DZIŚ SPORTOWY24

JAGIELLONIA PRZEGRAŁA Z LIDEREM

KRYZYS TRWA. PORAŻKA U SIEBIE Z GÓRNIKIEM ZABRZE 1:3

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354

www.poranny.pl

Nr 198 (10846) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 12.10.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Wyrok wobec b. funkcjonariusza SG za przejechanie psa utrzymany

Pół roku więzienia w zawieszeniu - to prawomocny już wyrok w sprawie b. funkcjonariusza SG za przejechanie psa na pasie granicznym z Białorusią **– Str. 3**

Białystok

Ponad 70 mln zł na rozwój mobilności rowerowej i autobusowej

Przybędzie 10 autobusów elektrycznych i ponad 5 km infrastruktury rowerowej. Zmodernizowana też zostanie pętla autobusowa **– Str. 4**

Galeria Białostockiego Sportu ma powstać do czerwca 2027 na stadionie Chorten Arena. Podpisano umowę z wykonawcą **– Str. 4**

Uniwersytet w Białymstoku zainaugurował nowy rok akademicki 2026/27. Uroczystość odbyła się w nowej siedzibie uniwersyteckiej humanistyki **– Str. 4**

FOT. PAP/A. RESZKO

rRegion

Piątek w szkołach: Mniej uczniów, wzmożone patrole policji. I 39 incydentów

Agnieszka Domanowska, PAP

Blisko 40 różnych zgłoszeń, dotyczących potencjalnych zagrożeń w placówkach oświatowych odnotowała w piątek podlaska policja. Większość były to fałszywe alarmy i żarty nastolatków. Prokuratura wystąpiła natomiast o areszt 17-latka, któremu postawiono zarzuty w związku z filmikiem, na którym widać go z nożem. Chłopak został zatrzymany w piątek z dwójką innych uczniów zespołu szkół w Wysokiem Mazowieckiem. Dzisiaj pod szkołami w regionie ponownie pojawią się policyjne patrole.

FOT. PODLASKA POLICJA

W piątek przed szkołami były patrole policji. Dziś będzie podobnie

W piątek wielu rodziców w Białymstoku nie puściło dzieci na lekcje po krążących w internecie fake newsach o „krwawym piątku". Po tragicznych zdarzeniach w województwie mazowieckim na grupach i forach internetowych wrzało od czwartkowego wieczoru. W województwie podlaskim żadna szkoła nie została jednak zamknięta, a zajęcia odbywały się zgodnie z planem. Przy placówkach oświatowych prowadzone były wzmożone patrole policji, a dyrektorzy uruchomili wewnętrzne procedury bezpieczeństwa.

- Nauczyciele zwracają szczególną uwagę na zachowanie uczniów, zwłaszcza w przestrzeniach wspólnych, oraz na to, kto wchodzi do szkoły i ją opuszcza. Jesteśmy w stałym kontakcie ze służbami i pozostajemy w gotowości na wypadek sytuacji kryzysowej – mówiła nam Agnieszka Krokos-Janczyło, Podlaska Kurator Oświaty.

- Jest spokojnie i bezpiecznie. Policjanci od rana są w szkole i okolicy. Nic złego się nie dzieje - zapewniała Barbara Kalinowska, dyrektor X Liceum Ogólnokształcącego w Białymstoku.

- W naszej szkole trwa właśnie tydzień bezpieczeństwa. Od tygodnia na godzinach wychowawczych prowadzimy akcje i mówimy uczniom o przemocy oraz o zachowaniach, których nie wolno akceptować - powiedziała nam Iwona Gawryluk, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 24.

Prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski podał na konferencji prasowej, że frekwencja w szkołach ponadpodstawowych nie przekroczyła w piątek 40 proc. W podstawówkach wyniosła od 60 do 90 proc., zależnie od placówki. Podkreślił, że na pewno ma to związek z zagrożeniem wywołanym w mediach społecznościowych. Zapowiedział też na poniedziałek, 12 października, szkolenie dla dyrektorów wszystkich placówek oświatowych w mieście, prowadzone z udziałem służb.

Jak poinformował mł. insp. Tomasz Krupa, rzecznik prasowy podlaskiej policji, funkcjonariusze byli w piątek przy każdej szkole w województwie. 39 razy interweniowali w związku z różnymi zgłoszeniami jakie otrzymywali ze szkół.

- W Kuźnicy 13-letni uczeń siódmej klasy powiedział, że ma w plecaku nóż, a w Krynkach 14-latek oświadczył policjantom, że zamierza podłożyć bombę. W Sejnach 17-letni uczeń technikum przekazał kolegom, że ma w plecaku nóż, a w samochodzie zaparkowanym pod szkołą materiały wybuchowe. Żadna z tych informacji się nie potwierdziła – relacjonował Tomasz Krupa.

Rzecznik przekazał też, że policjanci z Dąbrowy Białostockiej wykonywali czynności z trzema chłopcami. Jeden z nich przyniósł do szkoły nóż, a uczniowie robili sobie zdjęcia z nożem i w kominiarce.

Natomiast w Wysokiem Mazowieckiem dyrekcja tamtejszego zespołu szkół zgłosiła policji, że jeden z uczniów, 17-latek, nagrał niepokojący filmik z nożem. Nóż ten funkcjonariusze znaleźli w samochodzie drugiego ucznia, 18-latka, z którym 17-latek przyjechał do szkoły. W związku z tym incydentem dodatkowo zatrzymana została również kilka godzin później ich 18-letnia koleżanka.

– Ostatecznie dwie ostatnie osoby zostały przesłuchane i po wykonaniu z nimi czynności procesowych zwolnione, a 17-latkowi postawiono zarzut związany z fałszywym zawiadomieniem o zagrożeniu - poinformował w niedzielę Tomasz Krupa.

Zgodnie z art. 224a par. 1 Kodeksu karnego, kto, wiedząc, że zagrożenie nie istnieje, zawiadamia o zdarzeniu, które zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób lub mieniu w znacznych rozmiarach, lub stwarza sytuację, mającą wywołać przekonanie o istnieniu takiego zagrożenia i wywołuje w ten sposób działania służb i instytucji, podlega karze od pół roku do 8 lat więzienia.

- W poniedziałek sąd zdecyduje o aresztowaniu 17-latka - dodał Krupa.

Przed sądem karnym będzie odpowiadać 17-latek z Sejn, a sprawy uczniów z Kuźnicy, Krynek i Hajnówki trafią do sądów rodzinnych.

- Po każdym z takich zgłoszeń, jakie dostaliśmy, wykonujemy czynności. Niestety, nawet późniejsze tłumaczenie, że to był żart, niesie za sobą konsekwencje przewidziane w prawie. Przestrzegamy przed takimi zachowaniami - powiedział Tomasz Krupa.

Podlascy policjanci będą w poniedziałek - oprócz prowadzenia w szkołach działań podobnych do piątkowych - również prowadzić działania profilaktyczne z udziałem specjalistów, którzy będą z uczniami rozmawiać nie tylko o konsekwencjach nieodpowiedzialnych zachowań, ale również o przeciwdziałaniu mowie nienawiści, jak rozpoznawać zachowania niebezpieczne i zachować się w sytuacji zagrożenia.

eprasa.pl 0430fb0ac4

POLECAMY

JUTRO: Ceny pelletu rosną jak szalone ŚRODA: Tłuszcze trans po cichu niszczą ci zdrowie

12.10.2026
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
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Z KALENDARZA

12 października 2026

Dziś 285. dzień roku.
Do końca roku pozostało 80 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.49, zachód o godzinie 17.38. Dzień będzie trwać 10 godzin i 49 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 6 godzin i 7 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 16 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Eustachy, Maksymilian

KALENDARIUM

1492
Po trzydziestu sześciu dniach żeglugi, Krzysztof Kolumb dopłynął do archipelagu Bahamów. Jest to oficjalna data odkrycia Ameryki przez Europejczyków.

1999
Według szacunków ONZ urodził się sześciomiliardowy mieszkaniec Ziemi.

2010
18 osób zginęło, a jedna została ranna w zderzeniu przepełnionego busa z ciężarówką pod Nowym Miastem nad Pilicą.

2019
W ramach projektu INEOS 159 Challenge Kenijczyk Eliud Kipchoge jako pierwszy przebiegł w Wiedniu maraton w czasie poniżej 2 godzin (1:59:40)

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

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

POGODA

Białystok 11°C/5°C
Łomża 12°C/6°C
Suwałki 11°C/5°C

ROZMOWA

Podlaska Kurator Oświaty: Każdy dyrektor podjął działania w swojej placówce w miarę możliwości

Agnieszka Domanowska

Jak placówki dbają o bezpieczeństwo uczniów po tragicznych wydarzeniach, do których w ostatnich dniach doszło na Mazowszu? Jakie działania podejmują szkoły i jakie zmiany w przepisach przygotowuje Ministerstwo Edukacji? O tym rozmawialiśmy w piątek z Agnieszką Krokos-Janczyło, Podlaską Kurator Oświaty.

FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Agnieszka Krokos-Janczyło, Podlaska Kurator Oświaty: w woj. podlaskim żadna szkoła nie została zamknięta

Jak podlaskie szkoły zabezpieczają się po zdarzeniach, do których doszło w ostatnich dniach w województwie mazowieckim?

Przede wszystkim trzeba podkreślić, że w województwie podlaskim żadna szkoła nie została zamknięta. Obywają się planowe zajęcia, więc pod tym względem jest w miarę spokojnie. Od rana przy placówkach oświatowych są wzmożone patrole policji, oczywiście w porozumieniu z dyrektorami szkół. Jestem też w stałym kontakcie z Dyrektorem Biura Zarządzania Kryzysowego. Wiem, że w czwartek odnotowano 32 zgłoszenia dotyczące bezpieczeństwa uczniów. Dotyczyły zarówno sygnałów o potencjalnym zagrożeniu, jak i pytań rodziców o bezpieczeństwo dzieci i działania policji.

Jak długo potrwają te działania?

