DZIŚ SPORTOWY24

MAMY WSPANIAŁĄ REPREZENTACJĘ!

POLSCY SIATKARZE W WIELKIM STYLU ZOSTALI MISTRZAMI EUROPY

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354

www.poranny.pl

Nr 188 (10836) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 28.09.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z sądu

Apelacja ws. byłego funkcjonariusza SG skazanego za przejechanie psa

Przed Sądem Okręgowym w Białymstoku zakończył się w piątek proces odwoławczy w tej sprawie. Obrona chce uniewinnienia mężczyzny, wyrok ma zapaść za dwa tygodnie
– Str. 3

Wypadek na niestrzeżonym przejeździe kolejowym w Sobolewie. Kierowca samochodu osobowego wjechał pod szynobus. Dwie osoby trafiły do szpitala **– Str. 3**

Jesień na balkonie i w ogrodzie może być kolorowa od kwiatów. Jak zadbać o wrzosy, astry i chryzantemy?
– Str. 16

Białystok

Nie pomogła sieć nowych zbiorników retencyjnych. Ulice zostały zalane

Tomasz Maleta

Główny odbiornik wód opadowych Białegostoku - rzeka Biała nie jest w stanie odebrać tak dużej ilości wód. Intensywność opadów powoduje przeciążenie kanałów miejskiej sieci kanalizacji deszczowej, podtopienie wlotów i tym samym brak możliwości odprowadzenia masy wody napływającej z powierzchni utwardzonej. Takie są konkluzje z tego, co wydarzyło się 18 lipca br. po krótkotrwałych, ale intensywnych opadach deszczu.

Przez ostatnie dwa lata Białystok miał szczęście do deszczy nawalnych. Nawet jeśli padały, to ich skutki nie były dla miasta takie, jak we wcześniejszych latach. Niestety, to co wydarzyło się 18 lipca 2026 r., zamieniło ulice w płynące potoki i zastoiska wody. Problemy wystąpiły m.in. w rejonie ulic: Świętokrzyskiej, Wierzbowej, Tysiąclecia Państwa Polskiego, Jurowieckiej, Raginisa, Piastowskiej, Branickiego i Antoniukowskiej. Czyli tam, gdzie zawsze. Od razu też odżyły pytania: dlaczego tak się dzieje?

– Nie wystarczy wskazanie, że opad miał charakter wyjątkowy. Nawalne deszcze należy obecnie traktować jako realne ryzyko, na które infrastruktura dużego miasta powinna być przygotowywana - podnosili w interpelacji do prezydenta radni PiS Katarzyna Siemieniuk i Henryk Dębowski.

Okazuje się, że miejskie deszczomierze 18 lipca od godz. 15 do godz. 16 zanotowały: przy ul. Suchowolca - 16,5 mm opadów, Sejneńskiej - 11,9 mm, Włókienniczej - 27,9 mm, KEN - 10,6 mm, Kluka - 19,4 mm.

– Ze względu na brak odpowiedniej infrastruktury rejestrującej, brak jest informacji o ile procent rzeczywisty dopływ wód opadowych przekroczył projektowaną przepustowość miejskiej sieci kanalizacji deszczowej - zaznaczył w odpowiedzi na interpelację sekretarz miasta Krzysztof Karpieszuk. Wskazał, że jeśli chodzi o podtopienia na ul. Świętokrzyskiej, Wierzbowej, Al. Tysiąclecia Państwa Polskiego i Antoniukowskiej, to prawdopodobną przyczyną ich podtopień było przepełnienie odbiornika rzeki Białej. Następstwem tego było przepełnienie kanałów deszczowych, a tym samym brak możliwości odprowadzenia wód z pasa drogowego. Z kolei w przypadku ul. Jurowieckiej w rejonie ronda św. Faustyny rzeka Biała zostaje zawężona do przepustu pod ul. Poleską i torami kolejowymi.

- Dławiony na przepuście przepływ powoduje równocześnie wzrost poziomu wód w rzece Białej na odcinku od ronda Św. Faustyny do ul. Cz. Miłosza, a tym samym przepełnienie kanałów deszczowych, w następstwie czego woda nie jest odprowadzana m. in. z pasa drogowego ul. J. K. Branickiego i ul. Piastowskiej - podkreślił sekretarz.

Okazuje się, że w latach 2016 - 2026 miasto wydało na inwestycje związane z budową i przebudową miejskiej sieci kanalizacji deszczowej 253 452 420,15 zł. Pojemność wybudowanej retencji wynosi ok. 52 200 m3, natomiast długość wybudowanej miejskiej sieci kanalizacji deszczowej - ok. 140 km. Wybudowano zbiorniki retencyjne m. in. przy Trasie Niepodległości, ul. Rodzinnej, Ciołkowskiego. Są to urządzenia, które mają na celu przejęcie nadmiaru wód opadowych w czasie intensywnych opadów deszczu.

– Pomimo prawidłowo funkcjonującej infrastruktury kanalizacji deszczowej w chwili obecnej nie ma technicznych możliwości zabezpieczenia miasta w 100% przed skutkami zalań, w przypadku bardzo intensywnych opadów deszczu - zaznaczył sekretarz.

Na razie miasto, w celu zapobiegania zalewaniu Placu Antonowicza u zbiegu ulic Branickiego, Piastowskiej i Miłosza, realizuje kolejną inwestycję. W jej ramach powstanie infrastruktura (w tym zielona) pełniąca funkcje retencyjne.

REKLAMA 0011586943



eprasa.pl fdd089b851

POLECAMY

JUTRO: Dwa światy na rynku pracy ŚRODA: Czy kawa ziarnista jest zdrowsza od mielonej?

28.09.2026 Poniedziałek

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

28 września 2026

Dziś 271. dzień roku.
Do końca roku pozostały 94 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.24, zachód o godzinie 18.11. Dzień będzie trwać 11 godzin i 47 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 5 godzin i 10 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 4 godziny i 13 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Marek, Wacław

KALENDARIUM

1865
W Teatrze Wielkim w Warszawie odbyła się prapremiera opery Straszny dwór z muzyką Stanisława Moniuszki, po której doszło do wielkiej manifestacji patriotycznej.

1878
W Krakowie pokazano publicznie obraz Bitwa pod Grunwaldem pędzla Jana Matejki.

1928
Szkocki bakteriolog i lekarz Alexander Fleming odkrył pierwszy antybiotyk – penicylinę.

2018
4340 osób zginęło, a ponad 10 tys. zostało rannych w wyniku trzęsienia ziemi i wywołanym nim tsunami na indonezyjskiej wyspie Celebes na Oceanie Spokojnym.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

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

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
19°C/11°C	20°C/10°C	18°C/10°C

WYDARZENIE

Trwają Dni Patronalne Białegostoku

opr. (R)

Gala, podczas której wręczono nagrody im. bł. ks. Michała Sopoćki „Michały”, rozpoczęła kolejną edycję Dni Patronalnych Miasta Białegostoku.



FOT. EWELINA ZGIET

Gala „Michały 2026” odbyła się w sobotę po raz dziesiąty

„Michały”, przyznawane są przez miesięcznik Archidiecezji Białostockiej „Drogi Miłosierdzia”. Podczas jubileuszowej gali, która odbyła się w sobotę, kolejny raz uhonorowano osoby i dzieła będące współczesnymi świadkami Bożego Miłosierdzia, wychowujące do odpowiedzialności za drugiego człowieka oraz pielęgnujące duchową i kulturową spuściznę bł. Michała Sopoćki.

Specjalne wyróżnienie „Apostoł Miłosierdzia” otrzymał bp Romuald Kamiński, biskup warszawsko-praski.

W kategorii „Świadek Bożego Miłosierdzia w Polsce” nagrody otrzymali: siostra Gaudia Skass oraz ks. prof. Andrzej Witko. W kategorii „Propagator tradycji i kultury polskiej na Kresach” nagrodę otrzymała Anna Kietlińska, od lat zaangażowana w budowanie więzi między Białymstokiem a środowiskami polskimi za wschodnią granicą. W kategorii „Wychowawca Miłosierdzia” nagrodzono Białostocką Pieszą Pielgrzymkę na Jasną Górę.

W ramach Dni Patronalnych Miasta Białegostoku w niedzielę odbył się też wieczór z muzyką chóralną Ernesta Kamila Sienkiewicza.

Natomiast w poniedziałek (28 września) o godz. 10:00 i 12:30 w Kinie Forum (ul. Legionowa 5) odbędą się Koncerty Zespołu Winnica pt. „ŁAŁ” oraz wręczenie nagród w konkursie Twórczości Dzieci i Młodzieży „Bł. ks. Michał Sopoćko – Dary serca”.

O godz. 15 na ulicach i skrzyżowaniach odmawiana będzie Koronka do Miłosierdzia Bożego.

Także dzisiaj o godz. 18:00 w intencji mieszkańców Białegostoku w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego zostanie odprawiona, pod przewodnictwem abp. Józefa Guzdka, metropolity białostockiego, uroczysta msza św., poprzedzona częścią artystyczną przygotowaną przez młodzież, poświęconą bł. ks. Sopoćce.

Zwieńczeniem obchodów Dni Patronalnych będzie koncert akordeonowy, który rozpocznie się we wtorek o godz. 19.30 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 6 w Białymstoku (obowiązują wejściówki).

JUBILEUSZ IZBY PRZEMYSŁOWO-HANDLOWEJ



FOT. T. MALETA

Jak budować biznes w niepewnych czasach, bezpieczeństwo w biznesie - to tylko niektóre z debat forum gospodarczego „Perspektywiczne Podlaskie”. I główny merytoryczny punkt jubileuszu 35-lecia Izby Przemysłowo-Handlowej w Białymstoku. Uroczystość zgromadziła w piątek w OiFP świat regionalnego biznesu, nauki, polityki i samorządności. Władze IPH nagrodziły firmy, które od lat są filarami tej branżowej organizacji przedsiębiorców, medale otrzymały m.in. ASTWA, Contractus, Stowarzyszenie Przewoźników Podlasia, Cezas, Promotech, SaMASZ, Społem, ZDZ, Mlekovita. (MAT)

eprasa.pl fdd089b851

Z SĄDU

Apelacja w sprawie b. funkcjonariusza SG skazanego za przejechanie psa

PAP

Przed Sądem Okręgowym w Białymstoku zakończył się w piątek proces odwoławczy b. funkcjonariusza Straży Granicznej nieprawomocnie skazanego na więzienie w zawieszeniu za przejechanie psa na pasie granicznym z Białorusią w Podlaskiem. Obrona chce uniewinnienia, wyrok ma zapaść za dwa tygodnie.

Jesienią ubiegłego roku przed Sądem Rejonowym w Sokółce zapadł nieprawomocny wyrok pół roku więzienia i 3 tys. zł nawiązki. Sąd ten uznał, że funkcjonariusz (po okresie zawieszenia, gdy postawiono mu zarzuty, obecnie zwolniony ze służby) umyślnie przejechał psa, kierując służbowym samochodem podczas patrolu wzdłuż linii granicy.

Sokólska prokuratura rejonowa prowadziła śledztwo w tej sprawie na podstawie zawiadomienia Straży Granicznej. Wśród dowodów były nagrania z monitoringu na granicy i zeznania świadków, w tym żołnierza, który jechał z oskarżonym, i dwóch żołnierzy z granicznego posterunku.

Z ustaleń śledztwa wynikało, że w sierpniu 2024 r. funkcjonariusz z placówki SG w Nowym Dworze, prowadząc służbowy samochód i wykonując służbowe zadania, na drodze wzdłuż granicy z Białorusią przejechał psa, który tam biegał. Zwierzę zginęło na miejscu.

Funkcjonariusz jechał tzw. drogą techniczną, miał sprawdzić stan stalowej zapory. Po przejechaniu psa nie zatrzymał się, dopiero po pewnym czasie, gdy zgłosił zdarzenie dyżurnemu, wrócił w to miejsce i zabrał martwe zwierzę.

Po obejrzeniu przekazanych przez SG nagrań monitoringu i zebraniu innych dowodów śledczy ocenili, że mężczyzna umyślnie przejechał psa. W zarzucie była mowa o znęcaniu się, czego skutkiem była śmierć zwierzęcia.

Sąd Rejonowy w Sokółce uznał, że do takiego przestępstwa doszło, a kierowca umyślnie przejechał psa, choć miał możliwość zatrzymania lub wyhamowania pojazdu.

Jedynie za linię obrony oskarżonego uznał wersję i wykluczył ją, że funkcjonariusz nie widział psa przed samochodem. Nie przyjął też tłumaczenia, że priorytetem podczas patrolu była ochrona granicy i obowiązki z tym związane, czyli obserwacja stalowej zapory i tego, co się za nią dzieje.

Apelację złożył obrońca; chce uniewinnienia. Stoi na stanowisku, że doszło do nieszczęśliwego wypadku, a pies został przejechany nieumyślnie.

- Mam oczywiście świadomość, że nie można znęcać się nad zwierzętami, nie można ich rozjeżdżać na drodze [...], to wszystko jest penalizowane i taką świadomość ma też mój mocodawca. Ale każdą sprawę należy oceniać indywidualnie i nie po skutkach - mówił mec. Piotr Iwaniuk.

Zwracał uwagę, że zdarzenie miało miejsce na pasie granicznym, nie na drodze publicznej. Przywoływał ocenę prawną wypadków drogowych na przejściach dla pieszych, gdy kierowcy odpowiadają za skutek, do którego doprowadzili nieumyślnie w sytuacji, gdy nie zauważyli na tym przejściu pieszego.

Pytał, jakie są kryteria odróżniające świadomość takiego kierowcy od sytuacji kierowcy pojazdu służbowego na pasie drogi granicznej.

- Jak na drodze publicznej można nie zauważyć żubra, czy małego stadka żubrów i jest to nieszczęśliwy wypadek, a na pasie granicznym należy zauważyć psa biegnącego pod samochód? - pytał Iwaniuk, nawiązując do wypadków, które miały miejsce przy granicy z Białorusią w Podlaskiem, w których przez pojazdy wojskowe rzeczywiście były potrącane żubry wychodzące na drogę.

W jego ocenie mogło dojść do sytuacji, że oskarżony - bardzo mocno skoncentrowany na swoich zadaniach patrolowych - dopiero po czasie uświadomił sobie, że przejechał psa i nie był tego świadomy, że to zrobił. - To, że pies był możliwy do zauważenia nie znaczy, że był zauważony - mówił adwokat.

Prokuratura chce utrzymania wyroku. - Teza forsowana przez obrońcę, iż do przejechania psa doszło w sposób nieumyślny, nie znajduje oparcia w materiale dowodowym - mówiła prok. Joanna Bąkowska.

Odwoływała się zwłaszcza do nagrań monitoringu. Przypominała też, że oskarżony znał trasę, bo już wcześniej pełnił tam służbę i wiedział, że są tam, biegające swobodnie psy, zwierzę było duże i widoczne na tle żwirowej nawierzchni drogi a pogoda dobra.

Sam oskarżony poprosił o uniewinnienie. - Chciałem podkreślić, że psa nie widziałem i byłem skupiony na zadaniach służbowych - mówił w ostatnim słowie.

Zanim sąd zamknął przewód sądowy, a strony wygłosiły mowy końcowe, sąd oddalił kilka wniosków dowodowych złożonych przez obrońcę. To m.in. wniosek o dodatkowe opinie biegłych, którzy mieliby przeanalizować zachowanie kierowcy (oskarżonego) i jadącego z nim żołnierza czy o zwrócenie się do Podlaskiego Oddziału SG o informacje o tym, czy wówczas na granicy miały miejsce jakieś nadzwyczajne zdarzenia, wymagające natychmiastowych, wzmożonych działań i uwagi służb.

KRÓTKO

Z policji

Wypadek na niestrzeżonym przejeździe kolejowym - dwie osoby w szpitalu

Na niestrzeżonym przejeździe kolejowym w Sobolewie koło Białegostoku kierowca samochodu osobowego wjechał w niedzielę pod przejeżdżający szynobus. Dwie osoby z samochodu trafiły do szpitala. Okoliczności wypadku ustala policja i kolejowa komisja.
Szynobus obsługuje trasę Białystok-Waliły Stacja; to połączenie, które jest realizowane sezonowo. W weekendy od maja do końca września pociągi jeżdżą na tej trasie tylko dwa razy na dobę - w niedzielę po godz. 16 pojechał tędy ostatni kurs w tym sezonie.
Pociągiem jechało pięć osób, nikomu nic się nie stało. Ze zdjęć publikowanych na portalach społecznościowych wynika, że samochód został poważnie zniszczony i zepchnięty z nasypu.
Zespół prasowy podlaskiej policji poinformował krótko, że dwie osoby jadące tym autem trafiły do szpitala. Okoliczności wypadku bada nie tylko policja, zajmie się nim również kolejowa komisja.
Nieco ponad cztery lata temu na tym samym przejeździe w Sobolewie doszło do podobnego wypadku. Wtedy również dwie osoby z auta osobowego zostały ranne.
Kilka dni temu PKP PLK na innym niestrzeżonym przejeździe kolejowym tej samej trasie, zorganizowały spotkanie z mediami, by kierowcom przypomnieć o zasadach właściwego zachowania się na skrzyżowaniach torów z drogami. **(PAP)**

MATERIAŁ INFORMACYJNY CENTRUM NAUKI KOPERNIK

0111515057

Szkoła w terenie. Jak rozbudzać w uczniach ciekawość poza szkolną ławką?

Jest taki moment, który zna chyba każdy nauczyciel. Pada pytanie, na chwilę zapada cisza, po czym ktoś z ostatniej ławki mówi: „czy to naprawdę działa?". To właśnie od takich pytań zaczyna się prawdziwa naukowa przygoda.

Choć dziś odpowiedź na wiele szkolnych zadań potrafi zapewnić Internet czy kolejne modele sztucznej inteligencji, to wciąż są rzeczy, których nie da się wygooglować. Nie da się przez ekran poczuć, jak brzmi muzyka odbierana... łokciem. Nie da się przekonać, czy leżenie na tysiącu gwoździ naprawdę jest wygodne. Ani sprawdzić na własnej skórze, jak refleks i koordynację ruchową ćwiczą kierowcy Formuły 1.

A jak to sprawdzić? Warto zabrać uczniów i uczennice do Strefy Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności – SOWA, czyli lokalnego centrum nauki. To miejsce, w którym nikt nie dostaje gotowych odpowiedzi. Można za to zadawać pytania, eksperymentować, próbować, mylić się i próbować jeszcze raz. Bo tutaj nauka zaczyna się od działania.

Na Podlasiu Strefy SOWA działają w Drohiczynie, Łomży i Suwałkach. Powstały i działają dzięki merytorycznemu i programowemu wsparciu Centrum Nauki Kopernik, a finansowane są przez Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego. W każdej Strefie znajduje się interaktywna wystawa pełna stanowisk, przy których można samodzielnie odkrywać prawa rządzące światem – w praktyce sprawdzamy tu jak działa trzecia zasada dynamiki, czym jest żyroskopowy i jak działa pamięć ultrakrótkotrwała. Zamiast słuchać o zjawiskach w szkolnej ławce,



FOT. AKADEMIA ŁOMŻYŃSKA



FOT. SOWA DROHICZYN

uczniowie sami je obserwują, testują i sprawdzają. Często z zaskoczeniem odkrywają, że coś działa zupełnie inaczej, niż się spodziewali. Przy okazji ćwiczą umiejętność współpracy, krytycznego myślenia i komunikacji, czyli kompetencje niezbędne nam w XXI wieku.

Ważną przestrzenią w każdej Strefie SOWA jest Majsternia. To przestrzeń, w której nie czeka gotowa instrukcja ani jedno właściwe rozwiązanie. Są za to patyki, sznurki, słomki, klocki i mnóstwo materiałów, z których można budować, konstruować i testować własne pomysły. Czasem pierwsza próba się nie uda. Druga też nie. Ale trzecia może okazać się strzałem w dziesiątkę. I właśnie o to chodzi. Tu błędy nie są porażką, tylko częścią odkrywania.

Choć wszystkie Strefy SOWA na Podlasiu działają według tych samych zasad, każda z nich żyje także własnym rytmem. Organizowane są warsztaty, spotkania z naukowcami i pasjonatami oraz wydarzenia poświęcone bardzo różnym tematom. Co na Was czeka? Znajdziecie tu warsztaty dotyczące funkcjonowania ludzkich zmysłów, ekologii, czy sztucznej inteligencji. Strefy to miejsca, do których można wracać, bo za każdym razem czeka coś nowego. Dodatkowo każda z nich wzbogaciła się w ostatnim czasie o kilka nowych eksponatów, a Strefa SOWA w Drohiczynie została ponownie otwarta po remoncie.



Dla nauczycieli to także gotowy pomysł na ekscytującą lekcję poza szkołą. Można samodzielnie zaplanować zajęcia albo skorzystać ze wsparcia edukatorów, którzy na co dzień pracują w Strefach i pomagają zamienić zwykłą wycieczkę w doświadczenie, o którym uczniowie jeszcze długo rozmawiają po powrocie do szkoły.

Inicjatywa „SOWA – Strefa Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności" finansowana jest w ramach dotacji Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego, na podstawie umowy Nr 1/CNK-SOWA/2021 z dnia 2 marca 2021 r. w sprawie uruchomienia przez Centrum Nauki Kopernik 54 lokalnych Stref Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności (SOWA) w latach 2021-2028.

eprasa.pl fdd089b851

BEZPIECZEŃSTWO



FOT. PUW/M.KOZAKIEWICZ

Rozpoznawanie sygnałów alarmowych i przygotowanie plecaka ewakuacyjnego, a także korzystanie z aplikacji związanych z ochroną ludności i obroną cywilną – to ważne umiejętności, które zapewnią nam spokój i opanowanie w sytuacji kryzysowej. Tego między innymi uczyli się w sobotę w 130 punktach w woj. podlaskim uczestnicy Specjalnego Treningu Reagowania.

– Moim marzeniem jest, abyśmy zbudowali coś, co będzie wizytówką województwa podlaskiego: odporność społeczną opartą na wiedzy i praktyce, w myśl hasła naszej kampanii: Odporność mamy w naturze - mówił podczas konferencji prasowej poprzedzającej trening wojewoda Jacek Brzozowski, zachęcając do odwiedzenia punktów przygotowanych przez strażaków z PSP i OSP oraz samorządy.

