DZIŚ SPORTOWY 24

JAGIELLONIA PRZEGRAŁA W LUBINIE

TO CZWARTA LIGOWA PORAŻKA Z RZĘDU

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133

www.wspolczesna.pl

Nr 203 (21166) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 19.10.2026

75 lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA

FOT. KZN PODLASKIE

Suchowola

Klucze do 28 nowych mieszkań w bloku w Suchowoli trafiły już do lokatorów. W piątek oddano tam do użytku nowy blok wybudowany w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej. Zamieszkają w nim osoby o średnich dochodach, które nie mają zdolności kredytowej.

– Nowy blok to nie tylko estetyczna architektura, ale przede wszystkim komfortowe przestrzenie do życia, nowoczesne rozwiązania i udogodnienia odpowiadające na potrzeby mieszkańców. To kolejny ważny krok w rozwoju lokalnego budownictwa mieszkaniowego i tworzeniu przyjaznego miejsca do życia – mówił Piotr Karol Bujwicki, prezes SIM KZN Podlaskie.

Z kolei burmistrz Suchowoli Michał Matyskiel podkreślał znaczenie wybudowanego bloku dla całej gminy: – Mieszkania na wynajem to kolejna pod budowie obwodnicy i Klubie Dziecięcym, ważna strategiczna inwestycja, która jest kluczowa dla rozwoju naszego miasta i gminy – mówił burmistrz. (MARA)

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Bezpieczeństwo

Rusza sezon grzewczy. Czujka może uratować życie

Jak zadbać o bezpieczeństwo w domu w sezonie grzewczym – uczyli się seniorzy z całego regionu podczas spotkania w urzędzie wojewódzkim **– Str. 3**

Do ośmiu lat więzienia grozi 57-latce za nieumyślne spowodowanie w Białymstoku wypadku drogowego, w którym zginęły dwie kobiety **– Str. 3**

Przekroczone normy azotanów stwierdził sanepid w kilku studniach należących do prywatnych osób w Sobolewie **– Str. 5**

Suwałki

Pochówek w biodegradowalnych urnach. Czy w Suwałkach stworzą „las pamięci”?

Martyna Jurkowska

„Las pamięci”, czyli eko cmentarz może powstać w Suwałkach. Ruszyły właśnie konsultacje społeczne w tej sprawie. Specjalna strefa dedykowana ekologicznym pochówkom znalazłaby się w zalesionej części cmentarza komunalnego przy ul. Reja 112.

Tzw. las pamięci to ekologiczna i minimalistyczna forma pochówku, w której prochy zmarłych składane są w biodegradowalnych urnach (np. z drewna, wikliny lub tektury) bezpośrednio w zalesionej części cmentarza. W miejscu pochówku nie ma klasycznych pomników, płyt z lastryka, krzyży ani sztucznych kwiatów. Rolę pomnika pełnią rosnące wokół drzewa. Imiona i nazwiska osób pochowanych umieszcza się na wspólnych tablicach lub kamiennych postumentach przy wejściu do kwatery (tam również można stawiać symbolicznie kwiaty i znicze), a nie na samym grobie.

Teren przeznaczony na pochówki miałby być ogrodzony, co uniemożliwiłoby spacerowanie po nim, a pozwoliłoby na oddanie czci zmarłym.

W Suwałkach właśnie ruszyły konsultacje społeczne w tej sprawie. Potrwają do 30 października. Według prowadzącego cmentarz Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Suwałkach, „las pamięci” jest możliwy do wykonania od strony technicznej i logistycznej, ale wymaga poniesienia nakładów finansowych. Kluczową kwestią pozostaje też zainteresowanie mieszkańców taką formą pochówku. I właśnie to mają zweryfikować konsultacje.

O stworzenie w Suwałkach zielonego cmentarza w ramach komunalnej nekropolii przy ulicy Reja 112 już kilka miesięcy temu apelowali mieszkańcy zrzeszeni w grupie „Przyjazne Suwałki”. Tyle że ich projekt różni się od tego, co do konsultacji przedstawiło miasto. – Założeniem naszej propozycji było odejście od dużych tradycyjnych nagrobków na rzecz małych płyt, a uzyskana dzięki temu przestrzeń stanowiłaby urządzana zieleń w postaci drzew, krzewów i trawników. A miasto ma w planie utworzenia miejsca, gdzie nie będzie indywidualnych nagrobków – podkreślają członkowie grupy „Przyjazne Suwałki”.

I dodają, że ich propozycja miała pozwolić stworzyć przestrzeń godną, spokojną i harmonijną, a jednocześnie bardziej przyjazną dla środowiska i krajobrazu miasta. I spotkała się z dużą aprobatą mieszkańców – internautów. A co do rozwiązania proponowanego przez miasto, mają sporo wątpliwości.

– Propozycja przedstawiona przez władze Suwałk jest dość odważnym rozwiązaniem. Myślimy, że taka forma pochówku nie znajdzie uznania wśród mieszkańców. Uważamy, że nasza propozycja, polegająca na odejściu od stawiania dużych nagrobków na rzecz uporządkowanych, jednakowych tablic wraz z terenem zielonym jest lepszym pomysłem. Cieszymy się jednak, iż nasza propozycja wywołała dyskusję w tym temacie i być może przyczyni się do ładniejszego zagospodarowania nowej części cmentarza – podkreślają.

Zielone cmentarze funkcjonują już w Polsce. Przykładami są kwatery w Krakowie-Podgórkach Tynieckich czy „Las Pamięci” w Łodzi.

eprasa.pl acdaf5705f

POLECAMY

JUTRO: Czego najbardziej obawiają się przedsiębiorcy? ŚRODA: Pierwsze objawy osteoporozy

19.10.2026
Poniedziałek

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

19 października 2026

Dziś 292. dzień roku.
Do końca roku pozostały 73 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.02, zachód o godzinie 17.22. Dzień będzie trwać 10 godzin i 20 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 6 godzin i 36 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 47 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Pelagia, Piotr, Ziemowit

KALENDARIUM

1466
Zawarto polsko-krzyżacki II pokój toruński, kończący wojnę trzynastoletnią, na mocy którego Pomorze Gdańskie wraz z Warmią pozostały przy Polsce i utworzyły Prusy Królewskie.

1947
Z połączenia sąsiadujących Stoczni nr 1 i Stoczni nr 2 powstała Stocznia Gdańska.

1970
Odbyła się premiera filmu „Rejs" w reżyserii Marka Piwowskiego.

1984
W pobliżu Torunia funkcjonariusze IV Departamentu MSW uprowadzili a następnie zamordowali księdza Jerzego Popiełuszkę. Ciało księdza odnaleziono w wodach Zalewu Włocławskiego 30 października 1984 r.

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
9°C/8°C	9°C/8°C	8°C/7°C

SPOŁECZEŃSTWO

Najwięcej jedzenia marnuje się w domach

Agnieszka Domanowska

Sześćdziesiąt procent marnowanej żywności trafia do kosza w gospodarstwach domowych. Tak wynika z raportu Federacji Polskich Banków Żywności „Nie marnuj jedzenia 2026", który Stowarzyszenie Bank Żywności Suwałki – Białystok przedstawiło w piątek, w Światowy Dzień Żywności.

Na handel przypada według raportu ok. 6 proc. marnowanego jedzenia. W skali całego kraju chodzi o ok. 4,2 mln ton rocznie.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

– Z większych sklepów co miesiąc odbieramy ponad 40 ton żywności. Jeżeli w domach marnujemy dziesięć razy więcej, to jest 400 ton. To naprawdę ogromne ilości – mówi Romuald Turczyński

400 ton miesięcznie w regionie

Romuald Turczyński, prezes Stowarzyszenia Bank Żywności Suwałki – Białystok, przełożył te proporcje na województwo podlaskie.

– Z większych sklepów co miesiąc odbieramy ponad 40 ton żywności. Jeżeli w domach marnujemy dziesięć razy więcej, to jest 400 ton. To naprawdę ogromne ilości – mówił.

Zaznaczył, że to jego własny szacunek, a nie dane z raportu. Nikt jego zdaniem nie marnuje jedzenia rozmyślnie, a z raportu wynika, że coraz więcej osób ma świadomość problemu. Prezes wyjaśnił też, dlaczego bankowi tak zależy na nadwyżkach ze sklepów.

– Żywność kupiona i zaniesiona do domu jest w dużej mierze poza naszym zasięgiem. Uratować można tę, która zostaje na półkach i trafia do banku – dodał.

Sklepy oddają coraz mniej

Pierwszy bank żywności powstał w Stanach Zjednoczonych. Impulsem była wizyta na zapleczu sklepów, gdzie leżało dużo jedzenia, którego nie dało się już sprzedać, choć wciąż nadawało się do zjedzenia. W Polsce banki działają od 30 lat, a federacja zrzesza 32 takie organizacje. Bank Suwałki – Białystok obejmuje całe województwo podlaskie. Współpracuje z ponad 120 organizacjami w 43 miejscowościach, pomaga mu ponad 200 wolontariuszy. Żywność odbiera z 53 sklepów. Trafia ona głównie do osób ze skierowaniami z ośrodków pomocy społecznej.

Od 2022 roku sklepy przekazują jednak coraz mniej produktów. Prezes widzi rozwiązanie w opłacie produktowej od żywności, podobnej do opłat od surowców wtórnych. Pieniądze z niej pozwoliłyby odkupywać od handlu niesprzedane jedzenie.

Lista zakupów i kolory na etykietach

Gospodarstwom domowym prezes radzi przede wszystkim, aby zwracać więcej uwagi przy zakupach. Pomaga lista, dzięki której łatwiej nie ulec reklamom, kolorowym opakowaniom i promocjom.

Kłopotem są też terminy przydatności. Na banerze banku napis „należy spożyć do" umieszczono na czerwonym tle, a „najlepiej spożyć przed" na zielonym.

– Zależy nam na tym, by producenci również oznaczali je kolorami. Produkt z terminem „najlepiej spożyć przed" można bezpiecznie zjeść także po jego upływie, jeśli dobrze wygląda i smakuje – zaznaczył Romuald Turczyński.

Zbiórka pod koniec listopada

Bank nie przyjmuje żywności od osób prywatnych, tylko od sklepów i producentów. Nadmiar jedzenia z domu można oddać do jadłodzielni. Mieszkańcy mogą też włączyć się w zbiórki. Najbliższa, świąteczna, odbędzie się 27-28 listopada.

– Odbudowujemy zbiórki, bo po pandemii trochę nam się posypały. Dużo nam brakuje do tego, co zbieraliśmy wcześniej – przyznał Romuald Turczyński. Jak dodał, ubywa też organizacji charytatywnych.

Światowy Dzień Żywności obchodzony jest corocznie 16 października. Ustanowiła go ONZ, by zwracać uwagę na globalne problemy żywnościowe, w tym głód i niedożywienie. Dzień później, 17 października, przypada Międzynarodowy Dzień Walki z Ubóstwem.

eprasa.pl acdaf5705f

BEZPIECZEŃSTWO

Rusza sezon grzewczy. Czujka może uratować życie

Agnieszka Domanowska

Jak zabezpieczyć się przed czadem, pożarem czy wyciekiem gazu? O tym rozmawiano z seniorami w piątek w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim. Konferencja „Bezpieczny senior w sezonie grzewczym" otworzyła kolejną edycję kampanii, która zachęca do montowania czujek dymu i tlenku węgla.

Na uczestników czekały warsztaty i pokazy przygotowane przez strażaków, a także konkursy.

– Czad nie ma ani koloru, ani zapachu, ani smaku. Wszędzie tam, gdzie zawodzi ludzki zmysł, powinna zadziałać technologia i chronić nasze zdrowie i życie – mówił wojewoda podlaski Jacek Brzozowski.

Przypomniał, że w poprzednim sezonie grzewczym, tylko w październiku i listopadzie, straż pożarna odnotowała w całym kraju 4 tys. pożarów budynków mieszkalnych. Zginęło w nich 59 osób, a kilkaset

FOT. KRZYSZTOF ZDANUCZYK/PUW

Seniorów edukowali strażacy i specjaliści od bezpieczeństwa

zostało rannych. Strażacy interweniowali też 600 razy w związku z tlenkiem węgla. W wyniku tych zdarzeń zmarło 13 osób.

Komendant wojewódzki PSP st. bryg. Janusz Kondrat poinformował, że od początku roku w Podlaskiem doszło do ponad 2600 pożarów, z czego ok. 1100 w obiektach mieszkalnych. Poszkodowanych zostało ponad 60 osób, 10 zginęło. Wiele pożarów zauważono zbyt późno. – Zamontowanie czujki dymu powoduje, że już w pierwszej fazie rozwoju pożar zostaje zauważony, a mieszkańcy są informowani sygnałem akustycznym – podkreślał komendant.

Jako przykład podał pożar, do którego doszło w środę, 14 października, o godz. 2 w nocy w powiecie wysokomazowieckim. Czujka zadziałała, domownicy ewakuowali się, a właściciel ugasił ogień gaśnicą proszkową.

Zgodnie z przepisami nowo oddawane do użytkowania mieszkania i domy jednorodzinne muszą być wyposażone w czujki. Wszystkie pozostałe lokale mieszkalne będą musiały je mieć od 1 stycznia 2030 r. – Apeluję, abyśmy nie czekali do 2030 roku, tylko zakupili dualne czujki dymu i tlenku węgla. To malutkie urządzenie, które można zamontować na suficie, a może uratować nam życie – mówił poseł Krzysztof Truskolaski. Dodał, że seniorzy otrzymają czujki zakupione przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Z PROKURATURY

Dwie kobiety zginęły na przejściu. 57-latka usłyszała zarzut. Przyznała się do niego

PAP, AD

Do ośmiu lat więzienia grozi 57-latce za nieumyślne spowodowanie w Białymstoku wypadku drogowego, w którym zginęły dwie seniorki. Prokuratura przedstawiła w piątek kobiecie zarzut w tej sprawie.

Do wypadku doszło w czwartek ok. godz. 6 na ul. Hallera w Białymstoku, niedaleko kościoła. Kierująca autem osobowym kobieta wjechała w dwie seniorki na oznakowanym przejściu dla pieszych. Kobiety w wieku 80 i 86 lat nie przeżyły tego zdarzenia.

Sprawczyni wypadku, 57-letnia kobieta, usłyszała w piątek zarzut nieumyślnego spowodowania wypadku ze skutkiem śmiertelnym, powodując śmierć dwóch osób – poinformował zastępca prokuratora rejonowego w Prokuraturze Rejonowej Białystok-Północ Radosław Wiszenko.

Z ustaleń śledczych wynika, że 57-latka jechała tego ranka do pracy. Kobieta przyznała się do zarzutu i złożyła wyjaśnienia. Wynika z nich, że nie zauważyła kobiet, które szły przez przejście do pobliskiego kościoła. Tłumaczyła, że było ciemno i padał deszcz. Ze wstępnych informacji prokuratury na temat okoliczności wypadku wynika, że kobieta nie przekroczyła dozwolonej prędkości, na co wskazuje nagranie z monitoringu zabezpieczone z pobliskiego budynku. Widać też, że nie hamowała. Prokuratura ocenia na tej podstawie, że sprawę przekroczenia prędkości należy na obecnym etapie wykluczyć, ale w sprawie będzie powołany biegły z zakresu ruchu drogowego. Po wypadku auto, którym kierowała 57-latka, zatrzymało się ok. 5 m za przejściem dla pieszych. Nie było bezpośrednich świadków zdarzenia.

Podejrzana wyraziła skruchę, chęć pojednania się z rodzinami ofiar wypadku i zadośćuczynienia. Ponieważ kobieta przyznała się, prokuratura odstąpiła od występowania do sądu z wnioskiem o jej aresztowanie. Zastosowano wobec niej dozór policyjny i zakaz opuszczania kraju.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN
0011598138

Bezpieczny Bałtyk, to bezpieczna Polska i Europa

Znaczenie regionu Morza Bałtyckiego dla europejskiej gospodarki systematycznie rośnie. Region dysponuje dużym potencjałem rozwoju odnawialnych źródeł energii, rozbudowuje infrastrukturę przesyłową i zwiększa skalę inwestycji. Bałtyckie porty odnotowują rekordowe ilości przeładowanych towarów. To wszystko sprawia, że rejon stał się newralgicznym miejscem na mapie Europy, a jednym z największych wyzwań będzie jego ochrona – mówił podczas 15. Europejskiego Forum Nowych Idei Paweł Wojtunik, wiceprezes zarządu ds. bezpieczeństwa i ryzyka w ORLENIE.

Region Morza Bałtyckiego stoi u progu przełomowego etapu transformacji energetycznej. Odpowiada już za około 35 proc. zużycia energii i 37 proc. emisji CO_2 w UE. Może odegrać kluczową rolę w zwiększaniu konkurencyjności, bezpieczeństwa energetycznego i tempa dekarbonizacji Europy. Uczestnicy dyskusji na tegorocznym EFNI nie mieli wątpliwości, że Bałtyk zyskuje nowe znaczenie. Staje się coraz bardziej istotny z punktu widzenia bezpieczeństwa energetycznego.

Bezpieczeństwo na Bałtyku należy budować na silnym partnerstwie

- Wszystkie inwestycje energetyczne, w tym te realizowane przez ORLEN, będą stanowiły bardzo ważny element bezpieczeństwa energetycznego kraju i Europy. W przyszłości, mówiąc o bezpieczeństwie energetycznym, częściej będziemy myśleli o Bałtyku niż o południu Polski. My, jako ORLEN, traktujemy wszystkie inwestycje w tym regionie jako strategiczne. Z tego też powodu zainicjowaliśmy na początku września pierwsze spotkanie Baltic Energy Initiative, *na które zaprosiliśmy największe firmy energetyczne operujące w państwach Morza Bałtyckiego do współpracy. Wierzymy w to, że naszą odporność energetyczną i nasze bezpieczeństwo należy budować na bardzo silnym partnerstwie pomiędzy państwami i pomiędzy poszczególnymi firmami* - mówił podczas dyskusji Paweł Wojtunik, wiceprezes zarządu ds. bezpieczeństwa i ryzyka w ORLENIE.

Wiceprezes przypomniał, że jeszcze nie tak dawno służby koncentrowały się m.in. na zwalczaniu przestępczości zorganizowanej w rejonie państw bałtyckich. Dziś to ochrona rozbudowanej infrastruktury energetycznej stanowi jedno z największych wyzwań dla firm i państw.

- Ochrona infrastruktury bałtyckiej, energetycznej to jest zupełnie nowe wyzwanie. Leży w interesie poszczególnych firm, ale też wszystkich państw regionu – dodał wiceprezes Paweł Wojtunik.

Infrastruktura bałtycka jest wielkim ekosystemem, który musimy chronić

Porty bałtyckie stały się potężnym hubem transportowym, notują obecnie rekordowe wielkości przeładowanych towarów, co ma znaczenie nie tylko dla handlu międzynarodowego. Przez porty bałtyckie transportowane są towary, w tym m.in. surowce energetyczne na Ukrainę. Jakiekolwiek zakłócenia w tym transporcie mogą wywołać negatywne skutki geopolityczne.

- To implikuje pewne zagrożenia. Do tego bałtycka infrastruktura krytyczna zlokalizowana jest niedaleko rosyjskiego Kaliningradu, co może wiązać się z dodatkowymi zagrożeniami.

W związku z tym musimy traktować kwestie bezpieczeństwa w sposób ponadnarodowy. Projekty realizowane w rejonie Morza Bałtyckiego są dziś elementem ekosystemu bezpieczeństwa, ekosystemu gospodarczego i energetycznego. Należy do niego m.in. infrastruktura portowa, farmy wiatrowe, ale też Baltic Pipe oraz infrastruktura na Litwie. To ogromny ekosystem, który musimy chronić. Dlatego właśnie jest tworzone Centrum Bezpieczeństwa Morskiego, które będzie obejmowało swoim zasięgiem działania na całym wybrzeżu – powiedział Paweł Wojtunik.

Wiceprezes Paweł Wojtunik wyjaśnił, że w centrum będą pracowali przedstawiciele m.in. ORLENU, marynarki wojennej, straży granicznej, policji i służb specjalnych. Ich zadaniem będzie monitorowanie infrastruktury krytycznej w rejonie Bałtyku i w razie potrzeby reagowanie.

Bałtyk może stać się jednym z najważniejszych centrów energetyki w Europie

Ochrona m.in. infrastruktury portowej i energetycznej na Bałtyku stanowi fundament rozwoju gospodarczego tego regionu. Bałtyk może w ciągu najbliższych kilkunastu lat stać się jednym z najważniejszych centrów nowoczesnej energetyki w Europie, wzmacniając zarówno bezpieczeństwo energetyczne, jak i konkurencyjność gospodarek całego regionu.

- Region Morza Bałtyckiego stał się poważnym obszarem gospodarczym. Za sprawą portów, m.in. w Gdańsku i Gdyni, stał się ważnym centrum logistycznym. A za sprawą inwestycji w offshore i w elektrownię jądrową staje się ważnym obszarem przemysłu energetycznego. Te inwestycje zmienią geografię energetyczną tej części Europy. Infrastruktura, która już powstaje i która będzie powstawać w tej części Europy wymaga nie tylko wybudowania, ale też ochrony – mówił z kolei podczas panelu Leszek Bonna, wicemarszałek województwa pomorskiego.

eprasa.pl acdaf5705f

EDUKACJA

Reorganizacja w oświacie. Jest plan łączenia kolejnych szkół i przedszkoli

Magdalena Kleban

Dzieci jest coraz mniej, zmiany są konieczne – twierdzi białostocki magistrat i planuje kolejne łączenia szkół i przedszkoli w mieście.

