

Kurier Poranny

Poniedziałek
13.10.2025

www.poranny.pl

Nr 198 (10595)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

47,3 mln zł dostanie łącznie 80 podlaskich samorządów na ochronę mieszkańców i obronę cywilną str. 3



Ponad 8,5 tys. studentów będzie kształcić się na UwB. W piątek zainaugurowano rok akademicki str. 3

Mieszkańcy Starych chca na osiedlu stałego, całodobowego posterunku policji str. 4

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



INICJATYWA

Bieg w piżamach w V Liceum Ogólnokształcącym. Uczniowie i nauczyciele ubrani w kolorowe piżamy pobiegli wokół szkoły. W ten sposób chcieli zwrócić uwagę na trudności, z jakimi mierzą się osoby w kryzysie psychicznym **str. 4**

EDUKACJA

Duże zainteresowanie akademikami

Większym niż w ubiegłym roku akademikim zainteresowaniem cieszyły się miejsca w akademikach przygotowane od października dla studentów w Białymstoku - oceniły trzy największe uczelnie w Podlaskiem: Uniwersytet w Białymstoku, Politechnika Białostocka i Uniwersytet Medyczny. Łącznie w domach studenta tych uczelni jest ponad 2,1 tys. miejsc; większość z nich jest zajęta.

Największa uczelnia w regionie, Uniwersytet w Białymstoku do dyspozycji ma jeden dom studenta na blisko 300 miejsc. Są tam pokoje dwuosobowe z łazienkami. Miesięczna opłata za miejsce to 580 zł. - Wszystkie miejsca w akademiku są zajęte - poinformowała PAP Marta Gawina z biura promocji UwB. Oceniała, że zainteresowanie mieszkaniem w akademiku było w tym roku duże, a ok. 40 wnioskujących osób nie otrzymało miejsca.

Wolnymi miejscami dysponuje wciąż Politechnika Białostocka, która w pięciu akademikach przygotowała ponad 1,3 tys. miejsc. - Obecnie w akademikach mamy zakwaterowanych 1 tys. 188 osób - poinformowała PAP Monika Rokicka z biura prasowego Politechniki Białostockiej. PB ocenia, że zainteresowanie zamieszkaniem w akademikach było w tym roku większe, łącznie w trzech turach rekrutacji wpłynęło ok. 1,2 tys. wniosków.

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku oferuje 537 miejsc w dwóch akademikach (łącznie to 391 pokoi jedno- i dwuosobowych). Wszystkie miejsca w akademikach są zajęte, uczelnia ocenia, że każdy kto szukał miejsca w akademiku z powodów finansowych, takie miejsce znalazł. Osoby, które nie dostały miejsc w akademikach UMB były przekierowywane do domów studenta PB. (PAP, opr. red)

PKP PLK ŁĄCZNICA GŁÓWNIK NA POTRZEBY RUCHU TOWAROWEGO

Nowa inwestycja kolejowa. Pociągi ominą stację główną Białystok

Białystok
Tomasz Maleta

Po przebudowie układu torowego w Białymstoku, ogłoszeniu przetargu na kolejny odcinek Rail Baltiki do Ełku, PKP PLK przymierza się do kolejnej inwestycji kolejowej w mieście. Za kilkadziesiąt milionów spółka planuje wybudować łącznicę. Pozwoli ona pociągom ominąć wjazd na stację Białystok.

- Aktualnie wszczęte zostało postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach - informuje Tomasz Łotowski z biura prasowego PKP PLK.

PKP PLK przymierza się do kolejnej inwestycji w obrębie stacji Białystok. Ma ona połączyć linię nr 6 (warszawską) z linią 32 (bielską).

- Po uzyskaniu decyzji środowiskowej wystąpimy z wnioskiem o wydanie decyzji lokalizacyjnej. Równolegle trwają procedury związane z projektem budowlanym - informuje Tomasz Łotowski.

Okołokilometrowa łącznica powstanie na terenie stacji Białystok, na pograniczu os. Nowe Miasto (rejon dawnego przystanku Białystok Wiaukt).

- Łącznica powstaje przede wszystkim na potrzeby ruchu towarowego - dodaje Tomasz Łotowski.

Dzięki budowie dodatkowego odcinka toru możliwe będzie ominięcie stacji Białystok przez pociągi kursujące z kierunku Łap w kierunku Bielska Podlaskiego i odwrotnie. Bez potrzeby wjazdu na stację Białystok i zmiany czoła pociągów. Tym samym skróci się czas jazdy.

- Zwiększy się także przepustowość białostockiego węzła kolejowego, a jednocześnie część składów nie będzie musiała wjeżdżać do centrum miasta - zaznacza Tomasz Łotowski.

Wartość inwestycji to 45 mln zł netto, realizacja robót budowlanych przewidziana jest na lata 2029-2030.

To kolejna inwestycja kolejowa w Białymstoku. Przypomnijmy, że w 2024 roku zakończyła się modernizacja układu torowego w Białymstoku. W ramach budowy międzynarodowej trasy kolejowej Rail Baltica została zrealizowana modernizacja odcinka Czyżew - Białystok.

Największą wizualną zmianą było zadaszenie na dworcu w Białymstoku - nad peronami I-III zbudowano częściowo przesłoniętą wiatę, która ochroni podróżnych przed opadami. Osobny dach zyskał peron nr 4. Nowością był też siedemdziesięciometrowy tunel (osobny ponad 100-metrowy zbudowało miasto) - zastąpił stare, wysłużone, kilkudziesięcioletnie kładki nad torami, które wielu białostoczan wspominało ze strachem.

Po zakończeniu tych prac PKP PLK przeszło do zamiarów budowy kolejnego odcinka Rail Baltiki od Ełku do Trakiszek. W zakres planowanych prac wchodzi 100 km linii kolejowej, a na niej łącznie 8 stacji i 10 przystanków - całość zyska nowy standard. Na całej długości dobudowany zostanie drugi tor, co zdecydowanie zwiększy możliwości prowadzenia ruchu pociągów. Sprawne i bezpieczne kursowanie składów zapewnią nowoczesne, komputerowe urządzenia sterowania ruchem kolejowym.

Zmiany dotyczyły też tych części stacji, które na co dzień nie są do-

stępne i widoczne dla podróżnych. Bezpieczny i sprawny ruch pociągów zapewniają nowoczesne, komputerowe urządzenia, które zostały scentralizowane w Lokalnym Centrum Sterowania ruchem kolejowym. To epokowa zmiana jakościowa - wcześniej Białystok był największą stacją w Polsce obsługiwaną przy pomocy urządzeń mechanicznych. Cały zakres przebudowy to aż 55 km torów i 144 rozjazdy.

Po zakończeniu tego etapu Rail Baltiki, kolej przeszła do kolejnego. Na początku tego roku ogłosiła przetarg na budowę odcinka od Białegostoku do Ełku. W ramach inwestycji gruntownie zostanie przebudowany układ torowy na odcinku w granicach Białegostoku na kierunku ełckim oraz w gminach Choroszcz i Dobryńsk Duży. Na całym 100-km odcinku linii 38 zostanie wybudowany nowy, drugi tor, stary zostanie rozebrany i wybudowany od nowa. Jeśli chodzi o korzyści tej inwestycji dla Białegostoku, to są to m.in. bezkolizyjny przejazd tunelem drogowym przy ul. Popiełuszki, przesunięcie przystanku kolejowego na osiedlu Bacieczki bliżej centrów handlowych, a także budowa przejścia pieszo-rowerowego pod torami na przedłużeniu ul. Wrocławskiej.

Przetarg na ten fragment Rail Baltiki jest obecnie na etapie oceny ofert złożonych przez zainteresowanych wykonawców. O kontrakt stara się pięć podmiotów. Najtańsza oferta wynosi nieco ponad 4,56 mld zł brutto. Najdroższa - 6,67 mld zł.

Po przebudowie linii pociągi mają jechać nawet do 200 km/h. Czas podróży spadnie o pół godziny poniżej 60 minut.

Jutro w naszej gazecie Strefa biznesu

● Boom w polskim przemyśle kolejowym trwa ● Koncerny alkoholowe nie mogą być ważniejsze niż zdrowie Polaków

Andrzej
Kłopotowski



Pokochaj swoje osiedle, czyli zaproszenie do Hali Mięsnej

Wieprzowe, wołowe, drobiowe - przez parę dekad handlowano tu mięsem. Za stołami z ułożonym mięsem (ustawioną obok wagą szalkową oraz pociętym papierem i nieodłącznym ołówkiem do liczenia) stali rzeźnicy w zakrwawionych fartuchach. Z ostrymi nożami i tasakami, którymi na drewnianych pieńkach ćwiartowali towar na mniejsze kawałki. Taki obrazem z hali przy Bema pamięta wielu białostoczan. Dziś dawna Hala Mięsna znów otworzyła swe drzwi. Tym razem nie dla kupujących, ale zwiedzających.

Hala powstawała - jak głosi jedna z wersji - z myślą, by ćwiczyli w niej milicjanci. Pomyśl na Halę Mięsną pojawił się w mieście i stał się ostatecznie faktem. Mięso w hali trwało do 2010 roku, kiedy została zamknięta ze względów sanitarnych. Zorganizowano tu trochę koncertów - zagrał tu m.in. Behemoth (co spotkało się z protestem wiernych z Miasta Miłośniczego), Kult czy Coma. Później ustawiono tu trampoliny. Gdy je zabrano, hala stała się pustostanem. W 2023 roku urządzono tu okazjonalną wystawę „Wolność”. A teraz Hala Mięsna znów stała się galerią. Fotografii.

Wystawia w niej około 30 osób. Każda z inną wrażliwością, inną techniką, innym pomysłem na swoje zdjęcia. Łączy je jeden mianownik. Wszyscy zdjęciami wpisują się w hasło „Pokochaj swoje osiedle”. Które? Każdy swoje. Albo każdy kilka. Wszystko zależało od pomysłu na swój kawałek Hali Mięsnej. Nie byłoby wystawy bez Maćka Giedrojcia-Juraha. To on zapraszał poszczególne osoby do współpracy, inspirował. Wraz m.in. z Andrzejem Górskim, Michałem Obryckim i Marcinem Pawlukiem oceniał, podpowiadał.

Efekt jest wystawa, którą praktycznie do końca października można oglądać w Hali Mięsnej. Wystawa, gdzie wejścia do klatek schodowych bloków stykają się z odchodzącą drewnianą zabudową. Ta z kolei ze współczesnymi studniami, czyli zamkniętymi podwórkami współczesnych bloków. Do tego fotomigawki - jak z czeskiego filmu - socjologiczne obserwacje, place zabaw nocą czy znikające dzielnice. Mamy też rzekę Białą, a nawet... pierwsze chwile życia młodych białostoczanek i białostoczan.

W sumie kilkaset fotografii. W imieniu trzydziestu autorek i autorów - w tym swoim i redakcyjnego kolegi Wojtka Wojtkielewicz - zapraszam do Hali Mięsnej. Po to, by po wyjściu z wystawy pokochać swoje osiedle. O ile jeszcze go nie kochacie.

Młodzi liderzy zdrowia. Uczniowie uczą się profilaktyki nowotworowej

Zdrowie/edukacja
Agnieszka Domanowska

Białostockie Centrum Onkologii oraz Fundacja Pierwsi dla Piersi kontynuuje program edukacji rówieśniczej. Lekarze przygotowują młodzież do przekazywania wiedzy o profilaktyce onkologicznej kolegom i koleżankom ze szkół.

W piątek w siedzibie Białostockiego Centrum Onkologii odbyło się spotkanie edukacyjne z udziałem uczniów trzech liceów - z Hajnówki, Łomży i Białegostoku. Lekarze BCO przeprowadzili zajęcia z zakresu profilaktyki nowotworowej dla młodych ludzi, którzy następnie przekażą zdobytą wiedzę swoim rówieśnikom.

- Nasza nauczycielka biologii zorganizowała wyjście do Białostockiego Centrum Onkologii, żebyśmy dowiedzieli się o rodzajach nowotworów, jak można się przed tym bronić oraz jakie są choroby nowotworowe. Później z tą wiedzą chcielibyśmy przestrzec naszych rówieśników, jak szkodliwe może być zachorowanie na nowotwór - mówi Bartosz Siemieniuk z V Liceum Ogólnokształcącego im. Jana III Sobieskiego w Białymstoku.

Alina Pliss, nauczycielka z II LO w Hajnówce, podkreśla trudności w dotarciu z rzetelną informacją do młodzieży. - W szumie informacyjnym, w którym żyjemy, a oni żyją



Lekarze BCO przeprowadzili zajęcia dla uczniów z zakresu profilaktyki nowotworowej. Młodzież prześle zdobytą wiedzę swoim rówieśnikom

w nim podwójnie, bo to jest ich naturalne środowisko, trudno się przebić z informacją rzetelną, konkretną, z wiedzą przede wszystkim. Jedną z takich sprawdzonych dróg jest właśnie edukacja rówieśnicza, czyli to kolega czy koleżanka jest autorytetem w tym momencie, jest w stanie przekazać wiedzę - wyjaśnia.

Głównym celem warsztatów jest nie tylko przekazanie wiedzy merytorycznej, ale także przełamanie strachu przed onkologią.

- Chciałabym, żeby przekraczając ten próg, będąc tutaj na warsztatach, odczarowali to słowo. Samo słowo onkologia działa na wielu na tyle bloku-

jąco, że odbiera siłę do działania - mówi Alina Pliss.

Podczas zajęć młodzież dowiaduje się, czym są nowotwory, jakie istnieją badania profilaktyczne i w jaki sposób można zmniejszyć ryzyko zachorowania. Lekarze podkreślają, że profilaktyka to proces długofalowy.

- Nowotwory rozwijają się w procesie wieloletnim, kilkunastoletnim, czasami kilkudziesięcioletnim, więc to, jak będziemy dzisiaj żyć i się zachowywać, wpłynie na to, jakie będziemy mieli później życie i starość - tłumaczy Bogumiła Czartoryska-Arłukowicz, onkolog z BCO.

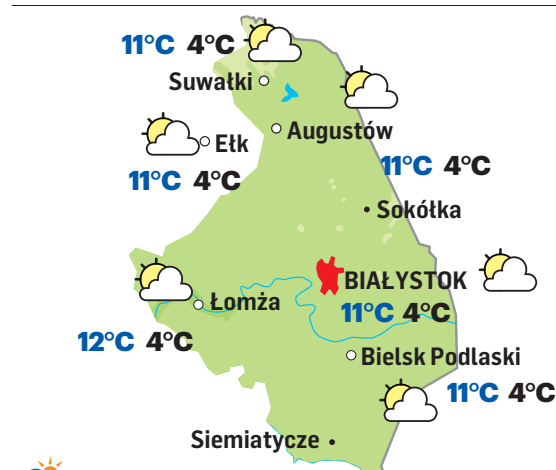
Program edukacji rówieśniczej nie jest nowością - rok temu podobne działania prze-

prowadzono w trzech białostockich liceach. Efekty przeszły oczekiwania.

- Po warsztatach stworzyliśmy grupy projektowe, mieliśmy zajęcia we wszystkich klasach w liceum. Na początku robiliśmy ankiety, z których wychodził słaby poziom wiedzy, niestety czasami przerażająco słaby. Po zajęciach poziom wiedzy wzrósł - relacjonuje Alina Pliss.

Uczniowie sami znajdowali kreatywne sposoby przekazywania wiedzy - organizowali konkursy plastyczne, warsztaty zdrowego żywienia i onkodiety. W tym roku planowane są warsztaty na temat stylu życia, chorób onkologicznych i otyłości jako czynnika ryzyka.

Pogoda w regionie



Źródło: meteo prog.pl

13 PAŹDZIERNIKA 2025

Dziś 286. dzień roku
Do sylwestra pozostało 79 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.51, zachód o godzinie 17.35. Dzień będzie trwał 10 godzin i 44 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2025 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 6 godzin i 12 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 11 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Edward, Daniel

KALENDARIUM

1792

Wmurowano kamień węgielny pod budowę Białego Domu w Waszyngtonie. Uroczyste oddanie do użytku nastąpiło 1 listopada 1800.

1917

Według tradycji Kościół katolicki miał miejsce ostatnie objawienie Matki Bożej w portugalskiej Fátimie, podczas którego doszło do tzw. Cudu Słońca.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1984

Koło Gdańska przyszli mordercy księdza Jerzego Popiełuszki (na zdjęciu) próbowali zatrzymać jego samochód, rzucając w szybę kamieniem. Kierowcy udało się uciec.

1923

W wyniku zamachu terrorystycznego w Cytadeli Warszawskiej zginęło 28 osób, a kilkadziesiąt zostało rannych.

1998

Telewizja Polsat rozpoczęła emisję sitcomu Miodowe lata. Odcinki nagrywane były w Teatrze Żydowskim w Warszawie.

OBCHODY

To był kochany, dobry człowiek



Od wczoraj w centrum Białegostoku można oglądać wystawę „To był kochany, dobry człowiek. Doktor Irena Białówna”. Powstała ona z okazji 125. rocznicy urodzin lekarki. Wernisazowi towarzyszył spacer historyczny śladami Białówny.

Wystawę plenerową poświęconą doktor Irenie Białównie przygotował Białostocki Ośrodek Kultury/Centrum im. Ludwika Zamenhafa. Można ją oglądać na Rynku Kościuszki.

Wystawa przybliży kolejne etapy życia Ireny Białówny – od dzieciństwa i studiów, przez doświadczenia II wojny światowej, po lata powojennej pracy lekarskiej i społecznej.

Dr Irena Białówna była lekarką, która jeszcze przed wybuchem II wojny światowej troszczyła się o najmłodszych mieszkańców Białegostoku. W okresie okupacji działała

w konspiracji, za co została aresztowana i trafiła do obozu Auschwitz-Birkenau. Nawet tam, jako lekarz, nie przestała pomagać innym więźniarkom. Po zakończeniu wojny powróciła do Białegostoku, by odbudowywać lokalną służbę zdrowia i dalej poświęcać się opiece nad dziećmi.

Organizatorzy wystawy i spaceru podkreślają, że doktor Irena Białówna zajmuje istotne miejsce w historii Białegostoku, choć w ostatnim czasie jej postać trochę popadła w zapomnienie. Z okazji rocznicy urodzin postanowili przypomnieć o niej mieszkańcom, ustawiając wystawę w centralnej części Białegostoku, tak aby każdy, kto przechodzi obok, mógł choćby rzucić okiem na prezentowane plansze.

Wystawę można oglądać do 7 listopada. (MC)

INICJATYWA

Fundacja „Wytchnienie” zaprasza na otwarcie domu opieki

Po wielu miesiącach przygotowań i starań Dom Opieki Wytchnieniowej Fundacji „Wytchnienie” im. bł. ks. Michała Sopoćki przy ul. Świętojańskiej 1c oficjalnie rozpoczyna swoją działalność. Uroczyste otwarcie już dziś.

Fundatorzy wraz z zarządem zapraszają wszystkich zainteresowanych na oficjalne otwarcie placówki. Drzwi domu przy ul. Świętojańskiej 1c staną otworem dziś o godzinie 14.

Od godziny 15 do 17 każdy chętny będzie mógł odwiedzić nowo utworzony Dom Opieki, zapoznać się z jego funkcjonowaniem oraz poznać cele i formy działania fundacji. W programie przewidziano przecięcie wstęgi, prezentację obiektu, modlitwę, zwiedzanie placówki oraz spotkanie z personelem i fundatorami.

– Cicho z powagą, a zarazem bardzo skromnie otwieramy oficjalnie naszą Fundację Wytchnienie na Świętojańskiej – mówi dr n. med. Tadeusz Borowski-Beszta, prze-

wodniczący Rady Fundacji. – Ta stosunkowo nowa forma opieki przeznaczona jest dla chorych ze znacznym stopniem niepełnosprawności i ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji, a zarazem dla osób żyjących przede wszystkim samotnie. Samotność u ludzi starszych to jest czasem najcięższa choroba, jaka może ich spotkać, niezależnie od ich stanu fizycznego i materialnego. A razem działamy dla tych, których społeczeństwo być może nawet nie dostrzega, że oni są pozostawieni na pewnym marginesie – podkreśla dr Borowski-Beszta.

Dom będzie oferował opiekę w ramach pobytu dziennego dla mieszkańców Białegostoku i okolic.

Mieszkańcy Białegostoku, którzy chcą wesprzeć inicjatywę, mogą dokonać wpłaty na rachunek fundacji: 30 7190 0007 1900 0337 8804 0001 z dopiskiem „Darowizna na cele statutowe Fundacja Wytchnienie im. bł. ks. Michała Sopoćko”. (AC)

Mieszkańcy chcą stałego posterunku

Interpelacja
Tomasz Maleta

Mieszkańcy okolic ul. Barszczańskiej zaapelowali do prezydenta o podjęcie rozmów z policją w celu utworzenia stałego, całodobowego posterunku w kilkuosobowej obsadzie. Uważają, że to jeszcze bardziej przyczyni się do bezpieczeństwa tej części osiedla Starosielce.

