ANSA, Cutrone „dał się przechytrzyć Skorupskiemu" i nazwała tę obronę „kluczowym wydarzeniem". Włoskie media zgodnie przyznały Polakowi najwyższe noty. Oficjalnie wybrano go też MVP meczu.

„Skorupski bohaterem przy rzucie karnym" - napisało Calcionews24.com i przyznało mu notę 8.

Większość innych mediów oceniła go na 7,5, w tym słynna „La Gazzetta dello Sport". Tak samo ocenił „Skorupę" „Corriere della Sera". „Odkupienie Skorupskiego, Vitik w najlepszej formie, Pobega błyszczy" - zatytułował relację. „Skorupski pieczętuje wynik, koszmarne wejście Cutrona" - odnotował w tytule do tekstu oceniających zawodników portal Tuttomercatoweb.com, który też przyznał polskiemu bramkarzowi 7,5.

- Po środowym zwycięstwie na San Siro (z Milanem 4:2) ten mecz był trudniejszy, ponieważ stanowił ważny sprawdzian; chcieliśmy ponownie pokazać, na co nas stać, i wygrać przed własną publicznością. Nie czuję się bohaterem z powodu obronionego rzutu karnego - zasługa należy się całemu zespołowi - powiedział skromnie po meczu Skorupski.

Drużyna Skorupskiego wygrała trzeci kolejny mecz i czwarty z ostatnich pięciu. Awansowała na dziewiąte miejsce - 14 punktów. Natomiast Monza, której zawodnikiem jest leczący kontuzję Jan Ziółkowski, po trzeciej porażce z rzędu zajmuje 16. lokatę - 7 pkt.

Sebastian Szymański zdobył bramkę w przegranym 2:5 meczu Rennes w Nicei . Uzyskał gola głową w 16. minucie i było to jego czwarte trafienie w sezonie. W wyjściowym składzie Rennes wystąpił również inny reprezentant Polski Przemysław Frankowski, ale po przerwie nie wyszedł już na boisko.

Uwaga - Robert Lewandowski w końcu się przełamał! Po 8 meczach bez gola w MLS napastnik odblokował się i w wyjazdowym spotkaniu Chicago Fire z Colorado Rapids zapewnił „Strażakom" zwycięstwo 4:2.

RL9 rozpoczął mecz z na ławce rezerwowych i wszedł na boisko dopiero w 63. minucie przy stanie 2:2. 11 minut później po podaniu Duńczyka Philipa Zinckernagela, znalazł się za linią obrony Rapids, minął bramkarza i do siatki kopnął z ostrego kąta. W 88. minucie nasz doświadczony napastnik zaliczył także efektowną asystę.



FOT. ABACA/EASTNEWS

Polski bramkarz Łukasz Skorupski celebruje obronę rzutu karnego w wygranym meczu 10. kolejki Serie A Bolonii z Monzą

BUNDESLIGA. 8. kolejka: Elversberg - Mainz 4:1, Schalke - RB Lipsk 0:2, Werder Brema - Hoffenheim 2:0, Borussia MG- Paderborn 0:0, Augsburg - Freiburg 1:2, Bayer Leverkusen - Stuttgart 2:4, Bayern Monachium - Dortmund 2:2.
LALIGA. 11. kolejka: Villarreal - Espanyol 0:1, Levante - Atletico 0:2, Vallecano - Celta 3:0, Betis- Malaga 2:1, Barcelona - Alaves 6:1.
LIGUE 1. 9. kolejka: OGC Nice - Stade Rennes 5:2, Le Havre - PSG 1:5, LOSC Lille - RC Lens 1:0, Troyes - Le Mans 2:0.
PREMIER LEAGUE. 9. kolejka: Chelsea Londyn - Manchester United 2:0, Manchester City - Brighton & Hove Albion 0:1, Hull City - Ipswich Town 2:2, Coventry City - Sunderland 3:1, Brentford - Nottingham Forest 2:0, Bournemouth - Leeds United 2:0, Tottenham Hotspur - Crystal Palace 2:0, Aston Villa Birmingham - Fulham 1:1.
SERIE A. 10. kolejka: Bologna - Monza 2:1, Udinese - AS Roma 2:5, AC Milan - Inter Mediolan 3:1.