Tomasz Klim, zastępca prezydenta Białegostoku spotkał się w piątek z dyrektorami 44 białostockich szkół i przedszkoli. Przedstawił im propozycję utworzenia nowych zespołów szkolno-przedszkolnych. Plan jest taki, by od przyszłego nowego roku szkolnego powstało siedem zespołów szkolno-przedszkolnych, dziewięć zespołów przedszkoli, a cztery przedszkola zostaną włączone do już istniejących zespołów. Ostateczną decyzję podejmie Rada Miasta Białystok.

Powodem są zamiany demograficzne i malejąca liczba dzieci w przedszkolach. – Jeszcze w 2018 roku mieliśmy prawie trzy tysiące urodzin w mieście, w 2025 było to już 1700, a w tym roku, według prognoz, ta liczba spadnie do około 1600 – podkreśla Tomasz Klim. – Doszliśmy do wniosku, że musimy ulepszyć naszą strukturę organizacyjną, tak by nie mieć problemów z zatrudnieniem nauczycieli. Ta formuła jest już w Białymstoku znana. Myślę, że nie powinno to wywołać niepokoju. Robimy wszystko, by dzieci miały zapewnioną edukację, a nauczyciele – bezpieczeństwo zatrudnienia.

FOT. DAWID GROMADZKI/UM BIAŁYSTOK

– Proponowane rozwiązania mają ułatwić organizację codziennej pracy i współpracę między szkołami a przedszkolami – mówi Tomasz Klim

To już kolejny taki krok magistratu. W Białymstoku 1 września tego roku rozpoczęły działalność cztery nowe zespoły szkolno-przedszkolne: ZSP nr 7, 8, 9 i 10.

– Dla dzieci nic się nie zmieniło – zapewnia Katarzyna Andryszewska z ZSP nr 7 w Białymstoku. – Dzieci w przedszkolu są dalej w tym samym budynku, pracują z tymi samymi paniami. Dla mnie jako dyrektora jest o tyle korzystniejsze, że w przypadku zwolnień zdrowotnych łatwiej zorganizować zastępstwa, a kiedy jedna z pań odejdzie na emeryturę, nie będę już szukała nikogo spoza zatrudnionej kadry na jej miejsce.

Wspólna struktura organizacyjna ma stworzyć możliwości poszerzenia i urozmaicenia oferty edukacyjnej dzięki połączeniu potencjału kadrowego i bazy dydaktycznej. W zespołach szkolno-przedszkolnych pozwoli ponadto lepiej powiązać proces edukacyjny, opiekuńczy i wychowawczy – od przedszkola do zakończenia szkoły podstawowej.

Aby zmiany mogły wejść w życie, niezbędne jest: przekazanie dyrektorom placówek projektów aktów założycielskich do zaopiniowania przez rady pedagogiczne jednostek, które wejdą w skład zespołów (stało się to w piątek); wystąpienie do Podlaskiego Kuratora Oświaty o opinię w sprawie planowanego połączenia placówek; a po przeprowadzeniu wymaganych procedur – skierowanie projektu uchwały do rozpatrzenia przez Radę Miasta Białystok i wreszcie – przygotowanie aktów założycielskich i statutów nowych zespołów zgodnie z przepisami Prawa oświatowego.

Planowany termin wejścia zmian w życie to 1 września 2027 r.

KRÓTKO

Inwestycje

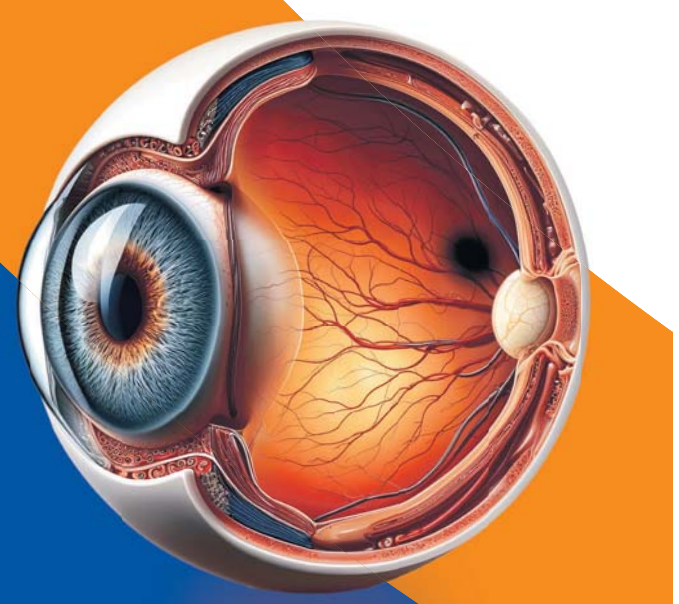
WF – i nie tylko – w nowych halach

Uczniowie korzystają już z nowych hal sportowych. Powstały one w ramach Programu Olimpia przy Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2 (ul. Pułaskiego) oraz Zespole Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego nr 2 (ul. Promienna) w Białymstoku.
Prace budowlane trwały niespełna rok. Koszt inwestycji wyniósł 18,6 mln zł, a wsparcia udzieliło Ministerstwo Sportu i Turystyki. Przekazało ponad 9 mln zł w ramach Programu Olimpia – rządowej inicjatywy upamiętniającej stulecie pierwszych występów reprezentacji Polski na igrzyskach olimpijskich. W ramach projektu powstały zadaszone, całoroczne hale z boiskami wielofunkcyjnymi pokrytymi sztuczną trawą. Kryte łączniki zapewniają bezpośrednie przejście z hal do budynków szkolnych. Obiekty zyskały pełne zaplecze szatniowo-sanitarne, magazyny sprzętu oraz mobilną scenę, która pozwoli organizować uroczystości szkolne i wydarzenia kulturalne. Obie placówki wzbogaciły się także o nowoczesne strzelnice laserowe. Wykonawcy uporządkowali otoczenie budynków – ułożyli nowe chodniki i posadzili zieleń. **(opr. red)**

REKLAMA 0011571101

ZACHOWAJ WZROK
KAMPANIA SPOŁECZNA NA RZECZ CHORÓB SIATKÓWKI

MASZ 70 LAT LUB WIĘCEJ?
ZAPISZ SIĘ NA BEZPŁATNE BADANIA WZROKU
BADANIA PRZESIEWOWE W KIERUNKU CHORÓB SIATKÓWKI: • AMD • nAMD • DME
24 PAŹDZIERNIKA 2026 (SOBOTA), GODZ. 8.00-16.00



Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego w Białymstoku
Wojewódzki Szpital Zespolony,
ul. Marii Skłodowskiej Curie 26, Białystok

Zakres badań:
• badanie OCT siatkówki
• pomiar ostrości wzroku
• test Amslera

Obowiązują zapisy: 886 574 738
Infolinia: pon.-pt. 10:00–15:00
Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń

zachowajwzrok.pl

ORGANIZATORZY: Retina AMD Polska, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
PATRONAT HONOROWY: Podlaskie
PATRONI: Głos Seniora, Karta Seniora

eprasa.pl acdaf5705f

POW. SOKÓLSKI

Starosta znów w Chinach? Urząd nie chce ujawnić

Martyna Jurkowska

Wiele wskazuje na to, że starosta sokólski Piotr Rećko po tym, jak miesiąc temu był z delegacją w Chinach, znów poleciał do Państwa Środka. Zgodnie z uchwałą, którą podjęła rada powiatu, w sobotę 17 października w Fuzhou miał podpisać porozumienie o współpracy z wiceburmistrzem miasta Sanming.

Nie udało nam się tego potwierdzić, bo rzecznik prasowy powiatu nie chciał wprost odpowiedzieć na nasze pytanie o to, czy starosta rzeczywiście poleciał do Chin.

– Po podpisaniu porozumienia przekażemy wszystkie informacje, zrobimy nawet konferencję prasową. Przedstawimy wszystkie informacje i wydamy w tej sprawie oświadczenie. Mam tyle do powiedzenia na tę chwilę – to odpowiedź Rafała Supińskiego, rzecznika prasowego Starostwa Powiatowego w Sokółce na nasze pytanie o to, czy starosta Piotr Rećko poleciał do Chin na podpisanie porozumienia.

29 września br. radni powiatu sokólskiego większością głosów wyrazili zgodę na zawarcie współpracy partnerskiej pomiędzy Powiatem Sokólskim a miastem Sanming w prowincji Fujian w Chińskiej Republice Ludowej. Ma ona dotyczyć wymiany w zakresie gospodarki, handlu, kultury, edukacji oraz turystyki. W dołączonym do uchwały wzorze porozumienia wyraźnie widnieje data 17 października, jako dzień podpisania dokumentu przez obie strony. Jest też wskazane miejsce, gdzie zostanie podpisany – to chińskie Fuzhou.

Taka data podpisania porozumienia wskazuje, że Piotr Rećko najprawdopodobniej znów poleciał do Chin. I choć informacja o tym jest jawna i dostępna dla wszystkich, bo zawarta w uchwale, urząd nie chce ani potwierdzić, ani zaprzeczyć.

To może budzić emocje, zwłaszcza że kurz nie opadł jeszcze po pierwszej chińskiej wyprawie starosty sokólskiego i dwóch członków zarządu, która odbyła się na początku września. Samorządowcy towarzyszyli grupie uczniów z Sokółki, którzy uczestniczyli w projekcie edukacyjnym. Eskapada, w której funkcję opiekunek pełniły m.in. żona starosty Edyta Rećko i dyrektorka szpitala w Sokółce Anna Marta Aniśkiewicz, a towarzyszył im starosta Piotr Rećko wraz z dwoma członkami zarządu: Jerzym Białomyzy i Łukaszem Owsiejko, wzbudziła ogromne emocje.

Oliwy do ognia dolał filmik, przypadkowo udostępniony w sieci, na którym widać grupę urzędników i opiekunek, najprawdopodobniej podczas kolacji w restauracji w Chinach. Wyraźnie było słychać, jak rozmawiali o czerwonym winie i zamawiali kilka piw.

Oprócz wątpliwości dotyczących m.in. finansowania wycieczki przez samorządowców, którzy przekonywali, że zapłacili za wyjazd z własnych środków, bardzo mocno wybrzmiał wówczas aspekt związany z etyką i moralnością.

SOBOLEWO

Woda w prywatnych studniach nie nadaje się do spożywania. Zwłaszcza dla najmłodszych

Magdalena Kleban

Trzy-, a nawet pięciokrotnie przekroczone normy azotanów stwierdził podlaski sanepid w kilku studniach należących do prywatnych osób w Sobolewie.

– Obowiązujące normy wynoszą 50 mg/l, tymczasem w przebadanych przez nas próbkach ten wskaźnik wynosił 160, a w niektórych wypadkach nawet 250 mg/l – mówi Ewa Tokajuk, rzeczniczka Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej. – Podwyższony poziom jest szczególnie niebezpieczny dla niemowląt i dzieci. Ważne więc, by mieszkańcy powstrzymali się na razie od korzystania z wody do celów spożywczych.

I zaznacza: – Przebadaliśmy wodociągi ogólnodostępne i tam nie ma podwyższonych parametrów. Chodzi wyłącznie o prywatne studnie głębinowe.

Alarmujące wyniki wyszły przez przypadek. Do laboratorium sanepidu zgłosił się mieszkaniec Sobolewa, który chciał zbadać wodę ze studni. I wyszły te dane. Kiedy ze swoimi próbkami przyszły inne osoby – sąsiedzi z Sobolewa – wyniki były równie, a nawet bardziej alarmujące. – Będziemy sprawdzali, jaka jest przyczyna, czy np. ktoś stosował azotany na polach, jaki był realny powód – mówi Ewa Tokajuk. – Gmina też sprawdza ryzyko, jakie może dotyczyć innych ujęć.

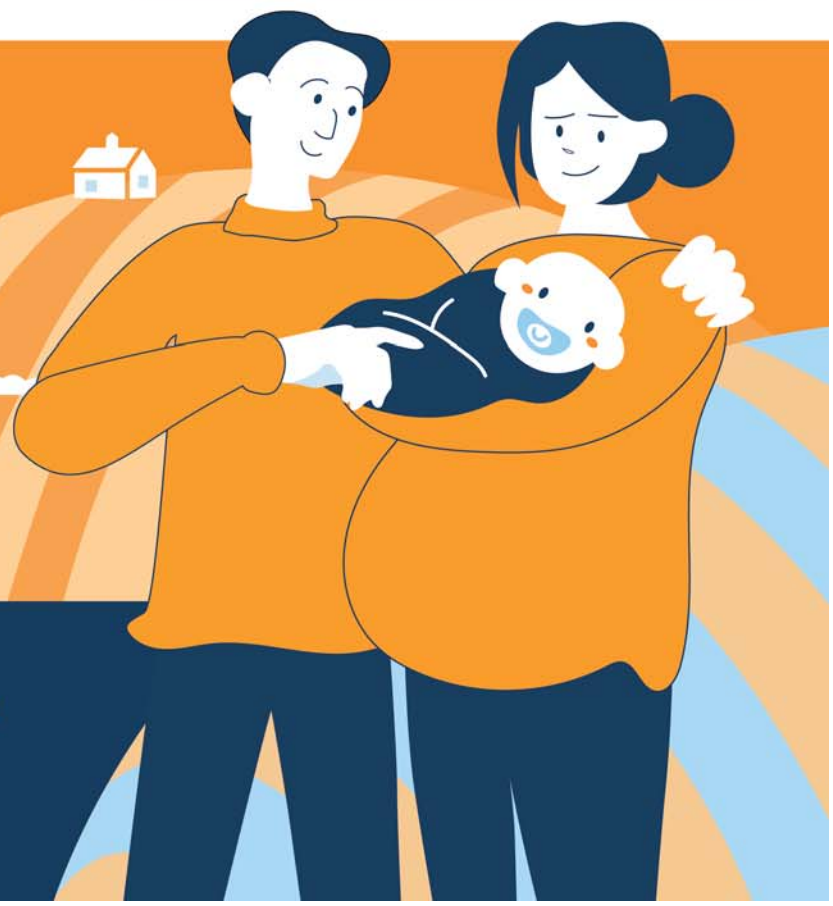
Wójt gminy Grabówka Katarzyna Todorczuk mówi, że mieszkańcy zostali poinformowaniu o zakazie spożywania wody z prywatnych studni. – Informacja została umieszczona w sieci i informujemy mieszkańców o tym na bieżąco. Co do możliwych przyczyn, to zastanawialiśmy się czy przyczyną nie jest to, że w Sobolowie, pobliskich miejscowościach były kiedyś i są nadal kurniki. Na razie nie wiadomo co się stało. Stosujemy się do wytycznych sanepidu – wyjaśnia wójt.

Badania wody będą ponownie przeprowadzone w poniedziałek.

REKLAMA
2211548563

Ochrona ludności i obrona cywilna
Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ
Jak przygotować się na kryzys?
Wiesz, gdzie się schronić?
Jak spakować plecak ewakuacyjny?
Jak reagować na zagrożenia?



TVP 1
TVP VOD
WIELKI TEST
z „Poradnika bezpieczeństwa"
20 października | wtorek 21:05

eprasa.pl acdaf5705f

DROBNE

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

GM.GONIĄDZ, rekreacyjna 4,28ha, nad wodą, 604-550-631

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.

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY i wykończenia, szpachlowanie, malowanie. 500348745

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

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

OSIKA 180zł/mp; brzoza 200zł/mp, w metrach, ok.Jasionówki 502-768-427

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

AUTOREKLAMA

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

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

FOKUS

• **47,4 proc.** pytanych jest za przywróceniem obowiązkowej służby wojskowej w Polsce – wynika z sondażu dla wp.pl

POLITYKA

Trybunał Konstytucyjny niczym oblężona twierdza. Opozycja zmobilizowana

PiS nie składa broni, nie chce „oddać" Trybunału Konstytucyjnego. Pod gmachem instytucji wciąż trwają demonstracje, a politycy prawicy wygłaszają tam płomienne przemowy

Dorota Kowalska

Przed Trybunałem Konstytucyjnym wciąż tłoczno. Gmachu pilnują wyborcy PiS i środowisk związanych z Telewizją Republika oraz „Gazetą Polską", w sumie około 4 tys. ludzi.

– To piękny dzień. Polska się budzi, ale musi się obudzić do końca. Opowiem państwu pokrótce, co działo się w naszym kraju przez ostatnie trzy lata. Zwyciężyła Platforma Obywatelska i jej koalicjanci. Zrobili to, bo mieliśmy do czynienia z wielkim kłamstwem, które rzadko zdarza się w państwach demokratycznych. Kłamano tak, że przejdzie to do czarnej historii demokracji. Z drugiej strony: 100 konkretów. To oszukańcze propozycje, o których wiedzieli, że nie uda się ich przeprowadzić – mówił w sobotę do zgromadzonych prezes PiS, Jarosław Kaczyński.

Dalej stwierdził, że należy „zabezpieczyć Polskę raz na zawsze" przed zagrożeniami płynącymi ze strony rządu. Wskazywał, że Trybunał Konstytucyjny jest – obok Narodowego Banku Polskiego – jedną z dwóch ostatnich instytucji, które nie zostały „opanowane przez tę władzę".

FOT. ADAM JANKOWSKI

W sobotę do zgromadzonych przed Trybunałem Konstytucyjnym przemówił m.in. prezes PiS Jarosław Kaczyński

Awantura pod i w Trybunale

Prawo i Sprawiedliwość broni TK niczym niepodległości. Dla PiS-u sytuacja stała się niebezpieczna w środę, kiedy Maciej Berek, bliski współpracownik Donalda Tuska złożył w Sejmie ślubowanie na sędziego Trybunału Konstytucyjnego. Na miejscu nie było prezydenta Karola Nawrockiego, który przez ponad miesiąc nie zaprosił sędziego na ślubowanie do Pałacu Prezydenckiego. To dlatego Berek, podobnie jak kilka miesięcy wcześniej czworo innych sędziów, złożył przysięgę w Sejmie „wobec prezydenta" pomimo jego nieobecności.

Ważne jest jednak to, że mamy w tej chwili razem z Maciejem Berkiem ośmiu członków Trybunału Konstytucyjnego wybranych przez obecny Sejm. To większość w 15-osobowym składzie.

Może dlatego wcześniej czwórka sędziów, a teraz także Maciej Berek, nie są dopuszczeni do orzekania przez prezesa Trybunału.

Jednak w środę Berek i pozostali nieuznawani przez prezesa sędziowie pojawili się w gmachu TK. Na miejscu doszło do szarpaniny między prawicowymi demonstrantami a policją. Ale to nie wszystko – według relacji Berka oraz towarzyszących mu osób, gdy sędziowie próbowali wejść do części sędziowskiej budynku, Bogdan Święczkowski ruszył w ich kierunku i wypchnął Berka z progu. Berek zapowiedział złożenie zawiadomienia do prokuratury w sprawie naruszenia nietykalności cielesnej.

Z kolei w piątek policjanci ruszyli w pościg za jednym z mężczyzn nerwowo zachowującym się w pobliżu Trybunału Konstytucyjnego i tak dotarli do budynku, w którym znajduje się biuro Adama Borowskiego, jednego z organizatorów protestu przed TK. Na miejscu obezwładnili mężczyznę, który miał zaatakować policjantkę. Zatrzymany podczas interwencji stracił przytomność. Pod kurtką miał ukryty nóż. I policjantka, i zatrzymany mężczyzna trafili do szpitali.

Człowiek prezydenta pod TK

W sobotę, tuż po Kaczyńskim przemówił szef Kancelarii Prezydenta RP Paweł Szefernaker. Tym samym Karol Nawrocki dał jasno do zrozumienia, po której stronie barykady stoi. Mimo że jako prezydent RP powinien raczej łagodzić, nie zaogniać polityczne spory.

Szefernaker tłumaczył, że zjawił się na manifestacji „żeby w imieniu prezydenta Karola Nawrockiego wszystkim, którzy dzisiaj tutaj są, powiedzieć »dziękuję«".

REKLAMA 0011598974

WÓJT GMINY POŚWIĘTNE

informuje,

o zmieszczeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do użyczenia.
Wykaz znajduje się na stronie internetowej urzędu, BIP Gminy Poświętne oraz na tablicy ogłoszeń umieszczonej przed urzędem.

REKLAMA 0011600239

INFORMACJA

Burmistrz Tykocina na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomości (Dz.U. z 2026 r. poz. 399) **informuje,** iż na stronie internetowej https://bip-umtykocin.podlaskie.eu/ i http://umtykocin.pl/ oraz tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Tykocinie, ul. 11 Listopada 8, **wywieszono** w dniu 15.10.2026 r na okres 21 dni do publicznej wiadomości **wykaz nieruchomości** stanowiących własność Gminy Tykocin, **przeznaczonych do najmu w celu prowadzenia usług handlowych:**

- **cześć działki nr ew. 1825 obręb Tykocin,**
- **cześć działki nr ew. 1833/20 obręb Tykocin,**
- **cześć działki nr ew. 1833/18 obręb Tykocin,**

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

eprasa.pl acdaf5705f

FRANCJA

Starcia z policją, grabieże i pożary podczas demonstracji

oprac. Anna Nagel

Setki tysięcy ludzi wzięły udział w sobotę w demonstracjach we Francji pod hasłami protestu przeciwko rosnącym kosztom życia. W ich trakcie doszło do ataków na budynki publiczne i aktów grabieży.