– To niewątpliwie krok w dobrym kierunku – pisze w interpelacji do prezydenta Białegostoku radny Karol Masztalerz.

Chodzi o dyżurny punkt policyjny przy ul. Barszczańskiej. Zaczął działać od początku października w lokalu udostępnionym przez miasto w ramach umowy podpisanej przez prezydenta z komendantem podlaskiej policji. Obowiązuje ona na czas nieokreślony. Miejsce, mieszczące się w tym samym budynku co posterunek Straży Miejskiej, ma służyć mieszkańcom jako punkt kontaktowy z funkcjonariuszami. Mogą zgłaszać sprawy i porozmawiać z dzielnicowym. W każdą środę w godz. 13-15.

– Jednakże liczni okoliczni mieszkańcy, którym bardzo zależy na spokoju i poprawie dobrostanu warunków życia w tej okolicy proszą o podjęcie rozmów z policją w celu utworzenia tam całodobowego posterunku obsadzonego przez kilku policjantów – zaznacza Karol Masztalerz w interpelacji złożonej we wrześniu (to wówczas pojawiły się medialne doniesienia o zamiarze utworzenia posterunku).



Punkt przyjęć interesantów został utworzony przy ul. Barszczańskiej 2. Działa raz w tygodniu

Jego zdaniem mieszkańcy są pewni, że stała obecność i patrole policji, we współpracy z działającą już tam Strażą Miejską i przy użyciu funkcjonującego już tam dobrze systemu monitoringu miejskiego, poprawią realnie i zdecydowanie spokój i zapewnią poczucie większego bezpieczeństwa i jakości życia.

– Skoro i tak miasto będzie ponosić koszty utrzymania, może dałoby się jednak zawrzeć porozumienie z komendantem policji, które pozwoliłoby na utworzeniu tegoż stałego posterunku? – podkreśla radny i prosi prezydenta o podjęcie działań w tym zakresie.

W odpowiedzi datowanej na 3 października prezydent za-

znacza, że ewentualne przyszłe zmiany w organizacji punktu przyjęć interesantów będą poprzedzone obserwacją i analizą jego funkcjonowania, z uwzględnieniem potrzeb społeczności lokalnej. Ponadto wskazał na wytyczne Komendanta Głównego Policji z 26 sierpnia 2025 roku w sprawie tworzenia, organizacji i funkcjonowania posterunku policji.

– Nie ma możliwości utworzenia posterunku policji w tej lokalizacji – podkreśla Tadeusz Truskolaski.

Już w trakcie podpisania wrześniowej umowy prezydent poinformował, że prowadzone są prace nad wskazaniem działki (na Wygodzie) pod lokalizację nowego komisariatu – na potrzeby I komisariatu, który docelowo przeniosłby się z ul. Waryńskiego.

Ciąg dalszy sprawy byłego naczelnika policji

Z sądu
PAP, opr. red

Do Sądu Okręgowego w Białymstoku wpłynęły apelacje obrońcy i samego oskarżonego byłego policjanta, nieprawomocnie skazanego na 4,5 tys. zł grzywny i 1 tys. zł nawiązki za naruszenie nietykalności cielesnej cywilnej pracownicy Komendy Wojewódzkiej Policji.

Wyrok pierwszej instancji zapadł w czerwcu po niejawnym procesie. Nie wiadomo, jakie wnioski co do kary miała prokuratura, oskarżony nie przyznawał się do zarzutu.

Termin rozpoznania apelacji nie został jeszcze wyznaczony.

Sprawa dotyczy oficjalnego spotkania z okazji Dnia Kobiet, które miało miejsce 8 marca 2023 r. w budynku Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku. Media informowały wówczas, że policjant – wtedy naczelnik wydziału prewencji – w trakcie spotkania miał klepnąć ręką w pośladek pracownicę cywilną komendy.

Funkcjonariusz w sierpniu 2023 r. został zwolniony ze względu na ważny interes służby.

Prokuratura Okręgowa w Ostrołęce postawiła mu zarzut naruszenia nietykalności cielesnej pracownicy komendy. Czyn został też opisany jako zachowanie stanowiące „rażące lekceważenie porządku prawnego”.

Pobiegli, by zwrócić uwagę na zdrowie psychiczne

Akcja
Magda Ciasnowska

W V Liceum Ogólnokształcącym odbył się bieg w piżmach. Młodzież okazała wsparcie osobom zmagającym się z problemami zdrowia psychicznego.

W piątek, w Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, jak co roku przed V Liceum Ogólnokształcącym pojawiła się niemała grupa uczniów i nauczycieli ubranych w kolorowe piżamy.

Jedni pobiegli, inni poturuchali, a niektórzy przeszli się spacerem wokół szkoły. Nie liczyło się, kto dotrze na metę jako pierwszy. Bo w biegu w piżmach nie chodzi o rywalizację, lecz o zwrócenie uwagi na zdrowie psychiczne. W ten właśnie sposób społeczność V LO okazała symboliczne wsparcie pacjentom oddziałów psychiatrycznych i przypomniła, jak



Uczniowie i nauczyciele w piżmach pobiegli wokół szkoły

istotna jest dbałość o dobrostan psychiczny.

– Już po raz czwarty w ten sposób mówimy otwarcie o zdrowiu psychicznym i odczarowujemy piżamki, które dla wielu są ciepłem i bez troską. My okazujemy empatię dla tych, którym ta piżama kojarzy się z lękiem, cierpieniem i bezsilnością. Z niemożnością wyjścia z tej piżamy – mówi Justyna Filewicz,

psycholog szkolna i pomysłodawczyni wydarzenia.

Zainteresowanie biegiem z roku na rok jest coraz większe. – To coś innego niż tylko mówienie: jesteście z nami. To pokazanie, że ich wspieramy i o nich myślimy – podkreśla Zofia Żukowska, uczennica. – Jesteśmy w takim wieku, że jesteśmy w stanie sobie wyobrazić, z jakimi problemami mogą zmagać

się inni. Widzimy to sami po sobie.

Jak zdradza szkolna psycholog, coraz większa jest też otwartość młodzieży na zwrócenie się o pomoc. – Czasami jest tak, że tych młodych ludzi jest tak dużo, że nie nadążam z ich umawianiem, a mój kalendarz jest wypchany po brzegi – mówi Justyna Filewicz.

Inicjatywę V LO wsparł podlaski oddział Narodowego Funduszu Zdrowia. – Ten problem jest powszechny. Jedna trzecia młodzieży pomiędzy 13. a 19. rokiem życia przeżywa depresję, więc skala zjawiska jest bardzo duża. Jako NFZ bardzo chętnie włączamy się w takie akcje jak dzisiaj, żeby ten temat nagłośnić – przyznaje Beata Leszczyńska z Zespołu Komunikacji Społecznej i Promocji w podlaskim NFZ.

Bieg w piżmach był tylko jednym z punktów programu tegorocznych Dni Zdrowia w V LO.

SUWAŁKI

Wyróżniający się nauczyciele otrzymali nagrody



FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

48 wyróżniających się nauczycieli otrzymało w piątek nagrody Prezydenta Miasta Suwałki z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Uroczysta gala odbyła się w Szkole Podstawowej nr 9.

Każdego roku 14 października w Polsce obchodzimy Dzień Edukacji Narodowej, potocznie nazywany Dniem Nauczyciela. To święto wszystkich pracowników oświaty, nie tylko nauczycieli.

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej co roku prezydent Suwałk oraz dyrektorzy suwalskich szkół przyznają wyróżniającym się nauczycielom nagrody. To forma podziękowania za ich trud włożony w edukację dzieci i młodzieży.

W tym roku wyróżnienia otrzymało 48 nauczycieli.

- Jesteście państwo reprezentantami setek zaangażowanych pedagogów i pracowników administracji i obsługi, których wysiłek jest kluczowy dla sukcesu naszej edukacji. Niech Dzień Eduka-

cji Narodowej będzie momentem, w którym możemy się na chwilę zatrzymać, pomyśleć o sukcesach i pomażyć o kolejnych osiągnięciach - mówił podczas uroczystości Roman Rynkowski, zastępca prezydenta Suwałk. - To państwo są, zaraz po rodzicach uczniów, osobami mającymi największy wpływ na kształtowanie osobowości i systemu wartości suwalskich dzieci i młodzieży. Dla tego państwa misja jest tak ważna, a zarazem odpowiedzialna, wymaga poświęcenia, cierpliwości, ogromnej pracy - dodał.

Życzenia nauczycielom złożyli także m.in. parlamentarzyści, radni rady miejskiej oraz przewodniczący i radna sejmiku wojewódzkiego.

W suwalskich placówkach uczy się łącznie 12 105 uczniów i przedszkolaków. Ich edukacją i opieką zajmuje się 1246 nauczycieli oraz 572 pracowników administracji i obsługi. (AG)

To czas rozwoju, zmian i pomocy tysiącom pacjentów

Suwałki

Anna Gryza-Aneszko

Szpital Wojewódzki w Suwałkach obchodzi w tym roku jubileusz 40-lecia istnienia. Z tej okazji w budynku szpitala w piątek odsłonięto płaskorzeźbę patrona placówki - dr. Ludwika Rydygiera.

Szpital Wojewódzki w Suwałkach to kompleksowa jednostka medyczna, która powstała 1 stycznia 1985 roku. Specjalistyczną opiekę pacjentom zapewnia w placówce 20 oddziałów, 34 poradnie oraz pracownię i zakłady diagnostyczne. Szpital zatrudnia blisko 1100 pracowników medycznych, technicznych i administracyjnych. Rocznie zbliża się do 40 tys. hospitalizacji oraz 160 tys. porad ambulatoryjnych.

- Sukcesywnie dążymy do poprawy infrastruktury medycznej, szczególnie w zakresie diagnostyki. Skuteczna diagnostyka to skuteczne i efektywne leczenie. Zmiany zachodzące w szpitalu, moim zdaniem, idą w dobrym kierunku. Zwłaszcza jeżeli chodzi o dostępność procedur medycznych, co oferujemy naszym pacjentom, osobom oczekującym pomocy, mającym problemy zdrowotne. Tutaj wychodzimy im naprzeciw i chcemy, żeby ta pomoc była jak najbardziej skuteczna i efektywna - mówił Adam Szałanda, który od 15 lat jest dyrektorem suwalskiego szpitala.



FOT. ANNA GRYZA-ANESZKO

Uroczystości jubileuszowe rozpoczęły się od mszy świętej w szpitalnej kaplicy, a następnie odsłonięta została płaskorzeźba patrona placówki - dr. Ludwika Rydygiera

W szpitalu nadal prowadzone są remonty. Obecnie modernizowane są oddziały chirurgii ogólnej i chirurgii dziecięcej.

- Planów na przyszłość mamy bardzo dużo. Myślę, że takim bardzo ważnym wydarzeniem, jeżeli chodzi o naszą społeczność będzie powstanie ośrodka radioterapii, które już wchodzi w fazę realizacji. Będzie to realizowane przez Białostockie Centrum Onkologii jako taka filia, niemniej my będziemy uczestniczyli również w tym procesie. Udostępniamy infrastrukturę, nasze nieruchomości. To wszystko będzie spięte z na-

szym szpitalem, bo cała analityka i inne towarzyszące procedury, które będą musiały być realizowane, będziemy wspomagali i wspierać. Myślę, że to jedno z największych wydarzeń, jeżeli chodzi o ochronę zdrowia w naszym regionie - podkreślił dyrektor Szałanda.

Adam Szałanda: - Planów na przyszłość mamy dużo. Bardzo ważnym wydarzeniem będzie powstanie ośrodka radioterapii

Z okazji jubileuszu na jednym ze szpitalnych korytarzy odsłonięto płaskorzeźbę przedstawiającą Ludwika Rydygiera, patrona suwalskiego szpitala.

Część oficjalna obchodów jubileuszu miała miejsce w Suwalskim Ośrodku Kultury. Ze sceny popłynęło mnóstwo słów wdzięczności za pracę całego personelu szpitala. Wśród gości obecni byli parlamentarzyści, marszałek województwa, wicewojewoda, władze Suwałk, lekarze, którzy pracowali i pracują w Suwałkach. Nie zabrakło wręczenia odznaczeń i nagród dla tych najbardziej zasłużonych.

Akademia Łomżyńska zainaugurowała rok akademicki. Studenci otrzymali pierwsze stypendia prezydenta miasta

Łomża

Jakub Wróblewski

W auli Akademii Łomżyńskiej w czwartek odbyła się uroczysta inauguracja roku akademickiego 2025/2026. Wydarzenie zgromadziło studentów, wykładowców, pracowników uczelni oraz licznych gości, w tym ministra nauki Marcina Kulaskę i prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego. Uroczystość była też okazją do uhonorowania najlepszych studentów.

Rektor akademii profesor Dariusz Surowik w przemówieniu inauguracyjnym podkreślił wyjątkową rolę społeczności akademickiej. - To dzięki wam Akademia Łomżyńska jest miejscem, gdzie wiedza spotyka się z pasją. Życzę wszyst-



FOT. AUTOR

Akademia Łomżyńska to pierwsza państwowa uczelnia w Łomży. Istnieje od ponad 20 lat

kim zdrowia, pomyślności, trwałości i satysfakcji z naszych działań - powiedział rektor otwierając nowy rok nauki.

Minister Marcin Kulasek gratulował uczelni dynamicznego rozwoju i zapewnił, że resort nauki będzie wspierał akademię w dalszym rozwoju i re-

alizacji potrzeb. Do gratulacji i życzeń dołączyli poseł Alicja Łępkowska-Golaś, minister rolnictwa i rozwoju wsi Stefan Krajewski, którego list odczytała dyrektor jego biura poselskiego Marlena Siok oraz przedstawicielka samorządu studentów Emilia Stankiewicz.

Podczas uroczystości pracownikom Akademii Łomżyńskiej wręczono odznaczenia państwowe.

Szczególnym momentem było przekazanie pierwszych w historii miasta studenckich stypendiów prezydenta Miasta Łomży - wyróżnień za szczególne osiągnięcia naukowe, społeczne i zaangażowanie w życie lokalnej społeczności. Wyróżnieni studenci odebrali symboliczne czek o wartości 5000 zł. Nowy program stypendialny dla studentów uczelni mających siedzibę lub filię w Łomży ma na celu nie tylko docenienie ambitnych młodych ludzi, ale również budowanie pozytywnego wizerunku Łomży jako miasta akademickiego, sprzyjającego studentom i inwestującemu w rozwój nauki.

Wyrazy szczerego współczucia

Dagmarze Newel

z powodu śmierci

męża Piotra

składają

koleżanki i koledzy

z „Gazety Współczesnej”, „Kuriera Porannego” i Polska Press

KRÓTKO

WARSZAWA

Szerszy zakaz sprzedaży alkoholu

Ministerstwo Zdrowia w nowej wersji projektu ustawy o przeciwdziałaniu alkoholizmowi poszerzyło zakaz sprzedaży alkoholu - ma objąć stacje benzynowe i uzdrowiska. Jego zakup online miałby być możliwy tylko z odbiorem osobistym w sklepie. To kolejne podejście resortu zdrowia do nowelizacji ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Przełomowa zmiana w rządowym projekcie

to propozycja zakazu sprzedaży alkoholu na stacjach paliw. Zakaz ma być całkowity, nieograniczony do godzin nocnych. W 2023 r. działało w Polsce 7915 stacji benzynowych, ponad tysiąc więcej niż w 2016 r. Jeśli zakaz wszedłby w życie, to Polska dołączyłaby do grona kilkunastu europejskich państw z zakazem lub ograniczeniem handlu w tych podmiotach, tj.: Cypru, Francji, Islandii, Irlandii, Włoch, Litwy, Malty, Holandii, Norwegii, Portugalii, Szwecji, Macedonii i Turcji. oprac. WS|PAP

MEKSYK

Tragiczne skutki powodzi



Liczba ofiar śmiertelnych powodzi spowodowanych ulewnymi deszczami w środkowej i południowo-wschodniej części Meksyku wzrosła do 41 - poinformowały władze kraju. W wyniku deszczów ponad 320 tys. osób zostało pozbawionych prądu. Żywiół uszkodził też setki kilometrów dróg w kilku stanach.

ZAKOPANE

„Dzikie toalety” znikną z Tatr?

- Po pierwszym tygodniu pilotażowego programu Tatrzńskiego Parku Narodowego turyści chętnie sięgają po woreczki toaletowe - oceniają władze TPN. Na początek przygotowano kilkaset pakietów dostępnych bezpłatnie w Punktach Informacji Turystycznej oraz przy wejściach na szlaki. Na razie nie przewidziano ich dystrybucji w schroniskach,

choć nie jest to wykluczone w przyszłości. Dyrektor parku nie wyklucza, że posiadanie woreczków może stać się obowiązkiem w niektórych rejonach Tatr, jeśli rozwiązanie się sprawdzi. Choć nie jest prowadzona szczegółowa inwentaryzacja miejsc, w których pojawiają się „dzikie toalety”, to są one dobrze znane służbom terenowym TPN. oprac. WS|PAP

PARYŻ

Nowym premierem Francji jest ponownie Sebastien Lecornu, któremu prezydent Emmanuel Macron powierzył w piątek misję utworzenia rządu. Lecornu najpierw został powołany na premiera 9 września i po niespełna miesiącu ustąpił ze stanowiska, m.in. z powodu sporu wokół składu rządu. Lecornu zadeklarował, że priorytetem pozostaje uporządkowanie finansów publicznych Francji.

Poniedziałek, 13.10.2025

„

Potrzebujemy rządu, który odzwierciedla rzeczywistość parlamentarną, ale nie jest zakładnikiem interesów partyjnych

Sebastien Lecornu, premier Francji

Znowu spór o migrantów. PiS chce dymisji rządu

oprac. Anna Nagel
Warszawa

W sobotnie popołudnie na placu Zamkowym w Warszawie odbył się wiec zorganizowany przez PiS przeciwko m.in. nielegalnej migracji i umowie z Mercosurem.

Podczas wiecu wystąpiło łącznie pięciu polityków PiS: prezes partii Jarosław Kaczyński, byli premierzy Beata Szydło i Mateusz Morawiecki oraz byli szefowie resortów edukacji i obrony Przemysław Czarnek i Mariusz Błaszczak, a także działacz środowisk narodowych Robert Bąkiewicz.

Przed rozpoczęciem manifestacji premier Donald Tusk zamieścił w serwisie społecznościowym wpis o polityce migracyjnej. „Mówiłem, że nie będzie w Polsce relokacji migrantów i nie będzie! Załatwione. Że uszczelnimy barierę na granicy z Białorusią - i jest to dziś najlepiej strzeżona granica w Europie. Że zaostrzymy przepisy wizowe i azylowe - i Polska stała się wzorem dla innych. Robimy, nie gadamy!” - napisał na X.

Kaczyński w trakcie swojego przemówienia skomentował deklarację szefa rządu.

- Dzisiaj Donald Tusk, który nie tak dawno mówił, że trzeba będzie karać Polskę, bo takie jest prawo za to, że nasz rząd potrafił doprowadzić do tego, że ta umowa nie weszła wtedy w życie i trwało to przez wiele



Sprzeciw wobec nielegalnej imigracji był głównym tematem demonstracji Prawa i Sprawiedliwości

lat. Dziś nagle ogłasza, że w przyszłym roku nie będziemy mieli imigracji. Nie dajcie się oszukać, to są stare gry - powiedział Kaczyński.

Prezes PiS zaapelował o odwołanie rządu i odbudowę „wszystkiego, co rząd zdołał zniszczyć”.

Z kolei Beata Szydło i Mariusz Błaszczak w swoich wystąpieniach nawoływali zwolenników do bycia razem i wierzenia w obecny rząd.

Robert Bąkiewicz przemawiał wraz z członkami Ruchu Obrony Granic, którzy trzymali papierowe kosy bojowe.

Podkreślił, że ROG krzyczy „kosy na sztorc” w odwołaniu do historycznych polskich powstań i insurekcji.

- To lud broni Polski, własnego bezpieczeństwa, własnych rodzin. Bronimy dzisiaj granic. Bronimy się przed masową migracją (...), która próbuje zniszczyć polski naród - stwierdził.

W trakcie manifestacji PiS zbierał podpisy pod obywatelskim projektem ws. referendum dot. odrzucenia paktu migracyjnego.