PUCHAR POLSKI

Michał Gębura: W naszej piłce niczego nie można wykluczać. Tyle tylko, że bardzo przykre niespodzianki w Kolejorzu zdarzają się zdecydowanie za często

Rozmawiał Jaromir Kruk

Z Lechem zdobywał mistrzostwo, z Kolejorza trafił do reprezentacji. A Drogę do poznańskiego klubu Michałowi Gęburze otworzyły znakomite występy w Siarce Tarnobrzeg.

Nic zatem dziwnego, że z zaciekawieniem śledził rywalizację zespołów z Tarnobrzega i stolicy Wielkopolski w 1/16 finału STS Pucharu Polski.

Zakładałeś, że może dojść do sensacji w Tarnobrzegu?

Lech chyba zlekceważył Siarkę, bo trudno zrozumieć, co się stało w Tarnobrzegu. Sławek Majak znakomicie przygotował zespół do meczu z mistrzem Polski, który stworzył stosunkowo mało okazji podbramkowych. Po czerwonej kartce Yannicka Agnero szanse Siarki wzrosły, determinacja i konsekwencja gospodarzy zostały nagrodzone. Życzyłbym sobie, aby za tym niesamowitym sukcesem drużyny z Tarnobrzega poszło poważniejsze wsparcie władz miasta i lokalnych sponsorów. Dziś trzecia liga to w Polsce czwarty poziom rozgrywkowy, a za moich czasów - za kadencji Janusza Gałka - zrobiliśmy awans do drugiej ligi, wtedy na drugi szczebel w kraju. I chciałbym, żeby na taki w niedalekiej przyszłości przebiła się Siarka. Jest ładny stadion, niezła infrastruktura, zainteresowanie kibiców, więc pora przekuć sukces z Lechem. Uznanie należy się trenerowi Majakowi, który zmontował ciekawy zespół, choć jak wiadomo ciągle w klubie brakuje pieniędzy. Wygrana z mistrzem kraju powinna pobudzić tarnobrzeską społeczność.



FOT. MARCIN RADZIMOWSKI / POLSKA PRESS

Gębura: Życzyłbym, aby za tym niesamowitym sukcesem Siarki poszło poważniejsze wsparcie władz miasta i lokalnych sponsorów...

Piłkarzom Lecha ciężko było się przestawić mentalnie z Sunderlandu na Siarkę?

Pewnie tak. Nie chcę się mądrzyć, bo gdy ja grałem w Lechu, dostaliśmy w krajowym pucharze od Hutnika w Krakowie. Poczuliśmy się zbyt pewnie, i gospodarze ograli nas 4:1. Takie mecze się zdarzają, wydaje mi się, że w dziejach Lecha stanowczo zbyt często. Zawodnicy rzadziej grający w ekstraklasie i europejskich pucharach powinni przeciw niżej notowanym przeciwnikom wręcz orać na boisku, a tej determinacji zabrakło Kolejorzowi w Tarnobrzegu. To była bardzo przykra daleka wizyta kibiców Lecha i ich szkoda najbardziej.

Dlaczego rozgrywki Pucharu Polski stały się cmentarzyskiem drużyn z ekstraklasy?