FOT. PAP/EPA/YOAN VALAT

Płonący samochód na Placu Republiki w Paryżu. Do zdarzenia doszło podczas starć między protestującymi a policją w trakcie demonstracji

Związek zawodowy CGT poinformował wieczorem, że w demonstracjach w całym kraju wzięło udział 800 tys. osób. Natomiast szef MSW Laurent Nunez na konferencji prasowej podał liczbę 500 tys. uczestników zgromadzeń.

Jednak przy okazji demonstracji od popołudnia w dużych miastach, jak Marsylia, Lyon i Tuluza, ale też średnich – jak Besanson – doszło do bardzo gwałtownych ataków grup wandali. W niektórych miejscach takie sceny trwały do wieczora.

Doniesienia o takich zajściach napłynęły najpierw z Marsylii, gdzie w pierwszej połowie dnia do budynku merostwa wdarła się na krótko grupa ludzi. Później pojawiły się informacje o kolejnych takich aktach, a dzień demonstracji zakończył się chaotycznymi scenami przemocy i wandalizmu.

W Paryżu w demonstracji na Placu Republiki, która rozpoczęła się po południu, wzięło udział – według MSW – 110 tys. osób. Krótko po tym, gdy demonstranci opuścili plac, pojawiły się doniesienia o wandalach, którzy systematycznie atakowali i plądrowali sklepy i punkty usługowe w tym rejonie. Do takich samych aktów wandalizmu i grabieży doszło na dalszej trasie pochodu, przy bulwarze Magenta.

Jak poinformował mer Paryża Emmanuel Gregoire, doszło także do prób podpalania sklepów znajdujących się na parterze budynków, czyli pod mieszkaniami na wyższych kondygnacjach. Gregoire wyraził obawę, że bilans grabieży, do jakich doszło w stolicy, będzie bardzo wysoki.

Ponad tysiąc osób aresztowano

Premier Francji Sebastien Lecornu ogłosił w sobotę późnym wieczorem, że 1200 osób zostało aresztowanych, a 150 policjantów i żandarmów odniosło obrażenia podczas zamieszek.

Lecornu oświadczył po zakończeniu kryzysowego posiedzenia rządu, że zamieszki były wymierzone w kluczowe ośrodki władzy w kraju, m.in. Pałac Elizejski, siedzibę rządu oraz w parlament – Zgromadzenie Narodowe. Potępił „przerażający poziom przemocy". Podkreślił, że przez cały dzień policja musiała mierzyć się z „wyjątkowo agresywnymi środowiskami skrajnej lewicy" – „bardzo dobrze zorganizowaną grupą, która w sposób metodyczny próbowała atakować mienie, ludzi, a także instytucje Republiki".

Szef resortu sprawiedliwości Gerald Darmanin mówił o „zamieszkach o niespotykanej dotąd skali, które jeszcze trwają". Minister oświadczył, że „ponownie wezwał wszystkich prokuratorów (...) do podjęcia zdecydowanych działań prawnych, adekwatnych do poziomu przemocy, która dotknęła nasz kraj".

Wcześniej wieczorem prezydent Emmanuel Macron napisał w serwisie X, że we Francji „nie ma miejsca dla przemocy". Zapewnił, że sprawcy ataków na budynki publiczne i sklepy zostaną ukarani. Zaapelował o jedność w obliczu „tych, którzy sieją chaos".

PAP

USA

Trump broni decyzji w sprawie sankcji na Rosję. „Dla dobra kraju i świata"

oprac. Anna Nagel

Prezydent USA Donald Trump powiedział w sobotę, że jego decyzja w sprawie odstąpienia od nałożenia nowych sankcji na Rosję jest dobra dla kraju i świata. Zasugerował jednak, że sprawa nie jest jeszcze rozstrzygnięta.

A. BRANDON/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Donald Trump zasugerował w sobotę, że sprawa ceł nie jest jeszcze rozstrzygnięta

Trump odpowiedział w ten sposób na pytanie o piątkowe rozporządzenie, w którym odstąpił od nałożenia sankcji i ceł przewidzianych przez podpisaną przez niego ustawę im. Lindseya Grahama.

– Wielu z was jeszcze nie wie, jaka jest moja decyzja, ale rozgryziemy to i wy też to rozgryziecie – odparł Trump podczas kolacji dla darczyńców jego komitetu wyborczego MAGA Inc. w posiadłości Mar-a-Lago. – To bardzo dobra decyzja, korzystna dla kraju i, moim zdaniem, dla świata, bo jesteśmy na arenie światowej – dodał.

Nie rozwinął wypowiedzi, zamiast tego mówiąc o tym, że wojna z Iranem „idzie bardzo dobrze".

Pytany o tę kwestię w sobotę szef dyplomacji USA Marco Rubio również sugerował, że ostateczna decyzja nie została jeszcze podjęta.

Podczas rozmowy z dziennikarzami przed odlotem do Uzbekistanu, Rubio bronił decyzji Trumpa o zawieszeniu sankcji na Rosję. Jak zaznaczył ustawa obejmuje nie tylko sankcje na Rosję, ale też cła na inne państwa kupujące rosyjską ropę naftową.

Dodał, że prezydent zdecydował się je zawiesić i przez 60 dni przeanalizować, jak wpłyną one na gospodarkę światową i amerykańską.

– Potrzebujemy tego czasu, aby to wszystko przestudiować i znaleźć odpowiednią kombinację – powiedział.

Zawieszona przez Trumpa ustawa nakazywała prezydentowi wprowadzenie 500-procentowych ceł na towary z Rosji i cła w wysokości do 100 proc. na towary z pięciu największych importerów ropy naftowej z Rosji, pięciu największych importerów gazu, a także pięciu państw umożliwiających obchodzenie sankcji.

PAP

REKLAMA 0011599970

INFORMACJA

o przystąpieniu do konsultacji społecznych dotyczących projektu „Programu współpracy Powiatu Augustowskiego z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami wymienionymi w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie, na rok 2027"

Na podstawie uchwały nr 69/XIII/12 Rady Powiatu w Augustowie z dnia 14 lutego 2012 roku w sprawie przyjęcia „Zasad i trybu przeprowadzania konsultacji społecznych z mieszkańcami Powiatu Augustowskiego oraz z organizacjami pozarządowymi i podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego" (Dz. U. Województwa Podlaskiego z 2012 r., poz. 708), Zarząd Powiatu w Augustowie w dniu 16 października 2026 r. podjął decyzję w sprawie przeprowadzenia konsultacji społecznych dotyczących projektu „Programu współpracy Powiatu Augustowskiego z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami wymienionymi w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie, na rok 2027".

Celem konsultacji jest poznanie opinii mieszkańców powiatu augustowskiego oraz organizacji pozarządowych i podmiotów prowadzących działalność pożytku publicznego odnośnie opracowywanego dokumentu. Konsultacje zostaną przeprowadzone na obszarze powiatu augustowskiego od 19 października 2026 r.do 3 listopada 2026 r.

Treść Programu i wzór formularza zgłaszania uwag są dostępne w Biurze Obsługi Klienta Starostwa Powiatowego w Augustowie, ul. 3 Maja 29, pok. 1 i na stronie internetowej Powiatu Augustowskiego **https://powiat-augustowski.eu/** oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Samorządu Powiatu Augustowskiego.

Opinie, uwagi i propozycje można zgłaszać pocztą lub osobiście w Biurze Obsługi Klienta Starostwa Powiatowego w Augustowie oraz pocztą elektroniczną na adres: biuro@powiat-augustowski.eu

eprasa.pl acdaf5705f

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZU ZDROWIE

0011595792

Nie czekaj na objawy

Jak profilaktyka pomaga żyć dłużej i zdrowiej

ZDROWIE

Na wizytę kontrolną warto znaleźć czas również wtedy, gdy dobrze się czujemy. Niektóre choroby i czynniki ryzyka mogą długo nie dawać wyraźnych objawów. Dobrze zaplanowana profilaktyka pomaga działać wcześniej, aby ograniczać ryzyko powikłań i dbać o sprawność. PZU Zdrowie zachęca seniorów, by troskę o zdrowie wpisali na stałe do swojego kalendarza.

Samodzielne zakupy, spacer ze znajomymi czy zabawa z wnukami wymagają siły i energii. Dlatego w trosce o zdrowie warto połączyć kontrolę medyczną z dbaniem o codzienne nawyki. Wiele z nich można wprowadzać stopniowo, wybierając rozwiązania dopasowane do własnych możliwości i upodobań. Na początek wystarczy wybrać jedną zmianę, którą łatwo będzie powtarzać każdego dnia.

Dobre samopoczucie i regularne kontrole

Nadciśnienie tętnicze i podwyższony cholesterol mogą przez długi czas pozostawać niezauważone. Mimo braku wyraźnych dolegliwości zwiększają ryzyko chorób układu krążenia. Pomiary ciśnienia i badania zalecone przez lekarza pomagają rozpoznać problem. Daje to możliwość wdrożenia leczenia i zmian w codziennych nawykach, które pomagają chronić serce oraz naczynia krwionośne.

Plan dopasowany do Twojego zdrowia

Podczas konsultacji warto zapytać, jakie badania są dla nas wskazane i kiedy należy je powtórzyć. Lekarz uwzględni wiek, ogólny stan zdrowia, przebyte choroby i obciążenia rodzinne. Przy doborze badań można też omówić spodziewane korzyści oraz ich ograniczenia. Do wizyty dobrze przygotować listę przyjmowanych leków, wcześniejsze wyniki i zapisy pomiarów ciśnienia, jeśli je prowadzimy.

W przychodni podstawowej opieki zdrowotnej można zapytać o udział w publicznych programach profilaktycznych, w tym „Moje Zdrowie". Obejmuje on badania i wizytę podsumowującą, podczas której personel medyczny omawia wyniki oraz indywidualny plan dbania o zdrowie. Realizują go placówki Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ), w tym centra medyczne PZU Zdrowie.

Ankietę programu można wypełnić na Internetowym Koncie Pacjenta, w aplikacji mojeIKP lub w przychodni z pomocą personelu. Kolejnym etapem są badania zlecone przez POZ i wizyta podsumowująca. To dobry moment, by omówić również sposób odżywiania, palenie tytoniu, aktywność i trudności ze snem. Warto zapytać o dostępne wsparcie w zmianie nawyków.

Wyniki warto omówić

Po odebraniu wyników należy ustalić z personelem medycznym, co oznaczają i jakie są kolejne kroki. Mogą to być dalsze badania, leczenie, zmiana nawyków albo kontrola w określonym terminie. Zapisanie zaleceń i daty następnej wizyty ułatwia ich realizację. Jeśli pojawią się nowe dolegliwości, trzeba skontaktować się z lekarzem, nawet gdy niedawne badania były prawidłowe.

Profilaktyka w codziennych wyborach

Regularny ruch dostosowany do możliwości pomaga zachować sprawność. Urozmaicone posiłki i odpowiedni odpoczynek wspierają dbanie o zdrowie na co dzień. Ważna jest również rezygnacja z palenia tytoniu. Ochronę uzupełniają zalecane szczepienia, które zmniejszają ryzyko wybranych chorób zakaźnych i ich powikłań. O tym, jakie szczepienia są odpowiednie w naszej sytuacji, warto porozmawiać z lekarzem.

Zdrowe jedzenie wspiera codzienną sprawność

W codziennym jadłospisie warto zadbać o różnorodność i regularność posiłków. Pomocą może być Talerz Zdrowego Żywienia: około połowę talerza zajmują warzywa i owoce, a pozostałą część produkty zbożowe oraz źródła białka. Wybierajmy częściej warzywa, pełnoziarniste pieczywo, kasze i płatki owsiane. Produkty warto dopasować do własnej tolerancji i zaleceń związanych z chorobami przewlekłymi.

Szczególnie ważne dla seniorów jest białko, które wspiera utrzymanie mięśni. Jego źródłem mogą być ryby, jaja, chude mięso, naturalny jogurt, twaróg i nasiona roślin strączkowych. Urozmaicenie tych produktów pomaga komponować pełnowartościowe posiłki. Ilość białka należy dopasować do stanu zdrowia, zwłaszcza przy chorobach nerek.

„Profilaktyka daje szansę, by odpowiednio wcześnie rozpoznać zagrożenia dla zdrowia i zaplanować dalsze działania. Zależy nam, aby seniorzy wiedzieli, jakie badania są im potrzebne, rozumieli ich wyniki i mieli dostęp do konsultacji. W PZU Zdrowie łączymy edukację z opieką medyczną, wspierając pacjentów w dbaniu o sprawność i samodzielność na kolejne lata" - **Grzegorz Krycki, prezes zarządu PZU Zdrowie.**

Praktyczny początek to dodanie warzyw do kanapek, przygotowanie zupy z soczewicą lub wybranie pieczonej ryby z kaszą. Pomocne bywają mrożone warzywa, które można mieć pod ręką. Smak potraw warto wzbogacać ziołami, ograniczając dosalanie. Częściej wybierajmy wodę zamiast słodkich napojów, a w codziennym menu ograniczajmy tłuste wędliny i słone przekąski.

Przy słabszym apetycie znaczenie ma również forma podania: miękkie warzywa, zupa krem czy łatwa do zjedzenia pasta kanapkowa. Trudności z gryzieniem, długotrwały brak apetytu lub niezamierzoną utratę masy ciała warto omówić z lekarzem. Celem zdrowego odżywiania jest dostarczenie organizmowi potrzebnych składników, także wtedy, gdy posiłki są niewielkie.

Nawodnienie przez cały dzień

U seniorów uczucie pragnienia bywa słabsze, dlatego o piciu wody warto pamiętać także podczas codziennych zajęć. Pomaga postawienie szklanki wody w widocznym miejscu i zabieranie napoju na spacer. Warto pić regularnie, małymi porcjami w ciągu dnia. Woda może towarzyszyć posiłkom i przerwom między nimi. Takie proste przypomnienia pomagają utrzymać nawyk bez skomplikowanego planowania.

Zapotrzebowanie na płyny zależy między innymi od aktywności, pogody i stanu zdrowia. Jeśli lekarz zalecił ograniczenie płynów, trzeba przestrzegać ustalonej ilości. Gdy nie wiemy, ile powinniśmy pić, najlepiej zapytać o to podczas konsultacji. Dbanie o nawodnienie warto uwzględnić również przy planowaniu wyjścia z domu czy dłuższej podróży.

Ruch i sport dopasowane do możliwości

Aktywność fizyczna pomaga zachować sprawność i wspiera samopoczucie. Spacer, taniec, pływanie czy jazda na rowerze mogą być sposobem na regularny ruch, jeśli odpowiadają naszym możliwościom. Liczy się także aktywność podczas zwykłych zajęć. Warto wybierać formy ruchu, które sprawiają przyjemność i do których chętnie wrócimy kolejnego dnia.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom w wieku 65 lat i starszym 150–300 minut aktywności o umiarkowanej intensywności tygodniowo. Może to być na przykład energiczny spacer. Do tego celu można dochodzić stopniowo, zaczynając od krótszych odcinków. Przy ograniczonej sprawności zakres ruchu należy dopasować do swoich możliwości. Lekarz lub fizjoterapeuta pomoże wybrać odpowiednie ćwiczenia.

Ważne są także ćwiczenia wzmacniające mięśnie oraz trening równowagi. Ułatwiają wykonywanie codziennych czynności i pomagają zmniejszać ryzyko upadków. Fizjoterapeuta może pokazać, jak ćwiczyć prawidłowo i bezpiecznie, również w domu. Warto zapytać o program, który odpowiada naszemu stanowi zdrowia i sprawności.

Poza zaplanowanym spacerem czy zajęciami dobrze jest ograniczać długie okresy siedzenia. Przerwą od telewizora może być przejście do drugiego pokoju lub kilka spokojnych ruchów, jeśli możemy je wykonać bezpiecznie. Dla osoby o małej sprawności regularna, dostosowana aktywność także ma znaczenie. Każdy plan ruchu powinien uwzględniać realne możliwości.

Sen i odpoczynek pomagają odzyskać energię

Sen wpływa na samopoczucie i koncentrację. Jego jakość warto potraktować jako stały element troski o zdrowie. Pomaga wstawanie o podobnej porze każdego dnia, wieczorne wyciszenie oraz spokojna, zaciemniona sypialnia. Przed snem dobrze ograniczyć korzystanie z telefonu i telewizora, a późnym wieczorem unikać obfitego posiłku i napojów z kofeiną.

„Zachęcam seniorów, żeby traktowali profilaktykę jako stałą część dbania o siebie. Warto ustalić z lekarzem plan badań i przyjrzeć się temu, jak jemy, śpimy i spędzamy dzień. Pomocnym początkiem może być regularny spacer, pamiętanie o wodzie czy umówienie spotkania z bliską osobą. Podczas wizyty pytajmy o wszystko, czego nie rozumiemy. Zrozumiałe zalecenia łatwiej wykorzystać w codziennym życiu" - **Anna Nikołajew-Diak, koordynatorka ds. położnictwa i ekspertka PZU Zdrowie, prelegentka Forum Seniora.**

Jeżeli trudności z zasypianiem, częste wybudzenia lub senność w ciągu dnia utrudniają funkcjonowanie, warto porozmawiać z lekarzem. Zgłośmy również głośne chrapanie i zauważone przez bliskich przerwy w oddychaniu podczas snu. Przyczyna może wymagać diagnostyki i leczenia. Przed sięgnięciem po preparat na sen dobrze skonsultować jego stosowanie z lekarzem.

Relacje z bliskimi są ważne dla zdrowia

Rozmowy ze znajomymi, wspólny obiad z rodziną czy spacer z sąsiadem mogą być ważną częścią tygodnia. Relacje dają poczucie wsparcia i okazję do dzielenia się codziennymi sprawami. WHO wskazuje na związek więzi społecznych ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Dlatego czas na kontakt z ludźmi warto traktować równie poważnie, jak inne elementy dbania o siebie.

Pomocne bywają stałe punkty w kalendarzu: telefon do bliskiej osoby, zajęcia w klubie seniora, spotkanie w bibliotece lub spacer o ustalonej porze. Jeśli rodzina mieszka daleko, regularna rozmowa telefoniczna czy połączenie wideo mogą ułatwić kontakt. Warto też szukać znajomości w swoim otoczeniu. Ważne, by była to forma spotkań, w której czujemy się swobodnie.

Czytanie, nauka nowych umiejętności, gra w karty, wspólne gotowanie czy uprawianie roślin pozwalają rozwijać zainteresowania i dają tematy do rozmów. Hobby może również pomóc zaplanować wyjście z domu i poznawać ludzi. Wybierajmy zajęcia, które nas ciekawią, zamiast traktować wolny czas jak kolejną listę obowiązków.

Małe zmiany łatwiej wpisać w codzienność

Dobry plan uwzględnia to, co możemy rzeczywiście zrobić. Na początek wybierzmy konkretny krok: warzywo do śniadania, krótki spacer po obiedzie albo stałą porę wieczornego wyciszenia.
Po pewnym czasie można dołączyć kolejny nawyk. Warto zapisać własny cel w kalendarzu i poprosić kogoś bliskiego o towarzystwo, jeśli wspólne działanie dodaje nam motywacji.

Wsparcie w regularnym dbaniu o zdrowie

Jednym z rozwiązań dla seniorów jest pakiet medyczny 67+ PZU Zdrowie. W zależności od wariantu obejmuje konsultacje lekarskie i badania diagnostyczne; dostępne są także konsultacje zdalne. Zakres świadczeń, limity i zasady korzystania określają warunki danego pakietu. Wizyty i badania można umawiać przez mojePZU lub telefonicznie.
O znaczeniu profilaktyki PZU Zdrowie będzie rozmawiać podczas Forum Seniora. Prelekcję poświęconą temu, jak dbać o zdrowie i nie czekać na objawy, wygłosi Anna Nikołajew-Diak. Warto zacząć od konkretnego kroku: umówić konsultację i ustalić własny plan dbania o zdrowie na kolejne miesiące.

eprasa.pl acdaf5705f

czas Z RODZINĄ

Poniedziałek, 19.10.2026

LUDZIE • STR. 11

Jan Wieczorkowski to oddany mąż i ojciec

Trudno mu się wyrwać z szufladki serialowego aktora. Dlatego to rodzina jest teraz dla niego najważniejsza.

FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI / ARCHIWUM

ZDROWIE • STR. 12-13

Senior może nagle *stracić sprawność* w ciągu kilku godzin

OGRÓD • STR. 14

Jesienią musimy zadbać o *róże,* by dobrze przetrwały zimę

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 10

Polskie nastolatki są przeciążone, wyczerpane i poddawane presji

eprasa.pl acdaf5705f

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Szkoła stresuje nasze dzieci, czują się w niej źle i nieswojo, nie lubią do niej chodzić. Często spędzają w klasach ponad 30 godzin tygodniowo, a potem jeszcze uczą się w domach, na zajęciach dodatkowych, korepetycjach. **Polskie nastolatki są przeciążone**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Zmęczone, zestresowane, poddawane ciągłej presji. Szkoła, nauka w domu, zajęcia dodatkowe, krótki sen, potem znowu szkoła. Polskie nastolatki nie mają łatwego życia.

Ewa, matka dwójki dzieci. Córka kończy właśnie szkołę podstawową, syn chodzi do drugiej klasy liceum – zapalony koszykarz.