Premier Tusk, odnosząc się do demonstracji, komentował

w sobotę, że „wielki marsz” okazał się fiaskiem, a Kaczyńskiemu „lepiej szło ściąganie migrantów niż manifestantów”.

Wcześniej pisał też: „Ściągając do Polski rekordową liczbę migrantów, a następnie wezwając do protestu przeciw migracji, potrafi tylko Jarosław Kaczyński”.

Według politologa dr. Patryka Tomaszewskiego z UMK głównym celem manifestacji PiS było wybitcie argumentów Konfederacji. Jego zdaniem wiec miał także jednoznacznie elektorat, zajmować go czymś w okresie bycia w opozycji do rządu.

Z kolei w opinii prof. Małgorzaty Myśliwiec z Uniwersytetu Śląskiego najbardziej charakterystyczną cechą polskiej sceny politycznej jest polaryzacja, której potrzebuje zarówno PiS, jak i KO.

- Temat imigracji polaryzuje. Jest wykorzystywany jako straszak i będzie tak wykorzystywany nadal - podkreśliła.

Podczas demonstracji oraz w mediach społecznościowych politycy PiS przekonywali, że powstrzymanie relokacji migrantów, które nie zostało jeszcze oficjalnie potwierdzone, to nie zasługa Donalda Tuska, ale prezydenta Karola Nawrockiego i jego „twardej polityki”.

Zdaniem politolożki PiS będzie próbowało to „skapitalizować”. PAP

ZUS szykuje się do badania aktywności zawodowej cudzoziemców. Chodzi o wypłaty z programu 800 plus

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo do świadczenia na dotychczasowych zasadach będzie przysługiwało do 31 stycznia 2026 r. Od 1 lutego 2026 r. pracujący cudzoziemcy będą musieli złożyć wniosek, aby otrzymywać je dalej.

- Od lutego 2026 roku ZUS zacznie badać aktywność zawodową Ukraińców, którzy chcą otrzymywać 800 plus. W przy-

padku pozostałych cudzoziemców weryfikacja nastąpi od wypłaty świadczenia za czerwiec 2026 r. - poinformował Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Z końcem września zaczęła obowiązywać ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy przedłużająca okres obowiązywania tymczasowej ochrony w Polsce. Jednak część przepisów, m.in. te zmieniające system otrzymywania przez cudzoziemców

świadczeń na rzecz rodziny, wejdą w życie w przyszłym roku.

W odniesieniu do osób mających status UKR będzie badał aktywność zawodową od wypłaty 800 plus za luty 2026 roku. W przypadku pozostałych cudzoziemców spełniających kryteria do pobierania świadczenia wychowawczego, sprawdzanie aktywności zawodowej zostanie zrealizowane od wypłaty świadczenia za czerwiec 2026 roku.

Nowa ustawa przewiduje, że prawo do świadczeń powiązane z aktywnością zawodową rodzica oraz nauką dzieci w polskiej szkole, z wyjątkami dotyczącymi np. osób z niepełnosprawnościami.

Dodatkowo prawo powiązane z uzyskiwaniem przez cudzoziemców co najmniej 50 proc. minimalnego wynagrodzenia za pracę, co oznacza, że w 2025 r. będzie to 2333 zł brutto. PAP

Izrael czeka na zakładników przed szczytem pokojowym

oprac. Karolina Wrońska
Gaza

Dzisiaj w egipskim Szarm el-Szejk odbędzie się szczyt pokojowy poświęcony zakończeniu wojny w Strefie Gazy. W spotkaniu wezmą udział przywódcy ponad 20 państw świata.

Obradom będą przewodniczyli prezydenci Egiptu i USA, Abdel Fatah el-Sisi i Donald Trump. Swoją udział potwierdzili też prezydent Francji Emmanuel Macron, premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer i sekretarz generalny ONZ Antonio Guterres. Jak informują izraelskie media, w spotkaniu nie wezmą udziału przedstawiciele Izraela i Hamasu.

Zawieszenie broni formalnie weszło w życie w piątek w południe, gdy wojska izraelskie wycofały się z części Strefy Gazy.

Od tego momentu Hamas ma trzy doby na uwolnienie 20 żyjących zakładników i wydanie ciał kolejnych 28. Izrael ma w zamian zwolnić 250 Palestyńczyków skazanych na dożywotnie pozbawienie wolności i ok. 1700 mieszkańców Strefy Gazy zatrzymanych po wybuchu wojny dwa lata temu.

Izraelskie wojsko kontroluje teraz około połowy Strefy Gazy, wcześniej zajmowało ok. 75 proc. Żołnierze nadal kontrolują cały pas przygraniczny, w tym przy granicy z Egiptem, zajmują też północ Strefy Gazy, w tym



Kilkaset tysięcy Palestyńczyków zaczęło powracać do zrujnowanego miasta Gaza, które od połowy września było celem ofensywy lądowej Izraela

miasta Bajt Lahija i Bajt Hanoun. Wycofali się jednak z większości obleganego miasta Gazy i jego okolic oraz z części miast Rafah i Chan Junus na południu.

Palestyńczycy powracali w sobotę do zrujnowanego miasta Gazy, które od połowy września było celem ofensywy lądowej Izraela. Przed rozpoczęciem inwazji w Gazie mieszkało ok. miliona osób. Armia poleciła im opuszczenie miasta, co zrobiło 700-800 tys. osób. Według kontrolowanych przez Hamas władz lokalnych do soboty wróciło 500 tys. z nich.

W Izraelu odbyły się w sobotę wieczorem demonstracje na rzecz uwolnienia zakładników. W Tel Awiwie zebrało się ponad pół miliona ludzi. Manifestanci dziękowali Trumpowi za doprowadzenie do rozejmu. Kraj z niecierpliwością czeka na uwolnienie zakładników.

W Izraelu odbyły się demonstracje na rzecz uwolnienia zakładników, manifestanci dziękowali też Trumpowi za doprowadzenie do rozejmu

Na wiecu w Tel Awiwie przemawiali m.in. wysłannicy Trumpa, Steve Witkoff i Jared Kushner, uznawani za autorów porozumienia.

Wcześniej w sobotę odwiedzili Strefę Gazy w towarzystwie admirała Bradleya Coopera, który kieruje dowództwem amerykańskich sił zbrojnych w regionie.

Według lokalnych mediów do Izraela zaczyna przybywać kontyngent ok. 200 amerykańskich żołnierzy, który ma być częścią międzynarodowych sił nadzorujących rozejm w Strefie Gazy. PAP

Ma być szefem czeskiego MSZ, ale musi się tłumaczyć z rasistowskich wpisów

oprac. Anna Nagel
Praga

Portal czeskiej gazety „Denik N” twierdzi, że wymieniany jako przyszły szef MSZ Czech Filip Turek miał być autorem rasistowskich i ksenofobicznych wpisów na platformie społecznościowej.

Zwycięzca niedawnych wyborów do Izby Poselskiej (parlamentu) Andrej Babisz z Ruchu ANO stara się stworzyć większość rządową m.in. z partią Zmotoryzowani (Motoristé), w której Turek jest honorowym przewodniczącym.

W sobotę zażądał wyjaśnień i ma o niegodnych wpisach rozmawiać z zainteresowanym oraz liderem partii Petrem Macinką.

Według portalu „Denik N” Turek wielokrotnie publikował na Facebooku otwarcie rasistowskie, seksistowskie i homofobiczne wypowiedzi, a także liczne aluzje do nazistowskiego przywódcy Adolfa Hitlera i faszystowskiego dyktatora Benito Mussoliniego.

Miał pisać o byłym prezydencie USA Baracku Obamie, że to „czarnuch, który co najwyżej może sprzedawać haszysz na dworcu”. Ksenofobiczne uwagi dotyczyły brytyjskiej rodziny królewskiej po ślubie Meghan z Harrym. Turek miał też lekceważyć podpalenie „cygańskiego”, jak miał napisać, domu w pobliżu Opawy w 2009 roku.

Według lidera partii Motoristé, publikacja prasowa ma na celu uniemożliwienie utworzenia nowego rządu. PAP



Zwycięzca wyborów do parlamentu Andrej Babisz z Ruchu ANO uznał zarzuty wobec Turka za poważne

UE uruchamia cyfrowy system rejestrujący wjazdy i wyjazdy osób z krajów trzecich

oprac. Anna Nagel
Bruksela

System Entry/Exit System (EES) pozwoli na odejście od stempli w paszportach. Jego celem jest zwiększenie bezpieczeństwa granic Unii Europejskiej.

Dostęp do gromadzonych w systemie EES danych o podróżnych otrzymali w niedzielę funkcjonariusze straży granicznej i organy ścigania. Ma to pozwolić na skuteczniejszą walkę z nadużyciami, takimi jak przekraczanie dozwolonego czasu pobytu, posługiwanie się fałszywymi tożsamościami lub nadużywanie prawa do podróży bezwizowych.

System będzie automatycznie rejestrował wjazd, wyjazd, a także odmowę wjazdu obywateli krajów trzecich podróżu-



Ma być wiadomo, kto, gdzie i kiedy wjeżdża do UE

jących do Unii. Automatycznie obliczy także okres dozwolonego pobytu na terenie obszaru Schengen. Ma to także ułatwić i przyspieszyć podróżowanie.

System EES obejmie kraje strefy Schengen, a więc także te, które nie są członkami UE:

Szwajcarię, Norwegię, Islandię i Liechtenstein. Nie będzie natomiast dotyczył Irlandii i Cypru, które nie należą do obszaru bez kontroli na granicach.

System będzie uruchamiany stopniowo, począwszy od 12 października przez pół roku; na koniec tego okresu ma być w pełni sprawny we wszystkich krajach zobowiązanych do jego wdrożenia.

W Polsce EES w pierwszej kolejności został uruchomiony na drogowym przejściu granicznym Medyka-Szeginie oraz na przejściu kolejowym Przemysł-Mościska.

Dane podróżnych będą rejestrowane w EES niezależnie od tego, czy potrzebują oni wizy krótkoterminowej, czy też korzystają z ruchu bezwizowego.

W systemie będą również rejestrowane odmowy wjazdu.

Wraz z EES nie zostaną wprowadzone żadne nowe wymogi dla osób korzystających z prawa do swobodnego przemieszczania się - zaznaczył rzecznik straży granicznej ppłk Andrzej Juźwiak.

Dodał, że EES będzie wdrażany stopniowo, a państwa europejskie będą wprowadzać poszczególne elementy EES etapami, w tym gromadzić dane biometryczne, takie jak wizerunek twarzy i odciski palców.

Oznacza to, że dane biometryczne podróżnych, jak wizerunek twarzy i odciski palców, mogą nie być od razu pobierane na każdym przejściu granicznym - powiedział Juźwiak.

Rzecznik przyznał, że w początkowej fazie uruchamiania mogą pojawiać się utrudnienia związane z wydłużonym czasem odpraw granicznych.

PAP

Orki zatopiły kolejny jacht u wybrzeży Portugalii

oprac. Karolina Wrońska
Lizbona

Służby ratownictwa morskiego Portugalii we współpracy z miejscowymi rybakami uratowały pięcioosobową załogę jachtu zatopionego wskutek ataku orek u brzegów popularnego kurortu Peniche.

Jak podały w weekend portugalskie służby ratownicze, pierwszy z pomocą członkom załogi zatopionego jachtu przybył kuter rybacki. Z jednostki tej zostali oni następnie przetransportowani helikopterem portugalskich sił powietrznych na ląd.

W akcji ratowniczej wzięły udział dodatkowo fregata portugalskiej marynarki wojennej oraz statek ratowniczy policji morskiej. Z komunikatu portugalskiej armii wynika, że uratowanymi są członkowie pięcioosobowej rodziny, w tym troje dzieci. Są oni obywatelami Francji i Portugalii.

„Ich jacht został zaatakowany i zatopiony przez grupę orek. Do czasu przybycia kutra rybackiego oczekiwali oni na pomoc w pontonie ratowniczym”, podała portugalska armia.

Od początku września br. u brzegów Portugalii doszło do kilkunastu ataków orek na jednostki pływające. Po jednym z nich, u brzegów aglomeracji Lizbony, doszło do zatopienia jachtu. Jego załoga wcześniej opuściła pokład zabrana przez znajdującą się w pobliżu inną jednostkę.

Naukowcom wciąż nie udaje się jednoznacznie wyjaśnić narastającego od kilku lat zjawiska ataków orek na jednostki pływające u brzegów Półwyspu Iberyjskiego.

PAP

Diane Keaton - aktorka, reżyserka, ikona stylu, legenda Hollywood

Z Nowego Jorku
Andrzej Dobrowolski (PAP)

Amerykańska aktorka Diane Keaton zmarła w Kalifornii w wieku 79 lat - poinformował w sobotę magazyn „People”. Keaton wystąpiła w wielu znanych i nagradzanych produkcjach, m.in. w filmie „Ojciec Chrzestny”. Wielokrotnie grała w filmach Woody’ego Allena, a za swoją rolę w „Annie Hall” zdobyła Oscara.

Diane Keaton, jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci kina amerykańskiego, była aktorką, ikoną stylu, reżyserką i autorką o niezwyklej osobowości. Zyskała sławę w latach 70. dzięki roli w filmie „Ojciec chrzestny” i późniejszej pracy z reżyserem Woodym Allenem, który według mediów był na wieść o jej śmierci zrozpaczony.

Keaton (1946-2025) zdobyła Oscara dla najlepszej aktorki za rolę w filmie „Annie Hall” z 1977 roku. Jej długa kariera obejmuje filmy takie jak „Zmowa pierwszych żon”, wielokrotną współpracę z reżyserką Nancy Meyers oraz serial „Klub książki”.

Urodzona jako Diane Hall, występowała na scenie już w szkole średniej, potem przeniosła się do Nowego Jorku, by studiować aktorstwo. Na Broadwayu zadebiutowała w musicalu „Hair”, a później zagrała w sztuce Woody’ego Allena „Play It Again, Sam”, co przyniosło jej nominację do nagrody Tony. Jej droga filmowa zaczęła się od „Lovers and Other Strangers”, lecz przełom przyszedł z rolą Kay Adams w „Ojcu chrzestnym” (1972) w reżyserii Francisa Forda Coppoli, gdzie zagrała u boku Ala Pacino. W 2023 roku Coppola miał powiedzieć: „Było w tobie coś głębszego, śmieszniejszego i bardzo interesującego... Miałem rację”.

Oscar za tytułową rolę w „Annie Hall”

Rok 1977 przyniósł aktorce Oscara za tytułową rolę w „An-

Leonardo DiCaprio: – Diane Keaton była jedyną w swoim rodzaju. Błyskotliwa, zabawna, była bezkompromisowo sobą

nie Hall” Woody Allena. Stała się ikoną stylu - w „Vogue” wspominała: „Ukradłam kapelusz Aurore Clément... dopełnił styl Annie Hall”.

- Myślę, że bycie aktorem oznacza wystawienie się na szwank... Mam nadzieję, że jest w tym jakaś wartość - wyznała w wywiadzie dla pisma „Rolling Stone”.

Film Coppoli zdobył Oscara za najlepszy film i reżyserię. W Polsce Diane Keaton również cieszyła się ogromną sympatią.

„Annie Hall” uważana była za jedno z najważniejszych dzieł amerykańskiej komedii lat 70. Twórcza relacja z Woodym Allenem - oraz związek prywatny - przez lata fascynowała media i publiczność. Choć się rozstali, pozostali bliskimi przyjaciółmi. Według magazynu „People”, Allen był zrozpaczony po wiadomości o jej śmierci.

Zagrała około 100 ról balansując z sukcesem między komedią a dramatem

„The Hollywood Reporter” nazwał ją „doskonałą aktorką naszego pokolenia”. „New York Times” w swoim nekrologu, przypomniał, że zagrała około 100 ról balansując z sukcesem między komedią a dramatem.

W „Reds” zagrała Louise Bryant - to druga nominacja do Oscara. Kolejne to „Pokój Marvinina” i „Lepiej późno niż później”. Współpraca z Nancy Meyers przyniosła popularne komedie: „Baby Boom”, „Ojciec panny młodej”, „Because I Said So”. W późniejszych latach powróciła w „Book Club”. Reżyserowała m.in. teledyski (np. „Heaven Is a Place on Earth” Belindy Carlisle) i filmy takie jak „Unstrung Heroes” czy „Hanging Up”.

Życie prywatne Keaton także budziło zainteresowanie, miała związki z Warrenem Beatty’em i Alem Pacino. Jak przyznała, „byłam na Pacino wściekła. Czarujący, zabawny, nieustający gaduła” - oceniła.

W 2019 roku w magazynie People mówiła: „Cieszę się, że nie wyszłam za mąż”. Adoptowała dwoje dzieci: córkę Dexter i syna Duke’a. Pasjonowała się fotografią, architekturą, prowadziła renowacje domów i była autorką pamiętników, m.in. „Then Again” czy „Let’s Just Say It Wasn’t Pretty”.



Diane Keaton urodziła się w Los Angeles w 1946 roku, jako Diane Hall i miała czwórkę rodzeństwa. Hall przyjęła nazwisko matki Keaton, aby nie być myloną z inną aktorką o nazwisku Hall. W wielu wywiadach podkreślała, że matka była dla niej bardzo ważną postacią i wspierała ją w realizacji marzeń.

W magazynie dla seniorów AARP wyraziła przekonanie, że „Celem jest trwanie w dobrym i złym, we wszystkim. ... Ryzykować. Kochać.”

Według mediów o śmierci aktorki poinformowała producentka Dori Rath (New York Times). Nie podano przyczyny ani miejsca zgonu.

Błyskotliwa, piękna, niezwykła

Refleksje, wspomnienia i emocjonalne reakcje na śmierć Diane Keaton - publikowane przez media, w tym Deadline, People i The Hollywood Reporter pokazują, jak wiele znaczyła dla współczesnych jej twórców. Wskazują

zarówno na jej nieprzeciętny talent („artystka najwyższego kalibru”), jak i cechy osobiste: autentyczność, serdeczność, brak fałszu czy rywalizacji, a także niepodrabialny styl.

Bette Midler napisała: „Błyskotliwa, piękna, niezwykła Diane Keaton... Była prze-zabawna, kompletnym orygina-

Elizabeth Perkins nazwała gwiazdę „narodowym skarbem, ze stylem, wdziękiem, inteligencją i ogromnym talentem”, dodając: „Zawsze będzie Pani moją Annie Hall”

nałem i całkowicie pozbawiona obłudy... To, co widziałeś, to tym, kim była... och, la, lala!”.

Elizabeth Perkins nazwała gwiazdę „narodowym skarbem, ze stylem, wdziękiem, inteligencją i ogromnym talentem”, dodając: „Zawsze będzie Pani moją Annie Hall”.

Octavia Spencer określiła ją jako „prawdziwą oryginalność” i zaznaczyła, że „autentyczność nigdy nie wychodzi z mody”.

KaDee Strickland wspominała ich pracę: „Była gościnną, miłą i bardzo skupioną. I oczywiście bardzo zabawna. Artystka najwyższego kalibru.”

Steve Martin, który grał z aktorką w filmie „Ojciec panny młodej”, wspominał zabawny moment: gdy Martin Short zapytał niegdyś Keaton: „Kto jest seksowniejszy, ja czy Steve Martin?” - skwitowała krótko: „Obaj jesteście idiotami”.

- Kiedy byłam dzieckiem, Diane Keaton była moją absolutną idolką... Od kiedy miałam 12 lat, starałam się ubierać jak ona - przypomniła aktorka Cynthia Nixon.

Podziwu nie kryli też inni artyści.

- Diane Keaton była jedyną w swoim rodzaju. Błyskotliwa, zabawna, była bezkompromisowo sobą - mówił Leonardo DiCaprio.

- Jestem bardzo zasmucony na wieść o śmierci Diane. Bardzo ją lubiłem... Niech spoczywa w pokoju - przyznał Robert De Niro.

Ben Stiller zaliczył ją do największych aktorek filmowych wszech czasów. - Ikona stylu, humoru i komedii. Błyskotliwa. Co za osoba! - podsumował.

Reżyser i producent amerykański Paul Feig uznał za zaszczyt, że może nazywać Diane Keaton przyjaciółką. - Została nam odebrana zbyt wcześnie - ubolewał.

Jak sama napisała w bestsellerowym pamiętniku „Then Again”: „Wspomnienia to po prostu chwile, które odmawiają bycia zwyczajnymi”.

FOT. PAP / EPA / NINA PROMMER

Czas **Z RODZINĄ**

Poniedziałek, 13.10.2025

Marcin Dorociński stroni od świata celebrytów

Nie przeszkadza mu to jednak być jednym z najlepszych
polskich aktorów średniego pokolenia



FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 12-13

Chrapanie to nie tylko
irytujący dźwięk. Kiedy
zgłosić się do lekarza?