Jak zaznaczył nadbrygadier Paweł Frysztak, zastępca komendanta głównego PSP, odporności społecznej nie da się zbudować bez aktywnego udziału samych mieszkańców. Choć strażacy i samorządy w ramach Akademii Ochrony Ludności od dawna prowadzą działania edukacyjne, wciąż pokutuje przekonanie, że „jakoś to będzie". Aby to zmienić, służby zachęcają do przełamania obojętności. opr. (R)

Z SĄDU

Po mediacjach cztery osoby odpowiadają przed sądem

Agnieszka Domanowska

Czterech młodych mieszkańców regionu, w wieku od 22 do 26 lat, odpowiada przed sądem w sprawie zdarzenia, do którego doszło ponad rok temu. Sprawa trafiła na wokandę po mediacjach. W piątek na pierwszej rozprawie pojawiło się dwóch oskarżonych.

Według ustaleń śledztwa, w grudniu 2024 r. czterej oskarżeni mieli podstępem zwabić pokrzywdzonego, a następnie wywieźć go do lasu. Tam mieli go pobić, odebrać mu kluczyki do samochodu i zmusić go do podpisania dokumentu dotyczącego sprzedaży auta. Po pozostawieniu mężczyzny w lesie mieli wrócić do Białegostoku po samochód.

Oskarżeni nie cieszyli się długo zabranym autem. Pojazd został rozpoznany przez przejeżdżający patrol policji. Funkcjonariusze próbowali zatrzymać kierowcę, jednak ten nie zastosował się do sygnałów. Rozpoczęła się ucieczka. Samochód poruszał się po chodnikach i trawnikach, a następnie staranował radiowóz.

Pokrzywdzony w tej sprawie zmarł kilka miesięcy temu. W postępowaniu w roli pokrzywdzonej występuje jego matka.

Pierwsza rozprawa po mediacjach odbyła się w piątek przed sądem. Na sali pojawili się tylko dwaj z czterech oskarżonych.

Jeden z mężczyzn nie przyznał się do zarzucanych mu czynów i zapowiedział, że nie będzie składał wyjaśnień. - Nie czuję się winny. Byłem tam, ale nie uczestniczyłem w tych zajściach. Chciałbym zadośćuczynić matce pokrzywdzonego – powiedział. Na pytania nie odpowiadał.

Drugi z oskarżonych mężczyzn przyznał, że jechał z pokrzywdzonym samochodem, ale zaprzeczył, by go bił lub zmuszał do czegokolwiek.

Sąd odczytał również wyjaśnienia dwóch nieobecnych oskarżonych.

Jeden z nich przyznał się w nich do zarzucanych mu czynów. Z jego wyjaśnień wynikało, że to on miał wpaść na pomysł, by zmusić pokrzywdzonego do oddania pieniędzy. Miał również przyznać, że bił chłopaka i podsunął mu dokument do podpisania. Jak wynika z odczytanych wyjaśnień, mężczyzna tłumaczył, że chciał szybko zarobić. Twierdził również, że pokrzywdzony był komuś winny pieniądze i on postanowił to wykorzystać.

Odczytano także wyjaśnienia czwartego oskarżonego. Ten miał przyznać, że był świadkiem zdarzenia i znajdował się w samochodzie. Zaprzeczył natomiast, by bił lub zastraszał pokrzywdzonego. – Bardzo żałuję, że tam byłem – miał wyjaśnić.

Ponieważ oskarżeni obecni na sali nie przyznali się do zarzucanych im czynów, prokurator wniósł o przesłuchanie świadków. Sąd wyznaczył kolejny termin rozprawy na 3 listopada, wtedy mają rozpocząć się kolejne czynności dowodowe w tej sprawie.

REKLAMA 0011548563

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

MINUTA DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA

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



TVP 1

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

eprasa.pl fdd089b851

KORYCIN

Szkoła po metamorfozie. 110 lat tradycji połączyło się z przyszłością

Martyna Jurkowska

14 mln zł pochłonął kapitalny remont połączony z termomodernizacją Szkoły Podstawowej im. prymasa Stefana Wyszyńskiego w Korycinie. Symboliczne - bo szkoła cały czas funkcjonowała równolegle z pracami budowlanymi, otwarcie placówki odbyło się w piątek. Uroczystość była połączona z obchodami 110-lecia istnienia placówki.



FOT. M. JURKOWSKA

Od prawej: wójt Korycina i dyrektor szkoły odbierali gratulacje od m.in. członków zarządu województwa

– Przeszłość spotyka się z przyszłością. Sto dziesięć lat tradycji otrzymało najpiękniejszy prezent, jaki można sobie wyobrazić. Nasza szkoła przeszła prawdziwą metamorfozę i stworzyła solidny fundament dla kolejnych pokoleń. Naprawdę mamy efekt „wow" – mówił Adam Bojarzyński, dyrektor Szkoły Podstawowej w Korycinie.

Powodem do dumy jest historyczna inwestycja o wartości ponad 14 mln zł, która całkowicie odmieniła placówkę. Wyremontowane zostały wszystkie sale lekcyjne, korytarze, łazienki, szatnie, stołówka, kuchnia oraz sala gimnastyczna. Szkoła została docieplona, wymieniono okna oraz drzwi, a także oświetlenie i system nagłośnienia. Do tego szkoła została wyposażona w instalację fotowoltaiczną, nowy plac zabaw oraz wiatę na rowery. Zagospodarowano również zieloną przestrzeń wokół placówki.

Wójt Korycina Mirosław Lech przyznał, że to „niewątpliwie inwestycja historyczna". Jak zaznaczył, przedsięwzięcie nie byłoby możliwe bez sprawnej organizacji i dobrej współpracy wszystkich osób zaangażowanych w jego realizację.

– To efekt pracy całego sztabu ludzi. Wartość przedsięwzięcia przekroczyła 14 mln zł, co z perspektywy naszego samorządu jest ogromną kwotą. Udało nam się pozyskać blisko 8 mln zł z budżetu państwa, ponad 4 mln zł ze środków Unii Europejskiej i ponad 1 mln zł z budżetu Samorządu Województwa Podlaskiego – wyliczył.

Wagę inwestycji podkreślał Maciej Żywno, wicemarszałek Senatu RP, wręczając na ręce dyrektora flagę biało-czerwoną przywiezioną z polskiego parlamentu.

– Niech będzie ona nie tylko symbolem naszej wspólnoty i przywiązania do Polski, ale też przypomina młodym ludziom, że to właśnie oni będą współtworzyć jej przyszłość – mówił wicemarszałek. I dodawał nawiązując do jubileuszu 110-lecia: – Ta uroczystość łączy historię z przyszłością. Historia szkoły jest długa, bo dla każdego absolwenta tej szkoły jest fragmentem życia, o którym trudno zapomnieć. To miejsce wspomnień o nauczycielach, koleżankach i kolegach z klasy. Przez 110 lat swoje serce zostawili tutaj kolejni dyrektorzy, nauczyciele i pracownicy szkoły – i o nich wszystkich trzeba pamiętać.

Szkoła w Korycinie to jedyna taka placówka w gminie. Obecnie uczy się w niej 254 uczniów, w tym dzieci z oddziałów przedszkolnych.

KRÓTKO

Suwałki

Dyrektor hospicjum odwołana

Taką decyzję podjął Zarząd Województwa Podlaskiego. Stało się tak tydzień po tym, jak w internecie pojawiła się petycja obywatelska sprzeciwiająca się połączenia podlegającego marszałkowi SP Zespołu Opieki Paliatywnej im. Jana Pawła II w Suwałkach z suwalskim szpitalem wojewódzkim.

- Decyzja nie ma związku z plotkami na temat konsolidacji placówek medycznych w Suwałkach - podkreśla Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego. - Jest zwyczajną decyzją zarządczą, której podstawą była utrata zaufania do pani dyrektor. Próbowaliśmy się skontaktować z odwołaną dyrektor Ireną Mickiewicz, ale obecnie przebywa na zwolnieniu lekarskim. Informację dotyczącą planów konsolidacji placówek przedstawiono na ostatniej sesji sejmiku. W przypadku Suwałk ma chodzić o połączenie szpitala wojewódzkiego z ośrodkiem rehabilitacji oraz opieki paliatywnej. Ostateczną decyzję podejmą radni wojewódzcy. **(MK)**

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN 0011581484

Local content to nie tylko wskaźnik. ORLEN włącza polskie firmy w wielkie inwestycje

Dla Grupy ORLEN local content nie jest jedynie procentem budżetu inwestycji trafiającym do polskich dostawców. Koncern chce, aby wraz z nowymi elektrowniami, farmami wiatrowymi czy instalacjami paliwowymi rozwijały się także rodzime firmy, technologie i kompetencje. Skala planowanych inwestycji jest ogromna – do 2035 r. ORLEN może przeznaczyć na nie nawet 380 mld zł.

Grupa ORLEN już dziś współpracuje z blisko 250 tys. przedsiębiorstw — to niemal co dziesiąta firma działająca w Polsce.

– *Naszą ambicją jest to, aby udział krajowych dostawców w inwestycjach ORLENU był jak największy. Prowadzimy program inwestycyjny o niespotykanej skali w historii polskiej energetyki. Do 2035 r. wydamy nawet 380 mld zł. To pieniądze, które faktycznie napędzają polską gospodarkę, pozwalając rozwijać się kolejnym firmom i całym sektorom* – podkreśla Ireneusz Fąfara, prezes ORLENU.

Setki miliardów złotych na inwestycje

W 2025 roku Grupa ORLEN przeznaczyła na inwestycje ponad 33 mld zł. Do 2035 roku wartość programu inwestycyjnego może sięgnąć nawet 380 mld zł. Środki mają zasilić między innymi energetykę odnawialną, modernizację sieci, źródła gazowe, biopaliwa, technologie wodorowe oraz projekty wzmacniające bezpieczeństwo energetyczne kraju.

Tak duża skala inwestycji oznacza duży rynek dla krajowych dostawców. ORLEN wskazuje, że local content obejmuje nie tylko produkcję urządzeń, ale także technologie, kompetencje, usługi, logistykę oraz późniejsze utrzymanie infrastruktury.

Polskie firmy już uczestniczą w inwestycjach

Udział polskich firm w inwestycjach ORLENU już jest istotny. Energa Wytwarzanie w ciągu ostatnich dwóch lat zawarła z polskimi firmami około 99 proc. umów kosztowych związanych z utrzymaniem i eksploatacją OZE. Z kolei ORLEN Termika w 2025 r. zawarła 95 proc. umów remontowych z podmiotami krajowymi. Wartość tych wydatków wyniosła około 500 mln zł.

Dobrym przykładem jest także elektrownia gazowo-parowa CCGT Gdańsk.



Liderem konsorcjum realizującego inwestycję jest Polimex-Mostostal, który planuje przeznaczyć około 80 proc. swoich wydatków związanych z projektem na polski rynek. Przy inwestycji ma korzystać z usług około 150 krajowych podwykonawców. Z kolei w przypadku CCGT w Grudziądzu i Ostrołęce udział komponentu krajowego wynosi około 30–40 proc.

Local content widać także w sektorze biopaliw. ORLEN kupuje surowce za około 5 mld zł rocznie od polskich rolników. Według danych przedstawionych przez koncern około 75 proc. dostaw surowców do produkcji biopaliw pochodzi z krajowego rynku. Dodatkowo 2,5 mld zł trafia do polskich podmiotów logistycznych.

W Baltic Power, czyli pierwszej polskiej morskiej farmie wiatrowej, udział local content w projekcie przekroczy 21 proc. w całym cyklu pracy farmy. Polskie firmy biorą udział m.in. w produkcji kabli, konstrukcji morskich stacji elektroenergetycznych, badaniach środowiskowych i geotechnicznych, logistyce, transporcie oraz budowie infrastruktury lądowej. To znaczący wynik, biorąc pod uwagę, że krajowy przemysł związany z tym sektorem znajduje się wciąż na wczesnym etapie rozwoju.

– *Budujemy local content nie tylko dlatego, że to jest polskie, ale dlatego, że jest polskie, dobre i rozsądne cenowo. Budując doświadczenie przy dużych projektach w Polsce, nasze firmy mogą później skutecznie konkurować również za granicą* – zaznaczył prezes Ireneusz Fąfara.

Od Szczecina, przez Rzeszów, po Warszawę

Czwarta edycja Forum Polskich Dostawców „Energia z Polski – Local First" w Warszawie jest kolejnym spotkaniem poświęconym krajowemu komponentowi w inwestycjach. W Szczecinie, podczas II Forum Dostawców Polskiej Energetyki Wiatrowej, rozmawiano przede wszystkim o offshore.

W czerwcu tego roku na Uniwersytecie Rzeszowskim odbyło się Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego z udziałem ministra aktywów państwowych Wojciecha Balczuna. Temat local content połączono z bezpieczeństwem dostaw dla energetyki i obronności.

Równolegle ORLEN prowadzi własny cykl „Partnerzy Energii Jutra. Forum Dostawców ORLEN". Jego celem jest zwiększanie udziału polskich przedsiębiorstw w inwestycjach koncernu. Podczas spotkań przedstawiciele spółki przedstawiają potrzeby zakupowe, wymagania wobec dostawców oraz sposób przygotowania się do współpracy.

Dziś, 28 września trwa warszawskie Forum Polskich Dostawców. W trakcie wydarzenia ORLEN prowadzi praktyczny warsztat na temat współpracy i partnerstwa z Grupą. Przedsiębiorcy poznają zasady procesu zakupowego, wymagania stawiane dostawcom oraz sposoby sprawnego przygotowania firmy do partnerstwa.

Koncern publikuje także zapytania informacyjne RFI, które mają zapowiadać duże postępowania zakupowe. ORLEN wskazuje, że przewidywalny portfel inwestycji pozwala firmom inwestować w moce produkcyjne, kompetencje i certyfikacje.

eprasa.pl fdd089b851

FOKUS

• W 2025 r. ponad jedna trzecia Polaków (35,9 proc.) sprawowała obowiązki opiekuńcze nad swoimi bliskimi, w tym dziećmi

POLITYKA

Donald Tusk „grzeczny już był". Teraz rusza na wojnę z Nawrockim

Ostatnia deklaracja premiera Tuska nie pozostawia złudzeń. Przyspieszą rozliczenia. Za chwilę ruszy kampania wyborcza: czas twardej gry, w której nikt nie będzie brał jeńców

Dorota Kowalska

Wojna między prezydentem Karolem Nawrockim i ekipą rządzącą trwa właściwie od dnia zaprzysiężenia, niektórzy mówią nawet o wojnie totalnej. Wygląda jednak na to, że ta próba sił wchodzi w zupełnie nową fazę.

– Jest szachownica, umawiamy się na grę w szachy. A z drugiej strony przychodzi facet z bejsbolem i mówi: „ty grasz w szachy, ale ja jestem na ustawce". Z chuliganami nie będziemy grać w szachy. Grzeczny już byłem – zapowiedział Donald Tusk na spotkaniu z wyborcami przed wyborami prezydenckimi w Krakowie. I żeby nikt nie miał wątpliwości, że takie słowa padły, umieścił je także w mediach społecznościowych.

Tusk podczas spotkania w Krakowie podkreślił, że w walce z politycznymi przeciwnikami „nie cofnie nogi", owszem, chciałby się z nimi spierać na argumenty i prowadzić merytoryczne dyskusje, tyle tylko, że z drugiej strony spotyka się wyłącznie z „siłą".

Opozycja na ostatnią deklarację Tuska zareagowała nerwowo.

Mariusz Błaszczak, szef klubu parlamentarnego Prawa i Sprawiedliwości, skomentował te słowa w mediach społecznościowych jako otwartą zapowiedź dalszego łamania prawa i eskalacji napięć przez szefa rządu.



FOT. PAP/ŁUKASZ GĄGULSKI

Donald Tusk podkreśla, że w walce z politycznymi przeciwnikami „nie cofnie nogi". Kampania będzie mieć wysoką temperaturę

Sebastian Kaleta, były wiceminister sprawiedliwości w rządzie Zjednoczonej Prawicy, opublikował screena pokazującego art. 128 Kodeksu karnego. Przepis ten stanowi o zamachu na konstytucyjny organ RP. „Grzeczny Pan nie był nigdy w tej sprawie, a w szachy grać nie potrafi. Dlatego wpadł w furię, bo tę partię przegrywa i chce wywalić stolik, wyciągnąć bejsbola i w ten sposób pokonać przeciwnika. Prymat siły nad prawem, to Pana metoda" – napisał parlamentarzysta.

Co właściwie premier miał na myśli? I na czym będzie polegać to „niecofnięcie nogi"? Interpretacji tych słów jest przynajmniej kilka, ale wszystkie sprowadzają się do jednego: już dzisiaj między dużym i małym pałacem idzie na ostro, a będzie jeszcze ostrzej.

Po pierwsze, za chwilę wkraczamy w kampanię parlamentarną, przynajmniej oficjalnie, bo nieoficjalnie ta trwa już od tygodni. Dla wyborców Koalicji Obywatelskiej i Nowej Lewicy rozliczenia rządów PiS są ważne, nawet kluczowe, co wynika z niemal wszystkich badań, także z niedawnego sondażu CBOS.

Włodzimierz Czarzasty na Campusie Polska Przyszłości w sierpniu do młodych ludzi mówił tak: „Zwycięstwo jest możliwe, ale – do cholery jasnej – podnieście głowy! Ci ludzie, którzy na nas głosowali sześć lat temu, spodziewają się po nas skuteczności. I my musimy to zrobić!".

Tusk na swój sposób powtarza te słowa. Dlatego można się spodziewać, że rozliczenia przybiorą na sile. Będzie dużo o tym, co PiS robiło podczas swoich rządów, a z każdym dniem mamy kolejne tego odsłony, żeby wspomnieć chociażby o aferze Zondacrypto, w której wypływają co rusz nowe nazwiska polityków prawicy, ale są też inne sprawy.

Więc rozliczenia to jedna sprawa, kolejna – zaprowadzenie porządku w instytucjach państwa. Przedsmak tego, co może nastąpić, już mamy. Minister Waldemar Żurek odwołał dotychczasowego rektora Akademii Wymiaru Sprawiedliwości, dr. Michała Sopińskiego, uważanego za człowieka Ziobry.

Opozycja, ale też otoczenie Karola Nawrockiego, uważają, że teraz przyjdzie czas na „posprzątanie Trybunału Konstytucyjnego".

Jasne jest jedno: w tej kampanii parlamentarnej nikt nie będzie brał jeńców.

WARSZAWA

Wiceszefowa MON: będzie specustawa ws. budowy baz

oprac. Karolina Wrońska

Będzie specustawa ws. szybszego budowania stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce – poinformowała w sobotę wiceminister obrony narodowej Magdalena Sobkowiak-Czarnecka.

– Musimy przygotować specustawę (...) ws. szybszego budowania bazy, określenia kompetencji konkretnych resortów, bo budowa bazy to jest tak naprawdę budowa małego miasteczka – przekazała wiceminister Sobkowiak-Czarnecka w TVN24.

Dodała, że taka baza prawdopodobnie będzie przeznaczona dla 5 tys. żołnierzy USA oraz ich rodzin.

Pytana o lokalizację wskazała, że baza mogłaby być zlokalizowana w zachodniej Polsce, ponieważ region ten jest „uznawany przez Amerykanów za miejsce bezpieczniejsze». Ponadto, jak przekazała wiceminister, o lokalizacji mają zdecydować kryteria takie, jak bliskość lotnisk oraz bliskość dużej metropolii. **PAP**

PODKARPACKIE

Marsz milczenia po tragicznym ataku

oprac. Łukasz Solski

Kilkaset osób wzięło udział w sobotnim marszu milczenia w Jarosławiu. Zgromadzeni uczcili pamięć zmarłego ks. Stanisława, który zginął w czwartkowym ataku.

Sobotni marsz rozpoczął się na jarosławskim Rynku. Następnie uczestnicy w milczeniu przeszli pod Opactwo Sióstr Benedyktynek. Wśród zgromadzonych byli mieszkańcy Jarosławia i okolic, a także przedstawiciele środowisk narodowych.

Marsz poprzedziło nabożeństwo odprawione w opactwie. Homilię wygłosił ks. Adrian, jeden z duchownych poszkodowanych podczas czwartkowego zdarzenia.

Podczas homilii ks. Adrian zwrócił się do wiernych z apelem o modlitwę i przebaczenie. – Wybaczamy i prosimy o modlitwę za nas, ale w sposób szczególny proszę Was o modlitwę za naszego oprawcę i o łaskę nawrócenia dla niego. Jemu ta modlitwa jest najbardziej potrzebna. **PAP**

KRÓTKO

Dolnośląskie

Areszt dla mężczyzny, który postrzelił policjanta

Sąd Rejonowy w Bolesławcu aresztował na trzy miesiące 33-letniego mężczyznę, któremu prokuratura postawiła zarzuty usiłowania zabójstwa i czynnej napaści na funkcjonariusza. 29-letni funkcjonariusz został w czwartek postrzelony w głowę podczas interwencji; w piątek zmarł w szpitalu. Prok. Ewa Węglarowicz-Makowska powiedziała w sobotę, że w związku ze śmiercią policjanta prokuratura zmieni zarzuty podejrzanemu na zarzut zabójstwa. – Stanie się to po tym, jak akta sprawy z sądu wrócą do prokuratury – dodała. Podejrzanemu grozi dożywocie.

Podlaskie

Samochód wjechał pod szynobus

Na przejeździe kolejowym w Sobolewie (pow. białostocki) szynobus staranował osobówkę, która nie zatrzymała się przed torami. Pociągiem jechało pięć osób. Dwie osoby jadące samochodem zostały ranne. – Kierujący pojazdem osobowym wraz z pasażerką trafili do szpitala na badania – mówi Agnieszka Skwierczyńska z zespołu prasowego podlaskiej policji.