– Doświadczałyśmy i doświadczamy w szkole niezwykłej presji. Nauczyciele mają parcie na wynik, rodzice na to, żeby ich dzieci miały jak najlepsze stopnie, żeby dostały się do jak najlepszych szkół średnich. Dzieci nie nadążają za tymi wszystkimi oczekiwaniami – mówi. – Uczniowie nie są jednakowo traktowani, przeciętniaki giną w tłumie, a czasami są to wybitne dzieciaki, tylko nikt ich nie dostrzega – dodaje.

Pamięta, jak jej córka w pewnym momencie odmówiła chodzenia do szkoły. Skończyło się na wizycie u psychologa.

– Szkoła przestała być dla dzieci przyjemnym miejscem, w którym mają zdobyć wiedzę, spotkać z przyjaciółmi, nauczyć współpracy. Szkoła nastawiona jest na rywalizację, chodzi o to, aby być lepszym od innych – twierdzi. I przyznaje, że ta presja zaczyna się często w domach, w głowach rodziców. To oni chcą, aby ich dzieci były prymusami, żądają coraz to lepszych ocen, wciąż są niezadowoleni, wciąż wymagają więcej. Szkoła i nauczyciele nie pomagają, dokładają swoje. Dla nich też ważne są rankingi.

– Czasami żal mi dzieciaków. Po szkole od razu siadają do książek. Uczą się do wieczora. Syn ma jeszcze treningi, właściwie codziennie, córka chodzi na zajęcia taneczne. Widzę, jak są zmęczeni. Oni tak naprawdę nic nie mają z życia – opowiada. I dodaje, że w ciągu tygodnia syn i córka nie spotykają się ze znajomymi, czy przyjaciółmi – najnormalniej w świecie nie mają na to czasu.

Te odczucia rodziców potwierdzają badania. Według raportu fundacji Unaweza aż 38 proc. uczniów skarży się na problemy z koncentracją, a 37 proc. wspomina o problemach ze snem, niemal co trzeci mówi o problemach z nauką, czuje się w szkole źle lub nieswojo, po prostu nie lubi do niej chodzić. Prawie połowa badanych odczuwa stres związany z tym, że musi chodzić na lekcje.

Optymizmem nie napawają także badania „Ocena jakości relacji szkolnych", z których wynika, że przeciętny siódmoklasista i ósmoklasista spędza w szkole około 33 godziny tygodniowo, więc prawie tyle, ile w pracy spędza pracownik zatrudniony na pełny etat. A przecież po wyjściu ze szkoły nastolatki nie przestają się uczyć, w domu, po zjedzeniu obiadu, znowu siadają do książek. Więc praktycznie uczą się cały dzień.

„Poczucie przeciążenia, napięcie i wyczerpanie. Podstawowe uczucie w codzienności naszych dzieci zabarwione jest koniecznością życia, z tym że nigdy tak naprawdę nie dadzą rady sprostać wszystkim wymaganiom. A to jeden z warunków wstępnych wypalenia" – pisze w książce „Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem" berliński psychiatra, profesor Michael Schulte–Markwort.

Fora internetowe aż pękają od postów młodych ludzi, którzy pytają rówieśników, czy ci też mają tyle nauki i jak sobie z tym radzą.

– Młodzi ludzie są przeciążeni. Zapominamy o tym, że dzieciństwo to czas beztroski. Nakładamy i wywieramy na dzieci tak ogromną presję – nauka zajmuje im tak dużo czasu, tak mało zostaje go na ową beztroskę, bo mamy w dzieciństwo wpisaną beztroskę i beztroską zabawę. Pytanie: kiedy nasze dzieci mają się bawić, kiedy młodzież ma mieć czas dla siebie? – pyta retorycznie Maria Rotkiel, psycholog.

Nie dziwi fakt, że coraz więcej młodych ludzi cierpi na depresję, nie tylko w wieku szkolnym, także ludzi zaraz po dwudziestce.

– Depresja u ludzi w wieku dwudziestu kilku lat bardzo często jest wynikiem wielu lat zaniedbań, deprywacji ważnych potrzeb w dzieciństwie i okresie dorastania. To nie jest tak, że ktoś doświadcza czegoś trudnego i następnego dnia ma depresję. Bardzo często depresja jest odpowiedzią na trudne wydarzenia, ale odpowiedzią odroczoną w czasie. Kiedy pracuje się z młodymi ludźmi, którzy mają depresje, to bardzo często początki, genezę choroby jesteśmy w stanie zdiagnozować już w dzieciństwie, w okresie dorastania. Młodzi ludzie wchodzą w dorosłość z ogromnym obciążeniem, w ogromnym stresie – mówi Maria Rotkiel.

Co możemy zrobić, jako rodzice? Przede wszystkim – nie przesadzać, wspierać, a nie stresować. Zajęcia dodatkowe niosą ze sobą wiele korzyści, rozwijają wiedzę, umożliwiają zdobywanie nowe umiejętności, pomagają rozwijać talenty, ale ich nadmiar może przynieść więcej szkody niż korzyści. Wybierzmy te, na które naprawdę chce chodzić nasz syn, czy córka, które rozwijają jego zainteresowania i umiejętności. Czasem mniej, znaczy lepiej.

Sprawdziany, klasówki, oceny – one są oczywiście ważne, ale naszą pociechę kształtuje także to, co poza szkołą.

Dorota Kowalska

FOT. 123RF

Siódmoklasista i ósmoklasista spędza w szkole około 33 godziny tygodniowo, a jeszcze ma zajęcia pozalekcyjne czy zadania

Polskie nastolatki są przeciążone, wyczerpane, poddawanie presji. Mają kłopoty z koncentracją i snem

Słowniczek

- **FLEXOWAĆ SIĘ – chwalić się czymś, często w przesadny sposób**
- **LECIMY – potoczne określenie oznaczające „zaczynamy", „idziemy" albo „działamy"**
- **CRINGE – coś żenującego, niezręcznego lub wstydliwego**
- **NPC – osoba zachowująca się schematycznie, jakby nie miała własnego zdania**
- **DYMY – kłótnie, konflikty lub zamieszanie**

eprasa.pl acdaf5705f

▶ LUDZIE

Jan Wieczorkowski jako młody chłopak u szczytu swojej kariery imponował talentem aktorskim. Głośno było również o jego romansach i związkach. Nazywany był playboyem i łamaczem kobiecych serc

PORTRET

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

Dziś nie ma już takiego entuzjazmu do zawodu jak kiedyś. Trudno mu się bowiem wyrwać z szufladki serialowego aktora. Dlatego to rodzina jest teraz dla niego najważniejsza.

Narciarskie dzieciństwo

1. Pochodzi z Rabki-Zdroju. Jego oboje rodzice ukończyli studia w Krakowie w dobie rewolucji dzieci kwiatów, mieli więc artystyczne pasje. Tata lubił słuchać jazzu, a mama malowała obrazy. Nie stresowali się też zbytnio wychowaniem dwójki dzieci – syna Janka i córki Alicji. W ich domu nikt nie sięgał nigdy po pas, co było wręcz normalnością w tamtych czasach.

Mały Janek brykał więc z rówieśnikami swobodnie na podwórku, dając upust swej niespożytej energii. Ponieważ jego tata był instruktorem jazdy na nartach, wciągnął go w uprawianie tego sportu. Chłopak zaciekle trenował i z czasem zaczął nawet osiągać przyzwoite rezultaty w narciarstwie alpejskim na ogólnopolskich zawodach.

Śladem Polańskiego

2. W szkole Janek uczył się średnio. „Byłem zawsze nogą z matematyki i przedmiotów ścisłych" – śmiał się potem. Edukacja w czasach PRL-u kojarzyła mu się z dużym rygorem i stresem. Dlatego chętnie szukał odskoczni od lekcji – uciekał w sport albo przesiadywał w kinie „Śnieżka". Największe wrażenie zrobiły na nim „Gwiezdne wojny" i „Powrót do przyszłości". Za sprawą amerykańskich filmów jego dzieciństwo nabrało kolorów.

W liceum trafił na pokrewne dusze i stworzył wraz z nimi zgraną paczkę. Kiedy przeczytał autobiografię Romana Polańskiego, wpadł na pomysł nakręcenia własnego filmu. Tak narodzili się „Świadkowie" – thriller o turystach, którzy widzą, jak góral zabija górala. Janek zmontował całą opowieść na kamerze wideo, a potem urządził pokaz w szkole. Wszystkim się podobało – nawet pani dyrektor.

> **Już miał wybrać się na Zachód, aby pracą fizyczną zarobić na życie, gdy dowiedział się o castingu w telewizji do nowego serialu. Poszedł – i został Michałem Chojnickim w „Klanie". To otworzyło mu drogę do kolejnych ról**

Papierosy na sztuki

3. Kiedy oznajmił rodzicom, że chce zdawać do szkoły teatralnej, oboje nie mieli nic przeciwko temu. Musiał się jednak uzbroić w cierpliwość: udało mu się dostać do warszawskiej akademii dopiero za trzecim razem. W szkole poczuł się na właściwym miejscu: nabrał pewności siebie i odnalazł wielką przyjemność w przekazywaniu emocji na scenie.

Wolnego czasu na studiach miał niewiele, ale kiedy udało się go wygospodarować, wychodził z przyjaciółmi na miasto, aby odetchnąć od szkoły i akademika. „Gadaliśmy o filmie, teatrze, muzyce, piliśmy tanie wino, piwo. I paliliśmy papierosy kupowane na sztuki" – wspominał potem. Choć za dyplom dostał nagrodę, po szkole nie udało mu się dostać etatu w żadnym teatrze.

Najprzystojniejszy z amantów

4. Już miał wybrać się na Zachód, aby pracą fizyczną zarobić na życie, gdy dowiedział się o castingu w telewizji do nowego serialu. Poszedł – i został Michałem Chojnickim w „Klanie". To otworzyło mu drogę do kolejnych ról. Dużą popularność przyniósł mu występ w „U Pana Boga za piecem" i dwóch kolejnych filmach z tego cyklu. Kobiece magazyny uznały go wtedy za najprzystojniejszego amanta młodego pokolenia. Z czasem jego specjalnością stały się seriale. On sam z wyjątkową atencją wspomina „Falę zbrodni", gdzie mógł się pokazać od mroczniejszej strony. Widzom spodobał się natomiast bardziej w wojennym „Czasie honoru", bo świetnie prezentował się w mundurze. Ostatnią główną rolę zagrał cztery lata temu w serialu „Bunt!", gdzie wcielił się w charyzmatycznego wychowawcę trudnej młodzieży.

Na górskich szlakach

5. Serialowa popularność sprawiła, że Janek żył pełnią życia. Wokół przystojnego chłopaka zawsze było pełno kobiet. Pierwszą jego wielką miłością była Reni Jusis. Związek z piosenkarką był jednak bardzo burzliwy i z czasem się zakończył. Spore kontrowersje wzbudziła potem relacja aktora z Moniką Brodką – bo ona była od niego młodsza o 16 lat i dopiero wkraczała w świat showbiznesu.

Z czasem Janek ustatkował się. Stało się to za sprawą małżeństwa z edytorką zdjęć Urszulą Karczmarczyk. Zakochani wzięli ślub w Rzymie w 2010 roku i doczekali się dwóch synów – Jana juniora i Wincentego. Aktor przekazał im swą pasję do gór: zimą szusuje z nimi po tatrzańskich stokach, a latem wędruje po podhalańskich szlakach. Dziś to rodzina, a nie praca jest dla niego najważniejsza.

Rozpoznawalność zyskał dzięki roli w polskiej telenoweli „Klan"

BT/FOT. KAROLINA MISZTAL/POLSKAPRESS

JAN WIECZORKOWSKI

eprasa.pl acdaf5705f

▶ **ZDROWIE**

U osób starszych poważna choroba nie zawsze daje typowe objawy. Zamiast bólu czy gorączki może pojawić się nagłe osłabienie, problemy z chodzeniem albo zmiana zachowania. O tym, dlaczego seniorzy chorują inaczej, mówi **dr n. med. Agnieszka Jabłeka**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Z

Zacznijmy od podstawowej rzeczy: czy człowiek starszy rzeczywiście choruje inaczej niż człowiek młody? Co w chorowaniu seniora jest najbardziej charakterystyczne?

Rzeczywiście, osoby w bardzo podeszłym wieku chorują inaczej. Wynika to z tego, że w organizmie osoby, która ma 90–100 lat, zachodzi szereg zmian. To powoduje, że bardzo często objawy choroby nie są typowe. I to jest pierwsza, bardzo charakterystyczna cecha chorowania osób w starszym wieku, czyli brak typowych objawów. Przykładowo, kiedy chory ma zapalenie płuc, może nie mieć kataru, kaszlu czy podwyższonej temperatury. Natomiast bardzo istotna może być zmiana jego zachowania. Zwykle opiekunowie zwracają uwagę na to, że pacjent inaczej się zachowuje – nagle jest bardziej spokojny albo niespokojny, lepiej lub gorzej je, czasami widzi czy słyszy rzeczy, których nie ma, bardzo często się przewraca. Czyli takim najbardziej czułym sygnałem jest to, że pacjent się zmienia.

Czasami rodzina mówi: „Jeszcze tydzień temu mama była sprawna, a dziś prawie nie chodzi". Czy u osoby starszej choroba może w ciągu kilku dni doprowadzić do bardzo dużego pogorszenia sprawności?

Oczywiście. To jest bardzo częste w mojej praktyce, że pacjenci, którzy samodzielnie funkcjonują, sami przygotowują sobie posiłki, czytają gazety, wychodzą na zakupy, w ciągu kilku godzin nagle się zmieniają. Rodzina zwykle jest wstrząśnięta. Bardzo często dzwonią takie osoby, żeby zapytać, czy coś się nie stało, czy nie ma udaru mózgu albo czy nie doszło do jakichś innych problemów neurologicznych. Ale najczęściej przyczyną jest infekcja, zaburzenia elektrolitowe lub niewłaściwie dobrane leki. Dlatego taka czułość rodziny na to, że pacjent się zmienia w zachowaniu, jest bardzo ważna i należy traktować ją poważnie. Zwykle, jeżeli przyczyna jest istotna, te objawy narastają bardzo szybko. Dlatego, kiedy rodzina mówi, że nagle ktoś zmienił swoje zachowanie, jest to bardzo czuły objaw i wymaga szczegółowej oceny.

Czy takim sygnałem alarmowym powinno być nagłe pogorszenie chodzenia, brak apetytu, większa senność czy wycofanie z codziennych aktywności, czy nawet jeśli nie ma gorączki ani bólu?

To jest bardzo ważny objaw. Tak samo jak nagłe występowanie upadków. Przede wszystkim zwracamy uwagę na to, że osoba, która dotychczas była sprawna, sama mogła się przemieszczać z miejsca na miejsce, nagle traci taką możliwość. Nagle staje się bardzo słaba, przewraca się, leży w łóżku, nie wychodzi z niego.

Senior często ma nie jedną, ale kilka chorób jednocześnie. Czy w takim przypadku lekarz powinien leczyć każdą chorobę osobno, czy patrzeć na pacjenta jako na całość?

Należy patrzeć holistycznie, bo musimy pamiętać, że choroby wchodzą w interakcje ze sobą, czyli wzajemnie wpływają na swój przebieg. Tak samo leki, które pacjent przyjmuje. Lek wpływa na przebieg choroby, a choroba wpływa na działanie leku. W związku z tym, jeżeli wiemy, że pacjent ma przewlekłą niewydolność nerek, przewlekłą niewydolność serca i bierze wiele leków, to geriatra w poradni geriatrycznej uważnie przygląda się występującym objawom, lekom, które chory przyjmuje, i dopasowuje ten schemat leczenia do aktualnej sytuacji. Bo często jest tak, że jeżeli pacjent ma pięć, dziesięć czy piętnaście chorób, to w danym momencie dochodzi do zaostrzenia lub pogorszenia jednej albo dwóch z nich i nie wymaga to leczenia wszystkich naraz. Ważne jest jednak, żeby ułożyć taki schemat, aby wszystkie te choroby i wszystkie leki mogły ze sobą jak najlepiej funkcjonować.

Mówi się, że dla osoby starszej utrata sprawności może być groźniejsza niż sama choroba. Dlaczego kilka dni leżenia w łóżku może tak dużo zmienić?

To występuje takie zjawisko, które nazywamy w medycynie sarkopenią, czyli bardzo szybką utratą masy i siły mięśniowej. Osoby po osiemdziesiątym roku życia mają często niewielką rezerwę masy mięśniowej i w momencie, kiedy stają się osobami unieruchomionymi, mają ostry proces zapalny, mało piją, mało jedzą, to po prostu mięśnie wykorzystywane są jak paliwo dla mózgu i dla wszystkich tkanek. W ciągu kilku dni może dojść do tak dużego osłabienia i zaniku mięśni, że pacjent wymaga później miesięcznej, dwumiesięcznej rehabilitacji, żeby doprowadzić go do możliwości samodzielnego siedzenia, wstawania i chodzenia. Dlatego to unieruchomienie jest szkodliwe. Ale co jest istotne – są jednak takie wybrane jednostki chorobowe, w których pacjent nie może wstawać, ponieważ jego stan zdrowia się pogorszył. Wówczas bardzo ważna jest rehabilitacja w łóżku.

Czy senior może „wychodzić" z choroby długo po tym, kiedy wyniki badań wrócą już do normy? Ile czasu organizm osoby starszej potrzebuje na odzyskanie sił?

Gdybyśmy porównali osoby młodsze i osoby starsze, to osoby w średnim wieku, na przykład gdy mają zapalenie płuc, dochodzą do takiej sprawności w ciągu około miesiąca. Natomiast osoby, które mają 80–90 lat, dochodzą do lepszej sprawności w ciągu pół roku do roku. Czyli jest to znacznie dłuższy okres i wymaga większej cierpliwości. Szczególnie trzeba zwrócić uwagę nie tylko na rehabilitację, ale również na właściwe żywienie, czyli odpowiednią podaż białka w diecie, odpowiednią podaż płynów. Leczenie schorzeń przewlekłych również sprzyja powrotowi do zdrowia. Dosyć często geriatrzy konsultują pacjentów po takiej ostrej chorobie, żeby właśnie umożliwić im maksymalny powrót do zdrowia i wykorzystanie ich możliwości. Ale nie należy na siłę, zbyt szybko wyciągać seniora z łóżka, ponieważ musi to być mądre, stopniowe działanie, w którym uwzględniamy, czy pacjent jest już na to gotowy.

I na koniec: gdyby miała Pani wskazać jedną rzecz, której rodziny seniorów najczęściej nie zauważają albo nie doceniają – co to jest?

W mojej praktyce klinicznej największym kłopotem jest postrzeganie swoich rodziców jako osób, które są wiecznie młode. Pozostaje u dzieci obraz mamy czy taty, którzy mają 50–60 lat i świetnie funkcjonują samodzielnie. I bardzo często jest tak, że trudno rozpocząć terapię, zanim nie ustalimy, że jednak pacjent wymaga więcej opieki i wsparcia. I musi to być taka opieka i wsparcie, które chory chce przyjąć. W związku z tym bardzo często pacjenci zgłaszają się z rodzinami z powodu różnych dolegliwości, ale de facto problemem jest regularne przyjmowanie leków, właściwe żywienie i rehabilitacja, która po prostu wynika z konieczności opieki. Bo my często zapominamy, że z wiekiem też tracimy taką zdolność do samodzielności i po prostu im jesteśmy starsi, tym więcej pomocy potrzebujemy, niezależnie od tego, jak bardzo staraliśmy się wcześniej, żeby być sprawni.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Agnieszka Jabłeka: **Największym kłopotem jest postrzeganie swoich rodziców jako osób, które są wiecznie młode. (...) Bardzo często jest tak, że trudno rozpocząć terapię, zanim nie ustalimy, że jednak pacjent wymaga więcej opieki i wsparcia**

eprasa.pl acdaf5705f

▶ **ZDROWIE**

● **Osoby w bardzo podeszłym wieku** chorują inaczej ● Wynika to z tego, że w organizmie osoby, która ma 90–100 lat, **zachodzi szereg zmian** ● Bardzo często objawy choroby nie są typowe. I to jest pierwsza, bardzo charakterystyczna cecha chorowania osób w starszym wieku, **czyli brak typowych objawów**

▶ **DR N. MED. AGNIESZKA JABŁEKA**

01.

Po osiemdziesiątym roku życia typowe objawy choroby, jaką jest zawał mięśnia sercowego czy ostre niedokrwienie mięśnia sercowego, występują tylko u około 30% chorych.
Jeżeli pacjent ma cukrzycę, zwłaszcza wieloletnią, to zwykle typowe objawy nie występują.

02.

Musimy pamiętać, że choroby wchodzą w interakcje ze sobą, czyli wzajemnie wpływają na swój przebieg. Tak samo leki, które pacjent przyjmuje.
Jeżeli wiemy, że pacjent ma przewlekłą niewydolność nerek, przewlekłą niewydolność serca i bierze wiele leków, to geriatra w poradni geriatrycznej uważnie przygląda się występującym objawom, lekom, które chory przyjmuje.

03.

Osoby po osiemdziesiątym roku życia mają często niewielką rezerwę masy mięśniowej
i w momencie, kiedy stają się osobami unieruchomionymi, mają ostry proces zapalny, mało piją, mało jedzą, to po prostu mięśnie wykorzystywane są jak paliwo dla mózgu i dla wszystkich tkanek.

04.