Wszystko zależy od rozwoju sytuacji. Na razie dyrektorzy uruchomili procedury, które obowiązują wewnętrznie w szkołach. Nauczyciele zawsze mają dyżury na korytarzach, ale teraz szczególnie w przestrzeniach wspólnych dzieci i młodzieży zwracają większą uwagę na zachowania uczniów.

Rozmawiałam z dyrektorami szkół. W części placówek są już zabezpieczenia techniczne, na przykład domofony czy bramki. Czy nie powinno to stać się wytyczną dla wszystkich szkół?

W czwartek późnym popołudniem kuratorzy spotkali się z kierownictwem Ministerstwa Edukacji. Była na nim m.in. minister Barbara Nowacka. Pani minister mówiła o zmianach w przepisach, nad którymi trwają prace. Dotyczą m.in. możliwości przeszukania plecaka ucznia czy zabezpieczenia wejść do szkoły, np. kartami i czytnikami, o których pani mówi. Rozmawialiśmy też o kamerach, które powinny pojawić się również na zewnątrz budynków. Musimy jednak pamiętać, że infrastruktura szkół w każdym województwie jest złożona i bardzo różna. Podkreślaliśmy, że współpraca z organami prowadzącymi i zarządzaniem kryzysowym w województwie, ale też w każdej gminie i powiecie, ma priorytetowe znaczenie. Ministerstwo mówi też wprost, że potrzebne są zmiany np. w przeprowadzaniu próbnych ewakuacji na wypadek alarmów powietrznych. Myślę, że te regulacje będą pojawiały się stopniowo.

Każdy dyrektor podjął działania w swojej placówce w miarę możliwości. Myślę, że nie ma w tej chwili szkoły, w której nie podniesiono wewnętrznego alertu, żeby szczególnie przyglądać się zachowaniu uczniów i mocniej kontrolować, kto wchodzi do szkoły i z niej wychodzi. W przedszkolach sytuacja wygląda nieco inaczej. Tam, wejścia bardzo często są już zabezpieczone elektronicznymi zamkami. Można je otworzyć wyłącznie domofonem, albo specjalną kartą, którą mają pracownicy.

Jeśli sytuacja nie uspokoi się, patrole i wzmożone działania będą prowadzone dalej?

Oczywiście. W czwartek późnym wieczorem rozmawiałam jeszcze z Centrum Zarządzania Kryzysowego w Białymstoku. Policja i straż pożarna zadeklarowały gotowość do współpracy, wzmożone patrole będą prowadzone. Pamiętajmy, że cały czas działają ogólnopolskie numery alarmowe 112 i 116. Jeśli ktoś cokolwiek zauważy, niech się nie boi dzwonić. Nawet jeśli potrzebna jest pomoc stricte psychologiczna albo ktoś nie jest pewien, czy reagować, bo może mu się tylko wydaje, to lepiej zareagować. Wszyscy jesteśmy w gotowości na wypadek sytuacji kryzysowej.

Apel do rodziców..

Gorąco apeluję o zachowanie spokoju. Panika w tej sytuacji naprawdę niczego nie ułatwia. Pamiętajmy, że są osoby, które mogą chcieć to wykorzystać i rozpowszechniać np. fake newsy tylko po to, by niepotrzebnie wywołać panikę. Mam też gorący apel do rodziców, żeby uważniej obserwowali swoje dzieci i zwracali uwagę na to, co pojawia się w ich telefonach i komputerach. Czasami słyszymy, że to była osoba bardzo spokojna, nie wzbudzała negatywnych emocji, niczym się nie wyróżniała, zwykły kolega. Dlatego warto sprawdzić, czy u tego zwykłego kolegi, czy u kogokolwiek, wszystko jest w porządku. Jeśli coś zaniepokoi rodziców, niech o tym mówią i alarmują bez obaw, że spotka ich coś złego. Wszyscy tu współpracujemy, żeby pomóc.

eprasa.pl 0430fb0ac4

Z SĄDU

Utrzymany wyrok skazujący za przejechanie psa przy granicy

PAP

Pół roku więzienia w zawieszeniu - to prawomocny już wyrok w sprawie b. funkcjonariusza SG za przejechanie podczas patrolu psa na pasie granicznym z Białorusią w Podlaskiem. Sąd Okręgowy w Białymstoku oddalił w piątek apelację i utrzymał orzeczenie pierwszej instancji.

Jesienią ubiegłego roku przed Sądem Rejonowym w Sokółce zapadł nieprawomocny wyrok pół roku więzienia w zawieszeniu na dwa lata i 3 tys. zł nawiązki na rzecz organizacji zajmującej się pomocą zwierzętom.

Z ustaleń śledztwa wynikało, że w sierpniu 2024 r. ówczesny funkcjonariusz z placówki SG w Nowym Dworze (po okresie zawieszenia, gdy postawiono mu zarzuty, został zwolniony ze służby), prowadząc służbowy samochód i wykonując służbowe zadania, na drodze wzdłuż granicy z Białorusią przejechał psa, który tam biegał. Zwierzę zginęło na miejscu. Funkcjonariusz jechał tzw. drogą techniczną, miał sprawdzić stan stalowej zapory. Po przejechaniu psa nie zatrzymał się, dopiero po pewnym czasie, gdy zgłosił zdarzenie dyżurnemu, wrócił w to miejsce i zabrał martwe zwierzę.

Po obejrzeniu przekazanych przez SG nagrań monitoringu i zebraniu innych dowodów śledczy ocenili, że mężczyzna umyślnie przejechał psa. W zarzucie była mowa o znęcaniu się, czego skutkiem była śmierć zwierzęcia. Sąd Rejonowy w Sokółce uznał, że do takiego przestępstwa doszło, a kierowca umyślnie przejechał psa, choć miał możliwość zatrzymania lub wyhamowania pojazdu. Jedynie za linię obrony oskarżonego uznał wersję i wykluczył ją, że funkcjonariusz nie widział psa przed samochodem. Nie przyjął też tłumaczenia, że priorytetem podczas patrolu była ochrona granicy i obowiązki z tym związane, czyli obserwacja stalowej zapory i tego, co się za nią dzieje.

Sąd Okręgowy w Białymstoku w piątek wyrok utrzymał. Uzasadniając go, sędzia Dariusz Niezabitowski przyznał, że sąd zgadza się z co do zasady z częścią argumentacji z apelacji obrońcy, ale nie w takim stopniu, iż mogłoby to doprowadzić do uniewinnienia. Przyznał, że pas drogi granicznej nie jest drogą publiczną i nie obowiązuje tam zasada zachowania ostrożności związana z przepisami o ruchu drogowym. Ale - jak zaznaczył sędzia Niezabitowski - na oskarżonym jako kierowcy pojazdu służbowego spoczywał obowiązek zachowania - jak to ujął sędzia - zwykłej ostrożności wymaganej od kierującego pojazdem mechanicznym.

Sąd odwoławczy przypomniał też, że oskarżony znał tę trasę, bo był to jego kolejny patrol w tym miejscu, wiedział też o dwóch psach tam biegających i ich pojawienie się nie powinno go zaskoczyć.

Sąd przywoływał opinię biegłego, według której pies na torze jazdy auta patrolowego znalazł się w odległości stu metrów i biegł w stronę tego pojazdu. - Według wyliczeń biegłego, oskarżony miał obiektywne możliwości zareagowania, zatrzymania pojazdu - mówił sędzia. Podkreślał, że obecność psa nie była żadną nagłą i nieprzewidzianą przeszkodą. Przywoływał wyliczenia, według których wystarczyłoby samo hamowanie silnikiem, by nie doszło do przejechania zwierzęcia.

Sąd odwoławczy argumentował, dlaczego nie można mówić o nieumyślności działania oskarżonego. Przypominał, jak zachowywał się on po tym, gdy zwierzę przejechał (nie zatrzymał się), co np. mówił przełożonemu, pytając go telefonicznie, jak ma się teraz zachować.

Sędzia Niezabitowski powiedział też, że o ile nie ma dowodów na postawienie tezy, że oskarżony działał umyślnie i bezpośrednim zamiarem, czyli chciał psa przejechać i do tego dążył, to - w okolicznościach tej sprawy - miał obowiązek dostrzec zwierzę i na to zareagować.

Podkreślał, że oskarżony pełnił odpowiedzialną służbę w niebezpiecznym miejscu i było to stresujące, ale nie powinno to wykluczać zwyczajnych, ludzkich, humanitarnych reakcji i odruchów.

SAMORZĄD

Dyskusja nad Strategią Rozwoju Województwa Podlaskiego

opr. (R)

Kolejne spotkanie w ramach prac nad aktualizacją Strategii Rozwoju Województwa Podlaskiego 2030 odbyło się w piątek w Augustowie. Uczestnicy wspólnie dyskutowali o przyszłości regionu i proponowanych kierunkach jego rozwoju. Podczas spotkania przedstawiono główne założenia aktualizowanego dokumentu.

– Nie są to jeszcze konsultacje społeczne. Te planowo mają zostać zorganizowane na początku przyszłego roku. Jednak już teraz chcemy porozmawiać o proponowanych rozwiązaniach i poznać opinie różnych środowisk – wyjaśnił członek zarządu woj. podlaskiego Bogdan Dyjuk.

Spotkanie w Augustowie było częścią cyklu wydarzeń organizowanych w różnych częściach regionu. Pierwsze odbyło się w Białymstoku. Kolejne zaplanowano w Bielsku Podlaskim – 29 października, w Łomży – 30 października oraz w Suwałkach – 13 listopada.

Celem spotkań jest skonfrontowanie proponowanych kierunków rozwoju z oczekiwaniami lokalnych społeczności i samorządów.

– Zależy nam na tym, aby wspólnie ocenić, czy zaproponowana perspektywa rozwoju odpowiada oczekiwaniom lokalnych społeczności i samorządów. Chcemy również poznać inne, być może jeszcze lepsze propozycje – podkreślił Dyjuk.

Jak zaznaczył, samorząd województwa liczy na aktywną dyskusję i zaangażowanie uczestników.