Nie do końca da się to wytłumaczyć, bo w 1/16 finału ekstraklasa pozwoliła sobie na zbyt wiele wpadek, wręcz kompromitacji. Wiadomo, puchary rządzą się swoimi prawami, ale samym myśleniem, że mecz wygra się sam nie da się przechodzić do kolejnych rund. Podejście poszczególnych zespołów do spotkań z rywalami z niższych klas pozostawia wiele do życzenia, widocznie też trudno dotrzeć do głów niektórych zawodników. Mnie równie trudno pojąć, jak jednej ze swoich okazji z Polonią Warszawa nie wykorzystał Mariusz Stępiński, napastnik z Kielc. Korona zainwestowała rekordową kasę w dziejach klubu, żeby bić się o europejskie puchary, tymczasem w ekstraklasie zajmuje lokatę w środku tabeli, a z Pucharu Polski wyeliminowały ją Czarne Koszule. Rok temu Kielczanie odpadli z Chojniczanką, to była kompromitacja, teraz też zawiedli, ale warto zauważyć superrobotę trenera polonistów. Piotr Stokowiec wiedział, czego można się spodziewać po Koronie, która jednak ułatwiła mu zadanie słabą grą i niesamowitą nieskutecznością. Samo płacenie wielkich gaż - jak widać - nie wystarczy, aby osiągać wyniki na miarę oczekiwań i ambicji. Kto wie, może w tym sezonie do finału pucharu dojdzie jakiś przedstawiciel niższej klasy, może Siarka, może Polonia? W piłce nożnej, szczególnie polskiej, niczego nie można wykluczać.

PARY 1/8 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Polonia Środa Wielkopolska - Sokół Kleczew
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Jagiellonia Białystok
Siarka Tarnobrzeg - Stal Rzeszów
Polonia Warszawa - Raków Częstochowa
Avia Świdnik - Górnik Zabrze
GKS Tychy - Chrobry Głogów
Górnik Łęczna - Wisła Płock
Odra Opole - Ruch Chorzów

eprasa.pl 69d515ae7a

AKCJA SPECJALNA TARCZYŃSKI COPA KABANOS

0011605103

Poznaliśmy zwycięzców Tarczyński Copa Kabanos!

Za nami pierwsza edycja Tarczyński Copa Kabanos! W dniach 29-30 października we Wrocławiu odbył się Finał Ogólnopolski nowego turnieju dla najmłodszych, w którym drużyny rywalizowały w formule 3x3 na cztery bramki. Po emocjonujących rozgrywkach poznaliśmy zwycięzców turnieju - zespoły z Bukowna, Ełku, Szczecina i Lublina.



Turniej Tarczyński Copa Kabanos od pierwszych minut gwarantował niesamowite tempo i mnóstwo podbramkowych sytuacji. Po dwóch dniach intensywnych zmagań w nowej, innowacyjnej formule 3x3 na cztery bramki poznaliśmy pierwszych w historii zwycięzców turnieju. W kategorii U-9 dziewcząt triumfowało SP 1 Bukowno, a wśród chłopców najlepsza okazała się drużyna UKS Rona 03 Ełk. W kat. U-11 dziewcząt zwyciężył zespół LFA Szczecin, a w kat. U-11 chłopców puchar uniosła drużyna Bronowice Lublin.

– *Jest to niesamowity sukces – największy w historii naszej szkoły podstawowej. Myślę, że czegoś takiego jeszcze nie było i nie wiadomo, kiedy powtórzy się taki wynik. Jesteśmy po prostu przeszczęśliwi, to dla nas wielka niespodzianka. Dziewczyny są zachwycone, zresztą sam turniej bardzo im się spodobał. Formuła 3x3 dała każdej z nich mnóstwo okazji do gry, kontaktu z piłką, strzelania bramek i celebrowania goli. Cała otoczka była niesamowita – przez rozgrywki, aż po grę na Tarczyński Arenie Wrocław. Wszystko było po prostu super* – mówił Szymon Kluza, trener drużyny SP 1 Bukowno, zwycięzczyń w kat. U-9 dziewcząt.