Osoby w podeszłym wieku mają w sobie mniej wody. Kiedy się rodzimy, woda stanowi około 70–75% masy naszego ciała, natomiast u osób w wieku 70, 80 czy 90 lat ten udział jest znacznie mniejszy, około 50–55%.
Każda sytuacja, jak nagła choroba, uraz czy ciężki stres, powoduje, że ta woda może tracić się bardzo szybko i zwykle jesteśmy bardziej wrażliwi w tym wieku na utratę płynów.

05.

Zapalenie płuc jest bardzo niebezpiecznym problemem zdrowotnym osób starszych.
Częstym objawem występowania zapalenia płuc jest jednak majaczenie, czyli pogorszenie kontaktu z otoczeniem, bardzo silne osłabienie, duszność, szybki oddech. Natomiast dosyć rzadko występuje kaszel.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl acdaf5705f

▶ **PRZYRODA**

Róże wspaniale zdobiły nasz ogród przez całe lato, ale jesienią zaczynają już przygotowywać się do zimy, dlatego szczególnie musimy zadbać o nie w tym czasie. Dzięki temu **łatwiej poradzą sobie z niesprzyjającymi warunkami**

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Jesienią musimy zadbać o róże. Dzięki temu dobrze przetrwają zimę i pięknie rozkwitną w następnym sezonie

R

Róża to królowa kwiatów, zwłaszcza latem. Kocha słońce i jeśli ono dosyć intensywnie świeci nawet w październiku, wtedy nadal kwitnie. Krzew róży jesiennej przestanie kwitnąć, gdy nadejdą przymrozki.

Nawożenie róż jesienią

Przygotowanie róż do zimy warto zacząć od odpowiedniego nawożenia. Nie mogą być to jednak nawozy z dodatkiem azotu, które pobudzają krzewy do dalszego rozwoju części zielonych (ostatnie nawożenie roślin nawozami z udziałem azotu powinno być przeprowadzone najpóźniej do końca lipca), ale nawozy jesienne, całkowicie pozbawione azotu lub zawierające go w niewielkich ilościach. Takie nawozy mają odpowiednio zbilansowany skład i zawierają związki, które wzmacniają krzewy i poprawiają ich odporność na niekorzystne warunki.

Zadbaj o zdrowie róż

Przez całą jesień należy też systematycznie wygrabiać i usuwać spod krzewów opadłe liście z objawami chorób , gdyż mogą w nich zimować patogeny i szkodniki (np. mączniak rzekomy, czarna plamistość liści róży, przędziorki), które w kolejnym sezonie staną się źródłem infekcji. Z tego samego powodu chorych liści nie należy wrzucać na kompost, tylko palić lub przekazać firmie zajmującej się zbiórką odpadów (o ile w naszej miejscowości przewidziane są takie możliwości) bądź głęboko zakopać w ziemi – z dala od rabat. Krzewy warto też opryskać profilaktycznie odpowiednimi preparatami ochrony roślin, co pomoże ochronić je w kolejnym sezonie przed silnym rozwojem infekcji.

Jesienne cięcie

Pod koniec sezonu należy też dokładnie przejrzeć krzewy i sprawdzić, czy jest im potrzebne cięcie sanitarne polegające na usunięciu pędów chorych zaatakowanych przez szkodniki, połamanych, zdeformowanych, suchych lub uszkodzonych. Można też nieco prześwietlić zbyt gęste krzewy, usuwając z nich pędy słabe, cienkie, pokładające się na ziemi i krzyżujące z innymi.

Nie należy natomiast usuwać w tym czasie przekwitłych kwiatostanów. Taki zabieg pobudza bowiem krzewy do tworzenia nowych pąków kwiatowych, które mogą nie zdążyć rozwinąć się przed zimą i zostaną zniszczone przez mróz, co niekorzystnie odbije się na kondycji krzewu. Nie powinno się też skracać i przycinać mocnych, silnych, zdrowych pędów, gdyż taki zabieg pobudza roślinę do tworzenia nowych przyrostów, które nie zdążą zdrewnieć przed zimą i także będą narażone na przemarznięcie. Z mocniejszym cięciem róż trzeba poczekać do wiosny.

Przygotowanie róż do zimy

Ostatnia ważna sprawa to odpowiednie przygotowanie róż do zimy. Niektóre delikatniejsze odmiany będą wymagały zarówno kopczykowania, jak i solidniejszego zabezpieczenia, np. włókniną lub słomianymi matami, którymi otulamy krzewy na kształt chochoła (np. róże wielkokwiatowe); innym wystarczy solidny kopczyk z ziemi, kompostu, piasku, trocin lub kory (około 20 cm wysokości), usypany u podstawy krzewu (np. róże parkowe, róże okrywowe) i dodatkowo zabezpieczony np. gałązkami stroiszu.

Szczególnego zabezpieczenia wymagają natomiast róże pnące, które zwykle nie są w pełni mrozoodporne. W ich przypadku podstawę krzewu obsypuje się kopczykiem ziemi (wys. około 30 cm), a pędy zdejmuje z podpór, przygina do ziemi i otula stroiszem lub słomą. Starsze, rozrośnięte egzemplarze można osłaniać na podporze, owijając je słomianymi matami, jutą lub włókniną. Przy kopczykowaniu róż należy jednak pamiętać, aby nie zbierać na utworzenie kopczyka ziemi z bliskiej okolicy krzewu, bo w ten sposób odsłaniamy dalsze części korzeni rośliny i narażamy je na przemarznięcie. Jeśli decydujemy się wykorzystać do kopczykowania ziemię, musimy przywieźć ją z innej części ogrodu.

Nie spiesz się z okrywaniem

Kopczykowanie i okrywanie róż na zimę trzeba jednak wykonać w odpowiednim czasie, gdyż osłony założone zbyt wcześnie mogą pobudzić krzewy do dalszego rozwoju, a założone zbyt późno nie zdołają ochronić krzewów przed silniejszym mrozem. Najlepiej jest zabezpieczać róże po pierwszych silniejszych przymrozkach (zwykle jest to koniec października lub początek listopada). Wtedy będą już dostatecznie uśpione i zahartowane, więc nie wznowią tak szybko wegetacji, a temperatury nie będą jeszcze na tyle niskie, aby groziło im przemarznięcie.

Katarzyna Józefowicz

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Jesienią w polskich warunkach nadal kwitnie kilka odmian róż. Można jednak już myśleć o tym, jak pomóc im przetrwać w mniej sprzyjających warunkach. Dzięki temu w kolejnym sezonie będą cieszyć nasze oczy

eprasa.pl acdaf5705f

▶ **PORADNIK**

Jak przygotować karmnik dla ptaków; jak zadbać o to, by drewniana deska w kuchni długo nam służyła; praktyczne sposoby przechowywania skarpet i bielizny oraz jak wyczyścić kuchenny zlew – o tym piszemy w naszym **miniporadniku 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

01.

Przyroda

Przygotuj karmnik dla ptaków

Przygotowanie karmnika dla ptaków w ogrodzie nie jest trudne, a może być świetnym sposobem na obserwowanie przyrody. Karmnik powinien być przede wszystkim stabilny, bezpieczny i chroniony przed deszczem oraz śniegiem. Można kupić gotowy model albo wykonać go samodzielnie z drewna. Najlepiej wybrać naturalne, nieimpregnowane deski i zbudować konstrukcję z daszkiem, podłogą oraz niewysokimi ściankami zabezpieczającymi pokarm przed wysypywaniem.

Karmnik warto umieścić w spokojnym miejscu, najlepiej kilka metrów od krzewów lub drzew, które zapewnią ptakom schronienie. Jednocześnie należy unikać lokalizacji tuż przy szybach, ponieważ ptaki mogą się o nie rozbijać. Do karmnika można wsypywać między innymi nasiona słonecznika, proso, owies, pszenicę czy niesolone orzechy. Zimą warto regularnie uzupełniać pokarm.

Bardzo ważne jest również utrzymywanie karmnika w czystości. Należy usuwać resztki jedzenia i odchody oraz co jakiś czas dokładnie go umyć. Dzięki temu ograniczymy ryzyko rozprzestrzeniania się chorób wśród ptaków.

02.

Kuchnia

Jak dbać o drewnianą deskę

Drewniana deska do krojenia to nie tylko praktyczny element kuchni, ale także trwały i estetyczny dodatek, który przy odpowiedniej pielęgnacji może służyć przez wiele lat. Drewno jest przyjazne dla noży – nie tępi ich tak szybko jak twarde, szklane czy kamienne powierzchnie. Naturalny materiał dobrze sprawdza się także podczas codziennego przygotowywania warzyw, pieczywa czy mięsa.

Aby deska zachowała dobry wygląd i właściwości, po każdym użyciu należy umyć ją ręcznie ciepłą wodą z odrobiną łagodnego detergentu, a następnie dokładnie osuszyć. Nie warto zanurzać jej w wodzie ani myć w zmywarce – nadmiar wilgoci może powodować pękanie i odkształcanie drewna. Co jakiś czas deskę należy zaimpregnować olejem przeznaczonym do kontaktu z żywnością, np. olejem mineralnym. Warto również regularnie ją szlifować, jeśli pojawią się głębokie zarysowania.

Dobrze pielęgnowana drewniana deska jest higieniczna, trwała i pięknie się starzeje, dlatego zdecydowanie warto mieć ją w swojej kuchni.

Garderoba

Przechowywanie skarpet i bielizny

Skarpetki i bieliznę najlepiej przechowywać tak, żeby każda rzecz była widoczna i łatwo dostępna. Zamiast układać je w wysokie stosy, warto wykorzystać płytkie szuflady oraz organizery z przegródkami. Bieliznę można posegregować według rodzaju: majtki, koszulki, biustonosze i topy. Majtki najlepiej składać w małe prostokąty i ustawiać pionowo – dzięki temu od razu widać wszystkie pary. Biustonosze warto układać jeden na drugim, bez wyginania miseczek.

Skarpetki dobrze podzielić na krótkie, długie i sportowe. Zamiast zwijać je w ciasne kulki, można składać je parami i układać pionowo w przegródkach. To ogranicza rozciąganie ściągaczy i ułatwia znalezienie właściwej pary.

Jeśli masz mało miejsca, wykorzystaj organizery do szuflad lub pojemniki ustawione na półce. Najczęściej używane rzeczy trzymaj z przodu, a rzadziej używane z tyłu. Dzięki temu utrzymanie porządku zajmuje dosłownie kilka minut.

03.

04.

Porządki

Czyszczenie zlewu

Zlew kuchenny to jeden z najczęściej używanych elementów wyposażenia kuchni, dlatego wymaga regularnej pielęgnacji. Codziennie warto spłukiwać go ciepłą wodą i usuwać resztki jedzenia, aby zapobiec powstawaniu osadów i nieprzyjemnych zapachów. Do mycia najlepiej używać łagodnych detergentów oraz miękkiej gąbki lub ściereczki. Silne środki chemiczne i szorstkie zmywaki mogą zarysować powierzchnię, szczególnie w przypadku zlewów ze stali nierdzewnej lub kompozytu.

Po umyciu zlew dobrze jest wytrzeć do sucha. Ogranicza to powstawanie zacieków z wody i osadu z kamienia. Raz na jakiś czas można zastosować preparat przeznaczony do konkretnego rodzaju materiału, aby odświeżyć jego wygląd i zabezpieczyć powierzchnię. W przypadku stali nierdzewnej warto przecierać zlew zgodnie z kierunkiem szczotkowania.

Nie należy również zapominać o odpływie i sitku. Regularne oczyszczanie tych elementów pomaga zapobiegać zatykaniu rur oraz rozwojowi bakterii. Prosta, systematyczna pielęgnacja sprawi, że zlew pozostanie higieniczny, estetyczny i będzie służył przez długi czas.

FOT. PIXABAY/123RF

eprasa.pl acdaf5705f

HIPOKRATES

Różne specjalizacje, wiele nazwisk. Zobacz uczestników Hipokratesa

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

Ochrona zdrowia to jest świat różnych zawodów, doświadczeń, umiejętności. Z jednymi specjalistami spotykamy się regularnie, o pracy innych wiemy niewiele. Plebiscyt Hipokrates to świetna okazja, aby poznać bliżej tych, którzy troszczą się o to, co dla nas najcenniejsze.

Każda z grup związanych z ochroną zdrowia ma swoją specyfikę, inne zadania oraz wyzwania. Niektóre specjalizacje są nam doskonale znane, o innych wiemy znacznie mniej. Z części usług medycznych korzystamy regularnie, z innymi mamy do czynienia sporadycznie, czasem tylko w wyjątkowych okolicznościach. I właśnie ta różnorodność jest jedną z ciekawszych stron naszego wielkiego plebiscytu medycznego Hipokrates 2026. Na jego uczestników można spojrzeć nie tylko przez pryzmat wykonywanego zawodu, ale również miejsc, w których pracują, i dziedzin, którymi zajmują się na co dzień. W jednym zestawieniu spotykają się osoby, których zawodowa codzienność potrafi wyglądać zupełnie inaczej, choć wszystkie pracują w szeroko rozumianej ochronie zdrowia. - Na naszych łamach regularnie przedstawialiśmy uczestników tegorocznej edycji. Były już rozmowy o zawodowych wyborach, codziennej pracy i zainteresowaniach poza nią. Tym razem ponownie oddajemy pierwszeństwo zdjęciom. Prezentujemy kolejne osoby biorące udział w plebiscycie, reprezentujące różne kategorie i specjalizacje. To liderzy trwającego właśnie głosowania w poszczególnych kategoriach - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Warto przyjrzeć się tym fotografiom. Być może wśród prezentowanych osób są specjaliści, z których pomocy korzystaliście, których polecali wam bliscy albo których nazwiska znacie z lokalnych placówek medycznych. A może zobaczycie kogoś po raz pierwszy? Jedno jest pewne - Hipokrates 2026 skupia bardzo różnorodne grono uczestników, a my przedstawiamy dziś kolejną jego część. **Więcej o akcji znajdziecie na: wspolczesna.pl/hipokrates** oraz **poranny.pl/hipokrates**

PREZENTUJEMY KANDYDATÓW Z KATEGORII WOJEWÓDZKICH, KTÓRZY ZDOBYLI DOTYCHCZAS NAJWIĘCEJ GŁOSÓW

Urolog/Nefrolog Roku, dr Jakub Rogowski, UroClinic-Rogowski, Białystok

Psycholog/Psychoterapeuta Roku, Monika Kopciewska, Psycholog Monika Kopciewska, Sokółka

Fizjoterapeuta/Osteopata Roku, Jolanta Gierasimiuk, Fizjosfera Rehabilitacja Sport&Relaks, Białystok

Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku, Ewelina Bączyk, Apteka T&P, Zambrów

Położna/Położny Roku, Róża Stupak, Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok

Ratownik Medyczny/Ratownik Przedmedyczny Roku, Łukasz Kippnich, Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Białystok

Ginekolog Roku, Monika Leśniewska, Klinika Leczenia Niepłodności Artemida, Białystok

Chirurg Roku, Paweł Wojciak, Samodzielny Szpital Miejski im. PCK, Białystok

Ortopeda Roku, Tomasz Zaręba, SP ZOZ, Bielsk Podlaski

Laryngolog Roku, Piotr Fiedorczuk, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

Kardiolog Roku, Anna Tomaszuk-Kazberuk, Kardiologiczna Praktyka Lekarska Anna Tomaszuk-Kazberuk, Białystok

Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku, Krzysztof Sztachelski, Punkt Apteczny Eskulap, Białaszewo

eprasa.pl acdaf5705f

PROGRAMOWO

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Publikacja artykułu Weroniki wywołuje burzę, a Wilk czeka kontrola Nadzoru Budowlanego, zaś sprawą nielegalnego wydobycia piasku interesuje się policja. Kacper po raz pierwszy odprowadza Luizę do domu. Ich randkę przerywa Emilka, która donosi Malwinie i Jerzemu o nowej sympatii brata. Rawiczowa świętuje zdanie egzaminu na agenta nieruchomości. Broda, po bolesnej lekcji jazdy konnej, próbuje dotrwać do końca dnia w pracy. Poruszenie wywołuje przypadkowa rozmowa w kuchni – gdy zdradza Dżo nazwisko swojej matki.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka i Oliwia decydują się ponownie przyjechać do Polignano. Obie potrzebują odpowiedzi na nurtujące je pytania. Ponadto Oliwia próbuje nawiązać kontakt z Davide. Niestety – bezskutecznie, bo chłopak nie podejmuje inicjatywy. Z kolei Zośka chce odkryć całą prawdę o Kamilu. Widok Marca w towarzystwie Niny natychmiast budzi w niej podejrzenia. Obawa przed kolejną zdradą wystawia na próbę rodzącą się między nimi bliskość.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Przerażony Igor nie ma pojęcia, co dzieje się z jego córką. Chłopak, z którym Julka uciekła z ośrodka wyłączył telefon i nie można ich namierzyć. Tymczasem Jula z Antkiem ukrywają się w mieszkaniu po jego babci i... ćpają! Nowakówna wciąż chce więcej, aż w końcu zaczyna mieć zaburzenia wzroku i stany lękowe. Chce wyskoczyć przez balkon! Agnieszka i Ola walczą, by „Nochal" nie stracił kontaktu z siostrą po jej adopcji. Prawniczki liczą, że sąd rodzinny uwzględni to, że Jacek opiekował się dziewczynką w rodzinie alkoholowej. Niespodziewanie w kancelarii pojawia się matka adopcyjna siostrzyczki Nosowskiego, która nie zgadza się na kontakty jej córki z bratem kryminalistą! Agnieszka załamana, ale Ola jeszcze próbuje walczyć o szansę dla chłopca...
Z kolei Junior mówi swojej dziewczynie o obozie bokserskim w Hiszpanii. Dziewczyna nie będzie zadowolona. Ba! Zaskoczonej Idzie robi się przykro, że ukochany chce spędzić całe wakacje bez niej. Chłopak żali się ojcu, że nie wie co robi. Jarek radzi synowi, by dał dziewczynie trochę czasu na oswojenie się z tą wizją. Kiedy Junior wraca do Elizy, Ida czeka na niego. Czy to koniec ich młodzieńczej miłości?

G. 22:20

Na sygnale

TVP 2

Basia ma problemy z Tadzikiem, ale nie może pojechać do szkoły syna przez dyżur i dlatego na rozmowę z nauczycielką wysyła Benia. Zespół dr Reiter trafia na wyjątkowo trudny przypadek: chłopaka, który ma gorączkę, problemy z oddychaniem i skarży się na silny ból, a jednocześnie ukrywa przed ratownikami, że ma przeszczepioną nerkę i przestał brać leki immunosupresyjne. Nowy odwiedza kolegów z bazy i w końcu dziękuje Alkowi i Lisickiemu za ocalenie życia, ukrywając swój rozpacz i ból.

G. 0:45

Davos. Wojna szpiegów

TVP 2

Serial inspirowany jest prawdziwymi wydarzeniami z okresu I wojny światowej. W spokojnym kurorcie Davos w neutralnej Szwajcarii agenci mocarstw uczestniczących w wojnie prowadzą ożywioną działalność wywiadowczą. W 1917 roku pielęgniarka Johanna Gabathuler wraca z misji Czerwonego Krzyża. Jest w zaawansowanej ciąży, a tuż po porodzie ojciec odbiera jej córkę Elli. Ma jej za złe, że splamiła honor rodziny i chce ją wydać za wpływowego polityka, by ratować sytuację.