Nad aktualizacją Strategii Rozwoju Województwa Podlaskiego 2030 pracuje sześcioosobowa grupa ekspertów i naukowców z Uniwersytetu w Białymstoku oraz Politechniki Białostockiej, kierowana przez prof. Roberta Ciborowskiego. Podczas spotkania w Augustowie przedstawili oni propozycje nowych celów i kierunków rozwoju województwa, przygotowanych na podstawie przeprowadzonej diagnozy. Prof. Ciborowski podkreślił, że spotkania są okazją do dialogu i wymiany opinii na temat zmian gospodarczych, społecznych oraz innych procesów wpływających na rozwój regionu. Zwrócił uwagę na nowe uwarunkowania międzynarodowe i polityczne, które należy uwzględnić przy planowaniu przyszłości województwa. – Mam nadzieję, że nasze spotkania pozwolą nam dostrzec dodatkowe kwestie i uwzględnić nowe elementy w aktualizowanej strategii, tak aby w przyszłości mogły one pozytywnie wpłynąć na rozwój województwa podlaskiego – powiedział.

Otwarte konsultacje społeczne mają rozpocząć się na początku 2027 r. Będą mogli wziąć w nich udział wszyscy mieszkańcy woj. podlaskiego.

REGION

Ambasadorowie 31 państw przebywali w weekend z wizytą w Podlaskiem

Magdalena Kleban

Prezentacja potencjału gospodarczego, ale też i kultury oraz tradycji województwa podlaskiego - to główne tematy weekendowej wizyty w regionie przedstawicieli 31 państw w Polsce. Odwiedzili m.in. przejście graniczne w Kuźnicy i poznali kulturę i kuchnię podlaskich Tatarów w Kruszynianach.

To pierwsza od 12 lat wizyta korpusu dyplomatycznego w województwie. Przez trzy dni Podlaskie gościło 47 osób, w tym 31 ambasadorów z czterech kontynentów. To już czwarta wizyta dyplomatów w regionie. Program przygotowany został we współpracy z Ministerstwem Spraw Zagranicznych. - Podlaskie jak wiadomo rolnictwem, żywnością wysokiej jakości stoi, a moim celem jest zdobywanie nowych rynków - mówił podczas piątkowej konferencji prasowej Stefan Krajewski, minister rolnictwa. - Chcemy pokazać jak wygląda nasza kultura, potencjał. Wspólnie działamy by otworzyć nasz region na Europę, na świat.

- Ważne byśmy pokazywali Podlaskie takie jakie jest: dumne z korzeni i nowoczesne - mówił wojewoda podlaski Jacek Brzozowski. - Przygotowaliśmy program, który odpowiada temu co jest najważniejsze dla nas.

Goście zwiedzali stolicę regionu, zobaczyli też jak państwo polskie chroni wschodnią granicę Unii Europejskiej, poznali też różnorodność kulturową - w Kruszynianach spotkali się z podlaskimi Tatarami.

FOT. PUW/MIŁOSZ KOZAKIEWICZ

Ambasadarowie 31 państw odwiedzili w weekend woj. podlaskie

Dla niektórych z dyplomatów wizyta w naszym regionie miała też charakter sentymentalny: - Jako dziecko zapamiętałam Ludwika Zamenhofa i pierwszy raz kiedy dotarłam do Białegostoku, to było dla mnie cudowne przeżycie. I jak Zamenhof uważam - że choć mówimy różnymi językami, ale cel ma ten sam - porozumienie - mówiła w czasie piątkowego spotkania z dziennikarzami Koviljka Špirić, Ambasador Republiki Bośni i Hercegowiny w Polsce.

Z kolei Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego wiąże nadzieje z rozmowami z ambasadorami Republiki Irlandii oraz Litwy - czyli przedstawicielami państw które obecnie i w następnej kolejności przewodniczyć będą Radzie Unii Europejskiej. - To ważne, bo w tych miesiącach będą podejmowane decyzje odnośnie podziału przyszłych środków dla regionów - podkreślał Łukasz Prokorym.

Prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski zaznaczył z kolei, że obecność dyplomatów ma szczególne znaczenie w obecnej sytuacji geopolitycznej. – To ważny sygnał, że można do nas przyjeżdżać, rozwijać współpracę i robić interesy. Białystok i województwo podlaskie rozwijają się, jesteśmy dumni z naszych mieszkańców i możliwości – mówił.

- Takie wizyty są ważne dla każdego ambasadora. Lepiej poznajemy kraj, województwa - podkreślała Koviljka Špirić. - Podlasie jest bardzo znane i bardzo aktywne w kręgu dyplomatycznym w Warszawie. Mam nadzieję, że ta wizyta da bardzo dobre wyniki, stworzą się nowe inicjatywy.

eprasa.pl 0430fb0ac4

KRÓTKO

Edukacja

Uniwersytet w Białymstoku zainaugurował rok akademicki w nowym budynku na kampusie

FOT. PAP/ARTUR RESZKO

W nowym, nowoczesnym gmachu nauk humanistycznych na kampusie Uniwersytetu w Białymstoku zainaugurowano w piątek rok akademicki 2026/2027 tej uczelni. Na tej największej uczelni w regionie kształci się blisko 9 tys. studentów. W tym naukę rozpoczęło blisko 4 tys. nowych żaków. Jak mówił w piątek na konferencji prasowej przed inauguracją minister nauki Marcin Kulasek, budynek, który w piątek oficjalnie otwarto, powstał przy znacznym udziale środków ministerialnych. Uczelnia podawała wcześniej, że koszt inwestycji to ok. 92,5 mln zł, z czego dotacja z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego wyniosła ponad 77 mln zł. - Chciałbym powiedzieć, że to są pieniądze dobrze zainwestowane. Cieszę się, że Uniwersytet w Białymstoku tak dobrze się rozwija - dodał. Ocenił, że uczelnia mądrze i rozsądnie planuje przestrzeń kampusu. Zachęcał też, by cały UwB przenieść na kampus. Uczelnia ma to w swoich wieloletnich planach. Rektor UwB dr hab. Mariusz Popławski, prof. UwB podkreślał wyjątkowość tego dnia nie tylko dla uczelni, ale też miasta i regionu. - Kampus UwB przy ul. Ciołkowskiego od tego roku akademickiego będzie jednym z ważniejszych miejsc na mapie akademickiej Białegostoku - zaznaczył. Dodał, że od teraz w kampusie działa dziesięć (z piętnastu) wydziałów uczelni. Dziekani poszczególnych wydziałów, których siedzibą jest gmach nauk humanistycznych, podkreślali, że potrzebny był im nowoczesny budynek. Liczą, że da to impuls do rozwoju i współpracy. **(PAP)**

INWESTYCJE

Miliony na rozwój mobilności. Nowe autobusy i trasy rowerowe

Magdalena Kleban

Ponad 70 mln zł zostanie przeznaczonych na rozwój mobilności – rowerowej i autobusowej – w Białymstoku. Z tej kwoty blisko 45 mln zł stanowi dofinansowanie z Unii Europejskiej. Projekt obejmuje inwestycje w komunikację miejską, infrastrukturę rowerową oraz rozwiązania Park&Ride i Bike&Ride.

FOT.UMWP

Marszałek Łukasz Prokorym i prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski podpisali w piątek umowę na dofinansowanie projektu dotyczącego zwiększenia elektromobilności Białegostoku

Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego i prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski podpisali w piątek umowę na wsparcie przedsięwzięcia, dzięki któremu stolica województwa będzie bardziej ekologiczna, dostępna i przyjazna.

– Ten projekt to przykład nowoczesnego transportu, który oznacza możliwość wygodnego dojazdu, ale też swobodnego korzystania z różnych środków komunikacji – mówił marszałek . – Dlatego inwestujemy nie tylko w nowoczesne, zeroemisyjne autobusy, lecz także w infrastrukturę Park&Ride i Bike&Ride oraz ścieżki rowerowe. To rozwiązania, które ułatwiają codzienne życie mieszkańców.

Tadeusz Truskolaski zwrócił uwagę, że 10 zeroemisyjnych autobusów powiększy i tak już znaczący tabor w mieście. - To dla nas bardzo ważna umowa. Już teraz mamy 50 autobusów elektrycznych, w drugim kwartale przyszłego roku powinno trafić do nas kolejnych 60., a więc z dziesięcioma, które kupimy dzięki tej umowie - będziemy mieć łącznie już 120 nowoczesnych, tanich w eksploatacji pojazdów - mówił prezydent Białegostoku. - Warto to podkreślać, bo miasta które weszły w zasilanie wodorowe bardzo narzekają, autobusy wodorowe stoją w garażach. Przyda nam się także dodatkowych 5 km tras rowerowych. My budujemy cały system tych dróg. 20 lat temu, kiedy zaczynałem było w mieście około 17 km dróg rowerowych, obecnie to 180 km.

Nowe i zmodernizowane trasy powstaną wzdłuż ważnych korytarzy komunikacyjnych, m.in. przy ulicach Świętokrzyskiej, Jana Klemensa Branickiego, Piastowskiej, Baranowickiej, Składowej i Witolda Sławińskiego.

- Pętla zostanie na nowo zaprojektowana i wybudowana. Przypomnę, że tam jest bardzo popularny peron PKP i naszym zdaniem, dzięki temu rozwiązaniu skorzysta na tym bardzo wielu mieszkańców - podkreśla Tomasz Klim, wiceprezydent Białegostoku. - Chcemy ułatwić pasażerom łączenie podróży koleją, autobusem i rowerem, tak aby mogli wygodnie i bez przeszkód dotrzeć do celu.

Z kolei przy dworcu kolejowym powstanie infrastruktura Bike&Ride, która ułatwi łączenie podróży rowerem z przejazdami pociągiem i autobusem.

Dyrektor Biura Zarządu Stowarzyszenia Białostockiego Obszaru Funkcjonalnego Dorota Perło poinformowała, że to jeden z kilku projektów realizowanych w ramach BOF na rzecz rozwoju zrównoważonego transportu.

– Mieszkańcy coraz częściej przemieszczają się między Białymstokiem a okolicznymi gminami, granice administracyjne nie stanowią dla nich bariery. Dlatego podobne rozwiązania niosą potrzebne również w gminach otaczających stolicę regionu – podkreśliła.