PRZYRODA STR. 14

Jesienne gwiazdy
ogrodów: *astrы*. Kwitną
aż do przymrozków

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 10

System kaucyjny
krok po kroku.
To trzeba wiedzieć!

Obowiązujący od 1 października system kaucyjny oznacza dużą zmianę w systemie segregowania odpadów, a także to, że trzeba zmienić niektóre przyzwyczajenia. Butelki i puszki po napojach objęte kaucją nie będą już trafiać do kosza na śmieci

ZROZUMIEĆ DZIŚ

S

System kaucyjny w Polsce wszedł w życie 1 października 2025 r. Jest on wprowadzany stopniowo – nie obejmuje od razu wszystkich butelek i puszek, ale te, przy których zakupie zostanie naliczona kaucja.

Butelki i puszki, które obejmuje kaucja, muszą być specjalnie oznaczone. Na ich etykiecie znajdziesz znaczek „kaucja” oraz informację o jej wysokości. Tak oznaczone butelki zaczną pojawiać się w sprzedaży od 1 października, a producenci mają czas do końca 2025 r. na ich wprowadzenie.

System kaucyjny wiąże się regulacjami unijnymi, za którymi stoi konieczność ograniczenia odpadów i lepsze wykorzystanie plastiku, metalu i szkła z opakowań jako surowców wtórnych, poddanych recyklingowi. Ma to znaczenie dla środowiska, do którego stale trafiają odpady, zapewni oszczędność surowców i poprawi system selektywnej zbiórki odpadów.

Gdzie można oddać butelki i puszki?

Puste butelki i puszki będzie można oddać w każdym sklepie o powierzchni ponad 200 mkw., sprzedającym napoje, objęte systemem kaucyjnym. Mniejsze sklepy mogą przystąpić do programu dobrowolnie. Ponadto w każdej gminie musi być co najmniej jeden punkt stacjonarny, przyjmujący opakowania objęte kaucją.

Wysokość kaucji została określona odgórnie, a różni się ona w zależności od rodzaju opakowania. I tak: dla jednorazowych butelek z tworzyw sztucznych o pojemności do 3 litrów oraz metalowych puszek o pojemności do 1 litra jest to 50 groszy za sztukę, natomiast dla wielorazowych butelek szklanych do pojemności do 1 litra (od 1.1.2026 r.) kaucja wynosi 1 zł za sztukę.

Instrukcja krok po kroku

Wprowadzenie systemu kaucyjnego będzie wiązało się z koniecznością zmiany przyzwyczajzeń, związanych z potraktowaniem butelek i puszek po ich opróżnieniu. Oto kilka podstawowych zasad.

● KROK 1: Sprawdź, które opakowania są objęte systemem kaucyjnym.

Sprawdź, czy na opakowaniu znajduje się znaczek „kaucja” wraz z podaną sumą.

Tylko tak oznaczone opakowania są przeznaczone do zwrotu. To szczególnie ważne na początku działania systemu, gdy jeszcze nie za wszystkie butelki jest pobierana kaucja.

Jeśli na opakowaniach nie ma logo „kaucja”, powinny one trafić do odpowiedniego kosza na śmieci, na dotychczas obowiązujących zasadach (czyli do żółtego pojemnika na odpady).

Uwaga: systemem kaucyjnym nie są objęte opakowania po produktach mlecznych oraz jednorazowe butelki szklane.

● KROK 2: Oddziel opakowania od innych śmieci w domu.

Przygotuj osobny kosz lub pojemnik na opakowania objęte systemem, aby ułatwić segregację i przechowywanie przed oddaniem.

● KROK 3: Opróżnij butelki i puszki.

Pozbądź się resztek napoju z butelki lub puszki, ale nie usuwaj naklejek i etykiet! W szczególności musi być widoczny kod kreskowy oraz logotyp systemu kaucyjnego. Opakowania z tworzyw sztucznych muszą mieć też zakrętka lub wieczka.

● KROK 4: Nie zgniataj butelek PET ani puszek.

Dla poprawnej identyfikacji opakowań, szczególnie w automatach, jest ważne to, żeby miały oryginalny kształt. Dlatego nie zgniataj plastikowych butelek i puszek po napojach.

● KROK 5: Przechowuj opakowania do momentu zwrotu.

Niestety, system kaucyjny wiąże się z koniecznością przechowywania przez jakiś

czas butelek i puszek. W małych mieszkaniach to może stanowić wyzwanie. Dlatego warto przygotować butelki do zabrania ich do sklepu, gdy wybierasz się na zakupy. Możesz od razu wkładać je do torby na zakupy.

● KROK 6: Oddaj butelki i puszki w sklepie lub automacie zwrotnym.

Do zwrotu opakowań nie potrzebujesz paragonu, nie musisz ich też oddawać w tym samym sklepie, gdzie kupiłeś napoje. W sklepach zobowiązanych do prowadzenia zbiórki (czyli tych o powierzchni ponad 200 mkw.), mogą znajdować się butelkomaty (kaucjomaty), czyli specjalne urządzenia, do których wkłada się butelki. Jeśli ich nie ma, zbieranie opakowań może odbywać się ręcznie, np. przez pracowników sklepu.

● KROK 7: Odbierz kaucję i wykorzystaj ją.

Jak odebrać kaucję za butelki? Jeśli korzystasz z automatu, włóż do niego butelki. Po zeskanowaniu kodów urządzenie wyda ci bon – możesz go wymienić na gotówkę w kasie. Jeśli robisz zakupy w tym sklepie, możesz go wykorzystać do obniżenia rachunku po zakupach. Pamiętaj, że zrobienie zakupów w danym sklepie nie jest warunkiem uzyskania gotówki.

Gdy nie ma automatu i oddajesz opakowania pracownikowi sklepu, również możesz otrzymać gotówkę lub odjąć odpowiednią sumę od rachunku za zakupy.

System kaucyjny działa w wielu krajach. Przyczynia się do lepszego wykorzystania surowców i ogranicza produkcję odpadów. Ale od konsumenta wymaga zmiany przyzwyczajzeń, narzuca też konieczność gromadzenia opakowań i odnoszenia ich do wyznaczonych punktów.



Odzyskanie kaucji możliwe jest po dostarczeniu do sklepu lub „butelkomatu” – pustych opakowań

Nie wyrzucaj butelek. Tak działa nowy system kaucyjny. Zmiana, której nie trzeba się bać

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



● Słowniczek

● **Afencjusz/afencjuszka**
– osoba poszukująca
ciągłej uwagi

● **Jesieniara**
– miłośniczka jesieni i spędzania czasu pod kocem

● **Odklejka**
– osłabienie kontaktu
z rzeczywistością,
mówienie głupot

● **Props/propy**
– szacunek, poważanie

► LUDZIE

Zanim trafił do szkoły aktorskiej, był tylko raz w teatrze. Dziś **Marcin Dorociński** robi karierę nie tylko w kraju, ale i za granicą. Zawsze podkreśla, że najważniejsza jest jednak dla niego rodzina

PORTRET

Marcin początkowo chciał zostać strażakiem. Mając zaledwie dziesięć lat, zgłosił się na ochotnika do OSP



MARCIN DOROCIŃSKI

Trzyma się z dala od świata celebrytów, chroniąc swoje życie prywatne przed mediami. Mówi się, że jest skromnym i miłym człowiekiem. Nie przeszkadza mu to jednak być jednym z najlepszych polskich aktorów średniego pokolenia.

Goniąc za piłką

1 Kłudzienko to niewielka wieś pod Milanówkiem, która powstała jako siedziba Oddziału Instytutu Mechanizacji Rolnictwa. Na jego potrzeby zbudowano kilka bloków i to w jednym z nich wychował się mały Marcin w towarzystwie dwóch starszych i jednego młodszego brata. Tata był kowalem i pracował ciężko całymi dniami na utrzymanie rodziny. Mama miała ekonomiczne wy-

Poleca **Paweł Gzyl**,
redaktor.

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



BY/FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI/POLSKA PRESS

kształcenie, ale zajmowała się domem.

W czasie wakacji Marcin jeździł w rodzinne strony mamy. Codziennie rano wszyscy dorośli wychodzili pracować w pole, a chłopiec zostawał z psem i całe dnie spędzał w jego towarzystwie. Po powrocie do Kłudzienka najbardziej lubił grać w piłkę. Szło mu całkiem dobrze i dostał się nawet do drużyny, która grała w lidze okręgowej. Niestety, poważna kontuzja sprawiła, że pożegnał się z marzeniami o karierze sportowej.

Przebieg talentu

2 Ponieważ tata chciał, aby jego syn utrzymywał się z pracy ręk, Marcin dostał się po podstawówce do Technikum Mechanicznego w Grodzisku. Praktyki w fabryce samochodów na Żeraniu pokazały jednak, że praca polegająca na dogniataniu wałów korbowych śmiertelnie go nudzi. Wtedy zaczął poważniej myśleć o tym, aby zostać zawodowym strażakiem, pociągała go bowiem myśl, że mógłby ratować ludzkie życie.

Los chciał jednak inaczej. W międzyczasie Marcin zaczął z powodzeniem deklamować wiersze i występować na szkolnych akademiach. Jedna z nauczycielek dostrzegła w nim przebieg prawdziwego talentu i zasugerowała, że powinien zostać aktorem. Posłała go na lekcje do emerytowanej aktorki Ewy Rózbickiej, a ta przygotowała go tak dobrze do egzaminów, że zdał je za pierwszym razem i został studentem stołecznej akademii teatralnej.

Pękając z dumy

3 Pierwsze miesiące w szkole nie były dla Marcina lekkie. Przed dostaniem się do niej był zaledwie raz w teatrze. Do tego wstydził się, że pochodzi z małej wioski. Starał się więc nadrobić braki nauką, a że tej było sporo, to zdarzało się, że zarywał noce i potem zasypiał na porannych zajęciach. Z czasem jednak znalazł paczkę przyjaciół z roku, którzy dali mu poczucie bezpieczeństwa.

Jego talent szybko został dostrzeżony – już na drugim roku Krystyna Janda zaangażowała go do roli Cyda w Teatrze Telewizji.

Kiedy potem z rodziną oglądał spektakl na małym ekranie, wręcz pękał z dumy. Po zrobieniu dyplomu upomniął się o niego warszawski Teatr Dramatyczny. Niestety, etat był tak niski, że musiał dorabiać na prawo i lewo, występując w reklamach i prowadząc telewizyjne programy.

Kolekcja Złotych Lwów

4 Choć rozsmakował się w teatrze, życie zmusiło go, aby spróbować sił w filmie. Początkowo grywał epizody, aż w 2005 roku Patryk Vega powierzył mu rolę komisarza Despero w „Pitbullu”. To otworzyło Marciniowi drogę do kinowej kariery. Trzy lata później oglądaliśmy go w „Boisku bezdomnych”, które przyniosło mu nominację do Orła, a w 2009 roku zdobył Złotego Lwa na festiwalu w Gdyni za rolę w „Rewersie”.

Kolejnego Lwa do kolekcji otrzymał za występ w „Róży”, ale publiczność najbardziej polubiła go za rolę pułkownika Kuklińskiego w pamiętnym „Jacku Strongu”. W połowie minionej dekady zaczął występować również za granicą, a ukoronowaniem tej ścieżki kariery okazał się udział w „Mission Impossible – Dead Reckoning”. Teraz wszyscy czekają na nową ekranizację „Lalki”, w której będzie Stanisławem Wokulskim.

W roli taty

5 Ze starszą od siebie o dwa lata Małgorzatą Kożuchowską poznał się jeszcze na studiach. Spodobał się sobie i po ukończeniu uczelni zostali parą. Mowa była nawet o ślubie, ale nie doszło do tego. Para się rozstała, a Marcin długo nie mógł dojść do siebie. Ukojenie znalazł dopiero u boku scenografki Moniki Sudół. Poznał ją w 2000 roku podczas prac nad jednym ze spektakli w Teatrze Dramatycznym, ale wtedy jeszcze między nimi nie zaiskrzyło.

Stało się to pięć lat później na planie „Pitbulla”. To wtedy zakochali się w sobie i przeszkodą nie było nawet to, że Monika jest rozwódką i ma syna z poprzedniego związku. Para wzięła ślub i szybko doczekała się dwójki własnych dzieci: syna Stanisława i córki Janiny. – Podoba mi się bycie tatą. Lubię to. To mi daje odskocznnię – podkreśla aktor.

W połowie minionej dekady zaczął występować również za granicą, a ukoronowaniem tej ścieżki kariery okazał się udział w „Mission Impossible – Dead Reckoning”. Teraz wszyscy czekają na nową ekranizację „Lalki”, w której będzie Stanisławem Wokulskim

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny

MEDYCYNĄ OBRAZOWĄ

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



C

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języzka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza. Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Mity na temat chrapania

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domow-

nikom, ale również sobie. Nieraz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawda, a chrapanie, będące zaburzeniem oddychania, należy leczyć. Obalamy 9 najczęściej pojawiających się mitów na temat chrapania. Sprawdź, w które z nich wierzysz:

MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że kobiety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r. ż. pojawia się u ok. 48 proc. panów i ok. 35 proc. pań, natomiast po 60 r.ż. u 60 proc. panów i 40 proc. pań.

MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym, chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdezorientowane, sennie, częściej się irytują i są mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcię, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie – są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z libido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliższych więzi, a nawet rozvodu! Z brytyjskiej

analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia pobranie powietrza. Kardiolog zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

MIT 9: Chrapią tylko dorośli

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nieraz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom

► ZDROWIE

● Często można spotkać się z opiniami, **że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi**, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom ● Najczęściej jest spowodowane występowaniem **bezdechów sennych** ● Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, **sięga 90 decybeli**



01.

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe

Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym, chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu.

02.

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają.

Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia.

03.

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie.

Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia pobranie powietrza. Kardiolodzy zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny.

04.

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie.

Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego.

05.

Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki.

Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał.

► PRZYRODA

Jesień to czas gęstych fioletowych kęp marcinków, nazywanych też michałkami, czyli astrów wieloletnich. Kwitną aż do przymrozków. Są świetnym sposobem na ożywienie ogrodów, z których znikają kolory lata

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Jesienne gwiazdy ogrodów - astry zwane marcinkami. Mają małe wymagania, ale o jednym trzeba pamiętać

A

Astry jesienne, które cieszą oko w naszych przydomowych ogrodach, to byliny lub półkrzewy o różnej wysokości: od miniaturowych do prawie dwumetrowych. Są wręcz obsypane kwiatami od końca sierpnia do późnej jesieni, a apogeum ich kwitnienia przypada w październiku. Ich nazwy - takie jak marcinki, michałki, a w niektórych regionach jadvisie czy katarzynki - nawiązują oczywiście do jesiennych solenizantów. Oprócz walorów ozdobnych astry stanowią cenny pożytek dla pszczół w tym okresie.

Wszystkie gatunki pięknie komponują się z późno kwitnącymi, żółtymi kwiatami, takimi jak jeżówki, nawłocie, chryzantemy.

Piękne, a łatwe w uprawie

Marcinki to byliny bardzo długowieczne. Są łatwe w uprawie, a kluczem do sukcesu jest zapewnienie im słonecznego stanowiska i żyznej, przepuszczalnej gleby, o odczynie obojętnym do lekko kwaśnego. Kwitnienie astrów będzie najintensywniejsze na stanowisku słonecznym, gorsze w lekkim półcieniu.

Rośliny te wymagają systematycznego i umiarkowanego podlewania. Przede wszystkim trzeba pamiętać o nim podczas suszy. Należy przy tym zwrócić uwagę, by podlewając, nie moczyć liści, ponieważ często zwilżane są podatne na choroby grzybowe. Podlewając należy więc podłożyć pod astrami.

Z kolei nawozić powinno się marcinki przed kwitnieniem, kompostem lub nawozami wieloskładnikowymi. Wzmocni to rośliny i zapewni obfite kwitnienie.

To trzeba zrobić na koniec sezonu

Rzecz kluczowa, o której trzeba pamiętać każdego roku: po przekwitnięciu rośliny na-

leży ścinać przy ziemi. Zapobiega to chorobom i szkodnikom, wspiera zagęszczenie rośliny i ułatwia jej przygotowanie do zimy oraz zdrowe odrastanie w następnym sezonie. A choroby, na które narażone są astry, to m.in. mączniak prawdziwy, plamistość liści i szara pleśń.

Większość gatunków astrów jesiennych jest odpornych na mróz i bez żadnych problemów zimuje pod śniegiem.

Marcinki, michałki - jakie to gatunki?

Jednym z astrów nazywanych marcinkami - prawdopodobnie najpopularniejszym - jest aster nowobelgijski (*Symphotrichum novi-belgii*), pochodzący z Ameryki Północnej. To bylina tworząca obfite kępy, osiągająca nawet do 160 centymetrów wysokości. Rozrasta się dzięki rozłogom. Wytworza kwiaty w różnych odcieniach różu i błękitu, a także czerwieni i bieli. Pozostają one otwarte całą dobę.

Astry nowobelgijskie mogą kwitnąć od sierpnia nawet do końca listopada. Cie-

szą oko na rabatach, a często są też wykorzystywane jako kwiat cięty.

W ogrodach spotykamy też odmiany pochodzące od kolejnych dwóch północnoamerykańskich gatunków: nowoangielskiego i astra krzaczastego.

Aster nowoangielski u nas uprawiany jest jako bylina ozdobna od końca XIX wieku. Tak jak inne popularne astry kwitnie jesienią, od września do listopada. Kwiaty zamykają się wieczorem i przy pochmurnej pogodzie - z tego też powodu aster nowoangielski nie nadaje się na kwiat cięty.

Powinno się go sadzić na glebach żyznych, bogatych w składniki odżywcze, stale dostatecznie wilgotnych. Roślina tworzy luźne kępy, dorasta do 80-150 cm. Te astry sadzi się wiosną w rozstawie 50-60 cm. Wiosna to także czas na rozmnażanie ich przez podział.

Z kolei odmiany astra krzaczastego dorastają do ok. 50 cm wysokości. Dzięki podziemnym rozłogom rozrastają się bardzo szybko i tworzą zwarte łany. Aster krzaczasty kwitnie od końca sierpnia do listopada białymi, fioletowymi, różowymi i karminowymi kwiatami.

Bylina ta pochodzi ze wschodu Ameryki Północnej, gdzie rośnie w słonecznych miejscach, na glebach piaszczystych, na łąkach, w zaroślach i lasach szpilkowych. U nas popularna jest jako roślina rabatowa, można ją polecić do ogrodów skalnych. Najlepiej wygląda posadzony w grupach 10-20 roślin, gdy tworzy rozłożyste i gęste poduszki.

Tak rozmnożysz astry jesienne

Marcinki można rozmnażać z nasion, jak i przez podział starszej rośliny na mniejsze części, które sadi się w nowych miejscach. Najlepszym terminem na podział jesiennych astrów jest wiosna. Należy wykopać roślinę, rozdzielić karpę szpadlem na kilka części i posadzić je oddzielnie. Z jednej kępy uzyskuje się wtedy zwykle dwie do czterech sadzonek.

Inną, polecaną przez specjalistów metodą jest wykonanie sadzonek zielnych. W ten sposób pozyskuje się dużo większą liczbę sadzonek, do tego odmłodzonych. Kiedy to zrobić? Pod koniec wiosny (np. połowa maja) lub na początku lata.

Jak tłumaczą fachowcy z Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Warszawskiego, sadzonki zielne to te ucięte z wyrosniętych ponad ziemię roślin. „Można też, z wyczuciem, wyrwać wyrastające z ziemi młode rośliny z fragmentem kłącza, które znajduje się zaraz pod ziemią” - instruują.

Należy zatem ścinać (lub wyrwać) kilka pędów astrów, a następnie obciąć czubek (kilka centymetrów). Każda z takich sadzonek powinna mieć kilkanaście centymetrów wysokości. Do niewysokich doniczek wysypuje się mieszankę perlitu ogrodniczego, podłoża torfowego i piasku, po czym zwyczajnie wtyka się do niej przygotowane sadzonki. Podłoże spryskuje się codziennie wodą. Po dwóch do trzech tygodni będą już z kącików listków wyrastały nowe pędy. Wtedy trzeba przyciąć i przesadzić sadzonki do większej doniczki, a mniej więcej po dwóch miesiącach uzyska się gotową, piękną sadzonkę.