Śląskie

Zmarł były redaktor naczelny Radia Katowice

W wieku 79 lat zmarł Maciej Bakes – były redaktor naczelny Polskiego Radia Katowice, dziennikarz z ponad 55-letnim stażem. Informację o jego śmierci przekazała w niedzielę katowicka rozgłośnia. Przez wiele lat na katowickiej antenie prowadził audycję o tematyce ekologicznej – Zielony telefon. Za popularyzację tematyki ekologicznej otrzymał w roku 2003 Nagrodę Ministra Środowiska.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Musimy podjąć publiczną dyskusję o odpowiedzialnym dostępie do broni w Rzeczypospolitej Polskiej.

KAROL NAWROCKI
Prezydent RP

eprasa.pl fdd089b851

FRANCJA

Leon XIV w Paryżu: Ogromne rzesze i modlitwa za Francję

Robert Szulc

Spotkanie z tymi, którzy odzyskali godność w ośrodku Maison Bakhita, rozmowa z katechumenami i neofitami, historyczna msza św. w Paryżu z udziałem 800 tys. wiernych, i modlitwa w Lourdes – to wydarzenia drugiego i trzeciego dnia dnia podróży apostolskiej Leona XIV do Francji.



FOT. VATICAN MEDIA

W sobotę papież przebywał w Paryżu, gdzie odprawił mszę święta dla prawie 800 tys. osób. Wieczorem wyruszył do Lourdes

Papież rozpoczął sobotę 26 września w Centrum Wsparcia i Integracji Społecznej Maison Bakhita.

W swoim wystąpieniu Leon XIV podkreślił, że Maison Bakhita to placówka, która wobec całego miasta daje świadectwo, że można się spotykać i żyć razem w godności i pokoju. „Nadal dawajcie świadectwo tej wzajemnej troski, która poprzez braterskie przyjęcie, działania formacyjne i dialog z miastem uszlachetnia ducha i humanizuje świat – mówił Papież.

Następnie w Instytucie Katolickim papież spotkał się z członkami Zgromadzenia Synodalnego Paryskiej Prowincji Kościelnej, a także z katechumenami i neofitami.

800 tysięcy osób na Place de la Concorde

O tym, że „Jezus Chrystus przez swoje Wcielenie wychodzi na spotkanie każdego człowieka w jego historii i objawia mu się jako prawdziwe źródło wody żywej, zdolnej ugasić jego pragnienie" mówił Ojciec Święty w homilii podczas mszy św. sprawowanej o 15.00 na paryskim Place de la Concorde. Wraz z nim modliła się ogromna rzesza, 800 tys. osób.

Leon XIV zachęcił do dzielenia się otrzymanym darem: „Nie zatrzymujcie dla siebie tej wiary w Jezusa Chrystusa, lecz pozwólcie, aby wylewała się z waszych serc, gasząc pragnienie i napełniając tych, których spotykacie".

„Z tego pięknego miasta, Paryża, żarliwie modlę się, aby woda żywa Ducha Świętego rozlała się na całą Francję" – wskazał Ojciec Święty.

Z Paryża do Lourdes

Msza św. na słynnym placu Paryża była ostatnim punktem papieskiej wizyty w stolicy Francji. Papież w sbotę wieczorem poleciał do Lourdes.

Po przybyciu do Lourdes papież udał się do Groty Massabielskiej w Sanktuarium Matki Bożej. Wstawiennictwu Maryi zawierzył Francuzów i wszystkie ich sprawy. „Prosimy Cię, Matko Boża, za Francję" – modlił się Leon XIV.

W niedzielnej mszy św. odprawianej przez Leona XIV na błoniach sanktuarium Matki Bożej w Lourdes uczestniczyło około 150 tys. osób. Przybyli tam pielgrzymi z wielu krajów, wśród nich liczni chorzy i na wózkach inwalidzkich.

Papież mówił w homilii, że cud tego miejsca polega na tym, że budzi ono radość nadziei pośród prób i cierpienia.

Leon XIV położył nacisk na pilną potrzebę nawrócenia. Jak stwierdził, jest to szczególnie konieczne „w obecnym momencie dziejów, w społeczeństwie dążącym do postępu i dobrobytu materialnego, a niekiedy ulegającym pokusie zapomnienia o perspektywie wieczności".

Jak prasa ocenia wizytę Leona XIV?

Nie widać w głównych mediach narracji o nieudanej czy chłodno przyjętej wizycie. Media wręcz zauważają z zachwytem, że papież ściągnął milionową rzeszę wiernych i ciekawych jego wystąpienia, a tak wielkie zgromadzenia w Paryżu są związane raczej z łamaniem prawa.

HISZPANIA

Tysiące osób wyszły w proteście na ulice Madrytu po eksmisji 87-letniej kobiety

oprac. Anna Nagel

Tysiące osób demonstrowało w sobotę wieczorem na ulicach stolicy Hiszpanii w proteście przeciwko kryzysowi mieszkaniowemu i eksmisji 87-letniej kobiety z lokalu, który wynajmowała od 70 lat. Demonstranci domagali się wzmocnienia ochrony lokatorów.

Według organizatorów w manifestacji uczestniczyło około 300 tys. osób, natomiast władze oceniły liczbę uczestników na około 25 tys.

Protestujący zgromadzili się w sobotę po południu na centralnym placu Puerta del Sol, gdzie mieści się siedziba władz regionu Madrytu. Następnie przeszli w okolice siedziby ratusza i pod budynek parlamentu. Potestujący domagali się radykalnych zmian w prawie lokatorskim, zamrożenia cen najmu i zablokowania spekulacji na rynku nieruchomości.

Kobieta zajmowała mieszkanie na podstawie starej umowy zapewniającej ochronę wysokości czynszu, wynoszącego ok. 500 euro miesięcznie. Kiedy budynek został kupiony przez fundusz inwestycyjny, wykorzystał on, jak piszą media, lukę prawną i podniósł czynsz do 1650 euro; to o 300 euro więcej, niż wynosi emerytura kobiety.

Według dziennika „ABC" po zakończeniu manifestacji setki osób zaczęły zajmować plac Puerta del Sol i rozbijać tam namioty. Związek najemców wzywał do okupacji placu w ramach walki o prawa do mieszkań.

Eksmisję Maricarmen skomentował premier Hiszpanii Pedro Sanchez podczas pobytu w USA z powodu 81. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ. Przypomniał, że to konserwatywna opozycja zablokowała w tym roku rządowe rozporządzenie mieszkaniowe, zawierające m.in. przedłużenie ochrony przed eksmisjami, i gdyby nie to, mogłoby nie dojść do wyrzucenia starszej kobiety z mieszkania.

PAP



FOT. PAP/EPA/JAVIER LIZON

Uczestnicy zgromadzenia protestowali przeciwko eksmisji 87-letniej Maricarmen

TAJLANDIA

Bangkok pod wodą po ulewnych deszczach

Robert Szulc

Władze Bangkoku ogłosiły w sobotę, 26 września, całą stolicę Tajlandii obszarem dotkniętym klęską żywiołową po wielogodzinnych ulewach, które doprowadziły do rozległych podtopień. Na części ulic woda sięga pasa.

Od czwartku w Bangkoku spadło miejscami blisko 300 mm deszczu. W niektórych częściach miasta ponad 150 mm opadów zanotowano w ciągu niewiele ponad doby, a intensywne opady doprowadziły do przepełnienia kanałów odwadniających, szczególnie we wschodnich dzielnicach stolicy.

Gubernator Bangkoku Chadchart Sittipunt poinformował, że system odwadniający pracuje z pełną wydajnością, ale poziom wody w kanałach jest tak wysoki, że możliwości dalszego odpompowywania wody są ograniczone. Władze uruchomiły ponad 200 schronisk , do których ewakuowano ponad 4 tys. osób. Poleciły też służbom przygotowanie pomocy dla osób starszych, niepełnosprawnych i pacjentów wymagających stałej opieki medycznej.

Sytuacja może się jeszcze pogorszyć. Prognozowane są dalsze intensywne, lokalnie bardzo intensywne opady, które mogą powodować kolejne podtopienia i gwałtowne wezbrania wód.

Powodzie w Tajlandii w 2011 roku pochłonęły życie ponad 500 osób i zniszczyły miliony domów - przypomniała Associated Press.

SŁOWACJA

Ratownicy odnaleźli w Tatrach cztery poszukiwane Polki

Robert Szulc

Słowaccy ratownicy odnaleźli w Tatrach Zachodnich cztery poszukiwane Polki. Turystki nocowały w śpiworach pod drzewami w pobliżu szałasu w Dolinie Jamnickiej. Kobiety są całe i zdrowe.

Jak relacjonują słowaccy ratownicy górscy, akcję poszukiwawczą rozpoczęto w nocy po tym, jak w sobotni wieczór Polki skontaktowały się z bliskimi z rejonu Hrubego Wierchu, a później kontakt z nimi się urwał.

Ratownicy słowackiej Horskiej Zachrannej Služby z ośrodka Żarska Dolina sprawdzili m.in. parkingi w rejonie Doliny Wąskiej, gdzie miało znajdować się auto turystek, oraz szałas w Dolinie Jamnickiej. Ratownicy zwrócili się także do policji o współpracę przy ustaleniu danych dotyczących lokalizacji telefonów poszukiwanych.

Polki zostały odnalezione w nocy z soboty na niedzielę, biwakowały w pobliżu szałasu na Polanie pod Pustem w Dolinie Jamnickiej.

Wysoko w Tatrach Zachodnich obowiązuje pierwszy, najniższy stopień zagrożenia lawinowego. Powyżej 1700 m n.p.m. zalega ciągła pokrywa śnieżna o grubości od 15 do 30 cm. W ciągu dnia na nasłonecznionych stokach śnieg staje się mokry, a po nocy – zamarznięty. Możliwe są niewielkie samoistne lawiny mokrego śniegu, które w eksponowanym, skalistym terenie mogą stanowić poważne zagrożenie dla turystów – ostrzegają słowaccy ratownicy górscy.

PAP

eprasa.pl fdd089b851

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

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

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

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

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

MURARZA i pomocnika budowlanego, tel. 600738387.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje elektryczne, uprawnienia 608-461-419

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

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

KASA za stare książki 609-643-399

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

0011588935

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość,
iż 23 września 2026 roku zmarł

Pan Doktor

Wacław Szerszunowicz

(1935 – 2026)

Wybitny nauczyciel akademicki, filolog
wschodniosłowiański,
wychowawca pokoleń białostockich przekładoznawców,
pracownik
Filii Uniwersytetu Warszawskiego
i Uniwersytetu w Białymstoku,
wspaniały, ciepły Człowiek

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy najgłębszego współczucia.

W imieniu Społeczności Akademickiej
Prof. Jarosław Ławski
Dziekan Wydziału Filologicznego
Uniwersytetu w Białymstoku

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011588683

Suchowola, dnia 28 września 2026 r.

OGŁOSZENIE BURMISTRZA SUCHOWOLI

o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie projektu Zintegrowanego Planu Inwestycyjnego dla działki nr 50/1 obręb Leśniki, gmina Suchowola

Na podstawie art. 8h ust. 1 oraz art. 37ec ust. 2 pkt 4 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. *o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.)*, art. 39 ust. 1 pkt 2-5, w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. *o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.)*, oraz uchwałą nr XXIV/142/2026 Rady Miejskiej w Suchowoli z dnia 30 kwietnia 2026 r. w sprawie wyrażenia zgody na przystąpienie do sporządzenia zintegrowanego planu inwestycyjnego dla działki nr 50/1 obręb Leśniki, gmina Suchowola informuję o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego dla działki nr 50/1 obręb Leśniki, gmina Suchowola wraz z prognozą oddziaływania na środowisko do planu.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach **od 28 września 2026 r. do 20 października 2026 r.** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Suchowoli, Plac Kościuszki 5, 16-150 Suchowola, od poniedziałku do piątku w godz.: 7:30 – 15:30 i obejmują:

- zbieranie uwag do ww. zintegrowanego planu inwestycyjnego **od 28 września 2026 r. do 20 października 2026 r.,**
- zbieranie uwag do prognozy oddziaływania na środowisko **od 28 września 2026 r. do 20 października 2026 r.,**
- spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego odbędzie się w dniu **6 października 2026 r. o godz. 16:00 w sali kina „Kometa"** Plac Kościuszki 13, 16-150 Suchowola.
- dyżur projektanta odbędzie się w dniu **7 października 2026 r. o godz. 16:00-17:00** w **sali kina „Kometa" Plac Kościuszki 13, 16-150 Suchowola.**

Projekt zintegrowanego planu inwestycyjnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko oraz uzasadnieniem został udostępniony w terminie konsultacji społecznych na stronie internetowej https://um-suchowola.podlaskie.eu/ oraz na BIP Urzędu Miejskiego w Suchowoli https://bip-umsuchowola.podlaskie.eu/ w zakładce (zintegrowane plany inwestycyjne, projekt zintegrowanego planu inwestycyjnego przekazany do konsultacji społecznych). Z projektem zintegrowanego planu inwestycyjnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko będzie się można również zapoznać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Suchowoli, Plac Kościuszki 5, 16-150 Suchowola od poniedziałku do piątku w godz.: 7:30 – 15:30.

Uwagi do projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego należy składać za pomocą formularza (GP-07) pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509) zamieszczonego na stronie internetowej: https://bip-umsuchowola.podlaskie.eu/ w zakładce https://bip-umsuchowola.podlaskie.eu/zintegrowane-plany-inwestycyjne/. Uwagi do zintegrowanego planu inwestycyjnego oraz prognozy mogą być wnoszone w formie papierowej, którą należy złożyć osobiście w Urzędzie Gminy Suchowola w sekretariacie urzędu lub wysłać na adres Urzędu Miejskiego w Suchowoli, Plac Kościuszki 5, 16-150 Suchowola za pośrednictwem operatora pocztowego. Uwagi można składać również w formie elektronicznej za pomocą środków komunikacji elektronicznej poprzez platformę ePUAP:**/201109/SkrytkaESP** lub pocztę elektroniczną na adres: bud@suchowola.pl lub E-doręczenia: AE:PL-87220-84633-IJWSF-25

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Suchowoli.

Jednocześnie informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.) w miejscu i czasie konsultacji społecznych można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy tj. projektem zintegrowanego planu inwestycyjnego wraz z uzasadnieniem oraz prognozą oddziaływania na środowisko.

Burmistrz Suchowoli
/-/ Michał Grzegorz Matyskiel

W związku z przetwarzaniem przez Burmistrza Suchowoli danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planowania przestrzennego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016, str. 1, z późn. zm.21), zwanego dalej „rozporządzeniem 2016/679", przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

REKLAMA 0011588711

OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO

z dnia 28.09.2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że na wniosek **(AR.6740.3.27.2026) Zarządu Powiatu Białostockiego,** w imieniu którego występuje **Dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Białymstoku**, złożony w dniu 23.07.2026 r. skorygowany w dniu 24.09.2026 r. zostało wszczęte postępowanie w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **rozbudowę drogi powiatowej Nr 1493B na odcinku od granicy z miastem Białystok do skrzyżowania z ulicą Jaworową w Olmontach (gm. Juchnowiec Kościelny) w zakresie budowy drogi dla pieszych i rowerów wraz z budową i przebudową niezbędnej infrastruktury technicznej** na działkach: **obręb 0013 Izabelin, jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 1/13, 3/17, 4/29, 4/33, 4/31, 4/35, 79/1, 80/1, 69/1, 6/12, 72/2, 22/7, 22/9, 22/11, 22/13, 22/15; **obręb 0028 Olmonty, jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 17/108, 16/7, 17/106, 363; **oraz ograniczenie w korzystaniu nieruchomości (czasowe zajęcie): obręb 0022 Krywlany, jedn. ew. 206101_1 miasto Białystok:** nr geod.: 40/2 – w związku z przebudową drogi dla pieszych i rowerów (dowiązanie sytuacyjno-wysokościowe do istniejącego przebiegu); **obręb 0013 Izabelin, jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 1/14, 1/1, 2/1, 3/2, 3/18, 4/30, 4/34, 79/2, 72/3, 22/8, 22/10, 22/12, 22/14, 22/16 – w związku z budową i przebudową zjazdów; nr geod.: 72/3, 22/8 – w związku z rozbiórką i budową sieci elektroenergetycznej sN 15 kV; nr geod.: 22/8 – w związku z rozbiórką i budową sieci elektroenergetycznej nN 0,4 kV; nr geod.: 21/12 – w związku z przebudową sieci telekomunikacyjnej; **obręb 0028 Olmonty jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 16/3, 17/20 – w związku z budową i przebudową zjazdów; nr geod.: 16/3 – w związku z przebudową sieci wodociągowej, rozbiórką i budową sieci elektroenergetycznej nN 0,4 kV oraz budową ściany oporowej; nr geod.: 16/4 – w związku z rozbiórką i budową sieci elektroenergetycznej nN 0,4 kV, przebudową sieci kanalizacji sanitarnej oraz budową ściany oporowej; nr geod.: 17/22 – w związku z budową drogi dla pieszych i rowerów; oraz nieruchomości stanowiące teren wód płynących zajęte na czas realizacji inwestycji zgodnie z art. 20a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych /Dz. U. z 2024 r., poz. 311/: **obręb 0013 Izabelin jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 78 – w związku z rozbiórką i budową przepustu pod koroną drogi na rzece Horodnianka; **obręb 0028 Olmonty jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod.: 475/1 – w związku z rozbiórką i budową przepustu pod koroną drogi na rzece Horodnianka oraz w związku z budową sieci kanalizacji deszczowej wraz z wylotami do rzeki Horodnianka. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: budowę drogi dla pieszych i rowerów, budowę dróg dla pieszych, rozbiórkę i budowę nawierzchni jezdni i poboczy, budowę i przebudowę zjazdów, rozbiórkę rowów przydrożnych wraz z rozbiórką przepustów w ich przebiegu, rozbiórkę ogrodzeń posesji zlokalizowanych w pasie drogowym, kolidujących z projektowanym przebiegiem drogi powiatowej nr 1493B, rozbiórkę i budowę sieci elektroenergetycznej nN 0,4kV, rozbiórkę i budowę sieci elektroenergetycznej sN 15kV, przebudowę sieci wodociągowej, przebudowę sieci kanalizacji sanitarnej, przebudowę sieci telekomunikacyjnej, budowę sieci kanalizacji deszczowej wraz z wylotami do rzeki Horodnianka, rozbiórkę i budowę przepustu pod koroną drogi na rzece Horodnianka, budowę ściany oporowej, wycinkę drzew i krzewów. **Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0013 Izabelin jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod. 1/2 na działki nr **1/13** i 1/14; nr geod. 3/10 na działki nr **3/17** i 3/18; nr geod. 4/10 na działki nr **4/29** i 4/30; nr geod. 4/20 na działki nr **4/33** i 4/34; nr geod. 4/14 na działki nr **4/31** i 4/32; nr geod. 4/6 na działki nr **4/35** i 4/36; nr geod. 79 na działki nr **79/1** i 79/2; nr geod. 80 na działki nr **80/1** i 80/2; nr geod. 6/3 na działki nr **6/12** i 6/13; nr geod. 72/1 na działki nr **72/2** i 72/3; nr geod. 22/1 na działki nr **22/7** i 22/8; nr geod. 22/3 na działki nr **22/9** i 22/10; nr geod. 22/4 na działki nr **22/11** i 22/12; nr geod. 22/5 na działki nr **22/13** i 22/14; nr geod. 22/6 na działki nr **22/15** i 22/16; **obręb 0028 Olmonty jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny:** nr geod. 17/42 na działki nr **17/108** i 17/109; nr geod. 16/5 na działki nr **16/7** i 16/8; nr geod. 17/21 na działki nr **17/106** i 17/107. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogi powiatowej Nr 1493B:** nr geod. 1/13, 3/17, 4/29, 4/33, 4/31, 4/35, 79/1, 80/1, 6/12, 72/2, 22/7, 22/9, 22/11, 22/13, 22/15 - obręb 0013 Izabelin, jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny; nr geod. 17/108, 16/7, 17/106 - obręb 0028 Olmonty, jedn. ew. 200205_2 gm. Juchnowiec Kościelny.