Zakończenie przedsięwzięcia zaplanowano na koniec marca 2028 r.

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011596858

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 399 ze zm.)

Wójt Gminy Czeremcha

informuje, że **w dniu 7.10.2026 r.** zostały zamieszczone w tut. Urzędzie **wykazy nieruchomości lokalowych** stanowiących własność Gminy Czeremcha, **przeznaczonych do zbycia w drodze przetargu ustnego nieograniczonego**, tj. lokal mieszkalny nr 7 w budynku wielolokalowym położonym przy ul. 1 Maja 81B w Czeremsze oraz lokal mieszkalny nr 5 w budynku wielolokalowym położonym przy ulicy Fabrycznej 13 w Czeremsze, celem podania do publicznej wiadomości.

INICJATYWA

Galeria Białostockiego Sportu coraz bliżej

Tomasz Maleta

Do 8 czerwca 2027 r. ma powstać Galeria Białostockiego Sportu. Tak przewiduje umowa, którą Miasto Białystok zawarło po procedurze przetargowej z białostocką firmą Hydros. Kontrakt stanowi, że obiekt będzie gotowy w ciągu ośmiu miesięcy. Wykonawca za realizowanie inwestycji ma otrzymać 10,2 mln zł.

Do tej pory udało mi się osobiście spotkać ze 183 darczyńcami. Dotąd mogłem im składać obietnice, opowiadałem o idei, projekcie, byłem takim sprzedawcą marzeń. Od dzisiaj będę mógł opowiadać o konkretnej inwestycji - mówił w piątek podczas konferencji prasowej na Chorten Arenie Marcin Koziński, kierownik galerii.

O tym, że umowa została zawarta poinformował chwilę wcześniej prezydent Tadeusz Truskolaski. Miejsce wybrano nieprzypadkowo, bo właśnie w przestrzeni Chorten Areny zostanie wydzielona specjalna przestrzeń muzealna na prezentację pamiątek i historii związanych z działalnością białostockich klubów, zawodników i społeczności sportowych. – Będzie to nowoczesna przestrzeń z salą audiowizualną - zapowiedział prezydent Tadeusz Truskolaski.

W GBS, w zmodernizowanych pomieszczeniach stadionu miejskiego, prezentowane będą pamiątki, trofea, dokumenty oraz inne materiały archiwalne, eksponowane w specjalistycznych gablotach przystosowanych do ich długoterminowego przechowywania i bezpiecznej ekspozycji.

Niektóre pamiątki można obejrzeć na stronie internetowej placówki. Jest ona częścią Muzeum Wojska. Przenosi się ono do nowej siedziby na Węglową, sama zaś Galeria Sportu na Chorten Arenę.

Na potrzeby galerii zmodernizowanych będzie część pomieszczeń Stadionu Miejskiego. Adaptacja przewiduje kompleksową rozbiórki wszystkich istniejących elementów, takich jak: ściany, posadzki, instalacje elektryczne i teletechniczne, sanitarne i wentylacyjne. Łączna powierzchnia użytkowa lokali objętych opracowaniem wynosi 1139,65 m kw.

Strefa ekspozycyjna GBS, według projektu przygotowanego przez firmę JAZ+Architekci Sp. z o.o, będzie miała trzy podstrefy: przestrzeń poświęcona Jagiellonii Białystok, strefę kibiców, część prezentującą inne dyscypliny sportowe.

Powstaje także Archiwum Historii Mówionej. W jego ramach nagrywane są relacje sportowców, trenerów i działaczy, a wybrane fragmenty wspomnień mają zostać wykorzystane w stałej wystawie.

Przestrzeń zostanie dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową, wzrokową i słuchową. Przewidziano m.in. pętle indukcyjne współpracujące z aparatami słuchowymi, audioprzewodniki oraz informacje zapisane alfabetem Braille'a.

eprasa.pl 0430fb0ac4

ŁOMŻA

Edukacja przyszłością. 6 mln zł na rozwój łomżyńskich szkół

opr. (R)

Więcej zajęć dodatkowych, wsparcie psychologiczne, nauka języków obcych i rozwijanie talentów – to część działań, które czekają uczniów łomżyńskich szkół. Miasto Łomża pozyskało ponad 6 mln zł unijnego dofinansowania na projekt „Edukacja przyszłością", którym objętych zostanie 2455 uczniów z 12 szkół.

W piątek, 9 października umowy na realizację przedsięwzięcia podpisali członek zarządu województwa Jacek Piorunek i zastępca prezydenta Łomży Andrzej Stypułkowski.

Całkowita wartość projektu wynosi prawie 7 mln zł, dofinansowanie z Funduszy Europejskich dla Podlaskiego 2021-2027 to ponad 6,1 mln złotych. Wkład własny miasta to 800 tys. złotych.

– To przedsięwzięcie pomoże uczniom rozwijać umiejętności, uczyć się języków obcych oraz lepiej przygotować się do wyboru dalszej ścieżki edukacyjnej i zawodowej. Natomiast nauczyciele będą mieli możliwość podnoszenia kwalifikacji – podkreślił Jacek Piorunek.

W ramach projektu zaplanowano zajęcia wyrównawcze, koła zainteresowań, naukę języków obcych oraz zajęcia rozwijające umiejętności cyfrowe i inne kompetencje potrzebne w dalszej edukacji i pracy zawodowej.

Uczniowie będą mogli skorzystać także ze wsparcia psychologiczno-pedagogicznego oraz zajęć dotyczących zdrowia psychicznego, ochrony środowiska i przeciwdziałania dyskryminacji. Ważnym elementem projektu będzie doradztwo zawodowe, którym objętych zostanie 1228 uczniów.

Dodatkowa pomoc trafi do 400 uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

– Szczególnie ważne jest dla nas wsparcie psychologiczno-pedagogiczne dzieci i młodzieży. Wiemy, jak bardzo jest ono dziś potrzebne. Cieszę się, że możemy wspólnie odpowiadać na potrzeby uczniów i ich rodzin – zaznaczył Andrzej Stypułkowski.

Projekt to również możliwość zdobywania nowych umiejętności przez nauczycieli i osoby zarządzające szkołami. Zaplanowano szkolenia i inne formy doskonalenia zawodowego, które mają pomóc w podnoszeniu jakości nauczania i lepszym odpowiadaniu na potrzeby uczniów.

W przedsięwzięciu uczestniczy 12 placówek: siedem szkół podstawowych, trzy licea ogólnokształcące oraz Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących nr 4 i Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży.

Projekt „Edukacja przyszłością" realizowany jest w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Miasta Łomża.

REGION

FOT. T. MALETA

Do 15 tys. zł wynosi wsparcie dla jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej w ramach konkursu Bezpieczna Wieś organizowanego przez Fundusz Składkowy Ubezpieczenia Społecznego Rolników. Dofinansowanie otrzymały w kraju 1792 drużyny, w tym 35 w Podlaskiem. O wynikach konkursu poinformował w piątek w Białymstoku minister rolnictwa Stefan Krajewski. Przypomniał, że tegoroczne wsparcie dla OSP było rekordowe -wyniosło w sumie 23 mln zł. – Jeszcze nigdy takiego nie było - mówił minister. Program wsparcia został podzielony na trzy obszary: Młody strażak - dla jednostek OSP, przy których działają Młodzieżowe Drużyny Pożarnicze; Bezpieczny strażak - dla jednostek OSP, które nie są w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym; Profesjonalny strażak - dla jednostek OSP, które są w KSRG. W tej pierwszej grupie dofinansowanie wynosiło do 5 tys., w pozostałych do 15 tys. zł. – Na zakup sprzętu, wyposażenia służącego podnoszeniu bezpieczeństwa mieszkańców wsi, ale też bezpieczeństwa samych strażaków, którzy niosą pomoc każdego dnia - podkreślał Stefan Krajewski. Dodał że ta pomoc, w wielu obszarach wymaga dodatkowego wsparcia i temu posłużyły pieniądze z funduszu składkowego. – Tutaj na te pieniądze składają się wszyscy rolnicy, ale ochotnicze straże pożarne to w dużej mierze właśnie jednostki zasilane przez samych rolników - zaznaczył minister. (MAT)

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFOŚiGW
0011590287

Polskie samorządy walczą o bezpieczniejsze jutro

Przed Polską stoi wielkie wyzwanie: dostosowanie się do zmian klimatu, niepewności dostaw i wysokich cen energii. Ważną rolę pełnić będą polskie samorządy. O tym, jak tworzyć bezpieczny, lokalny system energetyczny i jak uodpornić się na zmiany klimatyczne rozmawiali w Poznaniu podczas konferencji Local Trends samorządowcy, przedstawiciele władz centralnych i specjaliści z całej Polski, w tym Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

– Mamy wrażenie, że energia po prostu będzie. A biorąc pod uwagę to, co się dzieje na świecie, np. zerwane są łańcuchy dostaw, może się okazać się, że będzie strasznie droga, a może jej nawet brakować. Rozwijanie naszej lokalnej energetyki to nasz interes narodowy, to nasz prawdziwy patriotyzm – podkreśla Sławomir Ćwik, wiceminister klimatu.

Kluczową rolę w budowaniu lokalnego bezpieczeństwa energetycznego odgrywają samorządy, które coraz częściej inwestują w ograniczanie zużycia energii oraz rozwój odnawialnych źródeł energii.

Prezes NFOŚiGW, Dorota Zawadzka-Stępniak

– Samorządy powinny myśleć i planować długofalowo, i patrzeć na transformację energetyczną, niskoemisyjną w kontekście wielu zmian – zauważa prezes Narodowego Funduszu, Dorota Zawadzka-Stępniak.
– Ona powinna się zaczynać od inicjatyw oddolnych. Z naszych rozmów z samorządami wynika ogromna potrzeba wsparcia ich w działaniach ukierunkowanych na poprawę efektywności energetycznej. Koszty energii dla budynków publicznych szkół, szpitali itp. są tak duże, że samorządy coraz bardziej świadomie podejmują takie inwestycje. I my takie programy samorządom oferujemy.