Nazwa rodzajowa Aster pochodzi z języka starogreckiego i oznacza „gwiazdę”. Nawiązuje ona do gwiazdzistego kształtu koszyczka kwiatowego

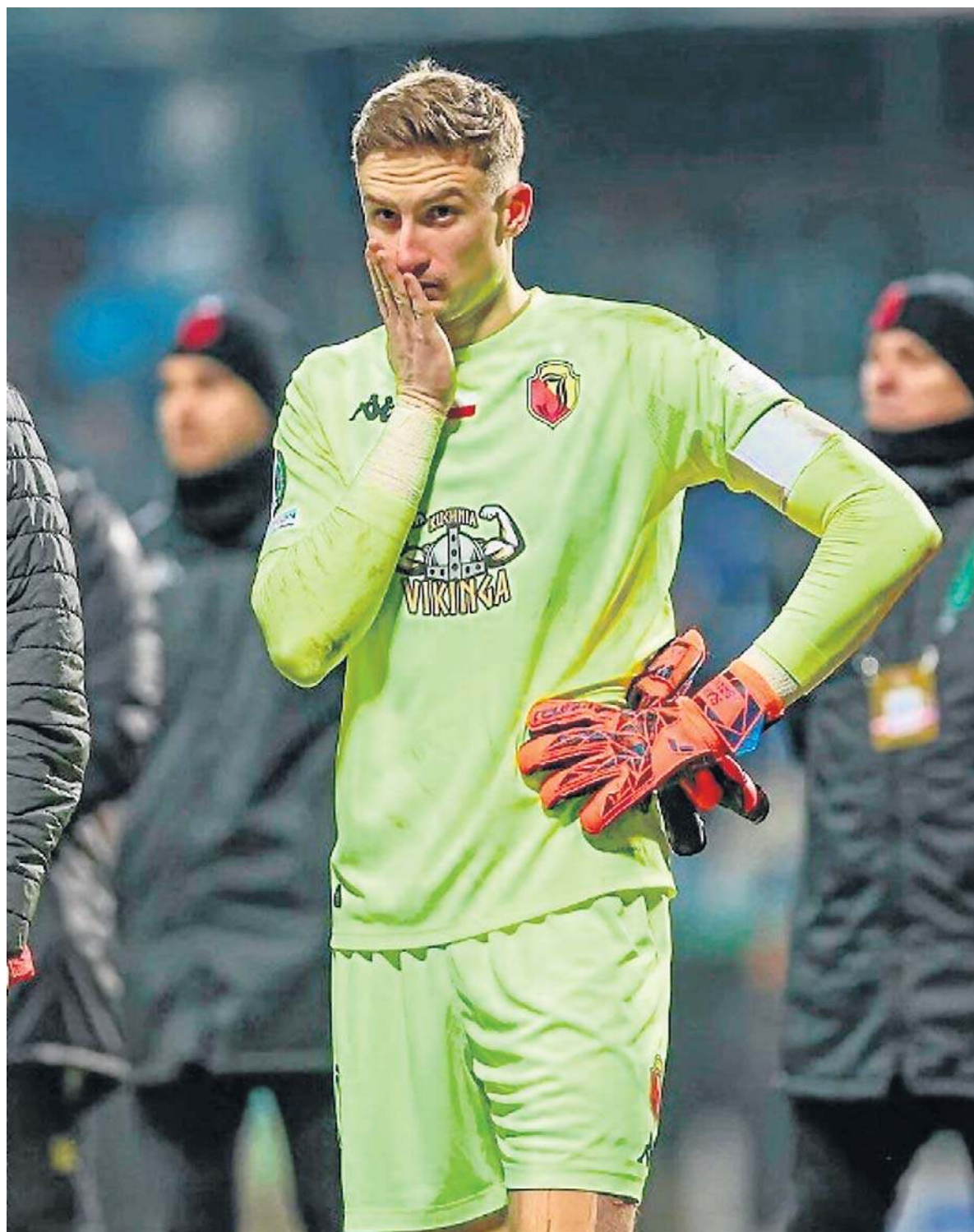
Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY24

13.10.2025

Podczas zgrupowania reprezentacji Polski do lat 21 kontuzji nabawił się bramkarz Jagiellonii Sławomir Abramowicz STR. 16



FOT. JAGIELLONIA.PL

Pech bramkarza Żółto-Czerwonych

Bez sukcesów
zakończył się start
Polaków w Pucharze
Świata w short tracku
STR. 21

W III lidze piłkarskiej
KS Wasilków nie dał
rady liderowi Ząbkowii
Ząbki przegrywając
1:5 STR. 16

Bartłomiej Przybyła
pokonał Fina w walce
wieczoru Gali Białystok
Boxing Show IX
STR. 16

SPORTOWY24.PL

Zaczęło się bardzo dobrze, skończyło fatalnie

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lider III ligi Żąbkovia Żąbki nie dała szans KS Wasilków wygrywając 5:1. W coraz trudniejszej sytuacji są rezerwy Jagiellonii, które przegrały z Wartą Sieradz 0:2.

Bardzo dobrze zaczął się mecz z Żąbkovią Żąbki dla gospodarzy z Wasilkowa. Już w 6 minucie, po strzale Aleksieja Wotkiewicza, objęli oni prowadzenie 1:0. Niestety, goście jeszcze do przerwy wyszli na mrowadzenie po golach Bartosza Lelito i Mateusza Augustyniaka.

Po zmianie stron Żąbkovia kontrolowała grę. Wynik podwyższył Piotr Sonnenberg w 71 minucie. Gospodarze mogli strzelić kontaktowego gola, ale rzut karny obronił Filip Adamczyk.

W końcówce meczu lider III ligi zdobył jeszcze dwa gole. W 88. minucie bramkę zdobył Paweł Gierach, a chwilę później, w 90. minucie, wynik ustalił Mateusz Szwed.

Nie wiecie się drużynie rezerw Jagiellonii Białystok. Podopieczni trenera Tomasza Kulhawika przegrali u siebie 0:2 z Wartą Sieradz, tracąc dwie bramki po przerwie.

Po pięciu meczach bez zwycięstwa piłkarze Wigier pokonali u siebie Lechię Tomaszów Mazowiecki 3:0.

Jagiellonia II Białystok - Warta Sieradz 0:2 (0:0). Bramki: 0:1 Kacper Drzazga 51, 0:2 Jakub Piel 88.

Jagiellonia II: Domasiewicz - Lipiński, Duchnowski, Krasiewicz, Tymoszczyk, Tarasovs, Polkowski, Pawelczyk (87. Kobus), Ziarek (46. Hirsawa), Jakimiuk (57. Czeczko), Kuczyński (57. Drygiel).

KS Wasilków - Żąbkovia Żąbki 1:5 (1:2).

Bramki: 1:0 Aleksiej Wotkiewicz 6, 1:1 Bartosz Lelito 21, 1:2 Mateusz Augustyniak 31, 1:3 Piotr Sonnenberg 71, 1:4 Paweł Gierach 88, 1:5 Mateusz Szwed 90.

KS Wasilków: Gostomski - Franc (78. Niedźwiecki), Mazurek, Ptasirski, Dawidowicz, Milewski (71. Cholewa), Bayer, Wotkiewicz (71. Kul), Wasilewski (62. Boateng), Kruszewski, Wysocki (62. Kuźmicki).

Wigry Suwałki - Lechia Tomaszów Mazowiecki 3:0 (1:0). Bramki: 1:0 Kacper Głowicki 20, 2:0 Łukasz Święty 56, 3:0 Łukasz Święty 57.

Inne wyniki:

Broń Radom - Mławianka Mława 1:1 (1:0). GKS Wiekielec - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 0:1 (0:0).

Legia II Warszawa - ŁKS Łomża (przełożony na 29 października).

Olimpia Elbląg - GKS Bełchatów 4:1 (1:1).

Widzew II Łódź - Wisła II Płock 1:2 (0:1).

Znicz Biała Piska - KS CK Troszyn 0:7 (0:5).

1. Żąbkovia Żąbki	12	31	45-18
2. Warta Sieradz	12	28	23-10
3. Legia II Warszawa	11	25	29-18
4. ŁKS Łomża	11	23	26-12
5. Wisła II Płock	12	20	21-16
6. Świt Nowy Dwór Maz.	12	19	20-23
7. Wigry Suwałki	12	18	18-17
8. Broń Radom	12	17	17-16
9. GKS Bełchatów	12	15	23-30
10. Lechia Tomaszów Maz.	12	14	19-18
11. Olimpia Elbląg	12	14	18-20
12. Widzew II Łódź	12	14	22-28
13. KS Wasilków	12	13	14-27
14. KS CK Troszyn	12	12	28-23
15. GKS Wiekielec	12	12	13-19
16. Mławianka Mława	12	11	19-26
17. Jagiellonia II Białystok	12	10	12-20
18. Znicz Biała Piska	12	2	10-36

©P



FOT. PAVEŁ BALEJKO

KS Wasilków przegrał u siebie z Żąbkovią 1:5

Pech Sławomira Abramowicza

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Bramkarz Jagiellonii Białystok Sławomir Abramowicz doznał kontuzji, która może go wyeliminować z gry na kilka tygodni. Przerwa w treningach może potrwać kilka tygodni.

- Mam bardzo złe wieści, szczególnie dla kibiców Jagiellonii. Na wczorajszym, ostatnim przedmeczowym treningu kontuzji doznał Sławomir Abramowicz. Niewykluczone, że Sławek wypadnie na kilka ładnych tygodni. Dziś rano z doktorem Sobolewskim udał się na badania - uraz więzadłowy w łokciu. Pierwsze diagnozy jeszcze przed badaniem mówią o nawet 6-8 tygodniach przerwy. Urazu Sławek doznał w niefortunnym starciu z Igozem Dapińskim - powiedział w piątek na kanale „Meczki” Szymon Tomasiak, rzecznik kadry Polski U21.

Kibice Jagiellonii mogą bardzo żałować, bo Abramowicz był jak dotąd jednym z najlepszych zawodników Jagi i ma duży wpływ na to, że zespół z Białegostoku jest obecnie wielcem ekstraklasy i świetnie spisuje się w Lidze Konferencji Europy. Pozostaje liczyć, że te wieści nie będą aż tak pesymistyczne.

Głos w tej sprawie zabrał m.in. Łukasz Masłowski, dyrektor sportowy Jagiellonii. Na platformie „X” odpowiedział na słowa Szymona Tomasiaka: „Widzę że Pan Szymon oprócz tego że jest rzecznikiem to jest, wyrocznia, doktorem, rezonansem i RTG. Człowiek wielu talentów. A My dalej czekamy na szczegółowe badania i opinie fachowców”

Do swojej kontuzji odniósł się sam zainteresowany. Sławomir Abramowicz zamieścił wpis na portalu X.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Sławomir Abramowicz uspokaja swoich fanów, że jego kontuzja nie jest tak groźna

„Dziękuję wszystkim za słowa wsparcia! Po przeprowadzeniu pełnej diagnostyki sytuacja okazała się być znacznie lepsza, niż początkowo przewidywano. Robimy wszystko, abym jak najszybciej mógł wrócić na boisko - napisał Sławomir Abramowicz.

Nie wiadomo jednak ostatecznie jak długo potrwa przerwa w treningach bramkarza Jagiellonii.

Jagiellonia do końca rundy jesiennej może pozostać z młodymi golkeeperami bez większego doświadczenia. Są to: Miłosz Piekutowski, Adrian Damasiewicz, Jakub Rabczko.

A Jagiellonia, korzystając z przerwy reprezentacyjnej, rozegrała sparing z pierwszoligową Polonią Warszawa wygrywając 3:1.

- Dla niektórych piłkarzy spotkanie było bardzo ważne. Dla Yukiego Kobayashiego,

Czarka Polaka, AZ Jacksona, Youssufa Sylli czy kilku innych zawodników, którzy w ostatnim czasie grali mniej. Bardzo zależało nam, żeby zawodnicy, którzy mają mniejszą liczbę rozegranych minut dostali poważną jednostkę meczową, poważny trening. To nie tylko od strony taktycznej jest istotne, ale także od strony kondycyjnej, żeby wszystkich cały czas utrzymywać na wysokim poziomie przygotowania i gotowości do tego, żeby wejść, wziąć odpowiedzialność za wynik i pomóc drużynie. Teraz odpocznemy, a od wtorku będziemy przygotowywać się do meczu z Arką - mówił po meczu trener Jagiellonii Adrian Siemieniec.

Bramki dla Jagiellonii w tym meczu zdobyli Sergio Lozano, AZ Jackson, Youssuf Sylla.

- Zaczynamy rozumieć jakość każdego zawodnika w tej

drużynie. Krok po kroku zaczynamy rozumieć się coraz lepiej. Poznałem też system i jak chcemy grać. Jako obcy, trudno przyjechać ze Stanów Zjednoczonych i od razu dostosować się do gry drużyny. Ale czuję, że się dobrze adaptowałem i będę kontynuował rozwój. To dobry początek - stwierdził dla klubowych mediów Jagiellonii AZ Jackson.

Od pierwszej minuty zagrał w Jagiellonii napastnik Youssuf Sylla.

- To istotny sparing, który był dobrą okazją do zaprezentowania swoich umiejętności oraz przekonania trenera. Dla każdego z piłkarzy, którzy dzisiaj zagraли było to dobre przeżycie. Każdy z nas miał szansę pokazania w jakiej jest dyspozycji. Może to nie to samo co w lidze, ale jest to ciekawa okazja - powiedział dla jagiellonia.pl Sylla. ©P

Bartłomiej Przybyła zdemolował Fina i wygrał jednogłośnie na punkty

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

Po dwóch przegranych walkach w Turnieju WBC na ścieżkę zwycięstw powrócił Bartłomiej Przybyła, który w walce wieczoru Białystok Boxing Show IX pokonał Tuomo Eronen.

W sobotę, 11 października w Białymstoku odbyła się kolejna gala boksu zawodowego, organizowana przez promotora Dariusza Snarskiego Białystok Boxing Show IX.

łystok Boxing Show IX. To już 52. event naszego olimpijczyka z Barcelony.

Hala SP 50 przy ul. Pułaskiego zapełniła się fanami boksu zawodowego, ale i także olimpijskiego. W walce wieczoru spotkał się Bartłomiej Przybyła (10-2, 3 KO) i Fin Tuomo Eronen (22-8, 9 KO). Polak wygrał bezapelacyjnie jednogłośnie na punkty, demolując rywala w każdej z rund. Fin jednak dzielnie ustał na nogach przez osiem rund przyjmując serie ciosów Przybyły.



Białystok Boxing Show IX to już 52. event D. Snarskiego

FOT. PAVEŁ BALEJKO

Wyniki gali Białystok Boxing Show IX:

Walka wieczoru:

Bartłomiej Przybyła pokonał Tuomo Eronena jednogłośnie decyzją sędziów (80-72, 80-873, 80-73).

Pozostałe walki:

Bartłomiej Szczęsny pokonał Elvisa Smajlovica przez TKO w pierwszej rundzie.

Damian Cieślak pokonał Andreia Hramykę przez KO w drugiej rundzie.

Witalij Stalczenko pokonał Dzemala Bosnjaka jednogło-

śnie decyzją sędziów (79-73, 79-73, 80-72).

Łukasz Szczepaniak pokonał Michała Malickiego jednogłośnie decyzją sędziów.

Krystian Przytuła pokonał Archila Gigolashvilię przez KO w trzeciej rundzie.

Krzysztof Micewicz pokonał Szymona Rzekosa jednogłośnie decyzją sędziów.

Filip Dziaduła pokonał Patryka Dużeja jednogłośnie decyzją sędziów.

©P

Piłka nożna Trzeci mecz i trzecie zwycięstwo młodzieżowej reprezentacji Polski w eliminacjach Euro 2027

Orlęta rozwijają skrzydła, wspinając się po schodach

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

Polska	2 (2)
Czarnogóra	0

Bramki
1:0 Antoni Kozubal (4),
2:0 Oskar Pietuszewski (23)

Polska Łubik - Krajewski, Matysik, Drapiński, Gurgul - Kowalczyk, Kozubal (71. Duda) - Pietuszewski (63. Faberski), Urbański (71. Kocaba), Pierko (83. Kuziemka) - Reguła (63. Bogacz). Trener: Jerzy Brzęczek.

Czarnogóra Krijestarc - Vuković, Melentijević, Dakić (78. Franeta), Vukotić - Vukanović (63. Juković), Miranović (46. Krivokapić), Bulatović (73) - Radusinović (46. Savović), V. Perišić, Knežević (46. Mirvaljević). Trener: Goran Perisic.

Sędziowie Joonas Jaanovits (Estonia)
Widzów 4.274

Młodzieżowa reprezentacja Polski do meczu z Czarnogorą na Arenie Katowice przystępowała jako lider grupy E eliminacji mistrzostw Europy i - pośred-

nio - igrzysk olimpijskich. Na koncie Orłąt były zwycięstwa nad Północną Macedonią (3:0) i Armenią (4:0), z kolei goście przegrali z Włochami (1:2) i pokonali Szwecję (2:0).

Dzień przed meczem Jerzy Brzęczek został zmuszony do znaczącej zmiany. Sławomir Abramowicz na czwartkowym treningu doznał kontuzji łokcia po zderzeniu z Igozem Drapińskim. W tej sytuacji w bramce Białe-Czerwonych stanął golkeeper Górnika Zabrze Marcel Łubik, posiadający obywatelstwa Polski, Niemiec i Turcji.

Zaczął się od mocnego uderzenia. Po składnej akcji kapitałnie sprzed pola karnego uderzył Antoni Kozubal i piłka tuż przy słupku wpadła do siatki. Niecałe 20 minut później było już 2:0. Trafienie zaliczył imponujący szybkością i kreatywnością Oskar Pietuszewski przy asyście Tomasza Pieńki.

Goście próbowali złapać kontakt, ale ustępowali Białe-Czerwonym pod każdym względem. Ekipa z Bałkanów, wyraźnie sfrustrowana, zaczęła więc grać



FOT. KARINA TROJOK

Reprezentację młodzieżową wspierali z trybun między innymi kadrowicze Jana Urbana

bezpardonowo, często przekraczając przepisy. Wynikiem tej strategii była czerwona kartka, jaką po uderzeniu Kacpra Dudy zobaczył Andrija Bulatović w drugiej połowie.

- Kartek powinno być więcej. Ze strony Czarnogóry padło sporo ciosów łokciem - ocenił

Brzęczek. - Ale muszę też powiedzieć, że nie wykorzystaliśmy osłabienia przeciwników tak, jak powinniśmy. Dopiero w ostatnich dziesięciu minutach pojawiły się szanse na kolejne gole.

Pewne zwycięstwo Orłąt oglądali z trybun kadrowicze pierwszej reprezentacji, a Ro-

bert Lewandowski najwięcej czasu spędził w towarzystwie Jakuba Błaszczykowskiego.

W tym roku Polaków czekają jeszcze trzy spotkania - na wyjeździe ze Szwecją (14 października) i Macedonią Północną (18 listopada) oraz u siebie z Włochami (14 listopada w Szczecinie).

Kadra U-21 eliminacje zaczęła w świetnym stylu, ale sprzyja jej też terminarz. Schody dopiero się zaczynają. - Podchodzimy z dużą pokorą do dotychczasowych wyników, bo tak się terminarz ułożył, że każdy kolejny przeciwnik jest coraz silniejszy. Wartość drużyny będzie można obiektywnie ocenić po spotkaniach ze Szwecją i Włochami - przyznał selekcjoner. - Na spotkaniu Szwecji z Włochami był nasz człowiek, Bartek Zalewski, który przygotuje dokładną analizę. Ważna będzie też regeneracja przed tym spotkaniem, bo jednak intensywność starcia z Czarnogorą była spora. ©©

EL. MME 2027, GRUPA E

Pozostałe wyniki Macedonia Płn. - Armenia 2:1 (0:1), Włochy - Szwecja 4:0 (3:0)

1. POLSKA	3	9	9-0
2. Włochy	3	9	7-1
3. Czarnogóra	3	3	3-4
4. Szwecja	3	3	3-6
5. Macedonia Płn.	3	3	2-5
6. Armenia	3	0	1-9

Następne mecze (wtorek, 14.10) Szwecja - POLSKA (g. 18), Czarnogóra - Macedonia Płn. (18), Włochy - Armenia (18.15).

VAR do naprawy. Kto zostanie szefem polskich sędziów?

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmawiamy z Michałem Listkiewiczem, byłym międzynarodowym sędzią piłkarskim, byłym prezesem PZPN.

Od czerwca trwa bezkrólewie, na stanowisku szefa Kolegium Sędziów PZPN. Nie za długo?

Niepokoje mnie to bardzo i faktycznie trwa za długo. W PZPN są dwie, trzy takie komórki, które trzeba natychmiast obsadzać po wyborze nowych władz związku i jedną z nich jest właśnie sędziowska, oprócz dyscyplinarnej i prowadzenia rozgrywek. Inne mogą poczekać, jak chociażby międzynarodowa, którą kierowałem przez ostatnie cztery lata. Dla autorytetu polskich sędziów musi być ich szef! Jeśli jest tylko pełniący obowiązki, to nie jest najlepsze. Nawet obecnemu p.o. Marciniowi Szulcowi to nie pomaga. Mam nadzieję, że na najbliższym posiedzeniu zarządu wybór zostanie dokonany.