Zawiadomienie i doręczenie uważa się za dokonane po upływie 14 dni od daty ogłoszenia w prasie i na tablicy ogłoszeń w siedzibie gminy, tj. od dnia **28.09.2026 r.** do dnia **12.10.2026 r.** W terminie do dnia **19.10.2026 r.** w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 (budynek B, III piętro) w Białymstoku, strony mogą zapoznać się z aktami sprawy **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25.

eprasa.pl fdd089b851

czas
Z RODZINĄ

Poniedziałek, 28.09.2026

LUDZIE • STR. 10

Marcin Dorociński nie trafia na łamy plotkarskich portali

Zawsze podkreśla, że jest zwyczajnym chłopakiem ze wsi. Ale to właśnie jemu udało się dobić do wrót Hollywood



FOT. SYLWIA DĄBROWA

KUCHNIA • STR. 12-13

Od ula do stołu. *Miód od pszczelarza* smakuje inaczej

ZDROWIE • STR. 14-15

Gdy *lęk* zaczyna przejmować kontrolę nad codziennym życiem

PRZYRODA • STR. 16

Jesień na balkonie i w ogrodzie *może być kolorowa*

eprasa.pl fdd089b851

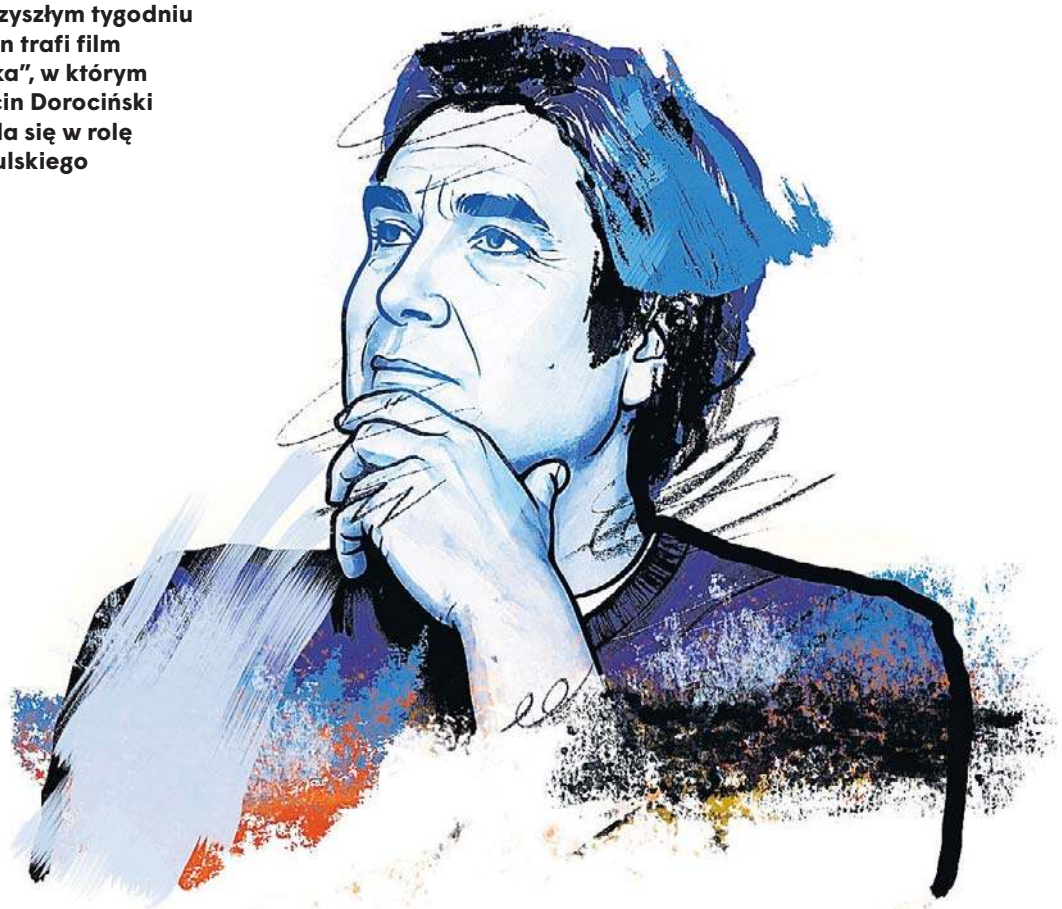
▶ LUDZIE

Chciał być strażakiem, potem marzyła mu się kariera piłkarska. Zanim zdał na studia aktorskie, był tylko raz w teatrze. Dzisiaj trudno wyobrazić sobie bez niego polskie kino ostatnich dwóch dekad

PORTRET

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





W przyszłym tygodniu do kin trafi film „Lalka", w którym Marcin Dorociński wciela się w rolę Wokulskiego

MARCIN DOROCIŃSKI

Zawsze podkreśla, że jest zwyczajnym chłopakiem ze wsi. Ale to właśnie jemu udało się dobić do wrót Hollywood. Zawdzięcza to wrodzonemu talentowi i ciężkiej pracy.

Kontuzja na boisku

1. Swoje dzieciństwo w małej wsi Kłudzienko wspomina jako rajski czas. Jego tata był kowalem, a mama zajmowała się dziećmi. Była ich czwórka – Marcin miał dwóch starszych braci i jednego młodszego. Chłopcy spędzali po szkole całe dnie na podwórku. Latem największą atrakcją był zbiornik przeciwpożarowy, który służył im za basen. Może dlatego Marcin zapisał się do ochotniczej straży pożarnej, mając zaledwie dziesięć lat.

Najbliższa podstawówka była w Grodzisku Mazowieckim, więc dzieciaki z Kłudzienka dojeżdżały do niej autobusem. Kiedy przychodziła zima i śnieg zasypywał drogi, Marcin musiał maszerować na zajęcia pieszo, pokonując aż siedem kilometrów. Pierwszą jego pasją był sport. Grał w piłkę nożną i w siatkówkę, myślał nawet o profesjonalnej karierze, ale kontuzja, podczas której zerwał ścięgna w kolanie, przekreśliła te młodzieńcze plany.

Występ na akademii

2. Rodzice chcieli, aby ich dzieci miały solidne zawody. Dwaj starsi bracia Marcina zostali więc policjantami. On po podstawówce dostał się do technikum mechanicznego ze specjalnością obróbki skrawaniem. Kiedy jednak w wakacje wysłano go na praktyki do fabryki samochodów na Żeraniu, gdzie musiał wygniatać wały korbowe, uświadomił sobie, że nie jest to dla niego wymarzone zajęcie.

Los chciał, że w tym samym czasie nauczycielka poprosiła go, aby zaśpiewał na akademii szkolnej. Tak mu dobrze poszło, że potem coraz częściej angażowano go w takie przedsięwzięcia. Ostatecznie polonistka zasugerowała mu przed maturą, aby zdawał do szkoły aktorskiej. Marcin przygotował się pod okiem emerytowanej aktorki – i zdał za pierwszym razem. Rodzice nie byli zachwyceni, ale zaakceptowali wybór syna.

Ze spiłowanym zębem

3. Zanim dostał się do warszawskiej akademii, był tylko raz w teatrze. Podczas gdy jego koledzy i koleżanki dyskutowali o awangardowych spektaklach, on musiał się uczyć tego świata od zera. Szybko jednak rozwinął skrzydła i to właśnie jemu, kiedy był na drugim roku, Krystyna Janda powierzyła główną rolę w spektaklu „Cyd" w Teatrze Telewizji.

Świetna opinia profesorów sprawiła, że od razu po studiach dostał etat w Teatrze Dramatycznym. A że nie były to wielkie pieniądze, musiał sobie dorabiać, pracując jako ochroniarz w klubie lub jako kelner w restauracji. Szybko upomniało się jednak o niego kino. Gdy w 2005 roku zagrał w policyjnym „Pitbullu", zrobiło się o nim głośno. Co ciekawe, dla roli zdecydował się nawet... spiłować sobie jedynkę u dentysty.

Marcin szybko dał się poznać z tego, że potrafi zmieniać swą fizyczność w każdym filmie. Na potrzeby „Ogrodu Luizy" rozbudował sylwetkę, aby wyglądać na zwalistego bandziora, z kolei grając w „Boisku bezdomnych" nie golił się i nie strzygł, żeby przypominać kogoś żyjącego na ulicy

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKAPRESS

Sukces za sukcesem

4. Marcin szybko dał się poznać z tego, że potrafi zmieniać swą fizyczność w każdym filmie. Na potrzeby „Ogrodu Luizy" rozbudował sylwetkę, aby wyglądać na zwalistego bandziora, z kolei grając w „Boisku bezdomnych" nie golił się i nie strzygł, żeby przypominać kogoś żyjącego na ulicy. Widzowie szczególnie polubili go za rolę pułkownika Kuklińskiego w słynnym filmie „Jack Strong".

Z czasem zaczął grać poza Polską. Sensację wywołało najpierw jego pojawienie się w „Mission Impossible – Dead Reckoning", a ostatnio u boku Ryana Reynoldsa i Kennetha Branagha w thrillerze z czasów zimnej wojny „Katastrofa w duecie". Do kin trafi niebawem nowa ekranizacja „Lalki", w której wciela się w Wokulskiego. W przyszłym roku zobaczymy go natomiast jako Zbyszka Cybulskiego w biograficznym filmie „Jak być kochanym".

Rodzina na pierwszym miejscu

5. Już jako młody chłopak zwracał na siebie uwagę wyjątkową urodą. Nic więc dziwnego, że dziewczyny chętnie przebywały w jego towarzystwie. Marcin nigdy jednak nie był playboyem. Jeszcze w czasie studiów związał się z Małgorzatą Kożuchowską, jednak z czasem każde z nich poszło w swoją stronę. Potem na planie „Pitbulla" poznał scenografkę Monikę Sudół. Mimo że była rozwódką z dzieckiem, oddał jej swoje serce.

Para wzięła ślub i doczekała się dwójki własnych dzieci – syna Stanisława w 2006 roku i córki Janiny w 2008 roku. Marcin bardzo sobie chwali rolę ojca. Kiedy nie jest na filmowym planie, chętnie spędza czas z najbliższymi. Dlatego bardzo rzadko udziela wywiadów i unika bywania na salonach. Status gwiazdora pozwala mu na to, że dziś to on dyktuje producentom warunki, a nie na odwrót.

eprasa.pl fdd089b851

▶ **PORADNIK**

Jak wyczyścić kaloryfery przed początkiem sezonu grzewczego, jak przechowywać przyprawy, jak odpowiednio prać odzież sportową, by się nie niszczyła i jak przezimować pelargonie – m.in. o tym piszemy w naszym **mini poradniku domowym**

PO(4)RADY

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





Porządki

Czyszczenie grzejników

Czyszczenie grzejników w środku jest dość często pomijane przy standardowych porządkach. Jednak przed sezonem grzewczym koniecznie trzeba to zrobić.

Czyszczenie grzejnika panelowego warto zacząć od ogólnego oczyszczenia go odkurzaczem, za pomocą małej, miękkiej szczotki. Jednak w ten sposób dotrzemy tylko do najbardziej skrajnych elementów. Do czyszczenia grzejnika w środku najlepiej użyć specjalnej szczotki do grzejników. Wygląda ona jak tradycyjna szczotka do butelek, jednak jest dłuższa i nie powinna mieć ostrego włosia. Taką szczotkę wsuwamy w każdy otwór i czyścimy. Można też wykorzystać szczotkę do butelek, jednak będziemy musieli jakoś przedłużyć jej rączkę.

Jeśli mamy grzejnik aluminiowy modułowy, praca będzie znacznie łatwiejsza. Nie musimy niczego demontować. Od góry, między elementy grzejnika wsuwamy szczotkę, końcówkę odkurzacza lub dyszę parownicy i czyścimy po kolei wszystkie moduły. Na koniec przecieramy elementy zewnętrzne – najpierw mokrą szmatką, potem suchą.

Czyszcząc kaloryfer, pamiętajmy również o przestrzeni między nim a ścianą. Tam również osiada kurz, powstają pajęczyny itp. Możemy to zrobić ręczną szczotką lub odkurzaczem.

01.

Kuchnia

Przechowywanie przypraw

Najczęstszym błędem jest przechowywanie przypraw w opakowaniach, w których zostały zakupione. Szybko tracą one swoje właściwości, jednak chwilowym rozwiązaniem może być każdorazowe zamykanie woreczków spinaczem lub klamerką do wieszania prania.

Najczęściej stosowanym sposobem jest zamykanie ich w szklanych słoiczkach. Można kupić specjalne lub skorzystać ze zużytych np. po koncentracie pomidorowym. Ważne, by miały szczelne zamknięcie.

Trzeba też znaleźć na przyprawy odpowiednie miejsce w kuchni. Raczej nie poleca się trzymania ich obok kuchenki, gdzie panuje duża wilgotność. Jest to praktyczne rozwiązanie, ale produkty szybko wtedy tracą na jakości. Chrońmy je też przed działaniem promieni słonecznych, zwłaszcza jeśli mam do czynienia z przyprawami zawierającymi tłuszcz (np. gorczyca czy gałka muszkatołowa). Mogą one zjełczeć.

Jeśli mamy świeże zioła, dobrym pomysłem jest zamrożenie ich. Można to zrobić zalewając je wodą w pojemniku na kostki do lodu. Potem takiej kostki można użyć wrzucając do zupy czy sosu.

02.



03.

Pranie

Pranie odzieży sportowej

Pranie ubrań sportowych wymaga przestrzegania kilku kluczowych zasad, które pozwalają zachować elastyczność, właściwości oddychające oraz wodoodporność nowoczesnych materiałów technicznych.

Pierwszym ważnym krokiem jest sprawdzenie metki i dostosowanie się do zaleceń producenta odnośnie traktowania odzieży. Najczęstsze zalecenia to: pranie w temperaturze 30 lub 40 stopni, zakaz prasowania i suszenia w suszarce bębnowej, zakaz namaczania, chlorowania, wybielania, a także konieczność sortowania odzieży według kolorów.

Wiele pralek ma dostępny program sport lub fitness, który jest przeznaczony właśnie do odzieży funkcyjnej: odpowiednia ilość obrotów i wysokość temperatury, a także czas cyklu prania. W przypadku braku dedykowanego programu, najlepiej wybrać program delikatny i wirować na maksymalnie 600–800 obrotów na minutę.

Przepoconą odzież powinniśmy jak najszybciej wyprać, by nie pozwolić nieprzyjemnemu zapachowi wgryźć się w materiał, co utrudni potem jego usunięcie.

Rośliny

Zimowanie pelargonii

Pelargonie od wiosny do jesieni cieszą oko zarówno w domach, jak i mieszkaniach. Gdy nadejdą pierwsze mrozy, nie trzeba się z nimi rozstawać. Można je przechować i przezimować aż do nadejścia ciepłych dni. Wystarczy zapewnić im jasne i odpowiednie pomieszczenie, w którym nie zwiędną i nie przeżyją szoku temperaturowego. Sprawdzą się tu m.in. korytarz, garaż czy strych.

Zaleca się, aby rozpocząć proces, gdy za oknem temperatura zacznie spadać w okolice 4-5 stopni Celsjusza. Suche liście i kwiatostany należy usunąć, a część pędów przyciąć. Przy temperaturze pomieszczenia w okolicach 5-8 stopni, donice nie wymagają regularnego podlewania. Bliżej wiosny można przenieść pelargonie do cieplejszych warunków i wznowić wegetację.

Jeśli jednak jesteśmy posiadaczami małego mieszkania lub kawalerki, bez dostępu do chłodniejszego pomieszczenia, można pokusić się o utrzymanie kwiatów w takich warunkach. Kluczowe jest jednak pilnowanie temperatury poniżej 20 stopni, wybranie miejsca z daleka od kaloryfera, a także regularne podlewanie. Tu kwiaty będą dalej rosły, nie zatrzymają wegetacji, jak przy wcześniejszej metodzie.

04.



FOT. KATARZYNA ŁASZCZAK / 123RF

eprasa.pl fdd089b851

▶ **KUCHNIA**

Andrzej Janaszek, gospodarz Pszczelego Dworku: – Fascynuje mnie organizacja pszczół. Każda ma swoją rolę, wszystkie ze sobą współpracują i cały **ten system po prostu działa.**

NA TALERZU

Poleca **Anna Gwóźdź,**
redaktorka
Lubi być blisko ludzi i pisać o ich życiu. Uwielbia zwierzęta. Ale kuchnia i jedzenie są jej pasją



Od ula do stołu. Miód od pszczelarza smakuje inaczej...



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Maria i Andrzej Janaszkowie, gospodarze Pszczelego Dworku

Każdy rodzaj miodu ma inne kulinarne zastosowanie

Od pokoleń miód kojarzony jest z domowymi sposobami na przeziębienia

Delikatny akacjowy dobrze pasuje do sosów i sałatek. Gryczany jest znacznie bardziej zdecydowany, dlatego sprawdza się przy mięsie, zwłaszcza wieprzowinie i drobiu. Miód trafia też do wypieków – trudno wyobrazić sobie bez niego prawdziwy piernik staropolski. Gospodarze polecają również „diabelskie skrzydełka", w których miodowa słodycz spotyka się z ostrymi przyprawami. Lipowy i spadziowy chętnie wybierane są w sezonie infekcyjnym, wrzosowy tradycyjnie kojarzony jest ze wsparciem układu moczowego.

Jeden pachnie lipą, drugi ma delikatną, niemal karmelową nutę, jeszcze inny jest ciemny, mocny i wyrazisty. Miód potrafi smakować zupełnie inaczej w zależności od miejsca, pogody i roślin, z których pszczoły zbierają nektar. Dobrze wiedzą o tym Maria i Andrzej Janaszkowie z Pszczelego Dworku w Dyminach koło Kielc, którzy z pszczołami związani są od blisko pół wieku.

Historia ich pasieki zaczęła się w 1975 roku. Pszczoły były obecne w rodzinie Andrzeja Janaszka już wcześniej, ale początkowo nie przypuszczał, że pszczelarstwo stanie się tak ważną częścią jego życia.

– Zaczynałem od kilku uli i przez pewien czas traktowałem to zajęcie trochę po macoszemu. Później pasja zaczęła się rozwijać i przerodziła się w prawdziwą działalność – wspomina.

W najlepszych latach pasieka liczyła około 400 uli. Była pasieką wędrowną, więc ule przewożono po województwie świętokrzyskim tam, gdzie akurat pojawiał się najlepszy pożytek. Dziś gospodarze są już na emeryturze, a skala działalności jest mniejsza, choć nadal opiekują się około 120 ulami.

– Mamy stanowiska między innymi w Świętokrzyskim Parku Narodowym oraz w dawnych parkach dworskich, choćby w okolicach Wiślicy. Dzięki temu możemy pozyskiwać bardzo różne miody – leśne, spadziowe czy wielokwiatowe – opowiada gospodarz.

Miody wielokwiatowe są szczególnie nieprzewidywalne. Nie mają jednego, stałego smaku. Wszystko zależy od sezonu, miejsca i tego, co akurat kwitnie wokół pasieki. Inaczej jest z miodami odmianowymi, takimi jak gryczany, lipowy czy akacjowy.

Andrzej Janaszek podkreśla, że właśnie dlatego warto kupować miód od sprawdzonego pszczelarza. Wtedy wiadomo, skąd pochodzi, kiedy został zebrany i z jakiego pożytku powstał.

Miód nie musi przy tym kończyć wyłącznie w kubku z herbatą. Maria Janaszek od lat wykorzystuje go w kuchni na wiele sposobów. Latem w Pszczelim Dworku codziennie przygotowywana jest „miodolada" – prosty napój z miodu, cytryny, mięty i wody.

– Świetnie gasi pragnienie, a przy tym jest naturalny i bardzo prosty do przygotowania – mówi gospodyni.

Każdy rodzaj miodu ma też inne kulinarne zastosowanie. Delikatny akacjowy dobrze pasuje do sosów i sałatek. Gryczany jest znacznie bardziej zdecydowany, dlatego sprawdza się przy mięsie, zwłaszcza wieprzowinie i drobiu.

Miód trafia też do wypieków – trudno wyobrazić sobie bez niego prawdziwy piernik staropolski. Gospodarze polecają również „diabelskie skrzydełka", w których miodowa słodycz spotyka się z ostrymi przyprawami.

A który miód sami lubią najbardziej? Maria Janaszek wybiera lipowy.

– Ma piękny aromat i delikatną goryczkę. Dodaję go do herbaty, deserów, domowej granoli i serników – mówi.

Andrzej Janaszek ma innego faworyta.

– Spadziowy jest ciemny, intensywny i bardzo charakterystyczny. Dla mnie numer jeden – przyznaje.

Od pokoleń miód kojarzony jest także z domowymi sposobami na przeziębienia. Lipowy i spadziowy chętnie wybierane są w sezonie infekcyjnym, wrzosowy tradycyjnie kojarzony jest ze wsparciem układu moczowego, a akacjowy z łagodniejszym smakiem i zastosowaniem przy dolegliwościach żołądkowych. Warto przy tym pamiętać o prostej zasadzie: miodu nie zalewamy wrzątkiem. Lepiej poczekać, aż herbata czy napar trochę przestygną.

Pszczeli Dworek to jednak nie tylko ule. W gospodarstwie żyją daniele, muflony, drób i ptaki ozdobne, w stawie pływają ryby, a największą sympatię gości – jak śmieją się właściciele – regularnie zdobywają koty. Organizowane są tu również warsztaty dla dzieci, młodzieży i seniorów.

Dla Andrzeja Janaszka pszczelarstwo po tylu latach nadal jest czymś więcej niż pracą.

– Fascynuje mnie organizacja pszczół. Każda ma swoją rolę, wszystkie ze sobą współpracują i cały ten system po prostu działa. Pszczelarstwo uczy też pokory wobec natury, bo każdy sezon jest inny i trzeba dostosować się do warunków, jakie daje pogoda – mówi.

A później zostaje już tylko odkręcić słoik i sprawdzić, czym smakował tegoroczny świętokrzyski sezon na miód.

eprasa.pl fdd089b851

▶ **KUCHNIA**

● **Skrzydełka po diabelsku z Pszczelego Dworku** ● Pszczelodworski krupnik polski ● **Kurczak z Pszczelego Dworku pieczony z miodem**
● Miodowe ciasto od Marii Janaszek ● **Kurczak w miodzie z sezamem** ● Lody śliwkowe z miodem



FOT. GETTY IMAGES/ ZI3000

Skrzydełka po diabelsku z Pszczelego Dworku

● **Składniki: 2 kg kurzych skrzydełek, 40 dag płynnego miodu gryczanego, 4 duże ząbki czosnku, łyżeczka cynamonu, po łyżeczce pieprzu i ostrej papryki, sól, 2 szklanki oleju do smażenia.**
Skrzydełka umyć i osuszyć. Czosnek obrać i posiekać. Rozetrzeć z solą i natrzeć skrzydełka. Miód wmieszać z pieprzem, papryką oraz cynamonem i zagotować. Skrzydełka zanurzyć w gorącym miodzie i odłożyć, by zastygł. Usmażyć na mocno rozgrzanym oleju na ciemnobrązowy kolor.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Pszczelodworski krupnik polski

● **Składniki: 1 szklanka miodu wielokwiatowego, 1 szklanka wody, 1/2 l spirytusu, 5-8 goździków 2 dag cynamonu, 1/2 laski wanilii, 2 dag skórki pomarańczowej, 1/4 gałki muszkatołowej.**
Miód zagotować z wodą, starannie zebrać pianę, dodać kilka goździków, cynamon, gałkę muszkatołową, wanilię, skórkę pomarańczową. Po kilkukrotnym zagotowaniu zostawić na chwilę, by miód nasiąknął korzeniami, przecedzić i znów zagotować. Do gorącego napoju ostrożnie wlać spirytus. Można podawać gorący.