G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Olek naciska na Anetę. Żąda od niej, by wreszcie wydusiła z siebie, kto jest prawdziwym ojcem małej Zosi. Z kolei Jakub o poranku spotyka się z Kasią w sprawie naszyjnika, który znalazł u Sowińskiego. Ma naiwną nadzieję, że uda mu się coś wyjaśnić. Niestety Sanocka udaje Greka udając, że nie wie, w jaki sposób biżuteria trafiła do sypialni jej szefa. Ponadto błaga byłego męża o dyskrecję w całej sprawie. Później Karski umawia się z Martyną i na randce wpada przypadkiem na Igę. Ukłucie zazdrości czuje też Kama, co naprawdę irytuje Marcina. Z kolei w agencji Chodakowski zaczyna współpracę z nowym, uzdolnionym detektywem: Tomkiem. Czy mężczyzna się sprawdzi? Tymczasem Kinga i Piotrek wpadają na pomysł, by wysłać Marię do SPA na Mazurach. A gdy Rogowska zagląda na Deszczową, szczerze opowiada o kryzysie w swoim życiu Filarskiej.

eprasa.pl acdaf5705f

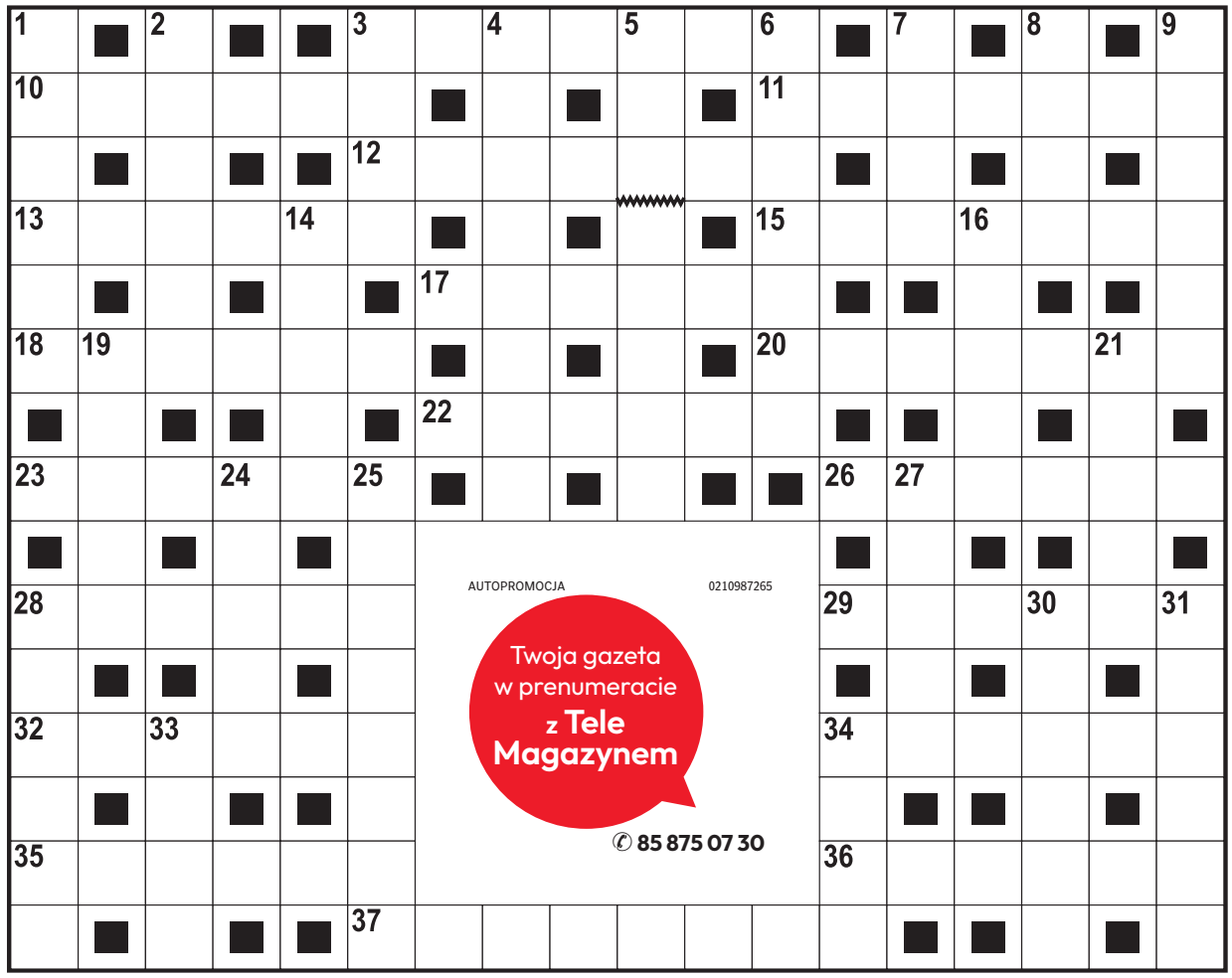
KRZYŻÓWKA NR 161

Poziomo:

3) osłona od deszczu lub słońca,
10) naturalny wypływ wody podziemnej,
11) francuski filozof i teolog zakochany w Heliozie,
12) wielowarstwowe tworzywo sztuczne,
13) mieszkanka kraju z Teheranem,
15) główna bohaterka tragedii Sofoklesa,
17) … Lee, autorka powieści „Zabić drozda”,
18) codzienne, powtarzające się monotonnie obowiązki,
20) europejski kraj ze Styrią,
22) ogólnobałtyjski bóg burzy i wojny,
23) Soła lub San dla Wisły,
26) roślina o kwiatach zebranych w baldachy,
28) Anna, wykonawczyni przeboju „Staruszek świat”,
29) „… i Ludmiła”, poemat Aleksandra Puszkina,
32) gatunek dzikiej, przelotnej gęsi,
34) ryzykowny początek partii szachów,
35) maleńka, baśniowa istota,
36) galowy lub polowy w armii,
37) bogini miłości w greckiej mitologii.

Pionowo:

1) wrażenie słuchowe spowodowane falą akustyczną,
2) „Cud mniemany, czyli Krakowiacy i …”,
3) imię Negri, gwiazdy kina niemego,
4) lecznicza roślina o białych kwiatach,
5) wybitny przedstawiciel narodu z pieśni Jonasza Kofty,
6) dawna siedziba papieży,
7) muzyczne talerze, czynele,
8) dobry … tynfa wart,
9) męstwo na polu walki,
14) potocznie niesnaski, kłótnie,
16) bazie na wierzbie,
19) święty obraz w cerkwi,
21) hiszpańska wyspa w Balearach,
24) kraj w Unii Europejskiej,
25) rozkładany mebel do spania,
27) … Łącz, aktorka z telenoweli „Klan”,
28) wilcza …, czyli belladona,
30) ptak z długą szyją,
31) martwa na płótnie,
33) umowny znak ręką,
34) arabska lub do żucia.

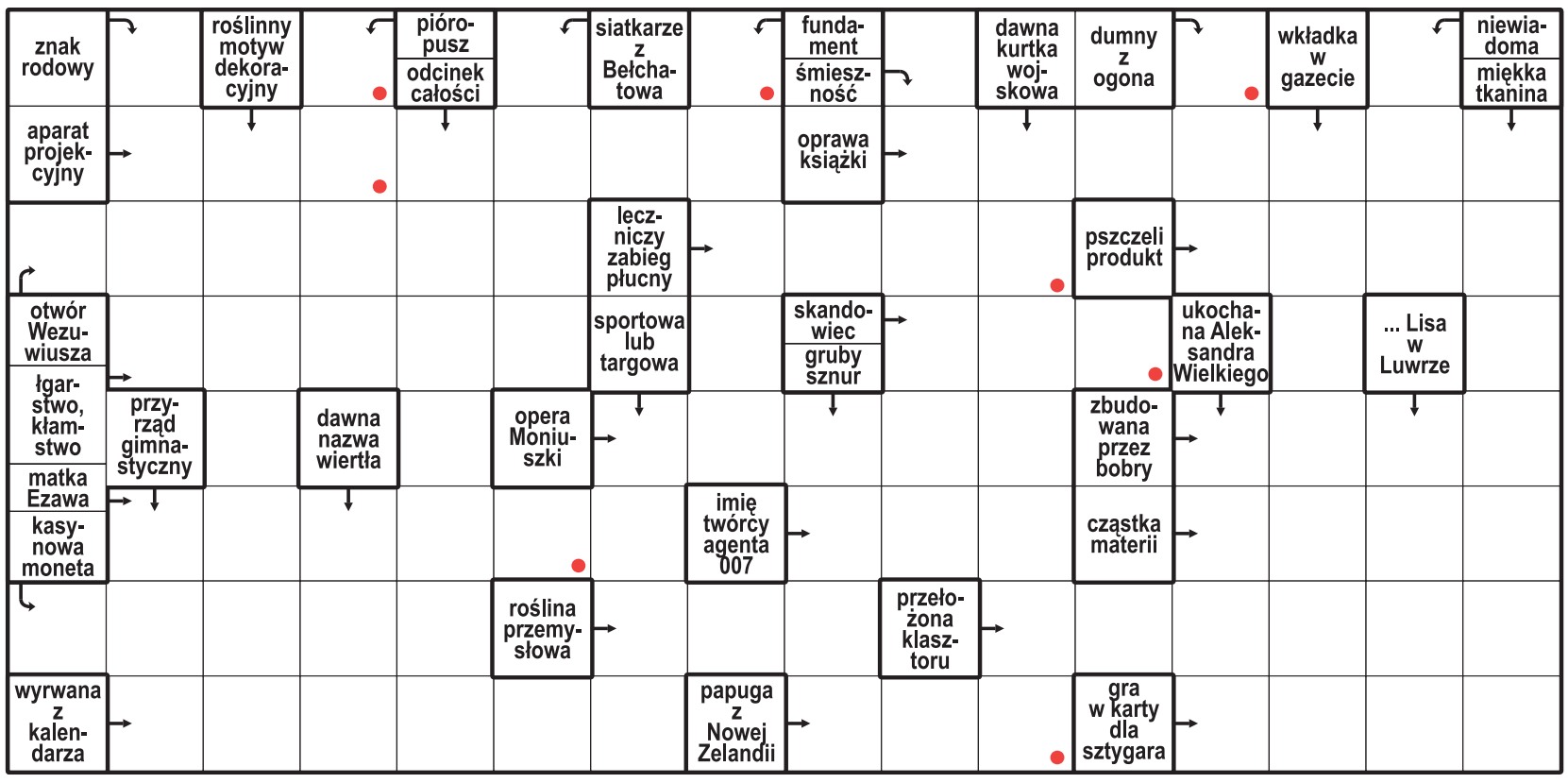


AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 160

S	■	F	■	Z	Ł	O	T	E	S	E	R	C	E	■	K	■	W
O	L	I	W	A	■	P	■	L	■	■	E	■	K	R	U	Ż	A
S	■	N	■	B	R	A	Z	Y	L	I	A	■	L	■	L	■	G
R	E	W	I	A	■	S	■	■	O	■	L	A	O	K	O	O	N
Ą	■	A	■	W	■	K	I	N	S	K	I	■	G	■	M	■	E
B	A	L	T	A	Z	A	R	■	■	R	A	B	A	R	B	A	R
■	M	■	R	■	R	■	G	E	R	E	■	R	■	O	■	L	■
B	O	L	Ą	C	Z	K	A	■	■	W	R	Z	E	S	I	E	Ń
■	R	■	B	■	U							E	■	C	■	J	■
Ż	Y	R	A	N	T							G	R	A	N	A	T
U	■	E	■	I	■							■	E	■	A	■	R
Ł	O	K	I	E	Ć							Ś	M	I	G	Ł	O
A	■	U	■	Ł	■							■	I	■	O	■	K
W	I	Z	J	A	■							■	Z	O	Ś	K	A
Y	■	A	■	Z	A	C	H	C	I	A	N	K	A	■	Ć	■	K

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOPIARKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny zapowiada, że nowa rozmowa przyniesie inspirację.

Ryby (19.02 - 20.03)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że serce podpowie Ci dobry kierunek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi uważnie słuchać innych.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o swoje emocje. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa pomoże Ci odzyskać spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję do działania.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja ułatwi działanie. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że dostrzeżesz szansę na sukces.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj intuicji, ale nie działaj pod wpływem emocji. Horoskop na dziś wróży dzień sprzyjający decyzjom.

Waga (23.09 - 22.10)
Ciekawość zaprowadzi Cię w inspirujące miejsca. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie bać się zmian.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja pomoże Ci osiągnąć cel. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o odpoczynku.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywne pomysły poprawią Ci humor. Horoskop na dziś radzi dać sobie przestrzeń na spontaniczność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wsłuchaj się w głos serca. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że drobny gest przyniesie dużo radości.

eprasa.pl acdaf5705f

S24 sportowy24.pl

sport

TENIS

Maja Chwalińska wygrała turniej WTA 100 w Wuhan i awansuje na 11. miejsce w rankingu *str. 24*

SKOKI NARCIARSKIE

FOT. FOT. ANDRZEJ BANAS

Kacper Tomasiak dał popis w mistrzostwach kraju rozegranych w Zakopanem *str. 23*

PIŁKA NOŻNA

Zieliński wreszcie chwalony w Italii, Potulski z wysoką notą w Niemczech, a Lewandowski wciąż nie może się odnaleźć w MLS... *str. 22*

Obrońcy Jagiellonii nie zagrali na zero z tyłu i skończyło się czwartą kolejną porażką ligową

FOT. PRZEMYSŁAW KAROLCZUK/PAP

Jagiellonia przegrała z Zagłębiem Lubin 0:1. To czwarta ligowa porażka z rzędu białostockiego zespołu. Żółto-czerwoni w poważnym kryzysie *str. 20*

eprasa.pl acdaf5705f

PIŁKA NOŻNA. BETCLIC III LIGA

Wigry i Olimpia kontynuują dobrą passę. Trwa zadyszka rezerw Jagiellonii

Tomasz Dworzańczyk

Trzecie zwycięstwo z rzędu odnieśli piłkarze Olimpii Zambrów, którzy pokonali w derbach województwa ŁKS Łomża 2:0. To piąta kolejna porażka łomżan

W pierwszej połowie goście byli zespołem lepszym i zasłużenie prowadzili, a autorem bramki był Lawrence Kofi Mensah. Po przerwie gospodarze się przebudzili i kilka razy zagrozili bramce rywali. Ci jednak przetrwali napór miejscowych i pod koniec spotkania podwyższyli wynik z rzutu karnego.

Dobrą passę kontynuują także piłkarze Wigier Suwałki, którzy pewnie wygrali na wyjeździe z Pelikanem Łowicz 4:1. Suwalczanie do przerwy remisowali 1:1, choć prowadzili 1:0 po golu Marcina Kluska. Przed przerwą jednak do remisu z rzutu karnego doprawadził Tomasz Dąbrowski.

Druga połowa to jednak popis Wigier, które strzeliły trzy bramki. Najpierw ponownie do siatki trafił Marcin Kluska, a gospodarzy dobili Oliwier Kucharczyk oraz Kacper Noworyta.

Suwalczanie wygrali piąty mecz z rzędu i umocnili się na drugim miejscu w tabeli. Przed nimi mecz na szczycie z liderem KTS Weszło Warszawa, który zostanie rozegrany 24 października.

Niestety, kolejnej porażki doznali piłkarze rezerw Jagiellonii Białystok. Żółto-czerwoni przegrali tym razem u siebie ze Świtem Nowy Dwór Mazowiecki 1:3. Honorowe trafienie dla Jagi zaliczył Zachary Zalewski, który przed przerwą doprowadził do remisu. W drugiej połowie goście zdobyli dwie bramki i to oni zgarnęli trzy punkty.

WYNIKI

Pelikan Łowicz - Wigry Suwałki 1:4 (1:1).
Bramki: Tomasz Dąbrowski 45 (k) - Marcin Kluska 5, 53, Oliwier Kucharczyk 68, Kacper Noworyta 79.

ŁKS Łomża - Olimpia Zambrów 0:2 (0:1).
Bramki: Lawrence Kofi Mensah 33, Jakub Jakimiuk 86 (k).
ŁKS Łomża: Danielczyk - Ochenkowski (46. Tomal), Kriegler, Kopyściański (64. Mroczko), Tarczyński, Bębenek, Knysh, Yampol, Lesicki, Kijek, Proniewski (46. Moćkun).
Olimpia: Rutkowski - Sołowiej, Łazarski (60. Mosionek), Mantur, Matus, Burkowski, Mensah, Piekut (88. Wielgus), Steć (65. Żakiewicz), Jakimiuk, Kempski.

Jagiellonia II Białystok - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 1:3 (1:1).
Bramki: Zachary Zalewski 45 - Jakub Tyska 19, Franciszek Rzeszutek 50, Edgardo Ruiz 79

Warta Sieradz - Wisła II Płock 2:1 (1:1). Bramki: Bartosz Bieroński 36, Mateusz Lis 58 (k) - Ołeh Trubnikow 32 (s).

Lechia Tomaszów Mazowiecki - Widzew II Łódź 1:1 (0:0. Bramki: Daniel Chwałowski 67 - Szymon Sołtysiński 64 (k)

Mławianka Mława - Polonia Lidzbark Warmiński 3:2 (2:0). Bramki: Deniss Rakels 2, Franciszek Lewandowski 22, Tomasz Rojkowski 68 - Jakub Stawski 47, Mark Usowicz 56

ŁKS II Łódź - Olimpia Elbląg 1:1 (1:1). Bramki: Alan Siwek 8 - Łukasz Święty 33.

Mecze: KTS Weszło Warszawa - Mazovia Mińsk Mazowiecki i KS CK Troszyn - Ząbkovia Ząbki zakończyły się wczoraj wieczorem.

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

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Zachary Zalewski w meczu ze Świtem zdobył honorowego gola

PIŁKA NOŻNA

Ligowa zapaść Jagi trwa. Co się stało z maszyną Siemieńca?

Jagiellonia Białystok przegrała na wyjeździe z Zagłębiem Lubin 0:1 w meczu 11. kolejki ekstraklasy. To czwarta ligowa porażka z rzędu.

Tomasz Dworzańczyk

Białostoczanie mieli nadzieję, że po pokonaniu w czwartek Ararat Armenia 3:1 w meczu Ligi Europy, uda się pójść za ciosem i przełamać także w lidze. Niestety, nic z tych rzeczy. W Lubinie zobaczyliśmy słabo dysponowaną drużynę, która przegrała zasłużenie.

W pierwszej połowie gospodarze dwukrotnie byli blisko objęcia prowadzenia, ale Roman Jakuba trafił w słupek, a strzał Filipa Szymczaka ledwo doleciał do bramki.

– Mamy typowy mecz walki, na pewno musimy stwarzać więcej sytuacji – mówił w przerwie Bartłomiej Wdowik na antenie Canal Plus.

W drugiej połowie Białostoczanie mogli objąć prowadzenie, bowiem obrońcom urwał się Ousmane Sow, jednak jego strzał odbił Zlatan Alomerovic, a dobitka Jesusa Imaza nie doszła celu.

Gospodarze byli przyczajeni, czekali na błąd Jagi i swoją szansę. I ona nadeszła w 77. minucie. Najpierw Rodrigo Conceicao sfaulował w polu karnym Marcela Regułę, a sędzia po weryfikacji VAR podjął decyzję o jedenastce, którą na gola pewnie zamienił Sebastian Kerk.

FOT. PRZEMYSŁAW KAROLCZUK/PAP

Ousmane Sow (na biało) uciekł obrońcom tylko raz

Białostoczanie rzucili się do ataków, które były jednak dość chaotyczne. Niemniej w doliczonym czasie gry do remisu mógł doprowadzić Jesus Imaz, jednak strzał Hiszpana obronił Alomerovic.

Tym samym czwarta porażka ekipy Adriana Siemieńca stała się faktem. Jaga następne spotkanie rozegra w czwartek w Białymstoku w ramach Ligi Europy.

KGHM Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok 1:0 (0:0).
Bramki: 1:0 Sebastian Kerk (77-karny).
Żółta kartka - KGHM Zagłębie Lubin: Mateusz Grzybek, Jakub Sypek, David Colina; Jagiellonia Białystok: Bernardo Vital. Sędzia: Jarosław Przybył (Kluczbork). Widzów: 6 627.

KGHM Zagłębie Lubin: Zlatan Alomerović - Aleks Ławniczak, Michał Nalepa, Roman Jakuba - Mateusz Grzybek (46. David Colina), Filip Kocaba, Damian Dąbrowski, Sebastian Kerk (83. Mateusz Dziewiatowski), Josip Corluka (90+6. Damian Michalski) - Marcel Reguła, Filip Szymczak (63. Jakub Sypek).

Jagiellonia Białystok: Sławomir Abramowicz - Dusan Stojinović (69. Jeremy Agbonifo), Bernardo Vital (88. Aleksandar Cirković), Yuki Kobayashi, Bartłomiej Wdowik (46. Cezary Polak) - Kamil Jóźwiak (46. Rodrigo Conceicao), Taras Romańczuk, Jesus Imaz, Anders Klynge, Kajetan Szmyt - Ousmane Sow (62. Dimitris Rallis).

KOSZYKÓWKA - II LIGA MĘŻCZYZN

To była najlepsza połowa w tym sezonie

Adam Muśko

Koszykarzom Żubrów Abakus Okna Białystok wystarczyła wspaniała pierwsza połowa aby pokonać 97:84 u siebie drużynę z Radomia. Po trzech porażkach zwycięstwo odniósł Tur Basket Bielsk Podlaski, który na wyjeździe okazał się lepszy 87:79 od zespołu Rysi Sochaczew

Po pierwszej połowie białostoczanie prowadzili 55:38 i wydawało się, że spokojnie zakończą to spotkanie wysokim zwycięstwem. Niestety goście z Radomia w drugiej połowie zaczęli odrabiać straty i w pewnym momencie zniwelowali różnicę tylko do pięciu punktów. Na szczęścia na więcej gospodarze im nie pozwolili i Żubry odniosły czwarte zwycięstwo w rozgrywkach II ligi.

– Mecz miał dwa różne oblicza - powiedział Piotr Bakun, trener Żubrów Białystok. – Wspaniała pierwsza połowa zarówno w ataku jak i obronie. Graliśmy dobrze, agresywnie mocno atakując tablicę. To chyba była nasza najlepsza połowa w tym sezonie i to z trudnym przeciwnikiem. W drugiej połowie chyba za wcześnie uwierzyliśmy, że meczu już jest wygrany i staliśmy się bardzo niedokładni. W konsekwencji mieliśmy aż 20 strat.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Koszykarze Żubrów (na żółto) okazali się lepsi od rywali

Natomiast mecz Tura Basket w Sochaczewie rozpoczął się od wygranej 34:21 gospodarzy i zanosiło się, że bielszczanie zanotują przegraną z jednym z najsłabszych zespołów rozgrywek. Na szczęście odrabianie strat rozpoczęło się już w drugiej kwarcie i to Tur Basket schodził na długą przerwę prowadząc 50:33.

W dalszej części meczu goście skutecznie obronili prowadzenie.

WYNIKI

Żubry Abakus Okna Białystok - CarGlas Hydrotruck Radom 97:84 (33:23, 22:15, 23:22, 20:24)
Żubry Abakus: Kociszewski - 26, Mąkowski - 21, Kutta - 16, Zalewski - 9, Zabrocki - 7, Kapuściński - 6, Czempiel - 5, Kuczyński - 3, Siemieńczuk - 2, Dawdo - 2, Kurzyna.