Społeczności i magazyny budują naszą odporność

Ważnym elementem lokalnej transformacji energetycznej stają się społeczności energetyczne oraz magazyny energii,

– W kraju działa już blisko 900 lokalnych spółdzielni energetycznych. Jeszcze niedawno samorządy zadawały sobie pytanie, po co mają to robić – energetyki nie ma w zadaniach własnych gmin. Dziś szukają miejsca na wiatrak czy gminną biogazownię, na każdym forum samorządowym dyskutują, co zrobić. Bo spółdzielnia nie jest tylko dla zaspokojenia potrzeb energetycznych samorządów czy spółek gminnych, ale jest świetnym rozwiązaniem do tego, żeby sprzedawać tanio prąd mieszkańcom – tłumaczy Paweł Łapacz, prezes Zarządu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu. – Naszym zadaniem jest to odpowiednio ukierunkować.

Wsparcia w tym zakresie potrzebuje cały system energetyczny, w tym coraz

popularniejsze spółdzielnie energetyczne. Rozwiązanie kwestii magazynowania taniej energii z farm fotowoltaicznych powinno obniżyć rachunki za prąd każdego mieszkańca kraju.

– Kolejnym zadaniem jest kwestia magazynowania energii. Przy produkcji energii ze źródeł odnawialnych – czy na poziomie gospodarstw domowych, czy wyższym -potrzebne jest magazynowanie tej energii, kiedy ona jest po prostu najtańsza. Stąd też oferujemy programy na magazynowanie energii, trochę jako element polegający na uelastycznieniu systemu, ale również zapewnieniu bezpieczeństwa energetycznego – dodaje prezes Zawadzka-Stępniak. – Były 4 mld zł na duże magazyny. Teraz uruchamiamy miliard złotych na magazyny domowe, bo widzimy w nich naprawdę ważny element systemu. Widzimy też ogromny potencjał w magazynach ciepła. To rynek, który się jeszcze nie rozwinął i nabór na takie magazyny chcemy jeszcze w tym roku ogłosić – dodaje prezes NFOŚiGW.

Zmiany klimatu kolejnym wyzwaniem

Na tym wyzwania, przed którymi stoją samorządy w dobie zmian klimatycznych, zdaniem Doroty Zawadzkiej-Stępniak nie kończą się.

– Widzimy ogromne potrzeby w budowaniu lokalnej odporności, zarówno jeśli chodzi o mitygację, czyli ograniczenie emisji gazów cieplarnianych, ale również adaptację do zmian klimatu. Mamy do czynienia z coraz większymi wyzwaniami związanymi z nieprzewidywalnymi opadami, powodziami, wysokimi temperaturami i suszą. Mamy na ten cel ponad 10 miliardów złotych – przypomina Dorota Zawadzka-Stępniak. – Stąd takim trzecim niezwykle ważnym obszarem, który wspieramy, to działania adaptacyjne. Budowa zielono-niebieskiej infrastruktury – do zbierania wody deszczowej, mała retencja, renaturyzacja, zieleń miejska itp. – mają ogromny wpływ na przykład na ograniczenie średniej temperatury w miastach.

– Oferujemy oczywiście wsparcie finansowe, natomiast potrzebne są dobre projekty, przemyślane, wynikające z szerszej strategii, więc oferujemy też od dłuższego czasu wsparcie doradcze dla naszych beneficjentów. Jako Narodowy Fundusz – a myślę, że mogę powiedzieć to w imieniu całego systemu funduszy – chcemy pełnić nie tylko rolę finansową, ale też centrów kompetencji i wsparcia doradczego dla państwa, dla samorządów. I zachęcam wszystkich do tego, żeby z tego wsparcia skorzystać – mówi prezes NFOŚiGW.

eprasa.pl 0430fb0ac4

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 kosztuje nie więcej niż 6,97 zł, benzyny 98 – 7,85 zł, a oleju napędowego 8,06 zł

O TYM SIĘ MÓWI

Ataki uczniów-nożowników. Szkoły wciąż pod ścisłą kontrolą

Sto siedemnaście zatrzymanych osób. Zabezpieczone noże, maczety, pistolety na kulki, butelki z benzyną, śrubokręty, młotki, które młodzież próbowała wnosić do szkoły

Dorota Kowalska

Ostatnie wydarzenia w polskich szkołach – ataki nastolatków na swoich kolegów, nauczycieli i pracowników placówek, wielu rannych, jedna ofiara śmiertelna – zmobilizowały nie tylko służby, ale samych rodziców i uczniów.

Przypadki ze sobą niepowiązane

W niedzielę w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów odbyła się specjalna odprawa z udziałem ministrów i służb.

– Dziś też są kontrole w szkołach i okolicach. Będziemy kontynuować te prace w kolejnych dniach – zapowiedział Donald Tusk.

W trakcie odprawy premier podkreślił, że „nie mamy do czynienia z żadną zorganizowaną na dużą skalę grupą ludzi (...), którzy mają plan, aby tworzyć poczucie zagrożenia".

– To są bardzo często zachowania spontaniczne, wynikające głównie z aktywności w sieci – tłumaczył Tusk. Dodał, że w ostatnich latach zarówno w Polsce, jak i na całym świecie odnotowywany jest wzrost „fascynacji przemocą". W sieci aktywna jest chociażby grupa młodych ludzi poszukujących treści nazistowskich związanych z przemocą z czasów II wojny światowej. Zdaniem premiera to groźne zjawisko cywilizacyjne, bo przemoc pojawia się w coraz bardziej widoczny sposób także w grach popularnych zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Krzysztof Gawkowski, Donald Tusk i Marcin Kierwiński podczas odprawy w siedzibie Kancelarii Prezesa Rady Ministrów

Również Marcin Kierwiński, szef MSWiA potwierdził, że w przypadku czterech najgłośniejszych przypadków aktów agresji z ostatniego tygodnia, służby nie znalazły „jakichkolwiek związków pomiędzy tymi przypadkami". Nie wydaje się, żeby te osoby w jakikolwiek sposób się kontaktowały, choć śledczy cały czas to sprawdzają.

– Mamy do czynienia z bardzo ponurą modą na przemoc. W bardzo wielu miejscach mamy sygnały, że rodzice włączają się w akcje kontrolowania, co oglądają ich dzieci w sieci – mówił szef rządu.

Zatrzymani to głównie nastolatkowie

Marcin Kierwiński poinformował, że w ostatnich dniach skontrolowano prawie 65 tys. placówek oświatowych, zatrzymano 117 osób. W akcji brało udział blisko 40 tys. policjantów.

– Sprawy kierowane są do prokuratury lub sądów rodzinnych. Zatrzymane osoby są głównie w wieku 13-19 lat. Choć zdarzały się osoby młodsze – przekazał.

Minister Kierwiński zapowiedział, że stan kontroli w szkołach będzie „utrzymywane, do kiedy będzie to potrzebne".

Na odprawie głos zabrał również komendant główny policji gen. Marek Boroń. Wiadomo, że podczas przeszukań w domach młodych ludzi mundurowi zabezpieczyli 110 niebezpiecznych przedmiotów: noże, maczety, pistolety na kulki, butelki z benzyną, zaostrzone przedmioty, śrubokręty, młotki. Takie przedmioty młodzież próbowała wnosić do szkoły.

Obecny na naradzie minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski podkreślił, że od czwartku służby działają w trybie alarmowym.

– Wszystkie aktywności, które pojawiają się w sieci, bez względu na to, czy dotyczą naśladownictwa, czy rosnącego zainteresowania subkulturami związanymi z grupami zbrodniczymi, są monitorowane i zgłaszane bezpośrednio policji – mówił.

Minister poinformował, że w ostatnich godzinach zablokowano konta gloryfikujące sprawcę czwartkowej zbrodni. Zaapelował, by nie tworzyć podobnych profili i nie naśladować sprawcy. **PAP**

WARSZAWA

Planowano zamach na premiera i szefa MON?

oprac. Karolina Wrońska

– Mówimy o dużym prawdopodobieństwie spełnienia tych gróźb – powiedział w niedzielę rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński, odnosząc się do informacji służb ws. planowanego zamachu na premiera Donalda Tuska i wicepremiera, szefa MON Władysława Kosiniaka-Kamysza.

Karolina Gałecka, rzeczniczka MSWiA, przekazała, że informacja o potencjalnym zamachu trafiła do policji od Służby Ochrony Państwa.

– Oni pierwsi weryfikują te informacje, zebrane informacje przekazują do policji. Policja swoimi źródłami, swoimi kanałami, próbuje to wyjaśnić, zweryfikować i uprawdopodobnić. Mówimy o dużym prawdopodobieństwie spełnienia tych gróźb – zastrzegł Dobrzyński. Przekazał, że dalsze czynności, które będą podejmować służby, zostały ustalone podczas niedzielnego spotkania. – Sprawę traktujemy niezmiernie, wręcz śmiertelnie poważnie – dodał. **PAP**

GORZÓW WIELKOPOLSKI

Bosak proponuje „tachografy" dla lekarzy

oprac. Karolina Wrońska

Wicemarszałek Sejmu Krzysztof Bosak przedstawił w sobotę pomysły, jakie ma Konfederacja na poprawę sytuacji w ochronie zdrowia.

Podczas konferencji w Gorzowie Wlkp. Bosak mówił, że aby realnie kontrolować pracę lekarzy, na dyżurach powinny zostać wprowadzone „tachografy" dla medyków. Przypomniał, że Konfederacja postuluje także zwiększenie liczby miejsc na studiach medycznych, a w szczególności specjalizacjach lekarskich.

– System szkolnictwa wyższego lekarskiego musi szkolić w pierwszej kolejności lekarzy dla Polaków. Jak się popatrzy na zdjęcia niektórych nowych roczników na wydziałach lekarskich, to można się zastanowić, czy to jakaś międzynarodowa szkoła założona przez ONZ, czy to polska uczelnia – powiedział Bosak.