FOT. GETTY IMAGES/ 1345099896

Kurczak z Pszczelego Dworku pieczony z miodem

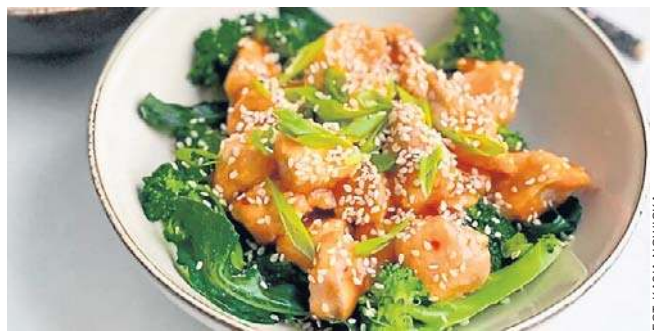
● **Składniki: kurczak, łyżka oleju, ząbek czosnku, 1/2 szklanki mleka, 1/2 łyżeczki mielonej papryki, 3 łyżki miodu gryczanego, szczypta bazylii, łyżka mąki, 5-6 pieczarek, sól**
Kurczaka podzielić na dwie części, osuszyć, natrzeć solą, olejem i czosnkiem, oprószyć papryką, odstawić w chłodne miejsce. Po 2 godzinach kurczaka polać stopionym tłuszczem, oprószyć mąką i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika. Gdy się zarumieni, zmniejszyć ogień, podlać kurczaka miodem wymieszanym z mlekiem. Piec dalej, podlewając wytworzonym sosem. Dodać pokrojone pieczarki i dopiec.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Miodowe ciasto od Marii Janaszek

● **Składniki: Ciasto, 2 szklanki mąki, 1 jajko, ¾ szklanki cukru, 150 g masła, 2 łyżki miodu, 1 płaska łyżka sody. Masa budyniowa: ½ litra mleka, 200 g masła (kostka), 1 opakowanie cukru wanilinowego, ½ szklanki cukru, 2 łyżki budyniu waniliowego (proszek), 2 łyżki mąki pszennej, okrągłe biszkopty.**
Przygotowanie ciasta: Wszystkie składniki ciasta (mąkę, jajko, cukier, masło, miód i sodę) zagnieść na jednolite ciasto. Podzielić na dwie części. Piec w nagrzanym piekarniku do uzyskania złotego koloru. Przygotowanie masy budyniowej: W garnku zagotować mleko z masłem i cukrem. Część mleka odlać do osobnego naczynia, wymieszać z budyniem i mąką, a następnie wlać z powrotem do gotującego się mleka. Gotować na małym ogniu, mieszając, aż masa zgęstnieje. Składanie ciasta: Na pierwszy blat ciasta wylać połowę gorącej masy budyniowej. Na wierzchu ułożyć warstwę biszkoptów. Zalać drugą połową masy budyniowej. Przykryć drugim blatem ciasta. Ciasto odstawić do ostygnięcia i stężenia masy. Najlepiej smakuje po kilku godzinach w lodówce.



FOT. KASIA NOWICKA

Kurczak w miodzie z sezamem

● **Składniki: 2 łyżki oleju z prażonego sezamu, 300 g piersi z kurczaka, 2 ząbki czosnku, 1 pęczek dymki, sól. Sos: 1 łyżka mąki kukurydzianej, 1 łyżka octu ryżowego, 1 łyżka dowolnego miodu, 1 łyżka keczupu, 100 ml wody. Do podania: sezam, cebula dymka.**
Wymieszaj mąkę kukurydzianą i ocet ryżowy, a następnie dodaj pozostałe składniki sosu i wodę. Pierś z kurczaka pokrój na 1-centymetrowe kawałki. Posól. Na głębokiej patelni lub w woku rozgrzej olej sezamowy. Dodaj kurczaka i smaż, mieszając do momentu, aż się zarumieni. Dodaj przygotowany sos i gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje. Podawaj z ryżem i ugotowanymi na parze brokułami posypane sezamem i pokrojoną dymką.



FOT. ARCHIWUM

Lody śliwkowe z miodem

● **Składniki: 250 g śliwek, 75 ml soku jabłkowego, 75 g miodu kwiatowego, 50 g orzechów włoskich, 200 g śmietany kremówki, 2 bardzo świeże żółtka, 30 g cukru.**
Śliwki myjemy, pestki wyjmujemy, miąższ kroimy w plasterki. Gotujemy z sokiem jabłkowym i 25 g miodu na małym ogniu aż będą miękkie. Studzimy. Orzechy prażymy na patelni bez dodatku tłuszczu, studzimy, a następnie grubo siekamy. Śmietanę zagotowujemy. Żółtko, pozostały miód i cukier ubijamy na krem. Dolewamy powoli gorącą śmietanę, mieszając. Miskę umieszczamy w gorącej kąpieli wodnej i ubijamy 7 minut, aż masa lekko zgęstnieje. Wyjmujemy z kąpieli wodnej i nieco studzimy, od czasu do czasu mieszając. Dodajemy orzechy i mieszamy, masę w prostokątnej misce wkładamy na 1 godzinę do zamrażarki. Mieszamy raz, polewamy kompotem ze śliwek i krótko mieszamy warstwy widelcem. Lody pozostawiamy w zamrażarce co najmniej na 6-8 godzin lub na całą noc.

eprasa.pl fdd089b851

▶ ZDROWIE

O tym, jak rozpoznać zaburzenia lękowe, dlaczego ich objawy mogą przypominać poważne choroby somatyczne i kiedy warto poprosić o pomoc, mówi **dr Karolina Brylowska.**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



Czym właściwie jest lęk i dlaczego ewolucja wyposażyła nas w tę emocję?

Lęk jest naturalną, pierwotną emocją, która wyewoluowała po to, aby zwiększyć nasze szanse na przetrwanie. Pełni przede wszystkim funkcję informacyjną – ostrzega nas, że może pojawić się potencjalne zagrożenie. Można powiedzieć, że osobniki, które w przeszłości były bardziej wyczulone na sygnały ostrzegawcze, miały większe szanse na przeżycie, a tym samym przekazywały swoje geny kolejnym pokoleniom. Z punktu widzenia ewolucji bardziej opłacało się sto razy zareagować „na wyrost", niż raz zlekceważyć realne niebezpieczeństwo.

Gdzie przebiega granica między naturalnym lękiem, który chroni nas przed niebezpieczeństwem, a zaburzeniem wymagającym pomocy specjalisty?

Rozróżniamy lęk adaptacyjny i lęk nieadaptacyjny. Ten pierwszy jest potrzebny – pomaga nam funkcjonować, motywuje do działania i mobilizuje przed trudnymi wyzwaniami. Przykładem może być trema przed publicznym wystąpieniem czy ważnym egzaminem. Natomiast o zaburzeniu lękowym mówimy wtedy, gdy lęk przestaje pełnić funkcję ochronną. Oceniamy przede wszystkim nasilenie objawów, ich wpływ na codzienne funkcjonowanie oraz to, czy powodują cierpienie. W praktyce właśnie te dwa ostatnie kryteria – cierpienie pacjenta i wyraźne pogorszenie funkcjonowania – są najważniejsze przy rozpoznawaniu zaburzeń lękowych.

Czy zdarza się, że organizm reaguje ogromnym lękiem, mimo że obiektywnie nie ma żadnego zagrożenia? Skąd bierze się taka nieadekwatna reakcja?

Mechanizmy, które wykształciły się w toku ewolucji, działają również dziś, choć współczesne zagrożenia mają zupełnie inny charakter. Dawniej były to sytuacje zagrażające życiu, obecnie może to być egzamin, ważna rozmowa czy nawet sama obawa, że wydarzy się coś nieprzyjemnego. Organizm uruchamia jednak bardzo podobną reakcję fizjologiczną jak u naszych przodków. W zaburzeniach lękowych istotną rolę odgrywa także zwiększona koncentracja na sygnałach płynących z własnego ciała. Niektóre osoby bardzo uważnie obserwują każdą zmianę – przyspieszone bicie serca, zawrót głowy czy napięcie mięśni. Nawet całkowicie fizjologiczne odczucia mogą zostać zinterpretowane jako coś niebezpiecznego. W ten sposób powstaje błędne koło lęku – im bardziej obserwujemy swoje ciało, tym większy odczuwamy niepokój, a objawy jeszcze bardziej się nasilają.

Jakie objawy fizyczne najczęściej towarzyszą stanom lękowym? Wielu pacjentów najpierw trafia przecież do kardiologa czy internisty, bo są przekonani, że choruje serce.

Lęk jest emocją bardzo silnie odczuwaną przez ciało. Może powodować objawy, które do złudzenia przypominają choroby somatyczne. W czasie napadu paniki zdarza się, że pacjent jest przekonany, iż przechodzi zawał serca lub udar mózgu, choć w rzeczywistości są to objawy silnego lęku. Najczęściej pojawia się napięcie mięśniowe, przyspieszone bicie serca, uczucie kołatania, szybszy oddech, zawroty głowy, drżenie, nudności czy biegunka. Objawy mogą być bardzo różnorodne i zależą od rodzaju zaburzenia lękowego. U niektórych osób występują nawet przemijające zaburzenia widzenia lub objawy przypominające napad padaczkowy.

Czy zdarza się, że za przewlekłym lękiem stoją choroby somatyczne? Jak wygląda diagnostyka i dlaczego tak ważne jest wykluczenie innych schorzeń?

Zawsze rozpoczynamy od wykluczenia przyczyn somatycznych. Jeżeli pacjent zgłasza na przykład ból lub ucisk w klatce piersiowej, najpierw sprawdzamy, czy nie ma on podłoża kardiologicznego lub pulmonologicznego. Przed rozpoczęciem leczenia psychiatrycznego zlecane są również podstawowe badania, takie jak morfologia czy ocena funkcji tarczycy. Dokładnie pytamy także o choroby współistniejące, ponieważ wiele z nich może powodować objawy przypominające zaburzenia lękowe. W razie potrzeby współpracujemy z lekarzami innych specjalności.

Coraz więcej osób doświadcza napadów paniki. Jak wygląda taki napad i co powinien zrobić człowiek, który przeżywa go po raz pierwszy?

Napad paniki jest jednym z najbardziej nieprzyjemnych doświadczeń, jakie może przeżyć człowiek. Dochodzi do bardzo silnego nasilenia reakcji stresowej. Organizm jest maksymalnie pobudzony – pojawia się przyspieszone bicie serca, szybki oddech, silne napięcie mięśniowe, zawroty głowy i wiele innych objawów. Bardzo często osoba ma poczucie, że za chwilę umrze albo straci kontrolę nad sobą czy oszaleje. To właśnie dlatego napad paniki jest tak przerażający dla pacjenta. Jeżeli taki epizod pojawia się po raz pierwszy, zawsze należy zgłosić się do lekarza, aby wykluczyć przyczyny somatyczne.

Czy zaburzenia lękowe można skutecznie leczyć bez leków, czy psychoterapia i farmakoterapia najczęściej się uzupełniają?

Leczenie zawsze dobieramy indywidualnie do pacjenta i nasilenia jego objawów. W przypadku łagodniejszych zaburzeń lękowych bardzo dobre efekty może przynieść sama psychoterapia. Są również osoby, które świadomie wybierają właśnie tę formę leczenia. Farmakoterapia także jest skuteczna i w wielu przypadkach stanowi ważny element terapii. Najlepsze efekty najczęściej osiągamy wtedy, gdy łączymy leczenie farmakologiczne z psychoterapią, ponieważ obie metody wzajemnie się uzupełniają.

Po jakich sygnałach powinniśmy powiedzieć sobie: „To już nie minie samo, potrzebuję pomocy psychiatry lub psychoterapeuty"?

Myślę, że już sama myśl: „Może potrzebuję pomocy", jest dobrym powodem, aby umówić się na konsultację. Nie oznacza to od razu rozpoczęcia leczenia. Czasami wystarczy rozmowa, wspólne przeanalizowanie sytuacji czy zaplanowanie działań profilaktycznych. Natomiast jeżeli lęk powoduje cierpienie, utrudnia codzienne funkcjonowanie, wpływa na pracę, relacje czy życie rodzinne, zdecydowanie warto zgłosić się po pomoc. Zaburzenia lękowe należą do tych problemów psychicznych, które bardzo dobrze poddają się leczeniu.

Na zakończenie – co chciałaby pani powiedzieć osobom, które od miesięcy żyją w lęku, ale wciąż wstydzą się poprosić o pomoc, bo boją się opinii otoczenia?

Często słyszę od pacjentów, że samo zgłoszenie się po pomoc odbierają jako oznakę słabości. Za każdym razem jest mi bardzo przykro, gdy to słyszę. Ja widzę to zupełnie inaczej. Dla mnie zgłoszenie się po pomoc jest przejawem odwagi i sprawczości. To decyzja osoby, która chce zadbać o swoje zdrowie, swoje relacje i jakość życia. Chciałabym powiedzieć wszystkim, którzy od dawna zmagają się z lękiem, że warto zrobić ten pierwszy krok. Dobre samopoczucie, możliwość realizowania swoich planów i spokojne życie są czymś, na co zasługuje każdy człowiek. Poproszenie o pomoc nie jest oznaką słabości. Jest oznaką troski o siebie i odwagi.



FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

dr Karolina Brylowska: **Zgłoszenie się po pomoc jest przejawem odwagi i sprawczości. To decyzja osoby, która chce zadbać o swoje zdrowie, swoje relacje i jakość życia**

eprasa.pl fdd089b851

▶ **ZDROWIE**

● **Lęk jest naturalną emocją,** która ma nas ostrzegać przed zagrożeniem. ● Problem pojawia się wtedy, gdy **zaczyna przejmować kontrolę nad codziennym życiem,** prowadzi do unikania ludzi i miejsc albo wywołuje napady paniki. ● **Poproszenie o pomoc nie jest oznaką słabości**

▶ **DR KAROLINA BRYLOWSKA**



01.

Lęk jest naturalną, pierwotną emocją, która wyewoluowała po to, aby zwiększyć nasze szanse na przetrwanie. Pełni przede wszystkim funkcję informacyjną – ostrzega nas, że może pojawić się potencjalne zagrożenie.

02.

O zaburzeniu lękowym mówimy wtedy, gdy lęk przestaje pełnić funkcję ochronną. Oceniamy przede wszystkim nasilenie objawów, ich wpływ na codzienne funkcjonowanie oraz to, czy powodują cierpienie. W praktyce właśnie te dwa ostatnie kryteria – cierpienie pacjenta i wyraźne pogorszenie funkcjonowania – są najważniejsze przy rozpoznawaniu zaburzeń lękowych.

03.

Fobia społeczna jest natomiast zaburzeniem lękowym. Towarzyszy jej silne cierpienie, unikanie kontaktów społecznych oraz wycofanie z wielu sytuacji, które wiążą się z oceną ze strony innych ludzi.

04.

Napad paniki jest jednym z najbardziej nieprzyjemnych doświadczeń, jakie może przeżyć człowiek. Dochodzi do bardzo silnego nasilenia reakcji stresowej. Organizm jest maksymalnie pobudzony – pojawia się przyspieszone bicie serca, szybki oddech, silne napięcie mięśniowe, zawroty głowy i wiele innych objawów.

05.

Przed pierwszą wizytą wielu pacjentów odczuwa duży stres, ponieważ nie wiedzą, czego mogą się spodziewać. Tymczasem jest to przede wszystkim spokojna rozmowa i próba zrozumienia problemu. Już podczas pierwszej konsultacji dokładnie tłumaczę, jak działają leki przeciwdepresyjne stosowane w leczeniu zaburzeń lękowych.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl fdd089b851

▶ **PRZYRODA**

Radzimy, jak przedłużyć letni sezon, decydując się na uprawę kwiatów w doniczkach albo korytkach na balkonie. **Proponujemy symbole iście jesienne: wrzosy, astry i chryzantemy**

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Jesień na balkonie i tarasie może być kolorowa od kwiatów: wrzosy, astry i chryzantemy

Niektórym z nas po zakończeniu sezonu wakacyjnego trudno jest rozstać się z kwiatami, które do tej pory przez niemal całą wiosnę i lato zdobiły nasz balkon lub taras. Można jednak przedłużyć kolorowy, przyjemny wygląd naszego balkonu, wybierając jesienne kwiaty. W uprawie doniczkowej czy korytkowej powinny sprawdzić się wrzosy, astry i chryzantemy. Kwiaty te będą stanowiły dekorację przestrzeni za oknem do pierwszych przymrozków.

Wrzosy na balkonie

Kwiaty wrzosów w odcieniach różu, fioletu, purpury i bieli wyróżniają się na ponurym jesiennym tle. – Wrzosy lubią słońce, ewentualnie półcień, chociaż ten nie wszystkim wrzosom może służyć – mówi Jarosław Mikietyński, ogrodnik Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. – Wrzosom sprzyja kwaśne podłoże. Gdy kupimy te rośliny, to wiadomo, że są w doniczkach. Te są natomiast najczęściej zbyt ciasne, więc trzeba przesadzić wrzosy do większej donicy albo do korytka. Można kupić do pojemników ziemię do roślin wrzosowatych, choć zadaniu powinna sprostać też ziemia do iglaków.

Istotne jest także regularne podlewanie wrzosów na balkonie. – Podłoże powinno być wilgotne, co nie oznacza: mokre – kontynuuje ogrodnik. – Zbyt mokra gleba może doprowadzić do zgnicia korzeni wrzosów. Pamiętajmy, że w donicach i skrzynkach powinny być otwory umożliwiające odpływ wody. Ogrodnik wyjaśnia też: – Nawożenie wrzosów w donicach czy pojemnikach na balkonie nie jest wymagane. Zabiegi pielęgnacyjne warto ograniczyć do usunięcia przekwitniętych kwiatostanów. Wystarczy wówczas zostawić samą zieloną rozetę. Ona też będzie dekoracją. Gdy nadejdą przymrozki, a chcemy przedłużyć życie naszych wrzosów, możemy je wstawić do pomieszczenia, gdzie jest chłodno, ale jednocześnie jasno. Przykładowo jest to piwnica, lecz z oknem lub klatka schodowa – wymienia Mikietyński.

Do nich należy jesień

Nazwa astrów pochodzi od greckiego słowa „gwiazda", tak jak gwieździste są ich koszyczki kwiatowe. Te zbudowane są z dwóch rodzajów kwiatów. Wnętrze jest wypełnione żółtozłotymi kwiatami rurkowatymi, które z zewnątrz otoczone są kwiatami języczkowatymi, w barwach od białej, poprzez różową, czerwoną, aż po fioletową i niebieską. Kwiaty wyrastają na rozgałęzionych szczytach łodyg, które mogą mieć bardzo różną wysokość. U podstawy często drewnieją, a pokryte są wąskimi, ciemnozielonymi liśćmi, które zdobią rośliny, zanim zaczną kwitnąć.

Na jesiennym balkonie sprawdzą się późno kwitnące i niskie odmiany astra. – Powinna im wystarczyć zwykła gleba o obojętnym odczynie, choć w sprzedaży jest nawet specjalna ziemia do astrów – podkreśla ekspert. – Te kwiaty preferują miejsca nasłonecznione, czasem kwitną też na delikatnie zacienionych stanowiskach. Należy również pamiętać o regularnym podlewaniu tych roślin.

Ogrodnik zaznacza: – Jesienne intensywne nawożenie nie jest wskazane, ponieważ po lecie rośliny mają wejść w stan spoczynku. Polecałbym nawóz typu osmocote, długo działający, gdyż uwalniając się codziennie w niewielkiej dawce, nawozi rośliny każdego dnia. Taki nawóz może mieć postać kuleczek. Gdy kupujemy astry doniczkowe, czasem w ziemi widać te kuleczki. To znak, że roślina była nawożona. Inny nawóz nie jest jej już wtedy potrzebny.

Chryzantemy kwitną wyjątkowo długo

Inna nazwa chryzantem to złocienie, bo po grecku „chrysos" to złoty (a chryzantema oznacza „złoty kwiat"). Różnorodność chryzantem jest ogromna. Kojarzą się z jesienią, bo kwitną w najlepsze jeszcze w październiku i listopadzie. U nas chryzantemy często kojarzą się z 1 listopada i Dniem Wszystkich Świętych. Są jednak kultury, gdzie te kwiaty pełnią inną rolę. – W Japonii, na przykład, chryzantemy symbolizują władzę cesarską i są ważną rośliną ozdobną – wyjaśnia dalej Mikietyński. – W naszych warunkach chryzantema stała się ważną rośliną sezonową, zalecaną do uprawy jesiennej. Jasne stanowisko oraz regularne podlewanie są tutaj ważne. Gleba powinna mieć odczyn zasadowy, musi być wilgotna, ale nie mokra. Nawożenie nie jest zalecane.

Chryzantemy wytrzymują niekiedy pierwsze przymrozki, ale kto chce, aby rośliny przetrwały do następnego sezonu, może wstawić donice do chłodnego, ale jasnego pomieszczenia. To tak, jak w przypadku wrzosów.

Katarzyna Piojda



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Jesienne astry najczęściej nazywa się marcinkami, a w niektórych regionach Polski michałkami. To urocze kwiaty, które kwitną przez całą jesień



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Wrzosy w doniczkach to popularne rośliny, które chętnie kupujemy pod koniec lata i jesienią. Lubią słońce, nie lubią ani mokrej, ani przesuszonej ziemi

eprasa.pl fdd089b851

PROGRAMOWO

G. 16:40

Rodzina Połanieckich

TVP Kultura

Ekranizacja powieści Henryka Sienkiewicza opowiada historię miłości Stanisława Połanieckiego i pięknej Maryni Pławickiej. „Rodzina Połanieckich" to powieść pisana z potrzeby serca, w której mówi się o honorze, godności, o wielkiej trudniej miłości – tak jak je pojmowali ówcześni ludzie. Jest wiosna 1893 roku. Trzydziestoparoletni Stanisław Połaniecki, potomek zamożnej rodziny ziemiańskiej, po studiach za granicą wraca do kraju. Zamierza zająć się kupiectwem jako współwłaściciel Domu Bankowo-Handlowego. Gromadząc niezbędny kapitał, postanawia odebrać pieniądze pożyczone przed laty dalekiemu krewnemu, panu Pławickiemu. Przybywa do Krzemienia, majątku rodowego Pławickich, gdzie poznaje córkę gospodarza, uroczą pannę Marynię. Między młodymi nawiązuje się nić sympatii.