Kto jest pana faworytem do objęcia tej funkcji?

Jest czterech kandydatów, Marcin Szulc, Maciej Wierzbowski, Paweł Sokolnicki i Kamil Wójcik. Ja mam dwóch kandydatów, to Marcin Szulc i Maciej Wierzbowski. Z tej dwójki wybrałbym szefa polskich sędziów. Pozostałych dwóch arbitrów nie znam dobrze. Są świetnymi sędziami asystentami, ale chyba nigdy wcześniej nie zarządzali organizacją sędziowską nawet w swoim mieście, okręgu, czy powiecie. Pełnienie tej funkcji na najwyższym szczeblu nie jest wcale takie proste, o czym sam przekonałem się będąc szefem sędziów w Czechach i Armenii. Warunki pracy są specyficzne, trzeba umieć być jednocześnie dobrym i złym policjantem. Jeżeli wszystko zarządza się batem i karaniem, to jest jak z wychowywaniem dzieci, wtedy wiele na dłuższą metę się nie zdziła. Trzeba umiejętnie zarządzać ludźmi i myśleć o tym, co będzie z sędziami za pięć, czy dziesięć lat. Należy przyglądać się młodzieży, bo Szymon Marciniak nie będzie wieczny.

Postępy czyni chociażby Damian Sylwestrzak.



FOT. JAKUB STEINBORN

Michał Listkiewicz ma swoich dwóch kandydatów do objęcia funkcji szefa polskich sędziów piłkarskich

Rozwija się bardzo dobrze, ale mamy jeszcze kilku innych naprawdę bardzo dobrych sędziów, jak Damian Kos, Łukasz Kuźma, czy Bartosz Frankowski, który po incydencie drogowym i nauczka, którą myślę dostał do końca życia, wraca do dawnej formy. Jest jeszcze stosunkowo młody

i przed nim przyszłość. Mamy naprawdę grupę zdolnych, młodych sędziów.

Ale spada na nich niemal po każdej kolejce, jeśli nie ostra, to jednak krytyka. Z polskim sędziowaniem nie jest tak źle, jak o nim mówią w telewizji, czy internecie.

Rozmawiam z wybitnymi fachowcami z Europy i klasyfikują je między piątym a ósmym miejscem na naszym kontynencie, czyli wysoko. Słyszałem niedawno chociażby wypowiedź trenera Piasta Gliwice, który po jednym z meczów stwierdził, że tak słabego arbitra jak Damian Sylwestrzak nie widział. Bardzo przepraszam, ale ten pan trenował tylko w drugiej lidze w Szwecji. Uważam, że są większe problemy w polskim futbolu niż sędziowanie.

Jakie?

Zbyt duża liczba cudzoziemców, zbyt mała liczba młodych polskich piłkarzy. Panośnienie się menadżerów, którzy czasami wciskają klubom przeciętnych piłkarzy i kasują za to ogromne prowizje.

Wracając do poziomu sędziowania, to analizy VAR często trwają zbyt długo. Sędziowie nie unikają błędów nawet po zobaczeniu powtórek. Zgadza się. Są mecze, gdy kibice czekają nawet pięć minut na decyzję i tak nie powinno być. To są jednak bardziej błędy ludzkie niż techniczne. Polski VAR, od mo-

mentu jego powstania był uważany za jeden z lepszych w Europie. Paweł Gil, który odpowiada za VAR w Polsce dobrze sobie z nim radzi. Trzeba jednak powiedzieć, że do tej pracy potrzebni są ludzie o odpowiednich umiejętnościach, to nie to samo, co praca na boisku. Trzeba szybko podejmować decyzje, tak jak podejmuje je chirurg na stole operacyjnym. Należy natychmiast domagać się ujęcia z innej kamery, a nie oglądać, to co się stało z pozycji widza na kanapie, tak jak ja to robię.

Otwarcie mówi się o przestawieniu systemu i przeniesieniu centrum VAR do siedziby PZPN. Do byłaby dobra decyzja?

To jest konieczne i myślę, że nastąpi już niedługo. Polski Związek Piłki Nożnej od niedawna jest właścicielem całego budynku w Warszawie, w którym ma swoją siedzibę i ma dobre warunki. Do tej pory wszystko rozbijało się właśnie o ich brak. Chodzi o możliwości techniczne, bo trzeba stworzyć między innymi odpowiednie studio. ©©

Bartosz Zmarzlik: Rodzina i team są jak fundament

Kamil Wojdat
kamil.wojdat@polskapress.pl

ŻUŻEL. Rozmawiamy z Bartoszem Zmarzlikiem, który po raz szósty został indywidualnym mistrzem świata.

Za tobą bardzo intensywny sezon, teraz więc zasłużone wakacje. Jak będą wyglądały?
Przed wszystkim planuję spędzić więcej czasu z dziećmi.

Bez wątpienia najważniejszym momentem sezonu 2025 było twój szósty tytuł indywidualnego mistrza świata. Zrównałeś się tym samym z Ivanem Maugerem i Tonym Rickardssonem – twoim idolem z dzieciństwa. Jakie to uczucie być w jednym szeregu z kimś, kogo się podziwiał w młodych latach?
Fajnie! Chciałbym się głębiej w nie wczuć, już po sezonie w domu. Póki co, jeszcze nie mogłem się na tym wszystkim skupić, bo natłok zawodów, nowych wyzwań od razu po tytule, nie pomagał. Myślę, że w czasach dzieciństwa nawet nie marzyłem i nie śni-

łem o tym, że będę miał tyle tytułów.

Przywiązujesz uwagę do statystyk? Fakt, że bijesz kolejne rekordy, napędza cię?
Teraz nie zwracam na to uwagi. Może kiedy będę już starszy, przyjdzie taka refleksja?

Trzy zwycięstwa, pięć drugich miejsc – to jeden z twoich najlepszych sezonów w Grand Prix. A jednocześnie jeden z najtrudniejszych, aby sięgnąć po tytuł, bo finalnie miałeś tylko punkt przewagi nad Bradym Kurtzem.
Nie ma lekkich zawodów na żużlu. Każdy tytuł zdobywany w innych okolicznościach, ale każdy smakuje świetnie. I to jest najważniejsze.

Australijczyk Kurtz wygrał pięć z dziesięciu rund Grand Prix. Po finale w Vojens mówił o tobie, że przegrał z najlepszym zawodnikiem w historii. A jakim rywalem on był dla ciebie?
Brady pojechał naprawdę świetny sezon i rzucił mi wy-



Bartosz Zmarzliki ma dwóch synów - Antka (4,5 roku) i Frania (1,5). Czy też pojadą na żużlu?

zwanie. Duże gratulacje dla niego. Myślę, że zrobiliśmy fajne, emocjonujące widowisko dla ludzi. Widziałem, jak wszyscy żyli tym ostatnim turniejem w Vojens. To było miłe.

Jeśli spojrzymy na poprzednie lata, to nie omijały cię kłopoty w trakcie sezonu,

różne nieprzewidziane sytuacje. Ten był chyba spokojniejszy?
Zdecydowanie był pod tym kątem spokojniejszy i bardzo się z tego cieszę. Oby takich sezonów więcej.

Można popaść w rutynę wygrywania?

Chyba nie ma takiego czegoś. Wygrywanie jest niezwykle trudne i za każdym razem wszystko trzeba robić od nowa, na takim samym skupieniu.

Są sytuacje na torze, po których sam jesteś pełen podziwu dla swoich umiejętno-

ści? Czy zdarzają się rzeczy, które potrafią cię jeszcze zaskoczyć?

Tak, tak, zaskakują. A czasem sam negatywnie siebie oceniam, staram się wyciągać wnioski i być lepszą wersją samego siebie.

Często podkreślasz rolę swojego teamu, swojej rodziny. Sukces ma wiele składowych, poza talentem i ciężką pracą?
Zdecydowanie. Rodzina i team są jak fundament. Gdy masz podstawę, możesz budować coś więcej.

To oczywiste, że nie zawsze wszystko w sporcie da się wygrać. Reprezentacja Polski, z tobą w składzie, zdobyła „zaledwie” srebro Speedway of Nations. Zwyciężyła Australia. Pojawiło się jakieś rozczarowanie?

Lepiej w Speedway of Nations jeszcze nie było, więc należy się cieszyć. Medal jest medalem. Jako polscy żużlowcy przyzwyczailiśmy do pewnych rzeczy i czasem mam wrażenie, że srebro jest odbierane jako porażka. A ja uważam, że nią nie jest. ©©

Norweski walec Haalanda nie do zatrzymania. Trener Serbów zrezygnował

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Wielu zawodników by się zalało, ale nie Erling Haaland. Napastnik Manchesteru City na początku spotkania z Izraelem zmarł - i to dwukrotnie - rzutem karnym, ale potem dał koncert.

Po pierwszej próbie Haaland nasz sędzia Szymon Marciniak nakazał powtórkę. Za jednym i drugim razem kapitalnie interweniował Daniel Peretz. Izraelski golkeeper nie będzie jednak miło wspominał wizyty w Oslo.

Goście byli niemiłosiernie wygwizdywani przez kibiców, ulice wokół stadionu Ullevaal zostały zamknięte kilka godzin przed rozpoczęciem meczu, nie funkcjonowały tramwaje i metro, bo związki zawodowe protestowały przeciw przyznaniu wiz na wjazd do Norwegii ekipie Izraela. Do tego doszły manifestacje poparcia dla Palestyny. Goście spotkali się z wrogością, a piłkarze Norwegii nie okazali im litości. Po zmarnowanej podwójnie jedenastce Haalanda prowadzenie gospodarze uzyskali dzięki samobójowi, ale zapracowali na to Alexander Sorloth (dośrodkowanie) i Antonio Nusa (uderzenie głową). Potem jeszcze przyjezdni trafili sami siebie

drugi raz, a hat-tricka skompletował niesamowity Haaland, który może się poszczycić szokującym reprezentacyjnym dorobkiem: 46 spotkań - 51 goli.

Jego ambicja udziela się kolegom, którzy czują się coraz mocniejsi, a w spotkaniu z Izraelem trener Stale Solbakken nie mógł skorzystać z kontuzjowanego kapitana, Martina Odegaarda z Arsenalu. W środku pola dobrze prezentował się Patrick Berg, dobry znajomy polskich klubów z Bodo Glimt. Norwegia znajduje się o krok od powrotu na mundial, na co czeka od 1998 roku. Prowadzi w grupie z kompletem 18 punktów i rewelacyjnym bilansem bramkowym 29-3. Czekają ją jeszcze domowe starcie z Estonią i wyjazdowy rewanż z Włochami, którzy przegrali z Haalandem i spółką pierwszy bój 0:3, a teraz mocno ustępują liderowi grupy w kwestii goli, mając bilans 15-8.

Italia to raczej pewniak do barażów, w których nie zamierzają wystąpić Niemcy tak krytykowani po wrześniowej porażce ze Słowakami w Bratysławie. Podopieczni Juliana Nagelsmanna zostali liderem grupy A po rozbięciu Luksemburga 4:0 (2 gole Joshuy Kimmicha, piątka piłkarzy Bayernu w wyjściowej jedenastce) i porażce Słowacji w Belfaście z Irlandią Północną 0:2.



Czy we wtorek Cristiano Ronaldo wykorzysta szansę na samodzielne prowadzenie w klasyfikacji strzelców MŚ?

Nasi południowi sąsiedzi chyba nie docenili Zielono-Białej Armii, a słaby występ zanotował Martin Dubravka, golkeeper Burnley, wcześniej przez kilka sezonów Newcastle United. Niemcy, Irlandia Północna i Słowacja mają po 6 punktów, a lidera czeka teraz spotkanie w Belfaście.

Prestiżowy, pełen podtekstów mecz z Serbią w Leskovicu (rozegrany tam, nie w Belgradzie ze względów bezpieczeństwa)

rozstrzygnęli na swoją korzyść Albańczycy, a jedyną bramkę zdobył Rey Manaj, piłkarz Al Sharjah, klubu ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich, wcześniej między innymi gracz Interu Mediolan i Barcelony B. Bohater Albanii okupił to kontuzją, ale jego drużyna zbliżyła się do baraży. Sytuacja Serbów stała się bardzo trudna, selekcjoner Dragan Stojković był niemiłosiernie krytykowany, a jego team w elimina-

cjach MŚ 2026 zdobył zaledwie 4 gole w 5 spotkaniach, choć dysponuje napastnikami klasy Aleksandra Mitrovicia i Dusana Vlahovicia. Nic zatem dziwnego, że Stojković po porażce z Albanią zrezygnował z posady.

Nie tak dawno Albańczykom punkty urwała Łotwa, która teraz nie potrafiła pokonać na Daugavas Stadions Andory. Pecha miał były piłkarz Brukseli i Betu Nieciecza i Rakowa Częstochowa, Vladislavs Gutkovskis, któremu VAR cofnął trafienie na 3:1, a niedługo po tym goście wyrównali.

- Byłem 3 centymetry na spalonym. Bardzo szkoda straty punktów - mówi Gutkovskis, niezadowolony z tego, że mało gra w koreańskim Daejeon Hana Citizen (w obecnym sezonie Hana League 18 meczów - 4 gole). Przed podopiecznymi Włocha Paolo Nicolato potyczka z Anglią, która wzbudza bardzo duże zainteresowanie w Rydze.

- Po remisie z Andorą jesteśmy smutni, to się nie powinno zdarzyć, ale trzeba myśleć już o kolejnych spotkaniach - dodaje Andrejs Ciganskis, były piłkarz Widzewa Łódź, obecnie gracz szwajcarskiego FC Luzern. To jest nieudane półroczcie dla łotewskiej piłki, żaden klub nie zakwalifikował się do fazy ligowej europejskich pucharów, a drużyna narodowa rozczarowuje nawet

w roli faworyta. Po zakończeniu eliminacji MŚ 2026 Nicolato może stracić posadę.

Nie takiego występu przeciw Turcji oczekiwał zawodnik Korony Kielce, Viktor Popow, który pokonał swojego golkipera na 1:2, a opuścił plac przy stanie 1:4. Bułgaria ostatecznie uległa na stadionie Vasila Lewskiego Turkom 1:6 i pozbawiła się nadziei na baraże. To nie ta reprezentacja co kiedyś, a o słabej wierze kibiców świadczy frekwencja. Sobotni mecz oglądało nieco ponad 10 tysięcy fanów, z czego ponad połowa gości, podczas gdy stadion pomieści 43 230 osób. W tej grupie rządzi Hiszpanie, którzy tym razem „tylko” 2:0 pokonali Gruzję z Otarem Kakaadze z Cracovii (grał do 80. minuty). Genialny Kvicza Kvaratskeli z Paris SG i jego koledzy zapowiadają wyprawę po komplet punktów do Kocaeli na wtorkowy rewanż z Turcją.

Karnego w meczu z Gruzami nie wykorzystał Ferran Torres, tak samo jak z Irlandią wielki Cristiano Ronaldo, ale Selecao zwycięstwo w doliczonym czasie zapewnił Ruben Neves, zawodnik Al Hilal. Jeśli CR7 trafi we wtorek z Węgrami - pobije rekord goli w eliminacjach MŚ. Obecnie on i Carlos Ruiz z Gwatemali mają po 39 trafień. ©©

Galowa premiera filmu „Kto wygrał mecz.” za nami!

Lubicie dokumenty, które zapewniają ogrom emocji już od pierwszych minut? Jeżeli tak, to doskonale trafiliście! Poznajcie szczegóły produkcji.

„Kto wygrał mecz.” to godzinna wycieczka do świata amp futbolu, czyli dyscypliny, w której w piłkę nożną grają osoby pozbawione jednej kończyny. Czasem w wyniku amputacji, czasem wrodzonej wady. Zasady gry są proste - zawodnicy bądź zawodniczki w polu nie mają jednej nogi, natomiast osoby na bramce nie mają ręki.

Reżyser Filip Adamus zabrał widzów w podróż do Kolumbii, gdzie rozegrały się pierwsze w historii mistrzostwa świata kobiet w amp futbolu. Polskę reprezentowały niepokonane dotąd zawodniczki, które na miejscu musiały zmierzyć się nie tylko ze zdolnymi i groźnymi rywalkami, ale także z... klimatem! Łatwo nie było, ale skończyło się wielkim sukcesem - nasze reprezentantki wróciły do Polski z brązowym medalem! Anna Płodzik, Emilia Spunda, Alicja Sowińska, Justyna Bzdela, Monika Kukła, Daria Majkowska, Aleksandra Matczak, Weronika Nowotny, Marta Oblas, Jolanta Ożga, Aleksandra Plucienik, Anna Raniewicz, Marta Rumińska - to skład, z którego możemy być dumni!

„Kto wygrał mecz.” pokazuje kulisy kobiecych mistrzostw świata w amp futbolu, jednak nie jest to film wyłącznie o sporcie. Wręcz można zaryzykować stwier-



dzenie, że amp futbol jest tutaj jedynie pewnym kluczem do opowiedzenia historii o sile kobiet, ich niesamowitej determinacji i walce z własnymi słabościami. Na ekranie obserwujemy dziewczyny, które zwyczajnie mogą na siebie liczyć. Napędzają się wzajemnie i chociaż same dalekie są od stwier-

dzenia, że są inspiracją dla innych, to śmiało można właśnie tak je nazwać. To też opowieść o normalności; niepełnosprawność nie tylko nie wyklucza, ale brak kończyny nie sprawia, że człowiek zostaje odarty z normalności. To tylko pewna niedogodność, z którą bohaterki filmu poradziły sobie wzorowo.

Nasze reprezentantki w amp futbolu zachwycają na ekranie swoją energią. Ich dystans, luz oraz podejście do życia sprawiają, że trudno nie oglądać filmu z uśmiechem na ustach. Co najważniejsze, bohaterki mocno zaufały twórcom filmu i się otworzyły, opowiadając własne, często nietłumakowalne historie. To moment, gdzie łatwo się wzruszyć. Zresztą mocnych scen tutaj nie brakuje, jak chociażby w sekwencji, gdzie zawodniczki opowiadają o tym, że publiczne zdjęcie protezy jest niczym obnażenie się. Czysty autentyzm.

Sportowe emocje wylewają się z ekranu litrami. Już sam przebieg mundialu zapewnił ogrom dramaturgii, ale całość jest tak zmontowana, że boiskowe starcia zawodniczek w białoczerwonych barwach ogląda się z wypiekami na twarzy, trzymając kciuki za kolejne strzelone gole. Jest tutaj dynamika, jest energia, kawał wielkiego widowiska!

Świetnie patrzy się na zdjęcia, których autorem jest Piotr Zgoła. Maluje nam na ekranie Kolumbię jako kraj kontrastów; z jednej strony

reprezentacji kobiet w amp futbolu, to pomyślałem, że jeżeli jesteś kobietą, nie masz nogi, to ostatnią rzeczą, którą jesteś w stanie sobie pomyśleć, jest granie w piłkę, w reprezentacji Polski, na mistrzostwach świata w Kolumbii. Zabrzmiało to tak abstrakcyjnie, że pomyślałem, iż jest to przemocna historia. Później się okazało, że tych tematów w tej głębokiej, wielowymiarowej opowieści, jest mnóstwo. Dla mnie temat wyjścia bez protezy był bardzo zaskakujący. Nigdy wcześniej nie pomyślałem, że dziewczyny nigdy nie chciały być postrzegane jako te bez nogi, a tutaj nagle musisz wyjść na boisko, w świetle jupiterów, przy kibicach czy w oku kamery i grać w piłkę. A większość dziewczyn nie grała nigdy w piłkę w przeszłości. Ile tu jest rzeczy do przełamania sobie w głowie i ile jest tutaj jednocześnie inspiracji dla nas wszystkich”.

„Kto wygrał mecz.” film, którego ORLEN jest mecenasem, to kawał trzymającego w napięciu i przepełnionego emocjami kina, które niesie ze sobą mądrość i jest szalenie pozytywne. W historiach dziewczyn jest siła, z której aż chce się czerpać garściami. Przekonają się o tym niedługo widzowie, bowiem telewizyjna premiera filmu odbędzie się 11 listopada na antenie Telewizji Polskiej.



Maciej Lampe: Reprezentacja cieszy, ale polski basket wciąż nie wykorzystuje swojej szansy

Rozmawiał

Joachim Przybył

Polska szóstą drużyną na niedawnym Eurobaskecie. Co to mówi o kondycji polskiej koszykówki?