Rysie Sochaczew - KKS Tur Basket Bielsk Podlaski 79:87 (34:21, 10:29. 9:21. 26:16)
Tur: Gąsiński - 20, Fatz - 14, Bobka - 12, Grigoruk -11, Martynenko - 11, Szerszenowicz - 4, Kacper Jakuć - 2, Aaron Weres - 1, Piotr Łucka.

eprasa.pl acdaf5705f

PKO EKSTRAKLASA

Twierdza Katowice upadła, kontrowersje w meczu Legii

Legia Warszawa pozostaje jedyną niepokonaną drużyną. Jej meczowi wyjazdowemu towarzyszyły jednak wielkie kontrowersje sędziowskie

Jacek Czaplewski

Prezes Cracovii, bo to z Pasami zremisowała drużyna z Łazienkowskiej 1:1, był tak wściekły, że po ostatnim gwizdku ruszył na murawę z pretensjami do arbitra.

11. kolejka PKO Ekstraklasy wystartowała na stadionie przy Reymonta w Krakowie. Stadionie prawie pustym, bo tylko niespełna 2 tys. osób postanowiło wspierać Wieczystą w utrzymaniu miejsca nad strefą spadkową. Trener Żeljko Kopić usiadł pomiędzy nimi, ponieważ Komisja Ligi ukarała go kolejną dyskwalifikacją - za kontaktowanie się z drużyną w czasie trwającego zawieszenia. Chorwat w 69 minucie wyskoczył z radości, gdy Lisandro Semedo (czwarty gol w sezonie) dał prowadzenie. Potem nastąpiła jednak seria kuriozalnych błędów, dzięki którym Raków wygrał drugi raz w obecnym sezonie. Wszystko, co złe, zaczęło się od Efthymiosa Koulourisa. Były król strzelców absurdalnym zagraniem ręką sprokurował karnego. Tę i kolejną okazję bezwzględnie wykorzystał zmiennik Lamine Diaby-Fadiga - nieoczywisty bohater Medalików.

W drugim piątkowym meczu bramki nie padły. Remis nie dziwi, skoro Widzew Łódź w roli gospodarza przystępował do gry jako zespół bez domowej wygranej, zaś Wisła Kraków bez wyjazdowej. Kto jednak śledził to widowisko, ten wie, że drużyna beniaminka zrobiła wystarczająco dużo, by przerwać kiepską serię. Dlaczego tak się nie stało? Pytać trzeba o to choćby Angela Rodado. Hiszpan nie wykorzystał rzutu karnego podyktowanego za zagranie ręką. Piłkarzy po ostatnim gwizdku pożegnały gwizdy wypełnionych trybun. W Sercu Łodzi nie spodziewali się tego, że czeka ich powtórka z zeszłego sezonu. Widzew mimo kolejnych dużych nakładów znów znajduje się bowiem tuż nad strefą spadkową. Trener Mateusz Stolarski jeszcze nie wygrał, choć za nim już cztery mecze. A za tydzień przyjeżdża Górnik Zabrze...

FOT. ANDRZEJ BANAS / POLSKA PRESS

Czemu nie było czerwonej kartki dla Wszołka za szarpanie Burleta?

Miesiąc miodowy przeżywają za to w Pogoni Szczecin. Drużyna pod wodzą Oscara Garcii wygrała czwarty raz z rzędu, śrubując serię bez porażki do dziewięciu spotkań. I to gdzie wygrała?! Jako pierwsza zdobyła Twierdzę GKS Katowice, która padła dopiero po roku. Dziewiątego gola w sezonie i zarazem trzeciego w barwach drużyny strzelił lider klasyfikacji strzelców Jordi Sanchez. Portowcy są już tuż za podium. Nowemu szkoleniowcowi udało się nie tylko zbudować drużynę, ale i odbudować Benjamina Mendy'ego, mistrza świata z Francją z 2018 roku i czterokrotnego mistrza Anglii z Manchesterem City.

Czarne chmury odgonili w Motorze Lublin. W tzw. Meczu Brejdaków, czyli braci, udało się nie bez problemów ograć zaprzyjaźniony Śląsk Wrocław, wbijając mu trzecią, czyli decydującą bramkę z rzutu karnego, przed którym trener Mariusz Misiura odwrócił się w stronę trybun, by poznać skutek po reakcji kibiców.

W Cracovii zaś czują się pokrzywdzeni - przez sędziego Piotra Lasyka. Zaraz po zremisowanym meczu z Legią na boisko wszedł sam prezes Murat Colak. Pytał u źródła o to, dlaczego nie było rzutu karnego za stempel na Karolu Knapie ani czerwonej kartki dla Pawła Wszołka za szarpanie i pchnięcie Vincenta Burleta. - Nie możemy udawać, że problemu nie ma - napisał Colak na portalu X, który oczekuje wyjaśnień od Kolegium Sędziów PZPN. Zaproponował też, by VAR obsługiwali tylko zagraniczni fachowcy.

11. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WIECZYSTA RAKÓW - RAKÓW CZĘSTOCHOWA 1:2
Bramki: Semedo 69 - Diaby-Fadiga 79, 88

WIDZEW ŁÓDŹ - WISŁA KRAKÓW 0:0

MOTOR LUBLIN - ŚLĄSK WROCŁAW 3:2
Bramki: Aiko 61, Simon 77, Bourhane 90 - Banaszak 11, Dembele 66

GKS KATOWICE - POGOŃ SZCZECIN 0:1
Bramka: Sanchez 51

CRACOVIA - LEGIA WARSZAWA 1:1
Bramki: Nordas 44 - Sevcik 28

GÓRNIK ZABRZE - PIAST GLIWICE 1:1 (1:1)
Bramki: Janicki (5) - Vallejo (7).

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

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

Terminarz 12. kolejki:
Piątek, 23.10
Motor Lublin - Zagłębie Lubin, godz. 18:00
Widzew Łódź - Górnik Zabrze, godz. 20:30
Sobota, 24.10
Piast Gliwice - Cracovia, godz. 12:15
Korona Kielce - GKS Katowice, godz. 14:45
Pogoń Szczecin - Radomiak, godz. 17:30
Wisła Kraków - Raków Częstochowa, godz. 20:15
Niedziela, 25.10
Śląsk Wrocław - Wieczysta Kraków, godz. 12:15
Jagiellonia Białystok - Wisła Płock, godz. 14:45
Legia Warszawa - Lech Poznań, godz. 17:30

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

9 goli
Jordi Sánchez (Wisła Kraków 6, Pogoń Szczecin 3),
8 goli
Ilja Szkurin (GKS Katowice)
6 goli
Karol Czubak (Motor Lublin), Patryk Makuch (Raków Częstochowa), Mariusz Stępiński (Korona Kielce)
5 goli
Ajdin Hasić (Cracovia), Allahyar Sayyadmanesh (Lech Poznań)

BOHATER WEEKENDU

Lamine Diaby-Fadiga (Raków Częstochowa)
Dzięki rezerwowemu ostatni zespół w tabeli PKO Ekstraklasy przełamał niemoc. Gwinejczyk urodzony we Francji wszedł na pół godziny i właściwie w pojedynkę odwrócił wynik. Najpierw wyrównał z rzutu karnego, potem zadał decydujące trafienie z gry. Może to on powinien grać od pierwszej minuty? W tym sezonie wyszedł w jedenastce ledwie raz.

FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

PIŁKA NOŻNA

Skandal po meczu Cracovii z Legią. Prezes Pasów pomylił Polskę z Turcją

Jacek Kmiecik

Po meczu Cracovia - Legia doszło do niecodziennej na polskich boiskach sceny, która jest normą w Turcji. Prezes „Pasów" Murat Colak zszedł z trybun na murawę i mocno niezadowolony ruszył z dużymi pretensjami do sędziów.

Mecz przy Kałuży zakończył się remisem 1:1. W pierwszej połowie prowadzenie Legii strzałem z dystansu dał Michal Sevcik. Natomiast tuż przed przerwą do wyrównania strzałem zza pola karnego doprowadził Lasse Nordas.

Pod koniec pierwszej połowy zagotowało się pod polem karnym Cracovii po spięciu Pawła Wszołka z Vincentem Burletem. Sędzia Piotr Lasyk ukarał obu zawodników żółtymi kartkami i to były jedyne napomnienia w tym spotkaniu.

Po przerwie bramki nie padły i drużyny musiały zadowolić się podziałem punktów. Nie mógł się z tym pogodzić prezes „Pasów", który w tureckim stylu postanowił zejść z loży VIP na murawę i ruszyć w kierunki arbitra głównego.

Kamery Canal+ Sport uchwyciły, jak Murat Colak pokazuje sędziemu gest monitora VAR. Najpewniej chodziło o sytuację z końcówki spotkania, kiedy arbitrzy sprawdzali potencjalny rzut karny dla Cracovii, ale ostatecznie zdecydowano, że nie ma potrzeby, aby sędzia główny sam obejrzał tę sytuację, i utrzymano decyzję z boiska.

Trener Legii Marek Papszun przyznał, że celem było zwycięstwo, ale docenia i szanuje punkt.

- Spodziewaliśmy się trudnego, dynamicznego meczu. I taki był - intensywny, szybki, z dużą liczbą pojedynków i małą sytuacji bramkowych. Przyjechaliśmy po zwycięstwo, byliśmy dobrze nastawieni. Drużynie należy się pochwała. Tutaj nigdy nie grało się łatwo - stwierdził szkoleniowiec „eLki".

Trener Cracovii Bartosz Grzelak był dumny z postawy „Pasów".

- Bardzo chcieliśmy strzelić gola na 2:1, ale niestety nie udało się. 1:1 z Legią u siebie to jest pozytywny wynik - ocenił.

Pogoń Szczecin w Katowicach przedłużyła swoją serię zwycięstw do czterech po golu Jordiego Sancheza, który wrócił na pozycję lidera klasyfikacji strzelców ekstraklasy.

- Jechaliśmy tu, wiedząc, że rywale nie przegrali u siebie od jedenastu miesięcy. I bardzo się cieszę, że przełamaliśmy ich serię - powiedział trener Pogoni Oscar Garcia.

- Próbowaliśmy odmienić wynik, remis był bliski, zabrakło kropki nad i. Czasem jest tak, że piłka nie wpadnie do bramki - żałował szkoleniowiec GKS Rafał Górak.

eprasa.pl acdaf5705f

PIŁKA NOŻNA

Piotr Zieliński przebudził się we Włoszech. Co słychać u innych Polaków w ligach zagranicznych?

Bartosz Głąb

Wreszcie udany występ w Serie A zaliczył Piotr Zieliński, którego asysta pomogła Interowi w wygraniu w Bolonii. Niestety, złe wieści płyną z Hiszpanii, gdzie kontuzji doznał młodzieżowy reprezentant Polski.

Bright Ede na inaugurację 9. kolejki La Liga zaliczył bardzo udany występ w barwach Deportivo La Coruna przeciwko Levante UD. Niestety, młodzieżowy reprezentant Polski nie dokończył spotkania. W 85 minucie opuścił boisko po tym, jak zgłosił uraz uda.

Zaledwie 19-letni obrońca trafił do Deportivo La Coruna latem tego roku z Motoru Lublin za 6 mln euro. Debiut w pierwszym składzie hiszpańskiego zespołu zaliczył już w 1. kolejce nowego sezonu La Liga. Potem usiadł na ławce rezerwowych, a do wyjściowej jedenastki wrócił tuż przed przerwą reprezentacyjną.

- Jeśli chodzi o Brighta Ede, to doznał kontuzji mięśnia dwugłowego i nie wygląda to zbyt dobrze - stwierdził szkoleniowiec drużyny polskiego stopera na pomeczowej konferencji.

W sobotni wieczór - wreszcie! - udany występ w barwach Interu Mediolan zaliczył Zieliński. Wicekapitan polskiej kadry w meczu 7. kolejki Serie A zaliczył bardzo ładną asystę, a jego drużyna wygrała w Bolonii 3:1.

Doświadczony pomocnik kilka dni wcześniej został mocno skrytykowany za mecz w Lidze Mistrzów z Club Brugge, który mistrzowie Włoch sensacyjnie przegrali u siebie 3:4. Teraz wreszcie 113-krotny reprezentant Polski zgarnął pochwały za precyzyjne podanie, które dało prowadzenie Interowi 2:1. W bramce FC Bologna całe spotkanie rozegrał Łukasz Skorupski, który został pominięty przez selekcjonera Jana Urbana w powołaniach na wrześniowo-październikowe zgrupowanie.

Michał Skóraś rozegrał całe spotkanie w barwach RC Lens w wyjazdowym meczu 7. kolejki francuskiej Ligue 1, a drużyna polskiego skrzydłowego wygrała na wyjeździe 3:1 z plasującym się na przedostatniej pozycji w tabeli ESTAC Troyes.

Matty Cash również wystąpił od początku do końca w starciu 7. kolejki angielskiej Premier League, a jego Aston Villa skromnie 1:0 pokonała Newcastle United. Oba zespoły zawodzą w tym sezonie i plasują się w dolnej połówce ligowej tabeli.

Pozytywne recenzje za występ w 6. kolejce Bundesligi zebrał 19-letni Kacper Potulski, którego FSV Mainz ograło na wyjeździe Schalke 04 Gelsenkirchen. Nastoletni defensor praktycznie za każdym razem jest wychwalany przez niemieckie media, które - z natury - są wymagające.

Robert Lewandowski rozegrał cały wyjazdowy mecz Chicago Fire z New England Revolution, ale ponownie nie zdobył bramki. Jego drużyna przegrała 0:1. Mimo porażki zapewniła sobie jednak awans do fazy play-off w amerykańskiej MLS.

FOT. GRZEGORZ WAJDA

W sobotni wieczór udany występ - wreszcie! - w barwach Interu Mediolan zaliczył Piotr Zieliński chwalony za precyzyjne podania

LIGI TOP 5 W EUROPIE

BUNDESLIGA. Wyniki 6. kolejki: Eintracht Frankfurt - FC Koeln 0:1, Werder - Padeborn 2:2, Union - Borussia Dortmund 0:0, Hamburger SV - VfB Stuttgart 1:0, Schalke - FSV Mainz 0:1, Elversberg - FC Augsburg 4:3, Bayern - Lipsk 6:1.

PREMIER LEAGUE . Wyniki 7. kolejki: Everton - Chelsea 0:2, Manchester City - Ipswich 3:2, Fulham - Hull 1:0, Brentford - Liverpool 1:2, Newcastle - Aston Villa 0:1.

LIGUE 1. Wyniki 7. kolejki: Le Mans - Toulouse 0:3, Strasbourg - PSG 1:3, Troyes - Lens 1:3, Lille - Brest 1:1.

LA LIGA. Wyniki 9. kolejki: Deportivo La Coruna - Levante 1:1, Espanyol - Atletico Madryt 0:1, Villarreal - Elche 0:0, Betis - Barcelona 2:5, Valencia - Athletic Bilbao 0:0.

SERIE A. Wyniki 7. kolejki: Frosinone - Sassuolo 4:2, Venezia - Napoli 1:0, Bologna - Inter 1:3, Roma - Genoa 2:0.

PIŁKA NOŻNA

Maciej Makuszewski: Na hurra nie wygra się z rywalem klasy Leverkusen. W Europie trzeba grać mądrzej, nie da się ukryć żadnych mankamentów

Jaromir Kruk

Maciej Makuszewski, były piłkarz m.in. Jagiellonii i Lecha liczy, że oba polskie kluby powalczą o fazę pucharową Ligi Europy. 5-krotny reprezentant Polski nie odbiera szans Kolejorzowi, mimo fatalnych występów z Crystal Palace i Bayerem.

Czego się bardziej spodziewałeś przed drugą kolejką Ligi Europy – porażki Lecha z Bayerem Leverkusen czy wygranej Jagiellonii z Ararat Armenia?

Wygranej Jagiellonii, która była faworytem i sprostała tej roli, choć jako pierwsza straciła gola w meczu z Araratem Armenia. Adrian Siemieniec potrafił skorygować grę Jagi po niepowodzeniach w ekstraklasie i jego podopieczni wykonali zadanie, prezentując dojrzały futbol. Zastanawia mnie natomiast, dlaczego trener Niels Frederiksen decyduje się na tak otwartą grę Lecha z rywalami klasy Crystal Palace i Bayeru Leverkusen? Owszem, Kolejorz dysponuje jakością, ale akurat angielski i niemiecki zespół mają jej dużo więcej. Trzeba jednak dodać, że nie da się myśleć sukcesach w Europie, popełniając tak koszmarne błędy w obronie. Sposób wykonania autu przez Terry'ego Yegbe w Londynie rzadko zdarza się nawet w klasie A, dobrze, że nie uznano mu swojaka z Crystal Palace, bo byłoby prawdziwe kino. Zawodnik z Ghany dał też pokaz nieudolności, niefrasobliwości, nonszalancji – nie wiem jak to najlepiej określić – z Bayerem. Sprokurował karnego, miał udział przy dwóch straconych golach. Zamiast pomóc, zaszkodził swojej drużynie. Nie tylko jednak on spisywał się poniżej krytyki.

FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI/GŁOS WIELKOPOLSKI

Makuszewski: - Zawodnik z Ghany dał też pokaz nieudolności, niefrasobliwości - nie wiem jak to najlepiej określić - z Bayerem

Obrona to najsłabsza formacja Lecha?

W Lidze Europy tak. 0:4 z Crystal Palace, 0:4 z Bayerem Leverkusen... Rozumiem, że te zespoły są lepsze od Lecha, ale mistrzowie Polski nie są tak fatalni, by tyle dostawać. Defensywę Kolejorza cechuje niefrasobliwość, brak determinacji, to co da się ukryć na krajowym podwórku nie przejdzie w takich rozgrywkach jak Liga Europy. Moim zdaniem można to jednak poprawić.

Na pewno jednak Lech nie powinien się rzucać na rywali klasy Bayeru, na hurra się z takimi ekipami nie wygra.

Uważasz, że Lech zachował szanse na przebicie się do fazy pucharowej?

Tak, tylko musi ogrywać teoretycznie słabsze zespoły i punktować na rywalach podobnej klasy. Jasne, da się też coś wywalczyć z mocniejszymi przeciwnikami, tylko trzeba grać mądrzej. W Europie pokazuje to Jagiellonia, która postawiła się mocnemu Olympiakosowi i sięgnęła po komplet punktów z mistrzem Armenii. Trener Siemieniec ładnie poukładał zespół, procentuje też doświadczenie z Ligi Konferencji.

Dlaczego Jagiellonii tak trudno pogodzić ekstraklasę z Ligą Europy?

Zdarzyło się parę porażek, lecz nie ma powodów do paniki. Z Araratem widać było mądrość, obycie, zespół Siemieńca umie się dopasować do przeciwników, nie gra tak naiwnie jak Lech z Bayerem. Wierzę, że Frederiksen również zareaguje, polskich klubów nie stać na wysoki pressing z ekipami z najlepszych lig. Na pewno wpływ na wyniki Jagi miały kontuzje, każdy ma prawo mieć słabszą formę, ale to już chyba za drużyną z Podlasia i w ekstraklasie też się powinna piąć w górę .

Liga Europy pokazuje nam, w jakim kierunku należy iść?

Na pewno ekstraklasa się rozwija, ale nie stać nas na zbyt otwartą grę z zespołami z Anglii, Hiszpanii, czy Niemiec. W Polsce jest coraz więcej pieniędzy, coraz lepsi piłkarze, w Lidze Konferencji nasi przedstawiciele radzili sobie dobrze, ale Liga Europy to szczebel wyżej i nawet Lech, tak u nas chwalony, płaci frycowe. Nauka jednak może wyjść na dobre, o ile wyciągnięte zostaną wnioski. Jestem dobrej myśli i liczę na udane mecze i punkty Lecha i Jagiellonii w następnych kolejkach Ligi Europy.

eprasa.pl acdaf5705f

SKOKI NARCIARSKIE

Zapachniało sensacją, ale ze złota cieszył się główny faworyt. Kacper Tomasiak nie zwalnia po igrzyskach

A. Bogacki, P. Wiśniewski

Konkursy Letnich Mistrzostw Polski w skokach narciarskich w Zakopanem zakończyły się zwycięstwami faworytów - Kacpra Tomasiaka i Anny Twardosz.

Cieszyć może piątkowa frekwencja u mężczyzn - aż 86 zawodników w kwalifikacjach (w tym goście z zagranicy). U kobiet nadal słabo - 6 startujących, w tym jedna reprezentantka Ukrainy oraz kombinatorka norweska Joanna Kil.

Wśród pań wygrała główna kandydatka do złota, Anna Twardosz. Po pierwszej serii (131,5 m) miała aż 42,9 pkt przewagi. Sensacji później nie było, faworytka kolejną z rywalek wyprzedziła ostatecznie o ponad 100 pkt...

U panów było oczywiście znacznie ciekawiej. Kwalifikacje wygrał Paweł Wąsek, o 5 pkt przed wracającym na skocznię Tomasiakiem. Nasz najlepszy zawodnik niedawno zaliczył upadek podczas zgrupowania kadry w Oberstdorfie, badania nie wykazały problemów, mógł zatem normalnie przystąpić do mistrzostw kraju.

W pierwszej serii chęć walki o złoto poważnie zasygnalizował ktoś jeszcze, rewelacyjnie spisał się Klemens Joniak. Ten zawodnik sprawił sensację dwa lata temu, gdy zwyciężył w Letnich MP . Teraz pierwszy skok wyszedł mu świetnie - 138,5 m, prowadził z przewagą 1,1 pkt nad Tomasiakiem (133,5 m). Podium uzupełniał Wąsek - 7,7 pkt straty do lidera.