G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Marta i Tomek otrzymują zgłoszenie od dziecka. Na miejscu znajdują ranną kobietę z urojeniami z którą są dwie córki. Pojawia się mąż kobiety i ojciec dziewczynek, ale pacjentka kategorycznie nie chce, żeby mąż się do nich zbliża, a dzieci się go boją. Pacjentka trafia na SOR a wyniki wskazują, że brała narkotyki. Kobieta próbuje uciec i prosi Martę o pomoc, bo twierdzi, że nigdy nic nielegalnego nie zażyła. Na SOR trafia kobieta z bólem brzucha, którą przyjmuje dr Anna Knapik. Daria Bursztyn czuje się zmęczona jako młoda mama. Krzysztof oferuje, że się do niej wprowadzi. Tego dnia są urodziny Julci, wnuczki Krzysztofa. Wszyscy razem z Danielem bawią się w sali zabaw, ale Łukasz nie czuje się dobrze, widząc Asię z Danielem razem, szczęśliwych. Asia ponawia temat rozwodu. Krzysztof prosi Łukasza, aby przyjął go do szpitala.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Smolny umawia się z Gwiazdą – znienacka pojawia się też Nowak, który ma ważny i mocny temat o dilerach. Igor przeprasza szefa za to, że go kiedyś obraził. Gwiazda stwierdza, że byłby idiotą, gdyby go z powrotem nie zatrudnił... Nowak zaczyna działać – przekonuje Leona, żeby pomógł mu dopaść Szarego, dilera Julki. Chłopak spotyka się z przestępcą, żeby nagrać handel narkotykami... Ilona i Baliszewski spotykają się z Bożydarem i jego żoną. Milena ma swoje pomysły na ich wspólny projekt na dachu Wspólnej. Proponuje fit bistro z dietetycznym jedzeniem, zamiast włoskiej restauracji. Adrian słucha jej z zaciekawieniem a wkurzona Zdybicka... wychodzi! Tymczasem na dziedzińcu Wspólnej rozpoczyna się remont – matka Brygidy chce to wykorzystać! Włodek jest zdenerwowany – Elena nie pojawia się w barze z ich zamówieniem. Gdy w końcu oddzwania do Doroty, okazuje się, że odcięto jej prąd. Kobieta przyznaje się, że jest zadłużona, ale kiedy Zakrzewska proponuje jej pomoc mówi, że nie chce litości. Niespodziewanie, między kobietami dochodzi do ostrej wymiany zdań!



G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Szesnastolatka zastaje szokujący widok: jej ojciec jest zakrwawiony i zabarykadowany, a w budynku policyjni detektywi znajdują zwłoki matki dziewczyny. Okoliczności sugerują, że to jej mężczyzna jest sprawcą, ale on stanowczo zaprzecza. Kto jest zabójcą i jakie okoliczności doprowadziły do tej tragedii? Tymczasem Zosia i Bartosz szukają mieszkania. Znajdują wyjątkowo korzystną ofertę, ale Zosia ma wątpliwości co do uczciwości ogłoszeniodawcy.



G. 19:30

Panna młoda

TVP Kobieta

Doskonała okazja do obejrzenia od 1. odcinka hitu głównej anteny TVP. Serial opowiada o Hancer, osieroconej kobiecie gotowej na wszystko, by poprawić los swojego chorego brata. Zgadza się nawet na zaaranżowane małżeństwo z Cihanem, spadkobiercą bogatego rodu. Tak zaczynają się problemy.

G. 17:55

Detektywi

TVN

Młoda dziewczyna prosi detektywów, Annę Potaczek i Katarzynę Kowalik, o pomoc bezdomnej kobiecie, mieszkającej w piwnicy jej bloku. Nastolatka jest świadkiem napaści i porwania kobiety. Potaczek dociera do gabinetu stomatologicznego, którego wizytówkę miała poszukiwana. Okazuje się, że prowadzący go ortodonta jest mężem bezdomnej, ale wypiera się znajomości z nią.

eprasa.pl fdd089b851

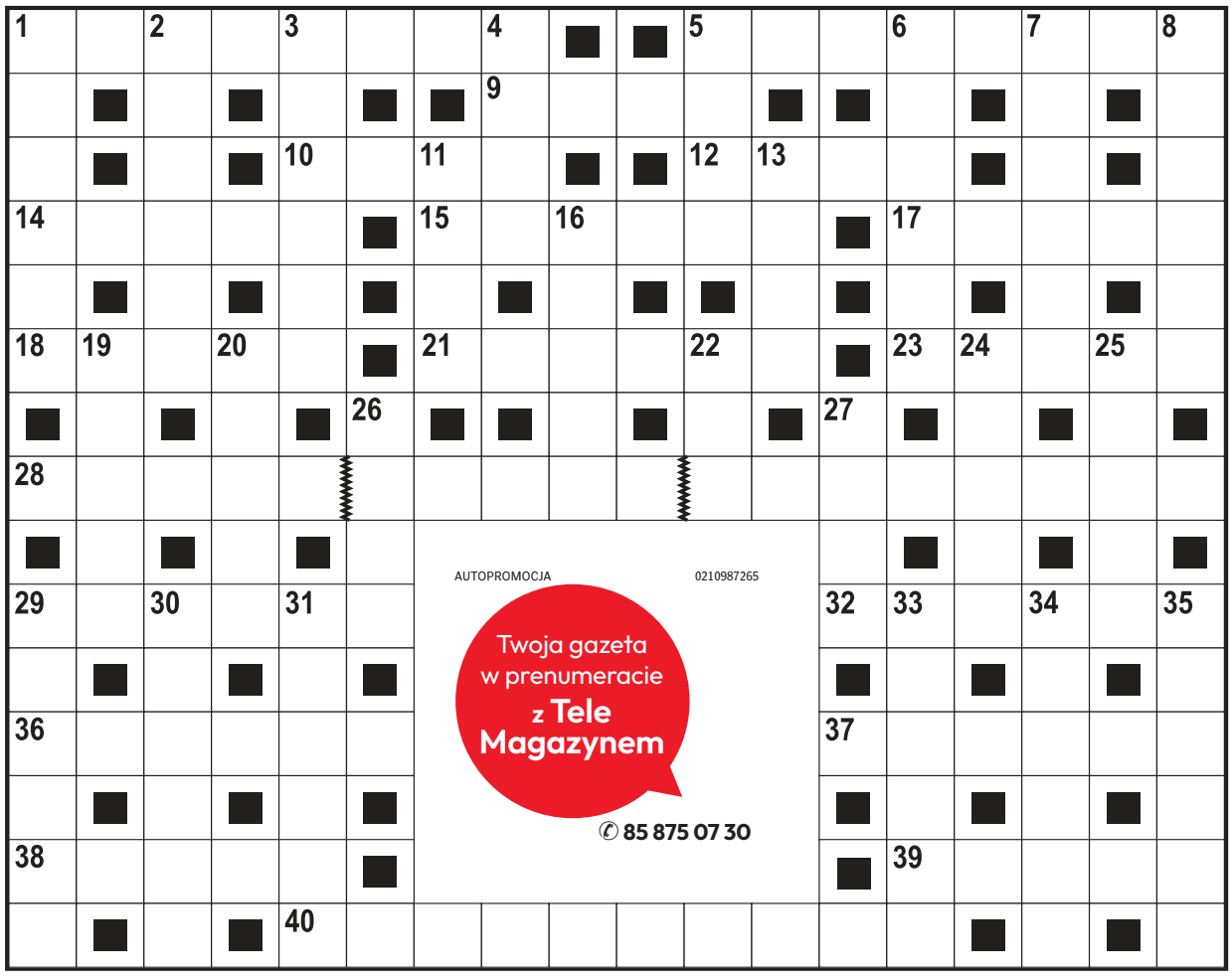
KRZYŻÓWKA NR 149

Poziomo:

1) japoński konkurent Yamahy,
5) chrust do rozpalania ognia,
9) Myszka z kreskówki Walta Disneya,
10) afrykańska owca grzywiasta,
12) w portfelu Hiszpanki,
14) … of London, historyczna twierdza,
15) górnik na przodku,
17) atrybut marszałka Sejmu,
18) teatr w naszej stolicy,
21) potoczna, błędna nazwa grochodrzewu,
23) najmniejsza moneta w portfelu Polki,
28) powieść Astrid Lindgren o dziewczynce – „dziecku lasu",
29) groźna choroba oczu, glaukoma,
32) twierdza broniona przez wojska księcia Jeremiego Wiśniowieckiego,
36) ozdobna roślina doniczkowa, howea,
37) grzyb jadalny o lepkim kapeluszu,
38) węgierka lub renkloda,
39) wyrasta z pnia kasztanowca,.
40) wyrób ludowego artysty.

Pionowo:

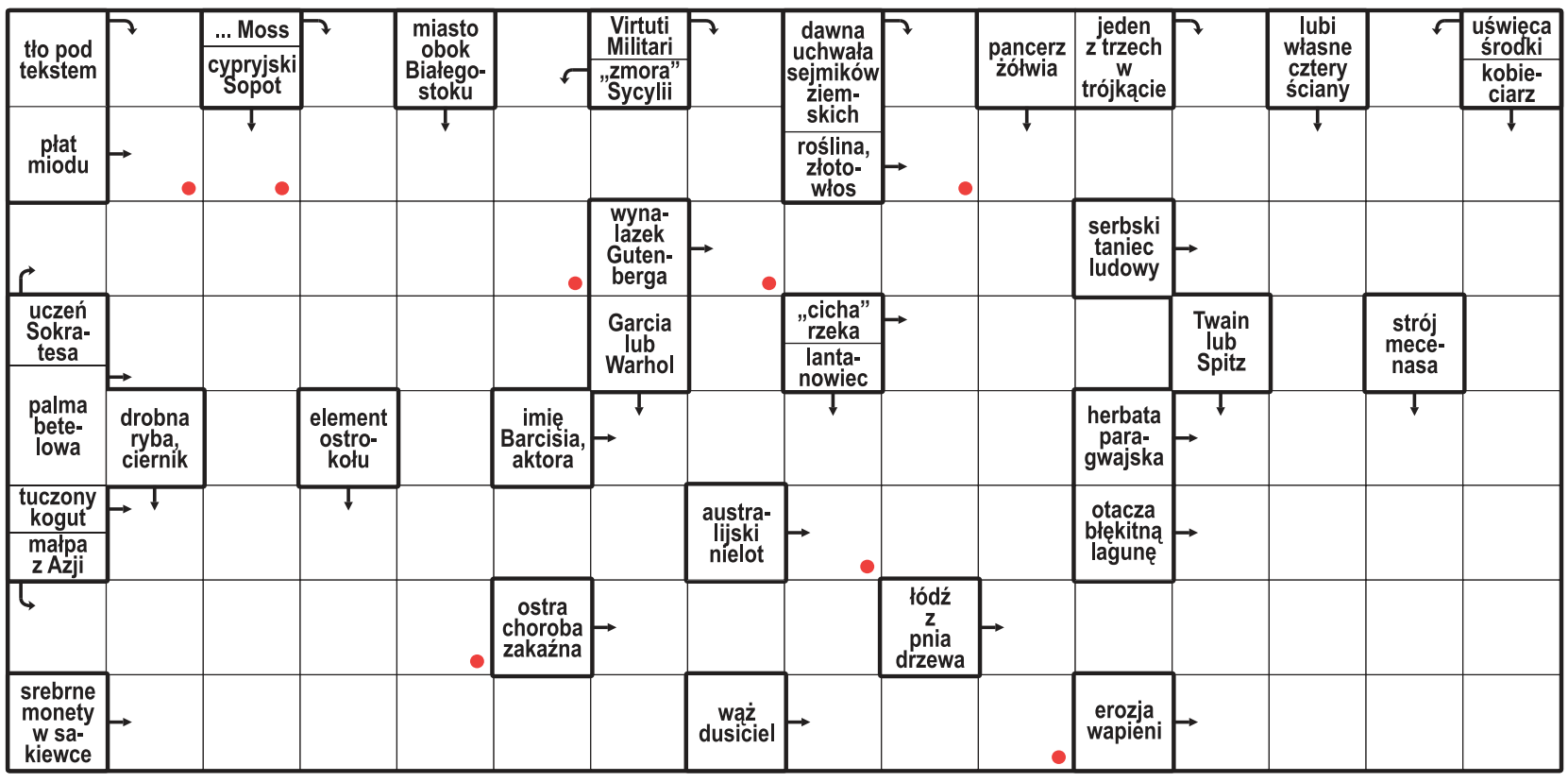
1) sękaty kij w ręku żebraka,
2) namiot Indianina z Ameryki Północnej,
3) szeroka, długa wstęg,
4) Baltazar lub Małgorzata,
5) cztery kąty i … piąty,
6) część wstępna powieści,
7) jezioro na Wybrzeżu Słowińskim,
8) aprobata po udanym występie aktora,
11) skrzynka w lokalu wyborczym,
13) element końskiej uprzęży,
16) światło rzucane przez latarnię,
19) ryba z rodziny śledziowatych,
20) tarantula lub ptasznik
22) spiętrza wodę w rzece,
24) odprowadza deszczówkę z dachu,
25) woreczek na denary, kabza,
26) rosyjska zupa rybna,
27) Winnetou dla swoich,
29) premiowana znakiem Q,
30) wyjaśnia symbole z nocnych wizji,
31) żołnierz ciężkiej jazdy,
33) przezroczysta część ptasiego jaja,
34) rycerz z francuskiego eposu,
35) wzorzysty materiał o dzianinowym splocie.



ROZWIĄZANIE NR 148

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PLANDEKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj śmiało, lecz nie spiesz się. Horoskop dzienny mówi, że cierpliwość pomoże uniknąć błędów.

Ryby (19.02 - 20.03)
Rytm dnia sprzyja ważnym decyzjom. Horoskop na dziś wróży, że wieczorem znajdziesz czas na przyjemności.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię rozmowa. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi skupienie, bo jedno zdanie może wiele zmienić.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o swoje potrzeby. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę i przywróci spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją i ruszyć z ważnym planem.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek ułatwi Ci działanie. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje skupić się na jednym zadaniu.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie odkładaj trudnej rozmowy. Horoskop dzienny mówi, że słowa pomogą znaleźć wyjście dla wszystkich.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci dobry kierunek. Horoskop na dziś sugeruje zaufać sobie, ale sprawdzać fakty.

Waga (23.09 - 22.10)
Sprzyja Ci odwaga. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pewna propozycja może otworzyć nowe drzwi.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zmieniać planu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Pojawi się inspirujący pomysł. Horoskop na dziś radzi zapisać go i wrócić do niego w dogodnym czasie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zwolnij tempo. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że drobna przyjemność poprawi Ci dziś humor.

eprasa.pl fdd089b851

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Dziś reprezentacja Polski zmierzy się w Solnie ze Szwecją w Lidze Narodów UEFA
str. 22 i 24

SIATKÓWKA



FOT. EWELINA ZGIET

BAS KB Białystok od wygranej rozpoczął nowy sezon Tauron 1. Ligi Kobiet
str. 20

PIŁKA NOŻNA

Jagiellonia Białystok ma napięty terminarz w październiku. Czeka ją aż siedem spotkań w ciągi trzech tygodni
str. 20

Trener Nikola Grbić jest magiem – pod wodzą serbskiego selekcjonera nasza reprezentacja stanęła na podium 10. kolejnego turnieju!



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Polscy siatkarze obronili tytuł mistrzów Europy. Stawka rywalizacji była podwójna, złoci medaliści wywalczyli też przepustkę na igrzyska olimpijskie
str. 21

eprasa.pl fdd089b851

PIŁKA NOŻNA. BETCLIC III LIGA

Wigry Suwałki zdobyły stadion wicelidera. Porażki Olimpii, ŁKS-u Łomża i rezerw Jagi

Wojciech Konończuk

Cenny sukces zanotowały Wigry Suwałki, wygrywając na wyjeździe 2:0 z wiceliderem - Mazovią Mińsk Mazowiecki. Niestety, na tym koniec zdobyczy punktowych naszych trzecioligowców, bo Olimpia Zambrów, Jagiellonia II Białystok oraz ŁKS Łomża poniosły porażki.

Mazovia przegrała na inaugurację z rezerwami Jagi 2:3, a potem zbudowała serię ośmiu spotkań bez porażki, co pozwoliło jej awansować na drugie miejsce w tabeli. Nic dziwnego, że domową potyczkę z Wigrami gospodarze rozpoczęli z animuszem i ruszyli do ataku.

Suwalczanie przetrwali to i już po kwadransie skarcili przeciwników składną akcją, którą wykończył celnym strzałem Kacper Rejterada.

bardzo szybko po zmianie stron nasz zespół podwyższył prowadzenie, a uczynił to po dośrodkowaniu z rzutu rożnego Oliwier Kucharczyk. Mazovia dążyła do zmiany wyniku, atakowała i kilka razy Mateusz Taudul był w opałach, ale nie pozwolił się zaskoczyć i bardzo ważny triumf suwalczan stał się faktem.

Olimpia nie dała u siebie rady mocnemu Pelikanowi Łowicz, przegrywając 1:3. Ciekawostką jest to, że jedno z trafień dla gości zaliczył były reprezentant Polski Maciej Rybus, który popisał się efektownym strzałem z rzutu wolnego.

Jedyną bramkę dla beniaminka z Zambrowa, który nie odniósł zwycięstwa już od pięciu występów, zdobył w końcówce z rzutu karnego Jakub Jakimiuk.

Nie powiodło się też rezerwom Jagi, które co prawda na początku drugiej połowy objęły prowadzenie wyjazdowym starciu z Wisłą II Płock, ale ostatecznie przegrały z Nafciarzami 1:2.

Coraz gorzej wygląda sytuacja ŁKS-u Łomża, który od początku sezonu nie cieszył się jeszcze ze zwycięstwa. Tym razem Biało-Czerwoni zostali pobici w Nowym Dworze Mazowieckim przez Świt, który bez większych problemów efektownie wygrał 4:0. Strata Łomżan do bezpiecznej strefy w tabeli to już siedem punktów. Jest nad czym myśleć.

WYNIKI 10. KOLEJKI

Świt Nowy Dwór Mazowiecki - ŁKS Łomża 4:0 (2:0). Bramki: 1:0 - Bartosz Kriegler (15-samobójcza), 2:0 - Karol Żbikowski (19), 3:0 - Jakub Tyska (54), 4:0 - Franciszek Rzeszutek (75).

Olimpia Zambrów- Pelikan Łowicz 1:3 (0:1). Bramki: 0:1 - Ernest Kurzawa (25), 0:2 - Patryk Pierzak (62-karny), 0:3 - Maciej Rybus (84), 1:3 - Jakub Jakimiuk (90-karny).

Wisła II Płock - Jagiellonia II Białystok 2:1 (0:0). Bramki: 0:1 - Dawid Polkowski (49), 1:1 - Marcin Kościelecki (67), 2:1 - Antoni Chmielewski (81).

Mazovia Mińsk Mazowiecki - Wigry Suwałki 0:2 (0:1). Bramki: 0:1 - Kacper Rejterada (16), 0:2 - Oliwier Kucharczyk (47).

Ząbkovia Ząbki - Mławianka Mława, KS CK Troszyn - ŁKS II Łódź, Olimpia Elbląg - Lechia Tomaszów Mazowiecki 1:2, Polonia Lidzbark Warmiński - KTS Weszło Warszawa 1:1.

Mecz: Widzew II Łódź - Warta Sieradz przełożony.

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



FOT. BARTOSZ DĄBROWSKI

Olimpia Zambrów (ciemniejsze stroje) przegrała z Pelikanem Łowicz

SIATKÓWKA. TAURON 1. LIGA KOBIET

Nerwówka w dwóch setach, ale i tak inauguracja była udana

Na inaugurację nowego sezonu zespół BAS Kombinat Budowlany Białystok wygrał u siebie 3:0 z LTS Legionovią Legionowo

Wojciech Konończuk



FOT. EWELINA ŻGIET

Białostockie siatkarki udanie zainaugurowały pierwszoligowy sezon

Wynik nie oddaje dużych emocji i nerwówki ,jakie przeżyli kibice w drugim i trzecim secie.

Nasza drużyna rozpoczęła z wysokiego pułapu i w pierwszym secie zmiotła rywalki z parkietu. Podlasianki taśmowo zdobywały punkty, siatkarki z Legionowa nie były w stanie postawić jakiegokolwiek oporu i zdołały ugrać jedynie 14 punktów, a nierówny bój atakiem z obejścia zakończyła Izabela Filipek.

Ci, którzy liczyli na siatkarski spacerek mocno się zdziwili, bo druga odsłona wyglądała zupełnie inaczej. Może to przyjezdne zmobilizowały się, może gospodynie straciły koncentrację, a prawdopodobne jedno i drugie. W każdym razie zanim set się rozkręcił, to Legionovia prowadziła już 5:0. Nasze zawodniczki długo nie były w stanie zniwelować straty (5:10, 8:13, 10:15), ale w końcu im się to udało. Amelia Senica (wybrana później MVP spotkania) zaatakowała najpierw z całej siły, potem technicznym plasem i było po 17. W zaciętej końcówce Białostoczanki obroniły piłkę setową przy stanie 23:24 (Senica), za moment punktowym serwisem popisała się Katarzyna Stepko, a partię zakończył efektowny blok naszych siatkarek na Hannie Tylskiej (26:24).

Trzecią odsłonę Podlasianki rozpoczęły od prowadzenia 7:3, ale rywalki z Legionowa nie zamierzyły poddać się bez walki. Konsekwentnie zmniejszały straty i doprowadziły do remisu po 23, potem obroniły meczbola, by za moment mieć piłkę setową. Na szczęście zaserwowały w siatkę, przy remisie po 25 pogubiły się w rozegraniu akcji, a całe spotkanie zakończyła skutecznym atakiem Filipek.

- Cieszy samo zwycięstwo, a także to, że potrafiliśmy wygrać dwa sety na przewagi. To bardzo ważne, bo takich partii w trakcie sezonu będzie pewnie sporo i trzeba umieć zachować przy decydujących piłkach zimną krew - komentuje II trener BAS-u Sebastian Grzegorek.

WYNIKI 1. KOLEJKI

BAS Kombinat Budowlany Białystok - LTS Legionovia Legionowo 3:0 (25:14, 26:24, 27:25).

BAS KB Białystok: Surlit, Stepko, Szczepuła, Senica, Filipek, Bałdyga, Piekarz (libero) oraz Nowacka.