Od przedszkoli, szkół i klubów do Tarczyński Areny Wrocław

Droga po puchar nie była łatwa. Rywalizacja rozpoczęła się od kwalifikacji wewnętrznych w klubach, szkołach i przedszkolach – następnie piłkarki i piłkarze zmierzyli się w etapie regionalnym, a później w finałach wojewódzkich. Finał Ogólnopolski rozpoczął się na wrocławskich Kłokoczycach, gdzie rozegrano pełną emocji fazę grupową. Młode zawodniczki i zawodnicy musieli wykazać się niezwykłą dynamiką – gra na cztery bramki wspiera kreatywność, odwagę i ciągłą zmianę kierunku akcji.

Najlepsi z najlepszych uzyskali awans do fazy pucharowej, która przeniosła się na spektakularną Tarczyński Arenę. Możliwość zagrania na reprezentacyjnym obiekcie była dla dzieci ogromnym przeżyciem.

– *Sport uczy, że talent to dopiero początek – liczą się również charakter, odwaga, dyscyplina i umiejętność podnoszenia się po niepowodzeniach. Chcę, żeby dziewczynki potrafiły walczyć o swoje cele, wspierały się nawzajem i rozumiały, że sukces drużyny jest ważniejszy niż indywidualne ambicje. Nie ma sensu udawać, że wynik sportowy nie jest ważny, bo każdy zawodnik wychodzi na boisko po to, żeby wygrywać. Jednak równie ważne jest to, w jaki sposób walczymy, jak reagujemy na trudne momenty i czy po ostatnim gwizdku możemy powiedzieć, że dałyśmy z siebie wszystko* – podkreślał Michał Łukawski, trener drużyny SP Kowale (U-11 dziewcząt).

Wyjątkowe nagrody i wspomnienia na całe życie

Zwycięzcy poszczególnych kategorii wywalczyli nie tylko pamiątkowe puchary, ale przede wszystkim nagrodę główną – wyjazd na mecz reprezentacji Polski połączony z wizytą na treningu Biało-Czerwonych oraz udziałem w sesji treningowej prowadzonej przez trenerów PZPN.

Najlepsze drużyny otrzymały vouchery na sprzęt sportowy, natomiast szkoły i kluby reprezentowane przez zwycięzców turnieju zostaną nagrodzone pneumatycznymi boiskami do gry 3x3 na 4 bramki. Uczestnicy mogli liczyć również na indywidualne upominki od sponsora turnieju – marki Tarczyński.





eprasa.pl 69d515ae7a

ŻUŻEL

Janusz Kołodziej: Czuję się spełniony. Teraz muszę wyprostować psychikę

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Januszem Kołodziejem, 3-krotnym zdobywcą Drużynowego Pucharu Świata, 4-krotnym indywidualnym mistrzem Polski oraz 8-krotnym drużynowym mistrzem Polski, który właśnie zakończył sportową karierę.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA/POLSKA PRESS

– Finał IMP 2005 w Tarnowie, gdy pokonałem Golloba, dał mi dużo wiary w siebie – wspomina Kołodziej

W wieku 42 lat zdecydowałeś się zakończyć sportową karierę, którą – mając 16 lat – zaczynałeś w Unii Tarnów. Pamiętasz moment, w którym postanowiłeś związać życie z żużlem?

Dla mnie największym sukcesem było wtedy to, że mogłem w ogóle zacząć jeździć i spełniać marzenia. Przez dwa lata przygotowywałem rodziców do ogłoszenia tej decyzji, żeby się na nią zgodzili. Miałem dużo wytycznych, żeby nie upadać na tor, żeby sobie nie zrobić krzywdy. Musiałem też obiecać, że będę się dobrze uczył, ale udało mi się przez to wszystko przebrnąć. Już jako dzieciak mogłem się piąć coraz wyżej, mogłem się uczyć od najlepszych, podpatrywać, wdrażać w życie swoje metody.