Dodał, że lekarze, którzy wyemigrują, powinni być zobowiązani do zwrotu kosztów ich wykształcenia na polskich uczelniach. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

Policja poszukuje sprawcy ataku z nożem w autobusie

Stołeczna policja poszukuje nożownika, który w sobotę późnym wieczorem zaatakował dwie osoby w autobusie na Bielanach. Policja otrzymała zgłoszenie o godz. 23.23 w sobotę, że w autobusie miejskim linii 755 doszło do ataku nożownika. Poszkodowani zostali dwaj mężczyźni, którzy z niezagrażającymi życiu ranami trafili do szpitala. Policjanci wstępnie wytypowali sprawcę, trwają jego poszukiwania.

Wielkopolskie

Kierowca potrącił dwie rowerzystki. Jedna nie żyje

W niedzielny poranek 20-letni kierowca w miejscowości Ziemin (pow. grodziski, woj. wielkopolskie) potrącił dwie prawidłowo jadące poboczem rowerzystki. – W wyniku odniesionych obrażeń zmarła 20-letnia rowerzystka, a 27-letnia kobieta w stanie ciężkim została przetransportowana śmigłowcem LPR do szpitala – przekazała mł. asp. Katarzyna Wolna z policji w Grodzisku Wielkopolskim. Kierowca był trzeźwy.

Polityka

Michał Kołodziejczak zawieszony

– Były wiceminister rolnictwa Michał Kołodziejczak został zawieszony w prawach członka klubu Koalicji Obywatelskiej – poinformował szef klubu KO Zbigniew Konwiński. W piątek rano Kanał Zero podał, że byłe współpracownice Kołodziejczaka oskarżają go o przemocowe, agresywne zachowania oraz nakłanianie ich do zażywania substancji, „którą przedstawiał jako kokainę". Portal dodał, iż polityk temu zaprzecza, twierdząc, że to pomówienia.

FOT. ROBERT WOŹNIAK

Wszystko, co zakazane w życiu realnym, powinno być zakazane w internecie. (...) Ta zasada powinna obowiązywać w internecie, szczególnie że w internecie żyją dziś dzieci.

ROBERT BIEDROŃ
europoseł Lewicy

eprasa.pl 0430fb0ac4

USA

Trump niezadowolony z ataków Ukrainy na rosyjskie rafinerie

Grzegorz Kuczyński

Prezydent USA Donald Trump wyraził opinię, że Ukraina potrzebuje nowego prezydenta, ponieważ Wołodymyr Zełenski nie chce zaprzestać ataków na rosyjskie rafinerie. Dzień wcześniej Trump ogłosił, że rozmawiał telefonicznie z Putinem i że USA dogadały się z Rosją ws. dostaw oleju napędowego.

FOT. JULIA DEMAREE NIKHINSON/AP/EAST NEWS

Prezydent Trump znów jest w konflikcie z prezydentem Zełenskim. W wystąpieniu zasugerował, że Ukraina powinna zmienić przywódcę

Trump zarzucił Zełenskiemu, że atakując rosyjskie rafinerie, przysparza problemów całemu światu.

– Dobrze by było, gdyby przestał. [...] Ukraina potrzebuje nowego przywódcy, który potrafi zawrzeć porozumienie – powiedział Trump dziennikarzom przed Białym Domem.

– Powiedzieliśmy mu: możesz robić z Rosją, co chcesz, ale nie atakuj rafinerii, bo to stwarza problemy dla całego świata. [...] Mógłby zawrzeć wiele porozumień, ale z jakiegoś powodu tego nie robi – kontynuował Trump, dla którego przed listopadowymi wyborami uzupełniającymi do Kongresu problemem są ceny paliw w USA, które wzrosły przede wszystkim z powodu wojny z Iranem.

Zełenski ostro o umowie Trump – Putin

Dzień wcześniej Trump ogłosił, że rozmawiał przez telefon z rosyjskim przywódcą Władimirem Putinem, a ten obiecał mu, że Rosja może rozpocząć dostawy oleju napędowego do USA i na rynek światowy. Ministerstwo Finansów USA natychmiast ogłosiło wydanie Rosji tymczasowej licencji na dostawy, a już w sobotę rosyjskie władze oświadczyły, że częściowo znoszą zakaz eksportu oleju napędowego.

Wołodymyr Zełenski, który zazwyczaj stara się nie sprzeciwiać się bezpośrednio Trumpowi i nie krytykować go, tym razem zareagował ostro, stwierdzając, że zezwolenie Rosji na sprzedaż produktów naftowych to prezent dla Putina i „inwestycja w wojnę".

– Każde złagodzenie sankcji wobec Rosji bez jasnego i długoterminowego porozumienia z Rosją w sprawie deeskalacji konfliktu stanowi oczywistą słabość. Sprzyja to Rosji, co sprawi, że będzie ona zabijać więcej osób, walczyć dłużej, jeszcze mniej szanować Amerykę oraz spowoduje jeszcze większe straty i szkody dla świata – powiedział prezydent Ukrainy.

Demonstracyjna decyzja ukraińskiej delegacji

W sobotę w Miami zakończyły się przedwcześnie rozmowy delegacji z Ukrainy, UE i USA. Planowano, że potrwają one dwa dni, ale, jak poinformował prasę doradca prezydenta Ukrainy ds. komunikacji Dmytro Łytwyn, delegacja ukraińska już wraca do domu.

Według informacji gazety „Financial Times" ukraińska delegacja skróciła swoją podróż do USA właśnie z powodu porozumienia Trumpa z Putinem w sprawie dostaw rosyjskiego oleju napędowego na rynek światowy – oświadczenie amerykańskiego przywódcy zaskoczyło przedstawicieli Kijowa.

Jak poinformowały źródła gazety, przedstawiciele USA podczas spotkania domagali się zaprzestania ataków na rosyjskie rafinerie ropy naftowej, grożąc, że w przeciwnym razie wstrzymają wymianę danych wywiadowczych niezbędnych do przeprowadzania ataków na terytorium Rosji.

AKCJA SPECJALNA PLEBISCYT ZNAKOMITOŚĆ ROKU DOZ.PL 2026
0011589601

Twoi faworyci mogą zdobyć Znakomitość Roku. **Zagłosuj w Plebiscycie DOZ.pl**

Lubisz sportowe wyzwania, dbasz o hollywoodzki uśmiech, a po intensywnym dniu marzy Ci się strefa zen? Jeśli tak, to na pewno masz ulubione produkty, które pomagają ci dbać o siebie. Sprawdź, czy twoi faworyci znaleźli się wśród nominowanych w Plebiscycie Znakomitość Roku DOZ.pl. Do 13 października 2026 roku możesz wybrać spośród 420 produktów i zdecydować, które otrzymają wyróżnienie. Za głosy we wszystkich 16 kategoriach otrzymasz kod rabatowy 15 zł do wykorzystania w aplikacji DOZ.pl przy zakupach za minimum 150 złotych.

Z kosmetyczki na listę laureatów

Każdy z nas ma ulubione, sprawdzone produkty, po które sięga bez wahania. Nasze codzienne wybory i osobiste doświadczenia, którymi dzielimy się z bliskimi, mają ogromną wartość – w końcu szczere polecenie jest dziś na wagę złota. Teraz swoimi rekomendacjami można podzielić się, oddając głos w Plebiscycie Znakomitość Roku.

Wybierz z nami najlepsze produkty

To już trzecia edycja wydarzenia, w którym użytkownicy DOZ.pl wybierają produkty i linie produktowe zasługujące ich zdaniem na wyróżnienie. W 16 kategoriach tytuł Znakomitość Roku DOZ.pl otrzymają produkty z największą liczbą głosów. Zagłosuj na swoich faworytów. Wśród nominacji znajdziesz produkty do pielęgnacji twarzy, włosów i ciała oraz propozycje związane z codziennym dbaniem o siebie. „Blask twarzy", „Po włosku do piękna" i „Boskie Ciało" to kategorie, od których mogą zacząć miłośnicy pielęgnacji. Osobne kategorie obejmują z kolei całe linie produktowe, m.in. „Mistrzowska Linia Kosmetyczna", „Mistrzowska Linia Uroda", czy „Mistrzowska Linia Maluch".

16 głosów i kod rabatowy

Głosować możesz na komputerze, telefonie lub tablecie, wchodząc na stronę doz.pl/plebiscyt. Możesz też zainstalować aplikację mobilną DOZ.pl. Jeśli wskażesz faworytów we wszystkich 16 kategoriach, otrzymasz indywidualny kod rabatowy o wartości 15 zł. Wykorzystasz go do 27 października 2026 roku w aplikacji mobilnej DOZ.pl przy zamówieniu za minimum 150 zł. Rabat obowiązuje na zasadach określonych w regulaminie dostępnym na stronie: doz.pl/regulaminy

Do głosowania w Plebiscycie DOZ.pl zachęcają znane twarze ze świata sportu, telewizji i Internetu. Wśród ambasadorów tegorocznej edycji są m.in. Julia Kuczyńska, Krzysztof Ibisz, Adam Kszczot, Anna Dec, Marta Żmuda-Trzebiatowska i Olga Bołądź. Laureatów poznamy 27 października podczas gali finałowej. Dzień później wyniki pojawią się na stronie Plebiscytu i w aplikacji DOZ.pl. Zanim to nastąpi, zdecyduj, komu przyznasz swoje głosy. Sprawdź nominacje na doz.pl/plebiscyt i zagłosuj do 13 października.

Materiał reklamowy w ramach kampanii @doz.pl: Przyszłość zależy od Ciebie!

eprasa.pl 0430fb0ac4

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

INSTALACYJNE

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

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, 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

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

REKLAMA 0011596924

Informacja
Wójt Gminy Jaświły

na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami /Dz.U. z 2026 r., poz. 399/ podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Jaświłach oraz na stronie bip-ugjaswily.podlaskie.eu został wywieszony na 21 dni, wykaz nieruchomości przeznaczonych do zbycia.
Szczegółowe informacje można uzyskać w godzinach pracy Urzędu Gminy w Jaświłach, pok. 2, tel. 85 727 80 23 lub na stronie bip-ugjaswily.podlaskie.eu.