Płomień Sosnowiec - Solna Wieliczka 3:0, Marba Sędziszów Małopolski - KS Piła 0:3, Komunalnik Nysa - MKS Imielin 3:0.

Mecze: LOS Nowy Dwór Mazowiecki - SMS PZPS Szczyrk oraz KSG Warszawa - Gedania Politechnika Gdańsk zostały przełożone.

PIŁKA NOŻNA

Napięty terminarz Jagiellonii w październiku

Wojciech Konończuk



FOT. JAGIELLONIA.PL

Jagiellończyków czeka wkrótce siedem spotkań w ciągu 21 dni

Znany jest już termin spotkania Jagiellonii w 1/16 finału STS Pucharu Polski. Białostoczanie zmierzą się na wyjeździe z pierwszoligową Lechią Gdańsk w środę - 28 października, o godz. 20.30.

Wyprawa na Wybrzeże będzie przedostatnim akordem październikowego maratonu Żółto-Czerwonych, którzy w trzy tygodnie rozegrają na trzech frontach aż siedem spotkań.

W rozgrywkach trwa przerwa reprezentacyjna, którą Jaga wykorzysta na treningi i rozegranie dwóch potyczek sparingowych - z litewską Suduvą Mariampol (jutro) oraz pierwszoligową Polonią Warszawa (3 października). Oba mecze na stadionie przy ul. Elewatorskiej 4.

A potem się zacznie piłkarska karuzela, która wystartuje 10 października, gdy na Chorten Arenie pojawi się lider PKO Ekstraklasy - Górnik Zabrze. Cały plan gier Dumy Podlasia na październik przedstawia się następująco: 10 października (sobota): Jagiellonia - Górnik Zabrze (godz. 20.15, PKO Ekstraklasa), 15 października (czwartek): Jagiellonia Ararat-Armenia (21, Liga Europy), 18 października (niedziela): Zagłębie Lubin - Jagiellonia (14.45, PKO Ekstraklasa), 22 października (czwartek): Jagiellonia - Anderlecht Bruksela (21, Liga Europy), 25 października (niedziela): Jagiellonia - Wisła Płock (14.45, PKO Ekstraklasa), 28 października (środa): Lechia Gdańsk - Jagiellonia (20.30, STS Puchar Polski) i 31 października (sobota): Wieczysta Kraków - Jagiellonia (14.45, PKO Ekstraklasa).

- Musimy wyczyścić głowę i iść do przodu. Wiem, że to brzmi trochę sztampowo, ale to jest to, co musimy zrobić. Trzeba pracować więcej nad tym, co musimy robić na boisku i nad tym, czego nam brakuje - mówi w klubowych mediach obrońca Jagi Guilherme Montoia.

Szykuje się bardzo gorący i ciężki okres, ale Jagiellończycy już pokazywali w niedalekiej przeszłości, że potrafią sobie radzić z graniem co trzy dni na kilku frontach. Oby teraz było podobnie.

eprasa.pl fdd089b851

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni mistrzami Europy! Polacy zapewnili sobie awans na igrzyska olimpijskie 2028

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski siatkarzy zdobyła złoty medal mistrzostw Europy. W finałowym meczu w Mediolanie Biało-Czerwoni pokonali Francję 3:1.

Biało-Czerwoni w piątek w półfinale pokonali Słoweńców 3:0, natomiast Francuzi wygrali 3:1 z Finami. Sobotni pojedynek był powtórką finału ostatnich igrzysk olimpijskich, który w Paryżu Trójkolorowi wygrali 3:0. Oba zespoły spotkały się już także w finale mistrzostw Starego Kontynentu - w 2009 roku w Izmirze Polacy zwyciężyli 3:1 i po raz pierwszy triumfowali w turnieju tej rangi. Drugi raz dokonali tego3 lata temu w Rzymie, pokonując w finale Włochów 3:0.

W pierwszym secie finału oglądaliśmy prawdziwy siatkarski bój, twardą wymianę ciosów, z której z akcją wyszli Biało-Czerwoni. Prowadzenie często się zmieniało, polski zespół wygrał na przewagi 31:29.

W drugim secie „Orły" błyskawicznie objęły prowadzenie, które równie szybko się powiększało. Francuzi byli bezradni wobec znakomitej gry podopiecznych trenera Nikoli Grbicia, przegrywając 19:25.

Chwile słabości, jak się później okazało, Polacy mieli tylko w trzeciej partii, przegranej 20:25. W czwartej gra wyrównana była tylko na początku. Potem przewaga polskiego zespołu rosła z każdą akcją. Sukces w finale został przypieczętowany w znakomitym stylu. Polacy zwyciężyli 3. partię 25:16.

To było najlepsze spotkanie Polaków na tych mistrzostwach Europy. Podopieczni Nikoli Grbicia pokazali wielką klasę i udowodnili, że są siatkarską potęgą, po raz drugi z rzędu najlepszą drużyną Europy.

Polacy, zdobywając złoty medal mistrzostw Europy, wywalczyli 12. medal ME w historii oraz 10. pod wodzą serbskiego szkoleniowca Grbicia. Od kiedy objął on kadrę, ta nie schodzi z podium międzynarodowych imprez.

- Jestem bardzo zmęczony i wzruszony. Graliśmy przed fantastyczną publicznością, której chciałbym bardzo podziękować. Dopingowało nas wielu polskich fanów. To był niesamowity mecz, tym bardziej że zapewniliśmy sobie już awans na igrzyska za dwa lata - powiedział tuż po meczu Bartłomiej Bołądź.

- Dziękuję wszystkim kibicom za wsparcie. Mamy kwalifikację olimpijską i to wszystko dzięki wam - dodał na gorąco Wilfredo Leon.

Zawodnik Bogdanki LUK Lublin został wybrany najlepszym siatkarzem turnieju, otrzymując nagrodę MVP. 33-letni Leon, który otrzymał również nagrodę dla najlepszego przyjmującego, został drugim zawodnikiem w historii z tytułem MVP ME w drugiej edycji z rzędu. Wytypowano także „drużynę marzeń". Z Polaków wyróżnieni zostali też środkowi Bartłomiej Lemański i Szymon Jakubiszak oraz libero Jakub Popiwczak. Za najlepszego trenera uznano serbskiego szkoleniowca Polaków.



FOT. PAP

Biało-Czerwoni zdominowali zakończone w niedzielę ME. Biało-Czerwoni w finale pokonali Francję 3:1 i obronili tytuł z 2023 roku

Brązowy medal w mistrzostwach Europy zdobyła reprezentacja Finlandii. W meczu o trzecie miejsce pokonała Słowenię 3:0 i wywalczyła pierwszy w historii tej imprezy. Dzięki triumfowi reprezentacja Polski już teraz zapewniła sobie uczestnictwo w igrzyskach olimpijskich w Los Angeles w 2028 roku.

FINAŁ MISTRZOSTW EUROPY

FRANCJA - POLSKA 1:3 (29:31, 19:25, 25:20, 16:25)
Francja: Magnin, Brizard, Henno , Huetz, Faure, Clevenot - Diez (libero) oraz Duflos-Rossi, Gueye. **Trener:** Giani.
Polska: Komenda, Leon, Jakubiszak, Bołądź, Fornal, Lemański - Popiwczak (libero) oraz Granieczny, Szalpuk, Semeniuk, Firlej, Sasak. **Trener:** Grbić.
Najwięcej punktów: Henno 20, Faure 18, Gueye 10 - Bołądź 16, Fornal 13, Leon 13, Lemański 12, Semeniuk 10.
Sędziowali: Mokry (Słowacja) - Lot (Włochy).

SIATKÓWKA

Podopieczni Grbicia zdominowali EuroVolley 2026. Poza obroną tytułu zgarnęli większość nagród indywidualnych - aż czterech znalazło się w „zespole marzeń"

Jacek Kmiecik

Polska dwukrotnym mistrzem Europy – pierwszym zespołem od czasu Włochów, które dokonały tego w 2003 i 2005 roku. Biało-Czerwoni obronili tytuł i zdominowali EuroVolley, zgarniając większość nagród indywidualnych.

Wilfredo Leon otrzymał nagrodę dla Najbardziej Wartościowego Zawodnika zawodów (MVP), a Nikola Grbić umocnił swoją pozycję trenera, pod którego wodzą reprezentacja Polski zdobyła 10 medali we wszystkich międzynarodowych zawodach, w których brała udział pod jego okiem. Grbić również, obok Włochów Ferdinando De Giorgiego i Andrei Anastasiego, wygrał EuroVolley jako trener i jako zawodnik reprezentacji Jugosławii.

- Jestem bardzo szczęśliwy, zadowolony i dumny. Nie wiem, kto mnie pytał jakiś czas temu o to, dlaczego prezentujemy się lepiej w Lidze Narodów niż w imprezie docelowej. Chcę tylko przypomnieć, że tak się zdarzyło tylko raz - w zeszłym sezonie, gdy po triumfie w Lidze Narodów zdobyliśmy brąz mistrzostw świata. W innych latach albo zajmowaliśmy w imprezie docelowej wyższe miejsce niż w Lidze Narodów, albo mieliśmy po prostu podwójne złoto - powiedział po finale w Mediolanie serbski trener.



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Najlepsi siatkarze i trener mistrzostw na podium. Od lewej: Grbić, Faure i Brizard, Popiwczak, Lemański, Jakubiszak, Leon i Marttila

- Czasami czuję się jak kibic, bo moi zawodnicy robią niesamowite rzeczy. Muszę im pogratulować wszystkiego, co zrobili na boisku, podejścia i mentalności, jaką pokazali, oraz profesjonalizmu. Zawsze robią wszystko, żeby ta drużyna wygrała. Jestem absolutnie dumny, że jestem trenerem tej drużyny - dodał.

Sami siatkarze zawsze podkreślają wsparcie dla swojego mentora.

- Mój MVP turnieju? Nasz trener. Fantastycznie miesza składem i wykorzystuje potencjał całej naszej drużyny - powiedział przyjmujący Kamil Semeniuk w trakcie tegorocznych mistrzostw Europy.

Leon, poza MVP turnieju, został uznany najlepszym zewnętrznym atakującym/przyjmującym EuroVolley 2026.

W „drużynie marzeń" mistrzostw Europy poza Leonem znalazło się jeszcze trzech polskich siatkarzy - obaj środkowi blokujący Bartłomiej Lemański i Szymon Jakubiszak oraz libero Jakub Popiwczak.

- W ogóle od lat się nie spodziewałem, że będę w „drużynie marzeń", ale zacznijmy od tego, że będę w kadrze. Był taki moment, że ja naprawdę nie miałem nadziei, że wrócę. Dostałem szansę i cieszę się, że wykorzystałem ją do końca, bo kończymy sezon z dwoma złotymi medalami, więc czego chcieć więcej - tłumaczył 30-letni „Leman".

- Podejrzewałem, że Bartek będzie w „drużynie marzeń", ale że ja? Zaskoczenie na pewno jest duże - przyznał z uśmiechem Jakubiszak. - Nie czułem się jako jeden z najlepszych, więc to jest naprawdę fajne wyróżnienie, z którego jestem mega dumny i bardzo się cieszę. Ale najważniejszy dla mnie jest medal, który mam na szyi - dodał.

Najlepszym atakującym został Francuz Theo Faure, rozgrywającym jego rodak Antoine Brizard, a drugim zewnętrznym atakującym/przyjmującym przedstawiciel sensacyjnej Finlandii, która w ćwierćfinale wyeliminowała faworytów Włochów i w meczu o trzecie miejsce pokonała Słowenię 3:0 - Nooa Marttila.

Cichym bohaterem mistrzostw był Kamil Semeniuk, który w półfinale i finale spisał się znakomicie w kluczowych momentach, zmieniając Leona.

- Nie przesadzajmy. Wygraliśmy jako cała drużyna. To był naprawdę ciężki mecz. Każdy dołożył swoją cegiełkę. Ja też miałem okazję pojawić się na boisku, więc jestem bardzo szczęśliwy, że mogłem dodać coś od siebie do tego tytułu i wywalczenia biletu na igrzyska olimpijskie - powiedział skromnie 30-letni zawodnik Perugii, chwaląc przy tym posunięcie trenera Grbicia:

- Trzeba też przyznać, że ma odwagę. W takim meczu jak finał o bilet na igrzyska olimpijskie zdecydował się na zmianę za Wilfredo Leona, który został MVP turnieju. Trzeba mieć naprawdę dużo odwagi, żeby podjąć taką decyzję - zauważył Semeniuk.

eprasa.pl fdd089b851

PIŁKA NOŻNA

Minus 2 na Narodowym. I dramat w dwóch aktach. Kapitan nie nadążał, ale selekcjoner nie reagował...

Adam Godlewski

Od straty 2 punktów w starciu z najniżej w naszej grupie notowaną Bośnią i Hercegowiną udział w tegorocznej edycji Ligi Narodów UEFA rozpoczęła reprezentacja Polski. Zamiast nowego otwarcia znów przeżyliśmy rozczarowanie...

Po inauguracji występów Biało-Czerwonych w UEFA Nations League na Stadionie Narodowym trudno powstrzymać się od refleksji, że to Robert Lewandowski był największym hamulcowym w zespole Jana Urbana.

Nasz kapitan w kluczowych momentach rywalizacji był o pół tempa spóźniony, za każdym razem o ułamek sekundy za wolno podejmował decyzje. W efekcie na koncie nie zapisał żadnego strzału, pojedynki wygrywał z mniejszą od 50-procentowej skutecznością, podawał z niewiele ponad 60-procentową dokładnością, za to seryjnie tracił piłkę. Pytanie zatem, czy to tylko efekt jet lagu i braku solidnych przygotowań do sezonu - i w trakcie zgrupowania zaczniemy oglądać coraz lepszego „Lewego" - czy właśnie rozpoczął się zmierzch reprezentacyjnej kariery naszego piłkarza wszech czasów?

To pytanie musi sobie postawić przede wszystkim selekcjoner Urban, który najwyraźniej nie był przygotowany - skoro trzymał Roberta aż do 87 minuty na boisku - na tak dramatyczne zjazdy naszej największej gwiazdy. Zamiast poszukać alternatywnego wariantu - który nie został opracowany przed pierwszym gwizdkiem - trener walczący o zachowanie posady z uporem godnym lepszej sprawy czekał na przebudzenie najlepszego strzelca w dziejach reprezentacji Polski. Niestety, podobnie jak kibice, którzy po końcowym gwizdku nie szczędzili (zasłużonych) gwizdów, nie doczekał się...

Generalnie, pierwsza połowa rywalizacji z Bośnią jest do zapomnienia. Nie dość, że już po 24 minutach uraz Jakuba Kamińskiego wymusił pierwszą zmianę, to na dodatek Urban nie trafił ze składem. W fatalnej dyspozycji na zgrupowaniu stawił się Jakub Kiwior. Bez ikry i wymaganego doskoku do rywala na Narodowy wyszedł też Bartosz Slisz. I dopiero po zdjęciu wspomnianego duetu gra naszego zespołu zaczęła się - nieco lepiej - kleić.

Ostatecznie Biało-Czerwoni oddali 14 strzałów na bramkę przeciwnika, w tym 5 celnych, i wypracowali kilka dogodnych okazji. Bodaj najlepszą stworzył sobie Piotr Zieliński, ale osobiście ją zmarnował. Przemysław Frankowski pomógł uporządkować grę w defensywie. Rozgrywający pierwsze spotkanie w reprezentacji Wiktor Nowak dał impuls - także w grze „do przodu" - linii pomocy. Tylko atak obecny był tym razem jedynie teoretycznie...

Plusy? Cóż, szukane na siłę - debiutant Nowak, fakt że mecz zakończyliśmy na „zero z tyłu", właściwe zmiany w przerwie. To może być jednak za mało, aby Urban zachował posadę. Już dziś ze Szwecją potrzebne są konkretny. Czyli gole i punkty...



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Już wiadomo, że po raz drugi w takim składzie kadra nie zagra na tym zgrupowaniu. Urazy i kiepska forma zmuszą selekcjonera do zmian...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B

POLSKA - BOŚNIA I HERCEGOWINA 0:0

Polska Bułka - Cash, Bednarek, Potulski, Kiwior (46 Frankowski) - Slisz (46 Nowak), Zieliński, Kamiński (24 Zalewski), Szymański, Skóraś (73 Świderski) - Lewandowski (87 Żukowski).

Bośnia: Zlomislić - Katić, Smajlović (46 Memić), Muharemović, Kolasinac - Bajraktarević, Demirović (78 Mahmic), Basić, Sunjić (66 Tahirović), Tabaković (90 Lukić) - Alajbegović (90 Gigović)

Żółte kartki: Kiwior, Bednarek, Cash - Alajbegović, Katić, Sunjić, Kolasinac, Memić

Sędziował: Papapetrou (Grecja). **Widzów:** 46 775.

PIŁKA NOŻNA

Piotr Zieliński: Jesteśmy żądni rewanżu na Szwecji

Zbigniew Czyż

Przed dzisiejszym spotkaniem ze Szwecją pomocnik Biało-Czerwonych Piotr Zieliński wierzy w lepszą skuteczność naszej kadry i rewanż za porażkę ze Szwedami w marcowym barażu o tegoroczny mundial.

Tylko remis z Bośnią i Hercegowiną na otwarcie Ligi Narodów. Duży niedosyt?

Chcieliśmy wygrać, sytuacje do tego były, ale czegoś zabrakło. Bośnia była zdecydowanie do ukłucia, ale taka jest piłka. W drugiej połowie dominowaliśmy Bośniaków, zasłużyliśmy na zwycięstwo, na tego jednego gola więcej. Są kolejne spotkania i zrobimy wszystko, żeby je zwyciężyć. W Bośni stać nas na trzy punkty, jesteśmy dużo lepszym zespołem.

Napastnicy nie mieli zbyt wielu klarownych sytuacji do zdobycia bramki.

Zabrakło nam skuteczności, kilka stuprocentowych okazji było.

Dziś spotkanie ze Szwecją, jest w was duża chęć rewanżu za baraż o mundial?

Jedziemy tam z celem zagrania jak najlepszego meczu i wygranej. Potrzebujemy trzech punktów. Szwedzi mają bardzo dużo indywidualności na światowym poziomie. Spodziewam się ciekawego meczu i tego, że tym razem to my będziemy górą. W marcu cierpieliśmy, byliśmy bardzo rozczarowani tą porażką. Teraz jest nowe rozdanie, mam nadzieję na plus dla nas.

Jak oceniasz poziom „polskiej" grupy i szanse powrotu do elity?

Na pewno jesteśmy w gronie faworytów, zrobimy wszystko, żeby zająć pierwsze miejsce i awansować do Dywizji A. Mamy w naszej drużynie dużo jakości i wierzę, że będziemy to na boisku częściej pokazywać.

Paradoksalnie, granie w Dywizji B jest dla was aktualnie lepszym rozwiązaniem, niż gdybyście grali w elicie?

Nie wiem, dopiero się o tym przekonamy.

PIŁKA NOŻNA

Kontuzja Kamińskiego pokrzyżowała mu plany. Miał nadzieję na kolejne występy

Jakub Jabłoński

Jakub Kamiński w meczu 1. kolejki Ligi Narodów z Bośnią i Hercegowiną (0:0) zagrał 24 minuty. Szybko zmienił go Nicola Zalewski, a Kuba z grymasem bólu opuścił boisko.

Zawodnik do końca miał nadzieję, że to nie jest nic poważnego, ale niestety - w sobotę - wraz z wynikami badań przyszła brutalna diagnoza.

Piłkarza Benfiki czekać będzie kilkudniowa przerwa, a selekcjoner Jan Urban nie czekał długo, tylko powołał w jego miejsce 18-letniego skrzydłowego Oskara Pietuszewskiego z FC Porto.

- Straciliśmy go - zdiagnozował na pomeczowej konferencji. Kuba zszedł z kontuzją, problemy z przywodzicielem. Naciągnął tak mocno, że podejrzewam, iż nie będzie to długa kontuzja, ale w tych okolicznościach, kiedy gramy cztery razy przez 11 dni, to wyklucza go z pozostałych meczów - tłumaczył szkoleniowiec.

W sobotę na profilu „Łączy nas piłka" pojawił się komunikat następującej treści: „Jakub Kamiński nie wystąpi w najbliższych meczach Ligi Narodów UEFA". Warto w tym miejscu przypomnieć, że Biało-Czerwoni zagrają jeszcze ze Szwecją (dziś), Rumunią (2.10) oraz rewanż z Bośnią (5.10). 24-letni ofensywny zawodnik po badaniach opuścił zgrupowanie, leczenie będzie kontynuował już w klubie.



FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

Jakub Kamiński mecz z Bośnią i Hercegowiną zaczął w odważnym stylu, ale jeszcze w pierwszej połowie zszedł z boiska z urazem

- Tak, to jest uraz przywodziciela. W pierwszych minutach poczułem pociągnięcie i poprosiłem trenera o zmianę, w sobotę dzień po meczu mam badania i wtedy po nich będę mógł coś więcej powiedzieć - tłumaczył „Kamyk" tuż po końcowym gwizdku w starciu z Bośnią. - Dobrze wyglądaliśmy z tyłu, choć obie drużyny prezentowały się pod tym względem solidnie. Myślę jednak, że to my mieliśmy zdecydowanie lepsze sytuacje, strzały, przy których bramkarz Bośni się popisywał. Tak że zasłużyliśmy na to, aby ten mecz przechylić na swoją korzyść...

eprasa.pl fdd089b851

KOLARSTWO

Wiadomo, że na naszą Kasię można liczyć. Mamy medal!