W 26-letniej karierze osiągnąłeś bardzo dużo . Te najważniejsze sukcesy to osiem tytułów drużynowego mistrza Polski (pięć w klubie z Leszna i trzy z Tarnowa) oraz cztery złota w indywidualnych mistrzostwach kraju. W reprezentacji Polski zdobyłeś też trzy złote krążki w Drużynowym Pucharze Świata, a w 2022 roku zostałeś indywidualnym wicemistrzem Europy. Które z tych dokonań cenisz sobie najbardziej?

Trudno powiedzieć, bo każde ma swoją historię, a ta każda historia była dla mnie ważna i potrzebna. Muszę jednak przyznać, że finał indywidualnych mistrzostw Polski w 2005 roku w Tarnowie, gdy pokonałem Tomasza Golloba, dodał mi dużo wiary w siebie, której wcześniej nie miałem. Cały stadion skandował moje imię i nazwisko – to było coś niesamowitego, czego nigdy nie zapomnę.

Swoją karierę podzieliłeś między dwa kluby – Unię Tarnów, w której startowałeś przez piętnaście lat, i Unię Leszno, której barw broniłeś przez dwanaście sezonów. Oba cenisz jednakowo?

Gdy zdawałem licencję w 2000 roku, moim marzeniem było ścigać się z Tomaszem Gollobem czy Tonym Rickardssonem w jednym klubie. Gdy cztery lata później mogłem z nimi jeździć w Tarnowie, praktycznie nie mogłem w to uwierzyć. To było wręcz niemożliwe, że takie rzeczy mogą się wydarzyć. Unia Tarnów dała mi szansę, a w Unii Leszno mogłem kontynuować karierę na bardzo wysokim poziomie.

Wiem, że masz bardzo duży szacunek do klanu Rempałów, z którymi jeździłeś w Tarnowie przez długie lata.

Zgadza się. Oni są dla mnie taką ikoną speedwaya. To, co do dziś robi Jacek, to, co robił Grzegorz czy Tomasz oraz Marcin, z którym jeździłem często w jednej parze w juniorach, a potem seniorach, to jest coś niesamowitego. Patrzę na nich z ogromnym szacunkiem. Cenię wielu innych żużlowców, ale dla nich mam nadzwyczajny respekt.

Do pełni szczęścia zabrakło chyba tylko sukcesów w cyklu Grand Prix. Jako stały uczestnik startowałeś tylko dwukrotnie, w 2011 i 2019 roku, a największym twoim sukcesem było zwycięstwo w Grand Prix Czech siedem lat temu. Czujesz się spełniony?

Tak. Robiłem co mogłem i jestem teraz tu, gdzie jestem. Oczywiście, marzeniem każdego dobrego żużlowca jest zostanie mistrzem świata, ale mnie się to nie udało, choć starałem się. Po drodze są różne trudności, czasami coś nie wychodzi i nawet nie wiesz, dlaczego. Nigdy na przykład nie wystartowałem w mistrzostwach świata juniorów, bo zawsze wtedy miałem jakąś kontuzję. Podobnie było w Grand Prix, w którym nie osiągnąłem nic nadzwyczajnego. Natomiast w lidze czy w mistrzostwach Polski czułem się jak ryba w wodzie. Tak widocznie miało być.

Niestety, w długiej i bogatej karierze nie omijały cię też kontuzje.

Niestety, i dlatego właśnie zdecydowałem się w tym momencie zakończyć karierę.

Myślisz o tym, że gdy już odpoczniesz, to chciałbyś może spróbować swoich sił jako trener?

Bardziej chciałbym z kimś jednym współpracować na takiej zasadzie, żeby przekazywać swoje uwagi czy rady, jak ustawić motocykl, jak dopasować sprzęt. Ale to na razie dalsza perspektywa, bo potrzebuję teraz trochę czasu dla siebie.

Żużel bardzo się zmienił na przestrzeni tych ponad dwudziestu lat?

Ogromnie! Od sprzętu poczynając, przez transmisje telewizyjne, które są na wysokim poziomie, po nazewnictwo lig. Moglibyśmy na ten temat rozmawiać godzinami.