W drugiej serii sytuacja wróciła do „normy". Z zawodników z czołówki Tomasiak nie oddał najlepszego skoku, ale w końcowym rozrachunku okazał się najlepszy. Wyprzedził o 2,1 pkt Wąska i o 2,5 pkt Joniaka, który wprawdzie skoczył przyzwoicie, ale nie tak dobrze jak koledzy z kadry.

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

Skoczkowie na medal w letnich mistrzostwach Polski. Od lewej Paweł Wąsek, Kacper Tomasiak i Klemens Joniak

Na więcej pewnie liczyli zawodnicy z Pucharu Świata. Dawid Kubacki był 8. (awans z 10. pozycji na półmetku), Piotr Żyła - w nowej stylizacji (już nie ostrzyżony „na zapałkę", i w nowym kolorze fryzury - 10. (z 13.).

W sobotę do rywalizacji o letnie mistrzostwo Polski przystąpiły duety. Najlepszy był ponownie Tomasiak, tym razem w parze z Jakubem Wolnym. Para z LKS Klimczok Bystra I była najlepsza we wszystkich trzech seriach, a klasą dla siebie był 3-krotny medalista olimpijski, uzyskując kolejno odległości 141, 142 i 141,5 metra. Wolny również miał udane próby - odpowiednio 130,5, 128,5 i 129,5 metra.

- Dzisiaj chyba miałem więcej przyjemności ze skakania niż w konkursie indywidualnym. Po pierwsze, w drużynie jednak walczy się intensywniej, po drugie, wszystkie moje skoki były bardzo równe. No i podsumowując, wywożę z Zakopanego dwa złota - nie krył radości Tomasiak.

Drugie miejsce zajęli Aleksander Zniszczoł i Paweł Wąsek z WSS Wisła I, a trzecie Tymoteusz Amilkiewicz i Maciej Kot z AZS Zakopane I.

- Wczoraj oczywiście było lekkie rozczarowanie, ale dzisiaj trzeba było zapomnieć i na nowo ruszyć do walki. Niestety wkradły się drobne błędy i medalu nie ma. Ogólnie jednak jestem z obu dni zadowolony i z optymizmem patrzę na nadchodzący sezon zimowy - powiedział Klemens Joniak z LKS Poroniec Poronin I (dopiero piąty w rywalizacji duetów w parze z Marcinem Bobakiem, wyprzedzony jeszcze przez parę Kubacki - Adam Niżnik z TS Wisła Zakopane), który dzień wcześniej dopiero tuż... przed ceremonią medalową stracił indywidualne srebro na rzecz Wąska.

W sobotę na Wielkiej Krokwi rywalizowało 28 duetów, do drugiej serii konkursowej awansowało 12 najlepszych, natomiast do trzeciej - osiem zespołów. Na zawodników kadry narodowej czeka już tylko jeden występ w sezonie letnim 2026 - w dniach 24-25 października odbędą się finałowe zawody Letniego Grand Prix w Klingenthal.

KOLARSTWO TOROWE

Chińska wycieczka naszych cyklistów. Po raz szósty z rzędu bez medalu

Paweł Wiśniewski

Niestety, i tym razem reprezentantom Polski nie udało się zdobyć choćby jednego medalu na mistrzostwach świata w kolarstwie torowym. Przykre, ale to już staje się przykrą... regułą.

Z pięciu ostatnich edycji mistrzostw świata, Polacy wracali bez zdobyczy medalowych. Przed rokiem w Santiago de Chile, 4. miejsce zajęła drużyna sprinterek. W innych konkurencjach „Biało-Czerwoni" nie liczyli się... Tak było i tym razem, w Szanghaju.

123. mistrzostwa świata w kolarstwie torowym, były pierwszym etapem kwalifikacji do Igrzysk XXXIV Olimpiady, które w 2028 roku zorganizuje Los Angeles.

Do Chin wyjechała 13-osobowa reprezentacja Polski.

W tej dyscyplinie sportu, w ostatnich latach, nasi cykliści nie odnosili spektakularnych sukcesów, z wyjątkiem Darii Pikulik, która na paryskich igrzyskach w w 2024 roku zdobyła srebrny medal w omnium, czyli w wieloboju.

Po raz drugi z rzędu, w imprezie tej rangi zabrakło polskiej drużyny sprinterów. W męskich konkurencjach sprinterskich wystąpił tylko Mateusz Rudyk – brązowy medalista mistrzostw świata w Pruszkowie w 2019 roku. Jak sam deklarował, w Szanghaju miał powalczyć o miejsce w najlepszej „ósemce".

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Sprinter Mateusz Rudyk ponownie bez medalu MŚ

I słowa dotrzymał. Skończyło się jednak na ćwierćfinale – w rywalizacji o awans do najlepszej „czwórki" przegrał z Japończykiem Kaiyą Otą 0:2.

Rudyk dobrze zaprezentował się w eliminacjach, uzyskując na 200 metrów ze startu lotnego czwarty czas – 9.499.

W bezpośrednim starciu z Polakiem Japończyk lepiej taktycznie rozegrał wyścigi i pewnie zwyciężył.

W keirinie, czyli przedłużonym sprincie, Mateusz Rudyk zajął 5. miejsce, a bezkonkurencyjny okazał się najbardziej utytułowany zawodnik w historii tej imprezy, Holender Harrie Lavreysen, zdobywając 22. złoty medal.

Alan Banaszek był ósmy w wyścigu punktowym.

Dobrze znany polskim kibicom (m.in. z tras Tour de Pologne) Włoch Jonathan Milan ustanowił rekord świata w wyścigu indywidualnym na 4 km na dochodzenie. W eliminacjach tej konkurencji uzyskał kapitalny czas 3:58.850.

MATERIAŁ INFORMACYJNY HONEST MEDIA 0011451940

Pobiegnij z mistrzami! PKO Dycha pod Krokwią rozświetli Zakopane

Wspólny start z gwiazdami polskiego sportu, wieczorna sceneria Tatr i sportowe wyzwanie u stóp słynnych skoczni. Już w sobotę 24 października o godz. 19.00 wystartuje PKO Dycha pod Krokwią. To zaproszenie dla wszystkich, którzy kochają bieganie i chcą przeżyć wyjątkowy wieczór w Zakopanem. Do wyboru będą dystanse 5 i 10 kilometrów, a pula nagród przekracza 20 tysięcy złotych!

Na jednej linii startu z amatorami staną znakomici sportowcy. Udział zapowiedziały „Aniołki Matusińskiego": Natalia Bukowiecka, Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik i Justyna Święty-Ersetic, srebrne medalistki olimpijskie w sztafecie 4x400 m z Tokio. Wystartują także Adam Kszczot, jeden z pomysłodawców projektu Biegowe 360 stopni, rekordzista Polski w skoku o tyczce Piotr Lisek oraz mistrz olimpijski Kajetan Duszyński. Ambitni uczestnicy będą mogli sprawdzić się w rywalizacji z Elą Glinką.

– Cieszę się, że kolejny raz mogę być jedną z ambasadorek „PKO Dycha pod Krokwią" i zapraszam serdecznie wszystkich miłośników biegania. Zapisujcie się i walczcie o bardzo atrakcyjne nagrody – zachęca Natalia Bukowiecka z InPost Sport Teamu.

Start zostanie zlokalizowany przy Średniej Krokwi, na terenie COS – Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem przy ul. Bronisława Czecha 1. Zawodnicy pobiegną po oświetlonych trasach, dlatego czołówki nie będą potrzebne. Jesienny wieczór, bliskość skoczni i doping stworzą oprawę, którą trudno pomylić z jakimkolwiek innym biegiem.

Trasa będzie wymagała jednak czegoś więcej niż podziwiania otoczenia. Pętla liczy około 2,5 km i 73 m przewyższenia. Na dystansie 10 km trzeba pokonać ją czterokrotnie, co oznacza łącznie około 300 m przewyższenia. Około 85 procent nawierzchni stanowi asfalt, pozostałą część odcinki szutrowo-kamieniste. Dla osób szukających krótszego wyzwania przygotowano bieg na 5 km.

Na mecie każdy uczestnik otrzyma okolicznościowy medal przygotowany przez partnera wydarzenia – MCC Medale. Będzie też ciepły posiłek oraz bezalkoholowy izotonik Dziki Wschód Zero. Wspólne zdjęcia i autografy sportowców pozwolą zachować wspomnienia z tego wieczoru na dłużej.

Nagrody czekają na najlepsze zawodniczki i zawodników, także w kategoriach wiekowych. Dodatkowe upominki trafią do posiadaczy szczęśliwych numerów startowych. Łączna wartość nagród rzeczowych i voucherów przekracza 20 tysięcy złotych.

Sponsor tytularny: PKO BP
Partner Strategiczny: Kujawy i Pomorze
Partner Główny: LOTTO, Małopolska
Sponsorzy: InPost, Fundacja Multisport, Technomex, MCC Medale, Immergas
Partner techniczny: 4F
Partner medyczny: Lux Med Carolina Szpital
Partner żywieniowy: Kuchnia Vikinga
Partnerzy instytucjonalni: Ministerstwo Sportu i Turystyki, Centralny Ośrodek Sportu w Zakopanem, Polskie Tatry, Miasto Zakopane, Polski Związek Lekkiej Atletyki, Akademicki Związek Sportowy
Partner regeneracyjny: 4FIZJO
Partnerzy: ALAB, Browar Dziki Wschód, Red Bull, Plusssz, Columna Medica, Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej, Airzone, Coffee & Sons, Termy Zakopiańskie
Partnerzy medialni: RMF FM, TVP Info, TVP Sport, WP, Tygodnik Podhalański
Organizatorzy: Bieganie.pl, Fundacja Aktywny Polak, HONEST Media, Flow Pro

eprasa.pl acdaf5705f

TENIS

Umarła królowa, niech żyje królowa. Chwalińska z tytułem Wuhan Open

Jacek Kmiecik

Maja Chwalińska wygrała turniej WTA 1000 w Wuhan. W niedzielnym finale pokonała brytyjską tenisistkę Sonay Kartal 2:6, 6:4, 6:2. To pierwszy tytuł Chwalińskiej w cyklu WTA.

W sobotnim półfinale Iga Świątek zdawała się kontrolować mecz w starciu z Mają Chwalińską, gdy w pierwszym secie po dwukrotnym przełamaniu prowadziła 5:3 i miała nawet dwa setbole.

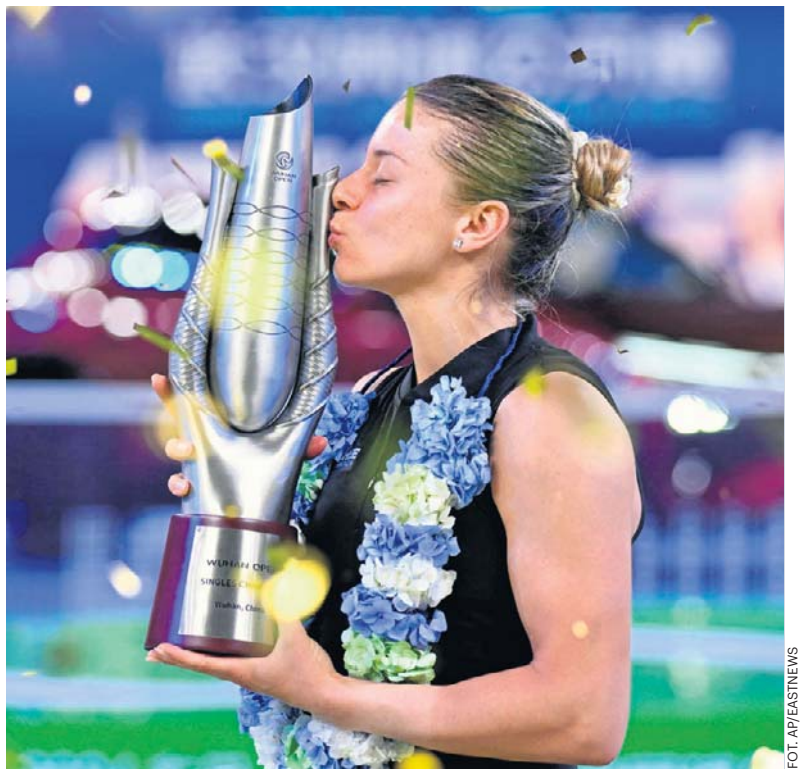
Chwalińska obroniła dwa punkty setowe, przegrywając 3:5 w pierwszym secie, zanim Świątek wzięła przerwę na kontuzję uda. Maja wygrała 10 z kolejnych 11 gemów, kończąc mecz w 2 godziny i 8 minut.

Świątek zaliczyła 37 zwycięskich zagrań i 33 niewymuszone błędy, podczas gdy Chwalińska, tegoroczna wicemistrzyni French Open, zanotowała 19 zwycięskich zagrań i zaledwie 7 niewymuszonych błędów.

Chwalińska pokonała swoją utytułowaną przyjaciółkę z dzieciństwa i w niedzielę zagrała o pierwszy tytuł w WTA Tour. Jej rywalką była Brytyjka Sonay Kartal.

Po raz pierwszy od początku istnienia turnieju w Wuhan dwie zawodniczki spoza pierwszej dwudziestki w rankingu dotarły do finału. Chwalińska zajmowała przed zawodami 22. miejsce, a Kartal, grająca dopiero w drugim turnieju po sześciomiesięcznej przerwie spowodowanej kontuzją, była na 170. miejscu.

Leworęczna Maja została pierwszą mańkutką od czasów Czeszki Petry Kvitovej w 2019 roku, która osiągnęła Wielkiego Szlema i WTA 1000 w tym samym roku.



FOT. AP/EASTNEWS

Maja Chwalińska z pierwszym trofeum WTA 1000 Wuhan Open

Sonay Kartal walczyła o swój drugi tytuł w karierze po zwycięstwie w turnieju WTA 250 w Monastirze w Tunezji w 2024 roku. Wszystkie pięć zawodniczek, które pokonała w tym tygodniu, znajdowało się w pierwszej 50-tce rankingu, a ona przegrała tylko jednego seta.

W półfinale Kartal odrobiła stratę 1:4 w pierwszym secie i wymusiła tie-break, w którym przetrwała dwa punkty setowe, zanim wygrała trzeciego seta. Jelena Ostapenko zbudowała kolejną przewagę 4:1 w drugim secie, zanim straciła siły i odpadła po 2 godzinach i 12 minutach.

W pierwszym secie Sonay Kartal prowadziła 6:2, 2:0 po tym, jak przełamała cztery z pięciu pierwszych gemów serwisowych Mai Chwalińskiej.

Od tego momentu Chwalińska straciła serwis tylko raz i pięciokrotnie przełamała 24-letnią Brytyjkę, dokonując tym samym imponującego zwrotu akcji.

Przy stanie 5:2 w trzecim secie Chwalińska zdobyła gema w trzecim meczbolu, broniąc trzech break-pointów.

Maja w drodze do finału w Wuhan pokonała Mayarę Sherif, Marię Bouzkovą, Ivę Jovic, Marię Sakkari i Igę Świątek.

Sonay odniosła zwycięstwa nad Anheliną Kalininą, Belindą Bencic, Jasmine Paolini, Eliną Svitoliną i Jeleną Ostapenko.

Obie zawodniczki rywalizowały w swoim pierwszym finale WTA 1000, a zwycięstwo Chwalińskiej oznaczało jej pierwszy tytuł WTA Tour.

Poprzednio szansę na tytuł Maja Chwalińska miała w czerwcu, ale w finale przełomowego dla niej French Open przegrała z Rosjanką Mirrą Andriejewą.

Turnieje rangi 1000 ustępują tylko Wielkim Szlemom.

Impreza w Wuhan rozgrywana jest od 2014 roku, a wcześniej wygrywały ją zawodniczki dużego kalibru. Trzy triumfy ma Białorusinka Aryna Sabalenka, dwa Czeszka Petra Kvitova, a po jednym Amerykanki Venus Williams i „Coco" Gauff oraz Francuzka Caroline Garcia.

Chwalińska jest zaledwie czwartą tenisistką, która zdobyła swój pierwszy tytuł w karierze w turnieju WTA 1000, po Naomi Osace, Biance Andreescu i Victorii Mboko.

Maja została piątą Polką w historii, która wygrała turniej z cyklu WTA Tour. Łącznie jest to 51. zwycięstwo w historii polskiego kobiecego tenisa w zawodach tej rangi.

Najwięcej – 26 tytułów – ma na koncie Iga Świątek, która w Wuhan przegrała w półfinale z Chwalińską. Agnieszka Radwańska odniosła 20 turniejowych zwycięstw, Magda Linette – trzy, a Magdalena Fręch – jedno.

Zdobyła 1000 punktów w rankingu, co zwiększyło jej łączny dorobek punktowy do 2681 „oczek" i w poniedziałek awansuje na 11. miejsce na liście WTA. Ponadto zyskała 665 tysięcy dolarów dla triumfatorki, czyli około 2,5 mln zł.

PŁYWANIE

Czwarta korona królowej sprintu. Polka wciąż niepokonana

Paweł Wiśniewski

Katarzyna Wasick trzeci rok z rzędu wygrała klasyfikację generalną Pucharu Świata – „Silk Road Tour" – w pływaniu na dystansie 50 metrów stylem dowolnym. W Astanie, Polka nie miała sobie równych, wygrywając w czasie 23.30.

Na finiszu tej konkurencji Wasick okazała się szybsza od Holenderki Marrit Steenbergen, której zmierzono 23.41.

Na dystansie dwukrotnie dłuższym, nasza pływaczka była czwarta, a stopery sędziowskie zatrzymały się na 52.33. A triumfowała... Steenbergen - 50.52.

Dla 34-letniej Wasick było to dziewiąte z rzędu zwycięstwo tym stylem na najkrótszym z dystansów w Pucharze Świata. Od czasu mistrzostw świata w 2022 roku Polka pozostaje niepokonana w finałach na 50 metrów stylem dowolnym na basenie 25-metrowym!

– Wygrywać tyle razy, przez tyle lat, w moim wieku – to nie jest łatwe, zdecydowanie nie jest łatwe – stwiedziła Kasia zaraz po zakończeniu rywalizacji.

Za wygraną w trzech tegorocznych imprezach Pucharu Świata Polka otrzymała czek na 10 000 dolarów.

Katarzyna Wasick po raz czwarty w karierze zdobyła potrójną koronę Pucharu Świata na 50 metrów stylem dowolnym. Wcześniej dokonała tego w 2022 roku oraz w latach 2024-2025.

W Astanie, zawodniczka AZS AWF Katowice oprócz rywalizacji na 50 i 100 metrów wystąpiła także po raz drugi w karierze na 1500 metrów stylem dowolnym. Jej wynik 18:38.61 zapewnił jej 6. miejsce. Wygrała reprezentantka Singapuru – Gan Ching Hwee (15:38.41).

Zawody w Kazachstanie zakończyły tegoroczny cykl Pucharu Świata. W październiku pływacy rywalizowali w Baku i Taszkencie. W związku z takim wyborem gospodarzy zawodów, światowa federacja postanowiła, że motywem przewodnim tej edycji będzie „Jedwabny Szlak". To nawiązanie do historycznego i swego czasu bardzo ważnego systemu tras handlowych łączących Chiny z Europą.

KRÓTKO

Piłka nożna

Marciniak sędzią meczu Liverpoolu w LM

Eksportowy polski arbiter Szymon Marciniak poprowadzi we wtorek mecz trzeciej kolejki piłkarskiej Ligi Mistrzów z udziałem Liverpoolu i Villarrealu – ogłosiła UEFA. Na liniach asystować mu będą Tomasz Listkiewicz i Adam Kupsik. Sędzią technicznym będzie Wojciech Myć, a arbitrem VAR – Piotr Lasyk. Mecz rozpocznie się we wtorek o godzinie 21.

MMA

Wygrana Wiśniewskiej w PFL w Chicago

Paulina Wiśniewska (na zdjęciu) wygrała na punkty jednogłośną decyzją sędziów w trzyrundowej walce wagi muszej z Australijką Chelseą Hackett w Professional Fighters League na gali w Chicago. W walce wieczoru tytuł mistrzyń i wagi muszej Amerykanka Liz Carmouche w pięciorundowym pojedynku musiała uznać wyższość swojej rodaczki Jeny Bishop.

Strzelectwo

Kowalewicz ze srebrem w MŚ w Kairze

Maciej Kowalewicz (TS Gwardia Olsztyn) zdobył w Kairze srebrny medal strzeleckich mistrzostw świata w karabinie na 300 metrów z trzech postaw. Czwarty sklasyfikowany został Tomasz Bartnik (Legia Warszawa) – 588 (195-200-193). Złoty medal wywalczył Fin Aleksi Leppa, a brązowy Norweg Jon-Hermann Hegg. Triumfator uzyskał w poszczególnych postawach: klęcząc - 196 pkt, leżąc - 200 i stojąc - 195. Zarówno Fin, jak i Polak zgromadzili po 591 punktów. O złocie Leppy zadecydowała lepsza liczba tzw. iksów. Miał ich 29, natomiast Polak 22. Hegg zakończy rywalizację z dorobkiem 589 pkt.

Wśród kobiet Karolina Romańczyk (WKS Śląsk Wroclaw) zajęła szóste miejsce – 581 pkt (197-196-188). Triumfowała Norweżka Jeanette Hegg-Duestad – 588 (195-199-194) przed Szwajcarkami Martą Bouza Szabo – 584 i Anją Bachmann-Senti – 583.

eprasa.pl acdaf5705f