Katarzyna Niewiadoma-Phinney wicemistrzynią świata w wyścigu ze startu wspólnego. To 19. medal w historii startów Polaków w MŚ elity

Paweł Wiśniewski

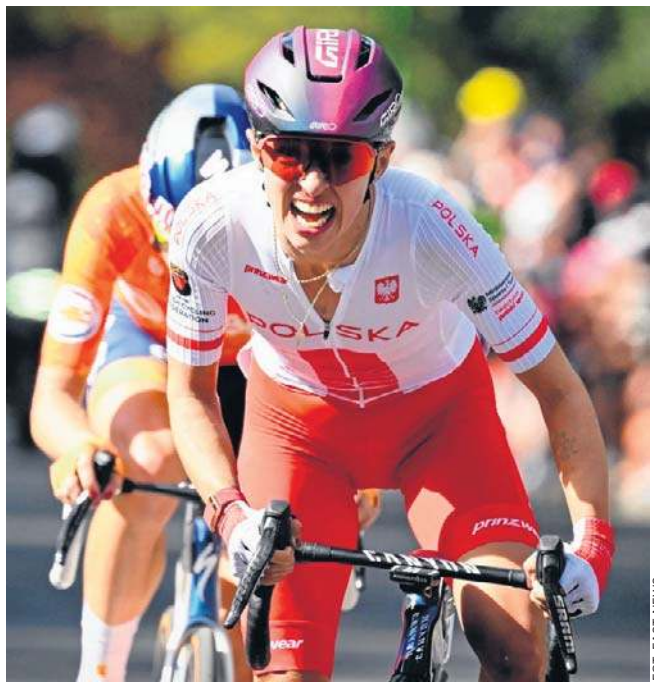
Katarzyna Niewiadoma-Phinney zdobyła srebrny medal kolarskich mistrzostw świata w Montrealu w wyścigu ze startu wspólnego. Na finiszu Polkę wyprzedziła Holenderka Demi Vollering. Trzecie miejsce zajęła Włoszka Elisa Longo Borghini.

Dominika Włodarczyk zajęła bardzo dobre, 8. miejsce. Pozostałe reprezentantki Polski nie ukończyły rywalizacji (Marta Lach, Kaja Rysz i Marta Jaskulska).

Wyścig prowadził z miejscowości Brossard do centrum Montrealu i liczył 180,1 km. Na trasę ruszyło 138 cyklistek.

Do wypadku doszło już po pokonaniu odcinka dojazdowego - na 13-kilometrowej rundzie w mieście usytuowanym nad Rzeką Świętego Wawrzyńca. Panie pokonywały ją ośmiokrotnie, a tempo rosło z okrążenia na okrążenie. Czołówka topniała.

Gdy do mety zostało 38 km, zaatakowała Vollering, próbując powtórzyć swój wyczyn z ubiegłorocznych mistrzostw Europy we Francji, który przyniósł jej po samotnej ucieczce złoty medal (a Niewiadomej-Phinney srebrny).



FOT. EAST NEWS

Katarzyna Niewiadoma-Phinney nieznacznie przegrała złoty medal MŚ

Tym razem jednak Holenderka, choć miała pół minuty przewagi, została doścignięta 15 km przed metą przez Polkę, Longo Borghini i Francuzkę Juliette Berthet. Zawodniczki były coraz bardziej zmęczone niezwykle długim dystansem i wyczerpującą trasą.

Na starcie ostatniego okrążenia Longo Borghini miała 10-sekundową przewagę, zanim doścignęły ją i wyprzedziły Vollering i Niewiadoma.

Dwie wielkie rywalki dojechały razem do ostatniej prostej. W końcu do finiszu zerwała się Polka, ale na ostatnich metrach złapał ją skurcz.

To 19. medal w historii startów Polaków w tej imprezie w konkurencji seniorów (elity), a drugi wywalczony przez zawodniczkę z Ochotnicy Górnej niedaleko Nowego Targu. W 2021 roku w Leuven sięgnęła po brąz.

Na dorobek Biało-Czerwonych składa się siedem złotych krążków, osiem srebrnych oraz cztery brązowe. Piętnaście medali wywalczyli jeszcze przed zniesieniem podziału na zawodowców i amatorów w 1996 roku.

Cztery wywalczyli w wyścigu elity: oprócz dwóch medali Katarzyny Niewiadomej, złoto zdobył Michał Kwiatkowski w 2014 roku w Ponferradzie, a srebro - Zbigniew Spruch w 2000 w Plouay.

KAJAKARSTWO GÓRSKIE

Polka wygrała włoską „Bitwę Pomarańczy"

Paweł Wiśniewski

W malowniczej włoskiej miejscowości Ivrea niespełna 28-letnia Klaudia Zwolińska została mistrzynią Europy w kajakarstwie górskim w konkurencji K1. Tym samym Polka powtórzyła sukces sprzed dwóch lat z Lublany.



FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Prawdziwa królowa kajakarstwa górskiego - Klaudia Zwolińska

W swojej koronnej konkurencji, wicemistrzyni olimpijska w slalomie K1 (2024) oraz mistrzyni świata w slalomach C1 oraz K1 (2025), wyprzedziła zawodniczkę gospodarzy - Lucię Pistoni o 0.99 sekundy i Niemkę Emily Apel o 1.21 sekundy.

Ivrea, słynąca z „Bitwy Pomarańczy" - usytuowana w północno-zachodnich Włoszech, w pobliżu Turynu - okazała się dla Zwolińskiej bardzo szczęśliwa.

- Cieszę się, bo to jedno z moich ulubionych miejsc startowych - wyjaśniła Polka, która w swojej karierze wywalczyła w sumie już dziewięć medali mistrzostw Europy. - Tor jest w centrum miasta, w pięknej okolicy. Bardzo techniczny z elementami, które lubię. Wykorzystałam dobrze swoją technikę.

Niespełna dobę później zawodniczka KKK Kraków zdobyła kolejne dwa medale - srebrny i brązowy. Najpierw, w próbie czasowej kayak cross lepsza okazała się tylko Brytyjka Kimberley Woods, która wyprzedziła naszą kajakarkę o 0.64 sekundy. Trzecia została sklasyfikowana Lucia Pistoni (strata do zwyciężczyni 0.74 sekundy).

Z kolei w konkurencji cross, Polka musiała uznać wyższość Czeszki Terezy Kneblovej i innej Brytyjki Mallory Franklin.

Zawody we Włoszech były ostatnim akordem sezonu 2026, którego punktem kulminacyjnym były w lipcu mistrzostwa świata w Oklahoma City, gdzie Polacy wywalczyli dwa medale: Michał Pasiut - srebrny w K1 oraz Klaudia Zwolińska - brązowy w C1.

Przypomnijmy, że podczas ubiegłorocznych MŚ w Penrith Polka sięgnęła po trzy medale, zostając pierwszą zawodniczką w historii, która na jednej imprezie tej rangi zdobyła medale w trzech różnych konkurencjach!

TENIS

Maja Chwalińska na półfinale zakończyła przygodę z Singapurem

Paweł Wiśniewski

W półfinale turnieju tenisowego WTA 500 – „Singapore Tennis Open presented by BNP Paribas" (1 206 446 dolarów), które organizowało Kallang w Singapurze, Maja Chwalińska przegrała z Kanadyjką Leylah Fernandez 6:1, 4:6, 2:6.

25-letnią Polka lepiej zaczęła zawodniczka klubu BKT Advantage Bielsko-Biała. W pierwszym secie prowadziła już 5:0 i zanotowała w nim serię 14 z rzędu wygranych piłek! Kilka minut później zamknęła partię.

Fernandez o kiepskim starcie szybko zdołała jednak zapomnieć. Drugą partię zaczęła od wygrania dwóch gemów i choć nasza tenisistka później odrobiła stratę, to coraz lepiej grająca rywalka przejęła inicjatywę i zwyciężyła 6:4. Trzeci set też należał do Kanadyjki, która w finale pokonała 7:5, 6:0 Australijkę Talię Gibson.

W Singapurze Chwalińska otrzymała czek na 66 003 dolarów i awansowała na 21. miejsce w rankingu WTA.

REKLAMA 0011589138

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 tj.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025r., poz. 1691 tj.) Starosta Suwalski zawiadamia, że w dniu **25.09.2026r.** na wniosek **Zarządu Powiatu w Suwałkach**, ul. Świerkowa 60, 16-400 Suwałki, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej — **rozbudowę z przebudową drogi powiatowej nr 1102B od drogi 1104B do drogi 1103B w km 0+000 – 1+920** na działkach nr ew.: 315/1, 382/1, 315/7, 314/2, 314/1, 316/3, 315/8, 333, 249/1, 249/2, 311/8 (z podziału dz. 311/2 na dz. nr ew. 311/9 i 311/8 – 0,0091 ha), 312/3 (z podziału dz. nr ew. 312/2 na dz. 312/4 i 312/3 – 0,0413 ha), 314/4 (z podziału dz. 314/3 na dz. 314/6, 314/5 i 314/4 – 0,0108 ha), 314/5 (z podziału dz. 314/3 na dz. 314/6, 314/4 i 314/5 – 0,0049 ha), 318/1 (z podziału dz. 318 na dz. 318/2 i 318/1 – 0,0151 ha), 319/1 (z podziału dz. 319 na dz. 319/2 i 319/1 – 0,0012 ha), 321/1 (z podziału dz. 321 na dz. 321/2 i 321/1 – 0,0100 ha), 322/1 (z podziału dz. 322 na dz. 322/2 i 322/1 – 0,0229 ha), 325/1 (z podziału dz. 325 na dz. 325/2 i 325/1 – 0,0051 ha), 324/1 (z podziału dz. 324 na dz. 324/2 i 324/1 – 0,0332 ha), 326/1 (z podziału dz. 326 na dz. 326/2 i 326/1 – 0,0139 ha), 327/1 (z podziału dz. 327 na dz. 327/2 i 327/1 – 0,0029 ha), 336/5 (z podziału dz. 336/2 na dz. 336/6 i 336/5 - 0,0026 ha), 337/10 (z podziału dz. 337/1 na dz. 337/11 i 337/10 – 0,0092 ha), 337/12 (z podziału dz. 337/2 na dz. 337/13 i 337/12 – 0,0099 ha), 330/1 (z podziału dz. 330 na dz. 330/2 i 330/1 – 0,0005 ha), 331/1 (z podziału dz. 331 na dz. 331/2 i 331/1 – 0,0013 ha), 332/13 (z podziału dz. 332/7 na dz. 332/14 i 332/13 – 0,0097 ha), 332/15 (z podziału dz. 332/12 na dz. 332/16 i 332/15 – 0,0131 ha), 334/1 (z podziału dz. 334 na dz. 334/2 i 334/1 – 0,0207 ha), 335/1 (z podziału dz. 335 na dz. 335/2 i 335/1 – 0,0247 ha), 336/3 (z podziału dz. 336/1 na dz. 336/4 i 336/3 – 0,0040 ha), 337/14 (z podziału dz. 337/3 na dz. 337/15 i 337/14 – 0,0005 ha), 338/1 (z podziału dz. 338 na dz. 338/2 i 338/1 – 0,0136 ha,), 339/5 (z podziału dz. 339/4 na dz. 339/6 i 339/5 – 0,0044 ha), 340/3 (z podziału dz. 340/1 na dz. 340/4 i 340/3 – 0,0072 ha), 340/5 (z podziału dz. 340/2 na dz. 340/6 i 340/5 – 0,0087 ha), 342/1 (z podziału dz. 342 na dz. 342/2 i 342/1 – 0,0077 ha), 344/1 (z podziału dz. 344 na dz. 344/2 i 344/1 – 0,0120 ha), 345/1 (z podziału dz. 345 na dz. 345/2 i 345/1 – 0,0019 ha), 346/1 (z podziału dz. 346 na dz. 346/2 i 346/1 – 0,0057 ha), 347/1 (z podziału dz. 347 na dz. 347/2 i 347/1 – 0,0020 ha), 362/15 (z podziału dz. 362/7 na dz. 362/16 i 362/15 – 0,0026 ha), 363/22 z podziału dz. 363/14 na dz. 363/24, 363/23 i 363/22 – 0,0029 ha), 363/23 (z podziału dz. 363/14 na dz. 363/24, 363/22 i 363/23 – 0,0099 ha), 363/20 (z podziału dz. 363/10 na dz. 363/21 i 363/20 – 0,0025 ha), 357/1 (z podziału dz. 357 na dz. 357/2 i 357/1 – 0,0977 ha), 363/18 (z podziału dz. 363/1 na dz. 363/19 i 363/18 – 0,0005 ha), 364/1 (z podziału dz. 364 na dz. 364/2 i 364/1 – 0,0090 ha) i 365/1 (z podziału dz. 365 na dz. 365/2 i 365/1 – 0,0638 ha)

oraz na działce czasowo zajętej nr ew. 213, obręb 0003 Czarne, gmina Filipów. Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 14 można zapoznać się ze zgromadzonym materiałem dowodowym dotyczącym tego postępowania oraz wnieść ewentualne uwagi i wyjaśnienia w terminie 14 dni od daty podania w/w informacji do publicznej wiadomości.

Data publicznego ogłoszenia obwieszczenia: 28 września 2026 r.

eprasa.pl fdd089b851

PIŁKA NOŻNA

Szwedzi też zmagają się z problemami zdrowotnymi

Rumunia prowadzona przez słynnego Gheorghe Hagiego to niewygodny przeciwnik, ale pogrążył ją duet świetnych napastników z Premier League: Aleksander Isak (Liverpool) – Viktor Gyokeres (Arsenal). Ten pierwszy nie zagra z Polską

Jaromir Kruk



FOT. GRZEGORZ WAJDA

Szwedzi od marcowego barażu z Polską bardzo urośli. Dużo dał im udział w amerykańskim mundialu

Obaj liderzy pierwszej linii strzelili po golu i podopieczni Grahama Pottera zwyciężyli 2:1. Skandynawowie nie ukrywają, że w Lidze Narodów interesuje ich awans do Dywizji A. Nawet w sytuacji, gdy w niedzielę poinformowali, że zgrupowanie kadry narodowej ze względów zdrowotnych opuścili Hjalmar Ekdal i wspomniany Isak.

W finale baraży o mundial 2026 Szwedzi po zaciętym boju pokonali Polskę 3:2. Teraz – w rewanżu w Lidze Narodów – dysponują znacznie mocniejszym zespołem. Z uczestników tamtego spotkania z Rumunami zagrało tylko pięciu: w obronie Carl Starfelt z Celty Vigo, Victor Lindelof z Aston Villi, w pomocy Lucas Bergvall z Tottenhamu i Yasin Ayari z Brighton oraz Gyokeres, as Arsenalu.

Przynależność klubowa zawodników Pottera budzi respekt, na pewno też Szwedom dużo dał start w mundialu, gdzie uległa Francji w 1/16 finału. Teraz w Lidze Narodów chcą wrócić do Dywizji A (występowali tu w edycji 2020/21 i spadli z dorobkiem 3 punktów).

Szwedzi zdają sobie sprawę, jak ważne jest rozstawienie w eliminacjach Euro 2028, a zabrakło ich przecież w poprzednich ME. Spotkanie z Rumunią na inaugurację Ligi Narodów 2026/27 potwierdziło ich atuty i bolączki. W ofensywie Szwedzi są silni, w 9 tegorocznych spotkaniach uzyskali 18 goli, nie strzelili nic tylko Francuzom. Za to tracą w każdym meczu, ostatnio czyste konto zachowali 6 czerwca 2025 w towarzyskim starciu z Węgrami.

Z Rumunią kontuzji doznał Emil Holm (Bologna), zniesiono go na noszach, a zastąpił go Daniel Svensson z Borussii Dortmund. Przy bramce rywala udział miał Victor Lindelof, który łatwo dał się ograć Dennisowi Manowi, 28-latkowi z PSV Eindhoven. Parę z Lindelofem tworzył Startfelt, w 63 minucie wszedł za niego Hjalmar Ekdal z Burnley. Na lewej flance operował Elliot Stroud z Hull City. Potter szuka optymalnego zestawu obrońców i czas powinien pracować na jego korzyść.

W pomocy nieźle wyglądali środkowi Ayari – Bergvall, korzystnie też wypadły boki. W drugiej połowie swoje minuty dostał Patrik Walemark, piłkarz Lecha Poznań, który zastąpił Alexandera Bernhardssona (VfL Wolfsburg). Więcej defensywnych zadań po wejściu za Sebastiana Nanasiego (Strasbourg) otrzymał Gabriel Gudmundsson (Leeds United).

– Reprezentacja Szwecji się odradza. To już jest znacznie lepszy zespół niż w barażach o mundial, a Potter, mimo kontuzji niektórych piłkarzy umiejętnie zarządza składem. Szkoda, że nie pokonaliśmy ich w marcu, teraz mają znacznie większą siłę – mówi Władysław Żmuda, uczestnik 4 mundiali, który pamięta mecz z mundialu w 1974 roku z silnym szwedzkim zespołem, wygrany przez Polskę 1:0.

52 lata później, kilka miesięcy po barażu o ostatni mundial, Biało-Czerwoni nie uchodzą za faworyta, a Szwedzi z Isakiem i Gyokeresem nie boją się Roberta Lewandowskiego... Na wyjazdową wygraną na tym trudnym skandynawskim terenie Polska czeka od... 28 września 1930 roku (3:0 po dwóch trafieniach Józefa Ciszewskiego i jednym Józefa Smoczka). Na obiekcie w Solnie pod Sztokholmem gospodarze nie biorą chyba pod uwagę wpadki z Polakami i wiedzą, że Liga Narodów może im pomóc w awansie do kolejnej wielkiej imprezy. Już im pomogła w drodze na mundial 2026, dlatego też bardzo szanują te rozgrywki.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B

SZWECJACJA – RUMUNIA 2:1

Isak 20, Gyokeres 43 - Man 29.

Szwecja: Johansson - Holm (63 D. Svensson), Startfelt (63 Ekdal), Lindelof, Stroud - Bernhardsson (77 Walemark), Bergvall, Ayari, Nanasi (84 G. Gudmundsson) - Gyokeres (76 Nygren), Isak.

Rumunia: Radu - Coubis, Dragusin, Ghita - Ratiu, Baluta (49 Screciu), Marin (81 Stanciu), I. Hagi (67 Tanase), Bancu - Man (89 Dragomir), Munteanu (67 Mihaila).

Żółte kartki: Marin, Ghita, Screciu, Man, Dragomir, Coubis.

Sędziował: Berka (Czechy). **Widzów:** 31882.

LIGA NARODÓW

Wielkie emocje w 1. kolejce Ligi Narodów. Hit na Wembley nie zawiódł fanów

Bartosz Głąb

W 1. kolejce Dywizji A Ligi Narodów mogliśmy przeżywać wielkie piłkarskie emocje. Niestety, bez udziału reprezentacji Polski, która po raz pierwszy w historii rozgrywek gra w Dywizji B.

Na pierwszy plan wysuwa się zwycięstwo mistrzów świata w emocjonującym meczu na legendarnym Wembley Stadium.

Remis w debiucie dwóch selekcjonerów

Mecze 1. kolejki Ligi Narodów zostały rozegrane od czwartku do soboty. Wydarzeniem wieczoru inaugurującego rywalizację były debiuty w roli selekcjonerów kadr narodowych Xaviego Hernandeza oraz Jurgena Kloppa. Pierwszy poprowadził Holandię, drugi Niemcy. Europejscy giganci zmierzyli się w Amsterdamie.

W 32. minucie przyjezdni objęli prowadzenie po trafieniu Felixa Nmechy i gdy wydawało się, że Niemcy sięgną po zwycięstwo w prestiżowym starciu, jednak w końcówce gola na wagę remisu strzelił niezawodny Cody Gakpo.

- Jeszcze nie jesteśmy na drodze do perfekcji. Wciąż jest sporo miejsca na poprawę - powiedział po meczu Jurgen Klopp.

Tego samego dnia Norwegowie po emocjonującym spotkaniu wygrali 3:2 z Danią, a dwukrotnie na listę strzelców wpisał się krótkowłosy już Erling Haaland.

W piątek zwycięstwa w trudnych wyjazdowych meczach odnieśli Francuzi i Belgowie. Pierwsi ograli 1:0 Turcję, drudzy 2:0 Włochów.

Kontuzja gwiazdy Realu

Mecz Trójkolorowych kontuzją okupił Kylian Mbappe. Złe wieści w sprawie gwiazdy Realu Madryt przekazał selekcjoner Zinedine Zidane.



FOT. GRZEGORZ WAJDA

- Nie wygląda to dobrze - tak Zidane ocenił uraz Mbappe

- Nie wygląda to dobrze. Myślę, że wróci do Realu Madryt. Nie zamierzamy podejmować żadnego ryzyka - przyznał szkoleniowiec Francuzów.

Niedługo później oficjalnie potwierdziła to francuska federacja piłkarska.

Szlagier na Wembley dla mistrzów świata

Największym szlagierem 1. kolejki Ligi Narodów w Dywizji A było niewątpliwie sobotnie starcie na Wembley, w którym Anglia, czyli 3. zespół ostatniego mundialu, zmierzyła się z mistrzem świata Hiszpanią.

Wynik spotkania dwóch potentatów światowej piłki już w 2. minucie otworzył Lamine Yamal po błędzie defensywy rywali. Jednak jeszcze w pierwszej połowie Lwy Albionu zdołały odwrócić wynik. Najpierw do wyrównania doprowadził 25-letni gracz Barcelony Anthony Gordon, a tuż przed przerwą prowadzenie Anglikom dał Harry Kane.

W 54. minucie doświadczony angielski napastnik nie wykorzystał rzutu karnego, co było momentem zwrotnym meczu. Równo z upływem godziny do wyrównania doprowadził Alex Baena, a kwadrans przed końcem bramkę na wagę zwycięstwa La Furia Roja zdobył Mikel Oyarzabal.

W drugim meczu tej grupy Chorwacja wygrała na wyjeździe 2:1 z Czechami. Jednego z goli dla gości strzelił 41-letni już Luka Modrić, który mimo upływu lat wciąż potrafi zachwycić - formą i kreatywnością na boisku.

Warto przypomnieć, że z każdej grup Dywizji A zespoły z miejsc 1. oraz 2. zagrają w ćwierćfinale Ligi Narodów. Drużyny, które zajmą 3. pozycję, trafią do baraży. Natomiast ostatnie ekipy z każdej z grup spadną do Dywizji B.

LIGA NARODÓW UEFA, DYWIZJA A:

Wyniki meczów 1. kolejki

Grupa 1: Włochy - Belgia 0:2, Turcja - Francja 0:1

Grupa 2: Serbia - Grecja 1:2, Holandia - Niemcy 1:1

Grupa 3: Anglia - Hiszpania 2:3, Czechy - Chorwacja 1:2

Grupa 4: Norwegia - Dania 3:2, Portugalia - Walia 1:0

eprasa.pl fdd089b851