Bardzo się cieszę z tego wyniku. To była jednak spora niespodzianka, w meczach przygotowawczych nie wyglądaliśmy najlepiej. Jestem szczęśliwy z wyniku kadry, ale to nie zmienia problemów, z jakimi mierzy się polski basket. Z jednej strony jest duma z wyniku kadry, a z drugiej świadomość, że młodzi koszykarze wciąż muszą wyjechać z kraju, aby dalej się rozwijać. Sam pamiętam, ile talentów zmarnowało się w moim roczniku, pamiętam obiecujących koszykarzy, o których potem nikt nie usłyszał. Dotyczy to w takim samym stopniu chłopców, jak i dziewcząt.

Dziś mamy Mateusza Ponitkę, Dominika Olejniczaka i Michała Sokołowskiego w topowych ligach Europy. Co zrobić, żebyśmy mieli więcej graczy w mocnych klubach zagranicznych?

Przede wszystkim musimy dawać im szansę w I i II lidze. Mam wielki szacunek dla 35-latków, którzy wciąż grają i zdobywają wiele punktów w niższych ligach, ale to nie oni są naszą perspektywą. Właśnie tam powinien być maksymalny nacisk na grę młodych zawodników, także nastolatków. Uważam, że wielkim błędem jest brak obowiązku gry Polaka na boisku PLK, przez to kolejna grupa koszykarzy wypchnie z boiska młodych w niższych ligach. Poszerzyłbym ten obowiązek do dwóch graczy i jeszcze z maksymalnym limitem wiekowym.

Czy Mateusz Ponitka to najlepszy polski koszykarz w historii?

Mateusz na pewno jest jednym z najlepszych koszykarzy w historii, ma na koncie mnóstwo świetnych meczów na Eurobaskecie, doskonale wywiązuje się z roli lidera. Cieszę się z tego, co daje reprezentacji. Myślę, że mógłby zaistnieć w NBA, ale tam nie wystarczy sam talent, to kwestia sytuacji, szczęścia, ale też trzeba umieć to szczęście dla siebie znaleźć, wiele także zależy od agenta. To wcale nie musi być jeszcze zamknięty te-



Pod koniec kariery Maciej Lampe rozegrał jedyne osiem meczów w PLK w barwach Kinga Szczecin...

mat, Mateusz jest zawodnikiem wszechstronnym w defensywie i ofensywie.

Powtarzasz często, że polska koszykówka nie ma swojej identyfikacji. Co to znaczy?

Jak patrzysz na hiszpańską drużynę czy grecką, to grają swoją własną koszykówkę, każdy klasowy zespół ma swój styl, który wypracował przez lata, praktycznie w każdej kategorii wiekowej wygląda to podobnie. Możesz ubrać ich w neutralne stroje, ale i tak rozpoznasz zespół po stylu gry. U nas wciąż brakuje takiego systemu, zmieniamy trenerów, zmieniamy też styl gry. Dlatego cieszymy się, gdy trafi nam się dobry rocznik, odnosi sukcesy, ale brakuje w tym konsekwencji i stałości. Więc cieszymy się z wyniku na Eurobaskecie, ale chciałbym, aby za 10 lat polska koszykówka wypracowała swój własny styl.

Jak budować taką identyfikację, gdy trener dzieciaków w mieście dostaje 500 lub 1000 zł miesięcznie za pracę po godzinach?

Przecież po mistrzostwach świata w Chinach wpłynęło dużo pieniędzy do Polskiego Związku Koszykówki. Każda drużyna miała po dziesięć samochodów, prawda? Ile z tych zysków przeznaczono na inwestycję w młodzież i szkolenie, ile w stworzenie ścieżki rozwoju dla młodych talentów? Wystarczy spojrzeć

na mecze w II lidze, utalentowany 15-latek dostanie 5 minut na parkiecie, a jego miejsce zajmują 35-latkowie. Kolejną kwestią jest szkolenie własnych trenerów. W listopadzie organizuję klinikę dla trenerów, musimy nie tylko się uczyć, ale rozmawiać, wymieniać poglądy i doświadczenia.

Takim wyrzutem sumienia polskiego systemu szkolenia wciąż jest Marcin Gortat?

Pamiętam Marcina w kadrze kadetów, wyśmiewano go wręcz, że nie umie grać w koszykówkę. Tymczasem ja patrzyłem na niego i myślałem, że on naprawdę mógłby nam pomóc. Miał szczęście, wyjechał do Niemiec, tam trafił na odpowiednich ludzi, ale wielu chłopaków z tego rocznika takiego szczęścia już nie miało. Bez wielu dobrze przygotowanych trenerów, bez systemu szkolenia i ścieżek rozwoju taki nowy Marcin Gortat znowu u nas nie będzie miał szans.

To dlatego teraz organizujesz w Polsce turnieje Lampe Challenge 2x2. Dlaczego właśnie taka formuła?

Koszykówka 2x2 pozwala łatwiej wyszlifować techniczne elementy gry. Moja fundacja w Polsce nie będzie się zresztą koncentrować jedynie na koszykówce, planujemy też turnieje 5x5 w piłce nożnej dziewczyn mieszanych dziewcząt i chłopców, do tego tenis sto-

łowy, który poprawia koordynację ręki z okiem. Staramy się wyciągać dzieci z takiej codzienności sportowej, uczyć ich komunikacji i współpracy, które potem przydaje się nie tylko w sportowym w życiu.

To wynika z twoich doświadczeń? W Szwecji grałeś w hokeja, piłkę nożną, wiosłowałeś, a trafiłeś do koszykówki, która w tym kraju była wówczas niszowym sportem.

Wiem jak bardzo to pomaga. Hokej i piłka dały mi silne nogi, wiosła ręce i plecy, tenis stołowy refleks i koordynację, to wszystko mnie przygotowywało do zawodowej kariery w bascecie. A dlaczego koszykówka... wtedy akurat trwała wojna w byłej Jugosławii, do Szwecji przyjechało wiele rodzin z Bałkanów i przywieźli ze sobą wysoką kulturę koszykarską. Trafiłem do zespołu juniorów, który przez dwa lata nie przegrał meczu.

W Szwecji do dziś jesteś traktowany jako pierwszy NBA, który dostał się do NBA. To jednak w reprezentacji Polski zostałeś dostrzeżony przez Real Madryt.

Miałem propozycję gry w reprezentacji Szwecji, chciałem grać jednak w kraju z koszykówką na wyższym poziomie, a taki był w Polsce. Pierwszy turniej zagrałem w drużynie z Łodzi. Trafiłem do reprezentacji kadetów, która na jednym z turniejów ogłosiła m.in. Hiszpanię. Wtedy zostałem zauważony i to otworzyło mi drogę do Realu Madryt.

„Niczego się nie bałem” - powiedziałeś w jednym z wywiadów. Trzeba być w sporcie bezczelnym?

W czasie mojej kariery wiele osób mówiło mi, że ta moja pewność siebie to zaleta. Faktycznie, nie miałem zahamowań nawet w szatni Realu Madryt. Wychowywałem się w Szwecji, gdzie na osiedlu mieszkali ludzie z różnych części Europy, Afryki, Azji. Była duża różnorodność kulturowa, każdy miał swoją tożsamość. W Polsce przyjeżdżałem do babci do Łodzi i na osiedlu bywały problemy z czapką, musiałem się czasami bić o swoje. Na pewno pomógł mi fakt, że dwie reprezentacje mnie chciały, to dodało mi takiej pewności. W wieku 16 lat trenowałem w Realu z Tabakiem, Herrero, Djordjeviem,

czyli wielkimi legendami swoich czasów.

W wieku 18 lat byłeś blisko NBA, ale New York Knicks zrezygnowali z Ciebie z przyczyn zdrowotnych.

Byłem bardzo młody, a to był zespół weteranów. Ważyłem wówczas 138 kg, za dużo ciężarów dźwigałem na treningach i pojawiły się przeciążenia. Inna sprawa, że głowa jeszcze nie była na to gotowa. Pierwszy raz miałem trochę pieniędzy w kieszeni, stałem się rozpoznawalny, mieszkalem sam, wychodziłem w miasto.

Trafiłeś w końcu do Phoenix Suns, zadebiutowałeś w NBA, ale już w wieku 21 lat zakończyłeś karierę za oceanem. Dlaczego nie wyszło?

Pojechałem do USA jako bardzo młody człowiek i to była dla mnie twarda szkoła koszykarska. Miałem później opcję kontraktu za najniższe stawki, ale chciałem po prostu grać. Miałem 21 lat, czułem, że wiele już potrafię i chciałem to pokazać na parkiecie. Dlatego wybrałem Rosję.

Dziś spojrzysz na swoją karierę i powiesz: wszystko mi się udało?

Uważam, że odniosłem ogromny sukces, wybiłem się ze Szwecji do najlepszej ligi świata. Grałem w Caja Laboral, Barcelonie, Realu Madryt, byłem najlepszym zawodnikiem ligi rosyjskiej, miałem okazję oddać rzut na mistrzostwo dla Barcelony. Przecierałem koszykarskie szlaki w Chinach, w moim pierwszym sezonie był jeszcze tylko jeden Europejczyk, w kolejnym sezonie już ośmiu. Żadnej decyzji dziś nie żałuję.

A reprezentacja? Nie masz niedosytu? Były rezygnacje z gry wcoszynej i dość przykre rozstanie na koniec.

Szkoda mi jedynie stylu zakończenia kariery w kadrze. Olali mnie kompletnie. Miałem kontuzję ręki, przez którą nie wystąpiłem na mistrzostwach świata. Miałoby być cicho na ten temat, bo mógłbym stracić kontrakt w Chinach. A potem Radosław Piesiewicz publicznie powiedział, że chciałem nie wiadomo jakich pieniędzy za grę, to była nieprawda. Nikt mi nie podziękował za lata gry w kadrze, żadnego zegarka za awans na mistrzostwa świata, żadnej pa-

miątki. Nie jestem jedynym zawodnikiem, który tak został potraktowany. To nie była dla mnie łatwa sytuacja, ale dzięki niej także stałem się silniejszy.

W jednym z wywiadów powiedziałeś, że nie szanujesz pieniędzy. Lubisz je wydawać?

Zarobiłem w życiu dużo pieniędzy, ale też wydałem bardzo wiele. Tutaj też trzeba być mądrym, trzeba uczyć sportowców inwestycji, nigdy nie wiadomo kiedy kariera się skończy, ja od początku inwestowałem w nieruchomości. Pieniądze są ważne, ale nie mogą być najważniejsze. Swój pierwszy kontrakt w Rosji podpisałem na 9 mln dolarów za trzy lata. Mogłem sobie dłużyć w nosie, siedzieć na ławce i kasować za nic, ale zdecydowałem się na wyjazd do Izraela, bo chciałem grać i nadal się rozwijać. Dopiero później wróciłem do Rosji, z Kazaniem wygraliśmy Eurocup. Czasami lepiej powiedzieć: „nie” pieniądzom, to da więcej zysków.

Po zakończeniu kariery spisałeś cele na resztę życia. Jakie konkretnie one są?

Po swoim ostatnim meczu wyjechałem do Azji i przez dwa lata nic nie robiłem. W końcu jednak stwierdziłem, że nie chcę tak spędzić reszty życia, usiadłem i faktycznie na kartce spisałem, co chciałbym robić. Dziś najważniejszym moim celem jest to, żeby trzech moich synków znalazło swoją pasję, to klucz do poczucia, że wygrało się w życiu. Chcę rozwijać Lampe 2x2 Challenge, kliniki trenerskie w Polsce. Chcę dalej rozwijać się trenersko, nie ukrywam, że marzę, aby w przyszłości poprowadzić reprezentację Polski. Rozmawiałem już z Sergio Scariolo, to on przed laty dał mi szansę w Realu, teraz wrócił do Madrytu i dostałem zgodę, aby oglądać jego treningi. To będzie dla mnie wielka szansa, a niewykluczone, że w kolejnym sezonie znajdzie się dla mnie miejsce w jego sztabie.

MACIEJ LAMPE

Pochodzi z Łodzi, ale w wieku 5 lat zamieszkał z rodzicami w Szwecji. Gdy miał 16 lat został ściągnięty przez Real Madryt i został najmłodszym koszykarzem w historii hiszpańskiego klubu, który zadebiutował w Eurolidze; miał wówczas 16 lat i 360 dni. Jego rekord pobił dopiero później Luka Dončić. Potem grał w najmocniejszych ligach w Europie, zdobył m.in. mistrzostwo Hiszpanii z Barceloną.

Tenis Iga Świątek musi się pozbierać po nieudanej wyprawie do Chin

PIENIĄDZE SZCZĘŚCIA NIE DAJĄ

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Iga Świątek odpadła w ćwierćfinale ostatniego w tym roku turnieju tenisowego rangi WTA 1000 - „Dongfeng - Voyah Wuhan Open” (pula nagród: 3 654 963 dolarów). Wkrótce wakacje...

Po dramatycznie dotkliwej porażce na kortach twardej kompleksu „Optics Valley International Tennis Center” w chińskim Wuhan z Włoszką Jasmine Paolini, Iga Świątek straciła szansę, by do końca roku wyprzedzić prowadzącą w światowym rankingu WTA, Białorusinkę Arynę Sabalenkę.

Na osłodę pozostaje fakt, że raszynianka znalazła się w towarzystwie ośmiu najlepszych tenisistek roku i weźmie udział w kończącym sezon turnieju WTA Finals, który odbędzie się w „King Saud University Indoor Arena” w Rijadzie, w dniach 1-8 listopada br.

Na razie, licznik tegorocznych wypłat dla naszej tenisistki zatrzymał się na kwocie 9 334 282 dolarów, co w kontekście zarobków w całej karierze zawodowej (42 862 240 \$) nie wydaje się czymś nadzwyczajnym...

Co ciekawe, w czwartym z rzędu sezonie, Iga Świątek przekroczyła barierę 9 000 000 dolarów i wszystko wskazuje na to, że po raz pierwszy za-



Ostatniej, azjatyckiej części sezonu, nasza najlepsza tenisistka musi szybko zapomnieć

pewni sobie przychody na poziomie 10 000 000 \$. Warto bowiem przypomnieć, że w ubiegłym roku, dla niepokonanej w WTA Finals tenisistki przeznaczony był czek na 5 155 000 dolarów!

Na szczęście dla organizatorów, Amerykanka Coco Gauff zainkasowała wówczas „tylko” 4 805 000 \$, z czego 2 500 000 \$ za finałową wygraną z Chinką Zheng Qinwen + 1 270 000 \$ za pokonanie Aryny Sabalenki w półfinale + 700 000 \$ za dwie wygrane w fazie grupowej (z Igą

Świątek i Jessicą Pegulą) + 335 000 \$ za sam udział w WTA Finals 2024...

W tym roku, tenisistki mogły liczyć na nagrody finansowe we wszystkich turniejach o rekordowej wartości aż 249 000 000 dolarów, co stanowi wzrost o 13 procent w porównaniu z rokiem 2024 (221 000 000 \$).

Przy okazji turnieju rangi WTA 1000 w Pekinie i porażki z Amerykanką Emmą Navarro (4:6, 6:4, 0:6), Iga Świątek poruszyła temat wszechobecnego hejtu, pokazując aroganckie

i nikczemne wiadomości, które otrzymała po nieudanym występie. „Jesteś hańbą”, „Nie masz talentu” czy „Wyjątkowo żałosne” - pisali internauci.

Po demolce w meczu z Paolini (1:6, 2:6) - Polka wykorzystała okazję, by zwrócić uwagę na temat zdrowia psychicznego. W poprzednich latach, Świątek konsekwentnie wspierała inicjatywę walki o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, przekazując łącznie ponad pół miliona złotych organizacji UNICEF Polska. ©©

Zostało tylko trzech.

W tym Hubert Trościanka

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

European Athletics ogłosił trójkę finalistów męskiej nagrody „Rising Star”, czyli „Wschodzącej Gwiazdy”. W gronie najlepszych młodych lekkoatletów jest Polak oraz Bułgar i Włoch!

Statuetka zostanie wręczona na gali „Golden Tracks”, która odbędzie się 25 października w gruzińskim Batumi.

Tym samym, wicemistrz świata, mistrz Europy i rekordzista świata w dziesięcioboju juniorów - Hubert Trościanka może zostać drugim Polakiem w historii, który otrzyma to wyróżnienie - pierwszym był Konrad Bukowiecki (w 2015 roku pokonał m.in. niespełna 16-letniego wówczas Armandu Duplantisa)...

Kategorię „Rising Star” dla zawodnika, który nie ukończył 23. roku życia wprowadzono w ramach „European Athletic Rising Star of the Year” w 2007 roku.

Oto wielka trójka nominowana do nagrody „Wschodzącej Gwiazdy 2025”:

Bożidar Sarabojukow (Bułgaria, rocznik 2004 - w dal)

- halowy mistrz Europy (2025, Apeldoorn)
- młodzieżowy wicemistrz Europy (2023, Jerozolima)
- 5. miejsce na mistrzostwach świata (2025, Tokio)
- rekord życiowy: 8.22 m (2023)

Zaledwie 18 miesięcy po tym, jak Włoch Mattia Furlani pokonał Bożydara Sarabojukowa o ledwie 1 cm w konkursie na MME w Jerozolimie, rolę odwróciły się... Podczas „dorosłych” HME w Apeldoorn, Sarabojukow zrewanżował się rywalowi, wygrywając o... 1 cm. Tym samym zo-

stał pierwszym Bułgarem, który zdobył tytuł halowego mistrza Starego Kontynentu od... 2000 roku, kiedy to Petar Daczew i Ilija Dżiwondow zdobyli złoto - odpowiednio w skoku w dal i biegu na 400 metrów.

Matteo Sioli (Włochy, rocznik 2005 - wzwyż)

- młodzieżowy mistrz Europy (2025, Bergen)
- brązowy medalista halowych mistrzostw Europy (2025, Apeldoorn)
- 8. miejsce na mistrzostwach świata (2025, Tokio)
- rekord życiowy: 2.30 m (2025)

Gdy Gianmarco Tamberi zbliża się do końca pięknej kariery, przyszłość włoskiego skoku wzwyż wydaje się być wielce optymistyczna. Mając zaledwie 19 lat, Matteo Sioli wywalczył brązowy medal na HME, a następnie sięgnął po złoto na MME, gdzie ustanowił wartościowy rekord życiowy - 2.30 m.

Hubert Trościanka (Polska, rocznik 2006 - wielobój)

- mistrz Europy juniorów w dziesięcioboju (2025, Tampere)

- wicemistrz świata juniorów w dziesięcioboju (2024, Lima)
- rekordzista świata juniorów w dziesięcioboju - 8514 punktów

Podczas tegorocznych MEJ, Hubert Trościanka zrobił furorę - najpierw 400 metrów pokonał w 46.21 (w finale tej konkurencji, drugi na mecie - Francuz Milann Klemenic uzyskał czas 46.44...), a oszczep posłał na odległość 68.87 m!

Nasz wieloboista, szeregowy Wojska Polskiego, poprawił 8-letni rekord świata juniorów Niemca Niklasa Kaula (8435 punktów na MEJ w Grosseto), który w 2019 roku, zdobył nagrodę... „Rising Star”. ©©

Wystartowały olimpijskie kwalifikacje w short tracku

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

W dniach 9-12 października w Montrealu odbyły się pierwsze zawody World Tour w short tracku.

W 2025 roku przewidziano rywalizację w czterech terminach. Pierwsze zawody już za nami, kolejne, również w Kanadzie, rozpoczną się w czwartek, 16 października.

Zainaugurowana w minionym tygodniu rywalizacja to jednocześnie walka o olimpijskie kwalifikacje. O tym, ilu Biało-Czerwonych pojedzie ostatecznie do Włoch, powinniśmy przekonać się w listopadzie, kiedy odbędą się ostatnie zawody World Tour.

- Abyśmy mieli po trzy miejsca na każdym dystansie, trzech z naszych zawodników musi się zakwalifikować



Kamila Sellier (wcześniej Stormowska) marzy o starcie na IO w sztafecie mieszanej, wraz z mężem, Dianem

do TOP 32 na 500 m i 1000 m oraz TOP 36 na 1500 m. Dodatkowo, jeśli zakwalifikujemy sztafetę, to będzie opcja, że do Mediolanu pojedzie czterech lub pięciu łyżwiarzy i oczywiście na taką opcję też liczymy - mówił przed ubiegłoty-

godniowymi zmaganiem Konrad Niedźwiedzki, prezes Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego (za pzls.pl).

W pierwszych zawodach w Montrealu zawiodła męska sztafeta, która najpierw minimalnie przegrała walkę o awans

do półfinału, a potem, w rywalizacji o miejsca 9-12 została zdyskwalifikowana i sklasyfikowana na ostatniej pozycji.