ARABIA SAUDYJSKA

Arabia Saudyjska w szoku. Po uderzeniu Huti na lotnisko w Rijadzie wielu zabitych

Grzegorz Kuczyński

Co najmniej 12 osób zginęło, a ponad 300 zostało rannych w ataku na międzynarodowe lotnisko w Rijadzie. Był to najkrwawszy atak w królestwie od ponad dekady, a wspierani przez Iran Huti eskalują kampanię, którą rozpoczęli tego lata.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Gęsty czarny dym i płomienie unoszące się z pożaru na lotnisku w Rijadzie

Naoczny świadek na lotnisku poinformował, że widział eksplozję, a następnie wiele osób leżących rannych na ziemi wewnątrz budynku. Widziano kilkanaście karetek pogotowia pędzących w kierunku obiektu. Ranny pasażer powiedział agencji Reuters, że widział, jak coś przeleciało po niebie na zewnątrz lotniska, zanim zawaliła się część sufitu w pobliżu bramki odlotowej.

Wśród ofiar śmiertelnych trzeciego w ciągu tygodnia ataku na lotnisko znalazło się czterech Saudyjczyków, dwie osoby z Bangladeszu oraz po jednej osobie ze Stanów Zjednoczonych, Jordanii, Palestyny, Syrii, Sudanu i Egiptu – poinformował saudyjski urząd lotnictwa cywilnego. Według najnowszych danych rannych zostało 309 osób – podali urzędnicy.

Szpitale zostały zalane rannymi przywiezionymi karetkami i helikopterami; niektórzy z nich znajdowali się w stanie krytycznym po ataku, który nastąpił bez ostrzeżenia.

Dwa poprzednie ataki na Międzynarodowe Lotnisko im. Króla Khalida w tym tygodniu spowodowały śmierć czterech osób i poważne uszkodzenia saudyjskiego samolotu pasażerskiego zaparkowanego na płycie lotniska.

Ataki te ujawniły słabe punkty saudyjskich zdolności obronnych w trakcie prowadzonej przez ten kraj kampanii powietrznej przeciwko Huti, mającej na celu wsparcie wojny lądowej prowadzonej przez rząd jemeński przeciwko tej wspieranej przez Iran grupie.

W sobotę wszystkie loty zostały przekierowane z Rijadu, a działalność lotniska obsługującego miasto liczące 8 milionów mieszkańców została zawieszona – poinformował saudyjski urząd lotnictwa cywilnego.

AUTOREKLAMA 0011592455

ORGANIZATOR
KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNERZY GŁÓWNI
MLEKPOL
PZU ZDROWIE
Białystok
RODE-MED diagnostyka medyczna

PARTNERZY
BIOWEN THE WORLD OF NATURE
Geers
EliteOptyk Malinowscy od 1990

KANCELARIA ADWOKACKA mec. Michał Brudecki

PARTNERZY MERYTORYCZNI
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku

eprasa.pl 0430fb0ac4

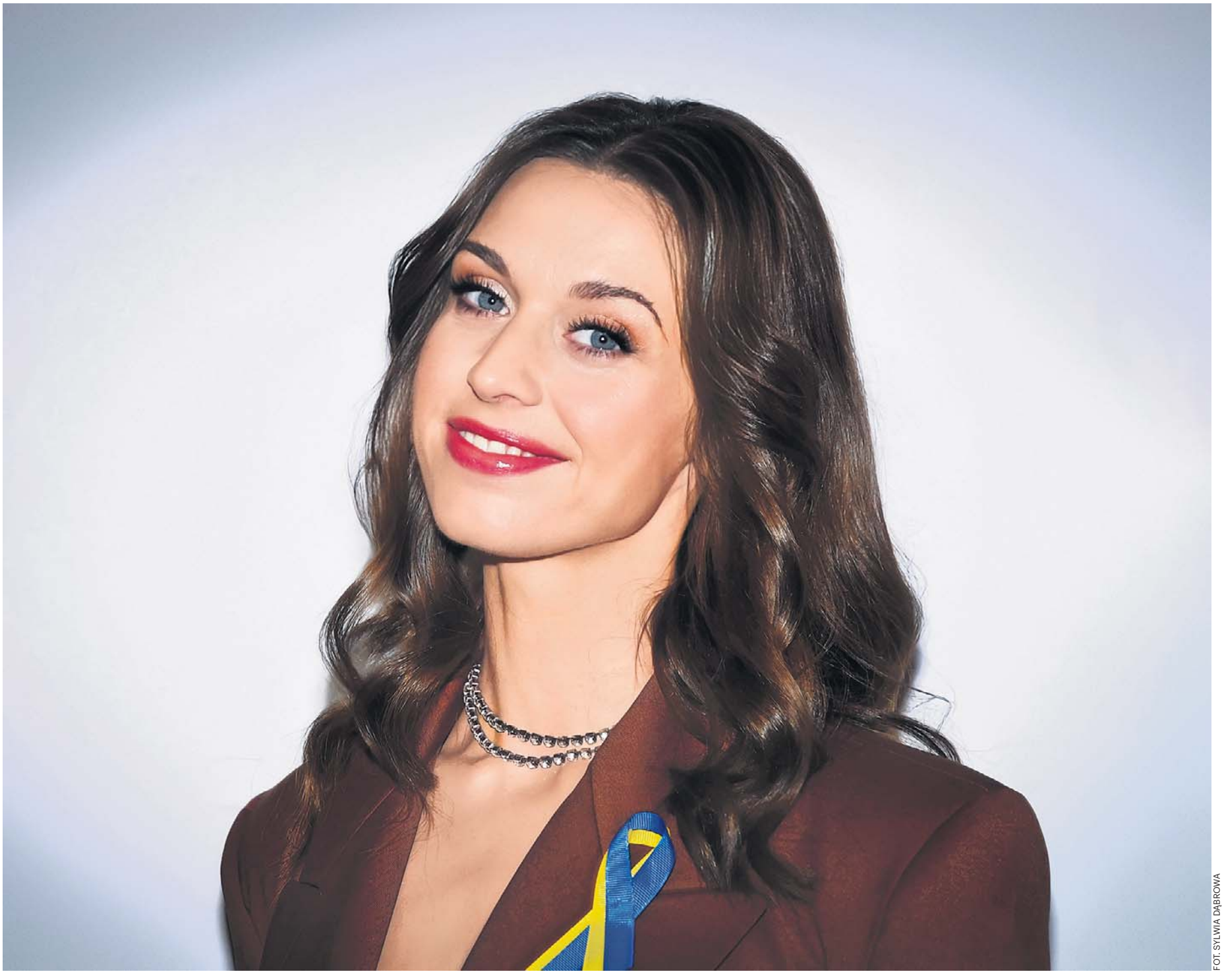
czas
Z RODZINĄ

Poniedziałek, 12.10.2026

LUDZIE • STR. 10

Julia Kamińska miała być nauczycielką, a została aktorką

Z czasem objawiła się też jako wokalistka. A w życiu prywatnym otwarła niedawno niespodziewanie nowy rozdział



FOT. SYLWIA DĄBROWA

MODA • STR. 11

Najmodniejsze *jesienne płaszcze,* które ukryją dodatkowe kilogramy

ZDROWIE • STR. 14-15

Niewydolność serca może długo rozwijać się niemal niezauważenie

PRZYRODA • STR. 16

Hoja to piękny, ale kapryśny kwiat doniczkowy

eprasa.pl 0430fb0ac4

▶ LUDZIE

Znamy ją przede wszystkim z telenoweli „BrzydUla”. Julia Kamińska nie ma wykształcenia aktorskiego. Jest absolwentką germanistyki , jednak od czasu gdy pojawiła się w „BrzydUli”, to właśnie świat filmu i telewizji stał się jej najbliższy

PORTRET

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

Miała być nauczycielką, a została aktorką. Z czasem objawiła się również jako wokalistka. A w życiu prywatnym otworzyła niedawno niespodziewanie nowy rozdział.

Od dziecka wyrywała się do publicznych występów, zabrakło jej jednak odwagi, aby zdawać na studia aktorskie

JULIA KAMIŃSKA

Kołysanki po niemiecku

1. Jej rodzina jest od wielu pokoleń związana z Gdańskiem. W dzieciństwie przyszła aktorka miała wyjątkową relację z babcią. Kiedy starsza pani dorastała przed wojną, w mieście język polski krzyżował się z niemieckim. Dlatego śpiewała wnuczce kołysanki po niemiecku, dzięki czemu ta już za młodu osłuchała się z brzmieniem tego języka. W przyszłości bardzo się jej to przydało.

Rodzice Julii skończyli politechnikę – tata wykładał w Wyższej Szkole Morskiej w Gdyni, a mama była inżynierem. Tymczasem ich córka nie miała zdolności w tym kierunku. Przeciwnie: od dziecka fascynowała się historią, szczególnie ciekawiły ją dzieje jej rodzinnego miasta. Najbliższą więź miała z młodszym bratem, Christianem, któremu za młodu trochę matkowała.

W kukiełkowym teatrzyku

2. Julia nie była przebojowym dzieckiem. Od małego zmagała się z nieśmiałością i brakiem pewności siebie. Długo miała poczucie, że jest brzydsza od innych dzieci, dlatego trzymała się z boku grupy rówieśniczej. Kiedy tata zmajstrował dla niej teatrzyk kukiełkowy, z radością wystawiała w nim spektakle dla brata. I właśnie to sprawiało jej największą radość.

Po filmowym seansie „Króla lwa” poprosiła rodziców, aby zapisali ją do dziecięcego Teatru Wybrzeżak. Tam podczas warsztatów pracowano metodą dramy – wcielanie się w różne postacie sprawiło, że Julia nabrała pewności siebie. Choć po cichu marzyła o szkole aktorskiej, po maturze zdecydowała się jednak na germanistykę na Uniwersytecie Gdańskim. Chciała dobrze opanować bliski jej język i zostać nauczycielką.

W nocnych pociągach

3. Nie przestała jednak myśleć o występach w teatrze i filmie, zaczęła więc jeździć do stolicy na castingi. I udało się: dostała główną rolę w polskiej wersji kolumbijskiego serialu o niezbyt urodziwej, ale dobrej i mądrej dziewczynie o imieniu Ula. Wtedy jej życie stanęło na głowie. Często jeden dzień spędzała w Warszawie na planie „BrzydUli”, by nocą wrócić pociągiem do Gdańska i zdążyć rano na zajęcia na uczelni.