Tarnów, w którym się wychowałeś, nie ma aktualnie żużlowej drużyny. Klub w 2026 roku nie przystąpił nawet do rozgrywek 2. ligi. Nie ma i nie widać chętnych, którzy mogliby i chcieli odbudować speedway w tym mieście. Pojawiają się spekulacje, że to Janusz Kołodziej mógłby się w to zaangażować?

To akurat ciężkie zadanie, bo przeprowadziłem się dwa lata temu do Leszna. Tutaj mieszkam, tutaj żyję. Nie myślę nad większymi zmianami. Szkółka w Tarnowie radzi sobie beze mnie. Wiadomo, że każdy by chciał i wolał, żebym był w Tarnowie, ale moje miejsce jest teraz w Lesznie i tutaj widzę swoją przyszłość. Na razie chcę się skupić na odpoczynku. Muszę trochę wyprostować psychikę i inne sprawy, bo ten sport jest naprawdę wymagający. Zamierzam odpocząć tak przez rok, a później myślę, że będę komuś pomagał . Sam też będę na motorze jeździł, tyle że już tylko treningowo.

Temat pomocy dla żużla w Tarnowie był w ogóle z tobą poruszany?

Nie. Byłem na początku roku na spotkaniu z włodarzami miasta, ale po to, aby moja szkółka mogła trenować i jeździć w zawodach. Teraz przez zimę będziemy analizować, czy to wszystko dalej ma sens. Bo wiadomo, że w Tarnowie chce też w przyszłym sezonie jeździć Motor Lublin...

KRÓTKO

Zapasy

Wracamy z jednym medalem

Wiktoria Chołuj zdobyła w Astanie srebrny medal zapaśniczych mistrzostw świata w wadze 72 kg. W finale zawodniczka AKS Białogard przegrała z Chinką Li Zelu 3:4. Pierwszą rundę finałowej walki Polka wygrała 2:1. W drugiej Azjatka odrobiła straty i przechyliła szalę zwycięstwa na swoją korzyść. Polka punktowała za zejście do nóg i wypchnięcie rywalki za matę, natomiast rywalka wywalczyła dwa punkty za obejścia oraz obejście punktowane dwoma.
PaW

Judo

Kolejny wielki sukces. Tym razem wart 5000 euro

Judoczka Angelika Szymańska w kategorii 63 kg wygrała zawody Grand Slam w Abu Zabi. W finale pokonała przez waza-ari Węgierkę Annę Krizę. Poprzednio Polka triumfowała w Lozannie i była trzecia w Taszkencie. Za zwycięstwo w Abu Zabi otrzymała premię w wysokości 4000 euro, a trenerka Aneta Szczepańska - 1000.
PaW

Judo

Rośnie nam kolejna mistrzyni

Aleksandra Kowalewska zdobyła w Neapolu złoty medal młodzieżowych mistrzostw Europy w judo w kategorii 70 kg. Polka w finale pokonała przez ippon Belgijkę Valerie Tombou. Bezpośrednio po walce nowa mistrzyni uradowana padła w ramiona trenera Pawła Nastuli, ostatniego polskiego judoki mistrza olimpijskiego (1996).
PaW

Tenis

Mamy nowy numer 1 w światowym rankingu

Mimo półfinałowej porażki w turnieju tenisowym ATPATP 500 - „Erste Bank Open" (pula nagród: 2 797 985 euro), Alexander Zverev został liderem światowego rankingu, wyprzedzając kontuzjowanego Włocha Jannika Sinnera. 29-latek z Hamburga będzie dopiero drugą niemiecką „jedynką" tego zestawienia, po Borisie Beckerze w 1991 roku. Zverev jest również drugim najstarszym liderem - starszy był tylko Australijczyk John Newcombe w 1974 roku.
PaW



FOT. EAST NEWS

eprasa.pl 69d515ae7a