Nieco lepiej spisały się drużyny żeńska i mieszana, które znalazły się w ósemce, ale nie zdołały wywalczyć awansu do finału. W igryskach udział weźmie po osiem reprezentacji wśród pań i panów, a także dwanaście ekip mieszanych (podobnie jak w przypadku indywidualnych zmagania, decydować będzie specjalny światowy ranking tworzony na podstawie wyników World Tour).

Po sobotnich finałach nie mieliśmy wielkich powodów do zadowolenia, także jeśli chodzi o indywidualne zmagania. Żadnej z naszych zawodniczek startujących w wyścigu na 1 000 metrów, ani też zawodników w rywalizacji na 500 i 1500 metrów, nie udało się znaleźć w czołowej dziesiątce. ©©



Żaden 19-latek w historii światowej lekkoatletyki nie uzbierał tylu punktów w 10-boju co Hubert Trościanka

UFC. Mateusz Gamrot bez szans w starciu z Oliveirą

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SPORTY WALKI. **Mateusz Gamrot przegrał z kretesem walkę wieczoru z Brazylijczykiem Charlesem Oliveirą podczas gali UFC w Rio de Janeiro. Pojedynek zakończył się w drugiej rundzie.**

Dla polskiego MMA to była jedna z najważniejszych walk w ostatnich latach, a dla 34-letniego Polaka życiowa szansa, którą otrzymał niespodziewanie. Pierwotnie Brazylijczyk miał walczyć z urodzonym w Kazachstanie Rafaelem Fizievem, ale kilka tygodni przed pojedynkiem doznał kontuzji kolana, co wykluczyło go z rywalizacji.

Fizieva miał zastąpić Francuz Benoit Saint-Denis, ten jednak ostatecznie nie zgodził się na walkę z tak krótkim czasem przygotowań. Polak z podjęciem decyzji nie wahał się ani chwili. „Gamer” zdecydował się przyjąć wyzwanie, mimo że nie miał zasobów pełnego okresu przygotowawczego. Do walki w pełni mógł się przygotować tylko w zaledwie dwa tygodnie.

Stracona szansa

W Rio Gamrot mógł wiele zyskać, okazało się jednak, że nie miał nic do powiedzenia w starciu z o wiele bardziej utytułowanym rywalem. Lokalnego wojownika wspierał z trybun ogłuszający doping kibiców. Mimo to, początek walki był nawet obiecujący dla naszego reprezentanta. Zaczynający swoją przygodę ze sportami walki w Kudowie Zdroju zawodnik wymieniał z rywalem ciosy, a potem od razu ruszył po jego nogę i sprowadził walkę do parteru. W miarę wyrównana walka nie trwała jednak długo. O rok starszy przeciwnik szybko znalazł się w bar-

dzo dobrej pozycji, za plecami Mateusza Gamrota, i mógł założyć skuteczne duszenie, ale te problemy „Gamer” jeszcze przetrwał. W drugiej odsłonie kibice oglądali przede wszystkim wymiany w stojce. Legenda i były mistrz wagi lekkiej UFC zdecydował się w końcu na sprowadzenie Polaka do parteru, a takiej okazji już nie zmarnował. Nie dał szans Gamrotowi, wygrał przez duszenie zza pleców, a Polak zmuszony było do odklepania. Sędziowie ogłosili triumf Oliveiry przed czasem, a na trybunach zapanowała euforia związana ze zwycięstwem rodaka.

Ponad pół miliona złotych dla Gamrota

Dla Polaka był to drugi występ w oktagonie UFC w tym roku. W swoim poprzednim starciu „Gamer” pewnie pokonał Ludovita Kleina. Charles Oliveira wyrubował natomiast własny rekord największej liczby poddań w historii amerykańskiej organizacji, który aktualnie wynosi siedemnaście. Dla reprezentanta Canarinhos było to 36. zwycięstwo w karierze przy jedenastu porażkach. Gamrot pozostaje z 25 wygranymi. W Rio doznał czwartej porażki w UFC.

Dzięki ewentualnej wygranej Gamrot mógł wejść do elity UFC, ale zabrakło umiejętności. Z Brazylii Polak nie wyjedzie jednak z niczym. Gamer otrzyma od 150 do 175 tys. dolarów (w przeliczeniu ok. 550-640 tys. złotych), co stanowi znaczną sumę w tej branży. Ekspert ocenili pojedynek niemal jednogłośnie: - Poza zasięgiem dziś Charles Oliveira. Ech! „Gamer” king bez zmian - napisał w mediach społecznościowych były zawodnik mieszanych sztuk walki Łukasz „Juras” Jurkowski. ©©



Mateusz Gamrot (po prawej) nie miał szans w starciu z Brazylijczykiem Charlesem Oliveirą na gali w Rio

Kolarstwo Pożegnalny wyścig brązowego medalisty olimpijskiego

MAJKA POJECHAŁ PO RAZ OSTATNI

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Jeden z rozdziałów historii polskiego kolarstwa właśnie dobiegł końca. W minioną sobotę w ostatnim wyścigu w karierze udział wziął Rafał Majka.

Polak w II Lombardia zrobił to, co zazwyczaj w ostatnich latach należało do jego zadań. W odpowiednim momencie ruszył do przodu, by nieco rozciągnąć peloton i przygotować miejsce Tadejowi Pogacarowi, do decydującego ataku, dającego Słoweniowi zwycięstwo. Zabieg okazał się skuteczny, a faworyt rywalizacji przyjechał do mety ze sporą przewagą nad kolejnym kolarzem. Finiszujący na drugiej pozycji Belg Remco Evenepoel stracił do triumfatora minutę i 48 sekund, z kolei trzeci Australijczyk Michael Storer uzyskał czas słabszy o 3 minuty i 14 sekund. Majka w ostatnim w karierze wyścigu zajął 39. pozycję.

Pogacar, aktualny mistrz świata i Europy w wyścigu ze startu wspólnego, nie omieszkął podziękować Polakowi za okres wspólnych startów.

- Jazda z nim była zaszczepem. Był moim starszym bratem, mentorem. Przez ostatnie lata wiele przeszliśmy. Pomógł mi stać się tym, kim jestem dziś. Będę za nim tęsknić - powiedział Słoweniec, który dojeżdżając w sobotnim wyścigu



Członkowie zespołu UAE Team Emirates w sobotę we Włoszech odpowiednio pożegnali Rafała Majkę

do mety wykrzyknął po angielsku w kierunku kamery: „Dziękuję, Rafa”.

Kolarzowi za wieloletnie emocje podziękować postanowili także polscy kibice, którzy pojawili się przy trasie włoskiego wyścigu. Z kolei przed rozpoczęciem sobotnich zmagania został utworzony specjalny pożegnalny szpaler. Ostatni profesjonalny start z pewnością pozostanie dłużej w jego pamięci.

Podziękowania w kierunku członków i pracowników zespołu kolarskiego, z którym był związany, a więc UAE Team

Emirates, nie omieszkali skierować także bohater sobotnich zdarzeń.

„Nasza wielka podróż dobiega dziś końca! (...) To była przyjemność trenować, rywalizować i wygrywać największe wyścigi świata z najlepszymi kolegami z drużyny i personelem!” - to fragment wpisu opublikowanego na profilu Majki w mediach społecznościowych.

Doświadczony kolarz już jakiś czas temu zapowiedział, iż jest to jego ostatni sezon w karierze. Jak sam przyznawał, chciał zakończyć profesjonalne ściganie w momencie, gdy

wciąż będzie na szczycie i w dobrej dyspozycji.

Majka w trakcie sportowej przygody zanotował wiele sukcesów. Największym z nich był brązowy medal igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro w wyścigu ze startu wspólnego, w którym przez moment wydawało się, że może zdobyć nawet złoty krążek, przed metą zdołało go jednak wyprzedzić dwóch rywali.

Innymi godnymi odnotowania wynikami są triumf w Tour de Pologne w 2014 roku, a także etapowe sukcesy w Tour de France - łącznie trzy razy jako pierwszy mijał linię mety oraz dwukrotnie wygrywał klasyfikację górską.

Majka dobrze radził sobie także w Vuelta a Espana, w którym zajął trzecie miejsce w 2015 roku, a dwa lata później jako trzeci Polak w historii wygrał jeden z etapów (sukces powtórzył w 2021 roku). Z kolei w Giro d'Italia czterokrotnie w klasyfikacji generalnej plasował się wśród siedmiu najlepszych zawodników (w 2016 roku ukończył rywalizację na 5. pozycji).

- Dziękuję za wszystkie lata kibicom, za doping na trasie, piętnaście lat trzymania kciuków i pchania - to wypowiedź kolarza dla Eurosportu.

Majka zostanie także zapamiętany z powodu 23 startów w wielkich tourach - wyrównał w ten sposób rekord Sylwestra Szmyda.

Adam Godlewski

„Krótka piłka”



NIE KUPUJEMY JUŻ MECZÓW O NIC

Po czwartkowym starciu piłkarskiej reprezentacji Polski z Nową Zelandią trudno oprzeć się refleksji, że czas meczów towarzyskich minął. Kibiców już nie „rajują” spotkania tego typu; nawet przed telewizorami, a nie tylko tych spragnionych wrażeń na trybunach. W efekcie podczas potyczki Białe-Czerwone z 83. zespołem rankingu FIFA „Kocioł Czarownic” świecił pustkami, a przed ekranami i monitorami zgromadziło się o ponad jedną trzecią mniej widzów niż wówczas, kiedy podopieczni Jana Urbana walczyli we wrześniu o punkty w eliminacjach mistrzostw świata z Finlandią...

Inna sprawa, że nastawienie kibiców nie usprawiedliwia dość

letniego podejścia piłkarzy (skromna wygrana w mizernym stylu) do konfrontacji z Nową Zelandią, podczas której - jak się okazało - szkoleniowiec kadry mógł dokonać w zasadzie jedynie selekcji negatywnej. OK, trudno było liczyć na fajerwerki i rozmach, czy nawet na płynność akcji drużyny, która w takim, jak na Superauto.pl Stadionie Śląskim zestawieniu zagrała dwa razy - to znaczy pierwszy i ostatni - ale oczekiwanie na pokaz indywidualnych umiejętności i jakości aspirantów do wyjściowego składu było jak najbardziej uzasadnione. A nawet usprawiedliwione.

Nie doczekaliśmy się jednak choćby i tego, co stanowiłby najlepszy dowód, że spotkania

„o pietruszkę” - zwłaszcza te z nisko notowanymi, nieatrakcyjnymi rywalami - odchodzą właśnie do lamusa. Bo też szybciej niż ktokolwiek mógł się spodziewać - w każdym razie niż obserwuję polski futbol już od ponad trzech dekad - przekonaliśmy się do idei Ligi Narodów, w której jest konkretna stawka. To znaczy drużyny narodowe walczą o punkty, trofea, awanse, spadki i... kasę, a dzięki temu temperatura rywalizacji jest o wiele wyższa niż w grach towarzyskich. Nie bez powodu nazywanych już przez selekcjonera nawet nie kontrolnymi, a wręcz sparingowymi.

OK, nie sposób oprzeć się wrażeniu, że lokalizacja spotkania na chorzowskim gigancie - dodatkowo z trudną dla piłkarzy tego dnia, i generalnie o tej porze roku murawą - także nie pomogła w odbiorze „widowskiego”. Przecież publika nawet na śląskim gigancie (i to nawet w ostatnich latach, gdy domem reprezentacji stał się PGE Narodowy w Warszawie) była areną znaczą-

nie bardziej spektakularnych potyczek. Zatem reputacja zespołu z Nowej Zelandii, nawet po jego awansie na amerykański mundial, nie mogła być magnesem. Wydaje się, że z takim przeciwnikiem „w spotkaniu o nic” - i w rezerwowym składzie - lepiej było zmierzyć się w meście bardziej spragnionym reprezentacyjnej piłki. A przede wszystkim dysponującym mniejszym stadionem, na którym skutecznie udałoby się wytworzyć atmosferę futbolowego święta.

Zupełnie inna sprawa, że PZPN, planując kolejne potyczki towarzyskie, powinien podejść do zagadnienia w sposób o wiele bardziej... rynkowy. A konkretnie, nie szczędzić grosza - jeśli już Białe-Czerwoni mają grać z rywalem spoza Europy - na ściągnięcie kogoś pokroju Argentyny, Brazylii, czy Urugwaju, na których zakontraktowaniu zwyczajnie nie można stracić. Niezależnie od kosztu sprowadzenia do Polski. Bo akurat przeciwnika z tej półki publika jeszcze kupi. I to nie tylko ta przed telewizorami...

reklama.bialystok@polskapress.pl

KOMUNIKATY
ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA
GASTRONOMIA
• dania na telefon • usługi • inne
ROLNICZE
• maszyny rolnicze • ogrodnictwo • płody rolne • zwierzęta hodowlane • inne
TOWARZYSKIE
USŁUGI KAMIENIARSKIE
USŁUGI POGRZEBOWE

ibo.polskapress.pl

602-731-229

reklama.bialystok@polskapress.pl

Na razie w ogóle nie chcę być teściową i ciężko mi to sobie wyobrazić

Małgorzata Rozenek-Majdan w „Vivie”. Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Grzegorz Damięcki podniósł głos
Popularny aktor i Dominika Laskowska, którzy byli razem przez ponad trzy dekady, spotkali się w sądzie. Jak opisuje „Fakt”, podczas oczekiwania na wyrok, aktor miał nie panować nad emocjami. Dziennik opisuje, że Damięcki dyskutował z ochroną, gestykulował, a nawet podniósł głos. Gmach sądu małżonkowie opuścili osobno.



Wojciech Fibak hulał pod Paryżem
Jak twierdzą twórcy podcastu „Wojewódzki & Kędziński”, Wojciech Fibak próbował ocenzurować wywiad, w którym mówiono jego kontrowersyjnej przeszłości. Dziennikarze zapytali go o „hulanki” w jego podparyskiej willi. Fibak odparł, że kiedy ktoś osiąga sukces, to prędzej czy później „ktoś się do nich przyczepi”.

Alicja Bachleda-Curuś świętowała urodziny
Mimo rozstania, polska aktorka i Colin Farrell wciąż potrafią spędzać razem czas. Udowodnili to w miniony wtorek. Wieczorem kalifornijscy paparazzi „przytąpali” ich przed restauracją Nobu w Malibu. Para wybrała się na sushi, by uczcić ważny dzień. 7 października ich syn Henry skończył bowiem 16 lat. „Podczas, gdy Farrell miał na sobie spodnie w paski, marynarę i biały T-shirt, Bachleda-Curuś zaprezentowała się w czarnych spodniach, brązowej kurtce i szpilkach” – opisuje Pudelek.



Blizna Canal+ Premium, 20:00
Genialny programista Simón stoi u progu wielkiego sukcesu: może sprzedać swój algorytm potężnej korporacji. Jego życie zmienia się w niespodziewany sposób, gdy spotyka Irinę. Zafascynowany dziewczyną, zostaje wciągnięty w groźną rozgrywkę z rosyjską mafią.

Miasteczko Cut Bank Ale Kino+ HD, 20:10
Dwayne McLaren (Liam Hemsworth) rejestruje kamerą moment zabójstwa listonosza. Prowadzący sprawę szeryf Vogel (John Malkovich) nie wierzy, że świadek przestępstwa znalazł się na miejscu przypadkowo.

Ej, Stara! TVN Style, 21:50
Misją Doroty Szelągowskiej stało się oswajanie tabu kobiecej dojrzałości. I o tym jest ten program dla wszystkich kobiet – tych, które zauważają u siebie pierwsze oznaki upływu czasu, tych, które przechodzą już proces transformacji zwany menopauzą i tych, które chcą się na to dobrze przygotować.

Babski biznes TVN Style, 22:25
Marta Klepka, która od lat wspiera kobiety w rozwoju zawodowym i zna kulisy prowadzenia firmy, wyciągnie rękę do kobiet, których biznesy utknęły gdzieś między pasją a rzeczywistością. W każdym odcinku pomoże innej firmie. Wraz z ekspertką z przyjrzą się sytuacji i poszukają rozwiązań.

KRZYŻÓWKA NR 157

- Poziomo:**
3) chroni szyję przed chłodem,
6) brak zgody, protest,
11) zaloty Michała Wołodyjowskiego,
12) afrykańska zagroda obronna,
13) gorąca woda na herbatę,
14) gorący napój alkoholowy,
15) ptak czczony w starożytnym Egipcie,
16) ważny składnik paliwa,
17) okrągła budowla, barbakan,
18) motorówka lub żaglówka,
19) udzielany uchodźcy politycznemu,
21) dawna nazwa przecinka,
23) przyprawa do mięs i wędlin,
26) argument w negocjacjach,
27) stolica kraju nad Bosforem,
30) był nim Salomon, król Izraela,
31) trzcina hiszpańska,
34) graniczy ze Stanami Zjednoczonymi,
38) ryba słodkowodna o tęczy barwach,
39) ogrodowy pas zieleni,
40) ptak brodzący z rodziny siewek,
41) ostra marynata warzywna,
42) przygotowanie tekstu do druku.
- Pionowo:**
1) wielkie zadowolenie, uciecha,
2) potocznie o znoszonych spodniach,
3) dźwięk syreny lub klaksonu,
4) archipelag wysp portugalskich,
5) duński park rozrywki,
6) oko aparatu fotograficznego,
7) ... Picasso, twórca obrazu „Guernica”,
8) „... i Ludmiła”, poemat Puszkina,
9) zarost Koziółka Matołka,
10) „... dla reportera”, program publicystyczny,
20) dawny pobór do wojska,
22) ... Gorki, autor powieści „Matka”,
24) składnik zaprawy murarskiej,
25) żywi się liśćmi eukaliptusa,28) producent sprzętu fotograficznego,
29) resztki starego zamczyska,
31) krótki odpoczynek po pracy,
32) smukłe drzewo liściaste,
33) Heidi Klum lub Angela Merkel,
35) kontynent graniczący z Azją,
36) wzdłużne wiązanie kadłuba statku,
37) album z seriami i całostkami.

1	■	2	■	3		4	5	■	■	6	7		8	■	9	■	10
11					■	12						■	13				
	■		■	14				■	■	15				■		■	
16					■	17						■	18				
	■		■	19	20			■	■	21		22		■		■	
23	24		25			■	26				■	27		28		29	
■		■		■		■		■	■		■		■		■		■
30											⌘						
■		■		■		AUTOPROMOCJA0110987265 Tvoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem  85 875 07 30  <td></td> <td>■</td> <td></td> <td>■</td> <td></td> <td>■</td>							■		■		■
31		32		33								34	35		36		37
	■		■		■							■		■		■	
38												39					
	■		■		■							■		■		■	
40					■							■	41				
	■		■	42										■		■	

ROZWIĄZANIE NR 156

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Twoja energia zaprowadzi Cię do sukcesu. Nie bój się zmian. Horoskop dzienny zapowiada, że los sprzyja odważnym krokom naprzód.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój to twoja siła. Nie daj się sprowokować. Horoskop na dziś wyraźnie mówi, że uczucia i finanse zaczną wreszcie iść w parze.
Baran (21.03 - 19.04)
Dzień pełen niespodzianek. Zaufaj intuicji, a unikniesz błędu. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że wieczorem czeka miła rozmowa.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj dziś o siebie. Emocje mogą cię zaskoczyć, lecz horoskop dzienny wyraźnie mówi, że przyniosą też nową, oczyszczającą ulgę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoje pomysły zachwycą innych. Śmiało pokazuj się światu. Horoskop na dziś zapowiada, że błyskotliwość będzie twoim atutem.
Rak (22.06 - 22.07)
Planowanie przyniesie ci oczekiwane efekty. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie schodzić z obranej drogi, nawet jeśli będzie kręta.

Lew (23.07 - 22.08)
W relacjach i innymi osobami zapanuje równowaga. Słuchaj serca, ale horoskop dzienny radzi nie zapominać też o własnych potrzebach.
Panna (23.08 - 22.09)
Dziś intuicja poprowadzi cię ku zmianie. Horoskop dzienny sugeruje, by nie bać się zamknąć jednych drzwi - po to, aby otworzyć nowe...
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm rośnie, ale nie zapominać o konsekwencjach. Horoskop dzienny na poniedziałek podpowiada, by spełniać marzenia z rozsądkiem.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Pracowitość przyniesie nagrodę. Nie zrażaj się ciszą. Horoskop dzienny zapowiada, że to spokój przed nadchodzącym sukcesem.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoje pomysły okażą się genialne. Świat gotów na twoją wizję, więc horoskop na dziś stanowczo radzi mówić głośno, co naprawdę czujesz.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja marzeniom. Słuchaj snów. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że podsuną ci odpowiedź, której od dawna szukasz.