Choć starała się wkuwać niemieckie słówka w przerwach między ujęciami, z czasem łączenie pracy w serialu i nauki stało się niewykonalne. Tym bardziej że „BrzydUla” odniosła wielki sukces i Julia stała się powszechnie rozpoznawalna. Koledzy i koleżanki z uczelni dobijali się o jej autografy, ale profesorowie nie zamierzali stosować taryfy ulgowej. Dlatego ostatecznie wziął urlop dziekański.

BT/FOT. POLSKA PRESS

Nie przestała jednak myśleć o występach w teatrze i filmie. Zaczęła więc jeździć do stolicy na castingi. I udało się: dostała główną rolę w polskiej wersji kolumbijskiego serialu o niezbyt urodziwej, ale dobrej i mądrej dziewczynie o imieniu Ula. Wtedy jej życie stanęło na głowie

Pokazała drapieżną stronę

4. „BrzydUla” otworzyła przed Julią drzwi do świata celebrytów: porwał ją „Taniec z gwiazdami”, który wygrała w parze z Rafałem Maserakiem. Kiedy skończył się pierwszy sezon serialu, wróciła jednak do Gdańska, by dokończyć studia. Dopiero po zdobyciu tytułu magistra przeniosła się na stałe do Warszawy. Wielkich sukcesów jednak nie było, więc chętnie wróciła na plan drugiego sezonu „BrzydUli”.

Ku uciesze swych wielbicieli zadebiutowała również jako wokalistka. Zaczęła od popowych piosenek, ale na swym debiutanckim albumie „Sublimacja” sprzed dwóch lat pokazała się od bardziej drapieżnej strony. Konsekwencją tego był jej niedawny koncert w stołecznym klubie Niebo, podczas którego zaszokowała co niektórych zestawieniem wulgaryzmów i ostrej muzyki z religijnymi obrazami.

Niespodzianka od losu

5. Na planie „BrzydUli” gdańszczanka poznała scenarzystę serialu. Chociaż Piotr Jasek był od niej starszy o ponad dwadzieścia lat, udało mu się podbić serce dziewczyny. Zostali więc parą w życiu prywatnym i artystycznym. To za sprawą Piotra Julia zaczęła pisać scenariusze do seriali i filmów – i to z powodzeniem. Po jedenastu latach związek się posypał.

Rozstanie okazało się dla Julii bolesne. Los miał jednak dla niej niespodziankę. Trzy lata temu poznała przypadkowo specjalistę od nowych technologii – Michele Romaniego. Tak im się dobrze rozmawiało, że choć Włoch był w stolicy tylko przejazdem, został dla niej na dobre. Początkowo para spotykała się w tajemnicy przed mediami i dopiero gdy związek nabrał rumieńców, Julia oficjalnie się nim ostatnio poch-waliła.

eprasa.pl 0430fb0ac4

▶ **MODA**

Płaszcze na jesień to świetny wybór na tę porę roku. Modne modele na ten sezon to takie, które założysz do pracy, na spacer, a nawet do eleganckiej sukienki. **Będzie ci w nich ciepło i poczujesz się niezwykle kobieco**

RETROMODA

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

Najmodniejsze jesienne płaszcze, które doskonale ukryją dodatkowe kilogramy

FOT. GETTY IMAGES

Beż i jego odcienie, a także barwy pokrewne to kolory, które niemal zawsze gwarantują, że nasz płaszcz będzie pasował na przeróżne okazje

Jednym z najpopularniejszych płaszczy na świecie, który co sezon pojawia się na ulicach jesienią, jest trencz! Jest on wprost idealny na tę porę roku. Dodatkowo jest praktyczny, stylowy i na tyle uniwersalny, że dopasujesz go do każdej stylizacji.

Trencz to rodzaj klasycznego płaszcza z zapięciem dwurzędowym i szerokim paskiem z klamrą. Najczęściej występuje w odcieniach beżu, z patkami na ramionach i pięcioma parami guzików. Niegdyś sięgał kostek, natomiast obecnie raczej nie wykracza poniżej kolan.

Trencz występuje w wielu kolorach i długościach, ale to ten w odcieniu beżu i sięgający do połowy łydek to świetna inwestycja na lata. Gwarantujemy, że nie wyjdzie on z mody, a ty będziesz mogła go założyć do biura, na spacer, jak i do teatru. Pasuje również w zasadzie do każdego obuwia: szpilek, botków, kaloszy, a nawet białych sneakersów.

Warto wiedzieć, że słowo „trencz" wywodzi się z wojskowej nomenklatury, oznaczając „okop" (ang. trench). W 1901 r. Thomas Burberry stworzył płaszcz z gabardyny dla brytyjskiej armii. Model był wykonany z materiału nieprzemakalnego i chroniącego przed wiatrem, sięgał kostek i posiadał militarne elementy, takie jak sprzączki, pagony i kieszenie. Od 1920 r. zawierał też, współcześnie bardzo popularną, kraciastą podszewkę Burberry.

W latach 40. trencz został spopularyzowany przez postać graną przez amerykańskiego aktora Humphreya Bogarta w filmie „Casablanca". Damski debiut filmowy trencza miał miejsce w 1961 r. za sprawą Audrey Hepburn i słynnej scenie w deszczu w komedii romantycznej „Śniadanie u Tiffany'ego".

Płaszcz na chłodniejsze dni

Wszyscy doskonale wiemy, że jesień to, niestety, wyjątkowo kapryśna pora roku. Poranki i wieczory mogą być chłodne. W tegorocznych trendach znajdzie się jednak również coś dla zmarzluchów!

Wełniane płaszczyki będą na topie, zwłaszcza te w kolorach, które przegonią jesienną chandrę. Modne były w latach 80.; dzisiaj sięgają po nie panie, które cenią sobie elegancję, szyk i wygodę. Zaletą tych płaszczy jest to, że będzie ci ciepło, a przy okazji ukryjesz nadprogramowe kilogramy oraz ewentualne mankamenty figury. A co najważniejsze, rewelacyjnie będzie wyglądał nie tylko ze spodniami, ale także i z sukienkami.

W tym kolorze płaszcza odmłodniejesz!

Nie tylko krój, długość czy materiał jest ważny w jesiennych płaszczach, ale także kolor. Baby blue podkreśli powakacyjną opaleniznę, ale i wizualnie odejmie kilkanaście lat!

Ten odcień jest na tyle uniwersalny i delikatny, że z powodzeniem możesz go łączyć z innymi przeróżnymi barwami. Świetnie będzie wyglądał do jasnych, jak i ciemnych spodni jeansowych, a także bardziej eleganckich kreacji, na przykład spódnicy plisowanej, ołówkowej czy tej o długości midi. Możliwość doboru dodatków jest tu naprawdę ogromna!

Płaszcze towarzyszyły ludziom od dawien dawna

Mało osób wie, że prototypy płaszcza były znane już przed wiekami. W starożytnym Rzymie żołnierze nosili paludament, czyli rodzaj właśnie długiego płaszcza. Z kolei w starożytnej Grecji całkiem popularna była chlajna – okrycie z prostokątnego płata tkaniny spinanego na piersiach lub na prawym ramieniu.

Przez wieki płaszcze zmieniały się i ewoluowały, a także rozprzestrzeniały się po całym świecie. Wiele narodów ma swoje własne, emblematyczne płaszcze:

- **bekiesza** – obszerny zimowy płaszcz podszyty futrem (węgierka);
- **karmaniola** – krótki płaszcz z dużym kołnierzem pochodzący z Piemontu;
- **burnus** – obszerne, długie okrycie z kapturem, bez rękawów, noszone przez Arabów;
- **szynel** – gruby, dopasowany do figury płaszcz noszony przez wojskowych i urzędników (Rosja, Prusy);
- **almawiwa** – hiszpański płaszcz kolisty z XVIII wieku;
- **chałat** – obszerny płaszcz noszony przez ludy wschodnie.

Płaszcze popularne współcześnie

W czasach obecnych do najpopularniejszych rodzajów płaszcza należą bez wątpienia m.in.:

- **trencz** – jeden z bohaterów niniejszego artykułu, czyli płaszcz dwurzędowy, dopasowany do figury, ściągnięty szerokim pasem;
- **prochowiec** – płaszcz z cienkiej tkaniny, noszony dla ochrony przed kurzem;
- **bosmanka** – krótki płaszcz dwurzędowy, z szerokim kołnierzem;
- **burberry** – płaszcz z tkaniny o skośnym splocie;
- **dyplomatka (chesterfield)** – płaszcz z długimi, wąskimi klapami, bez paska;
- **jesionka** – płaszcz ocieplony, jesienno-wiosenny;
- **palto** – płaszcz zimowy;
- **pelisa** – kobiecy płaszcz na futrze;
- **płaszcz ortalionowy** – lekki płaszcz nieprzemakalny kroju włoskiego.

Katarzyna Dębek

eprasa.pl 0430fb0ac4

▶ **KUCHNIA**

Mariusz Fodymski, właściciel Winnicy Fodymskich: – W tym roku zarówno jakość roślin jest świetna, jak i ilość owoców. Zbiory potrwają na pewno **do końca października**

NA TALERZU

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

Znakomity rarytas podczas każdego spotkania czy rodzinnej uroczystości

Wino od wieków jest obecne na stołach i często kojarzy się przede wszystkim z napojem, który towarzyszy spotkaniom, uroczystościom czy kolacji. Warto jednak pamiętać, że jego zastosowanie jest znacznie szersze. Wino z powodzeniem wykorzystywane jest również w kuchni, gdzie może podkreślać smak potraw, wzbogacać ich aromat i nadawać daniom bardziej wyrazistego charakteru. Odwiedziliśmy Winnicę Fodymskich ze Szczaworyża w powiecie buskim, gdzie trwa winobranie.

Winobranie to jeden z najważniejszych momentów w całym cyklu uprawy winorośli. Odpowiedni termin zbioru ma duże znaczenie dla późniejszego smaku i aromatu wina. W Winnicy Fodymskich w powiecie buskim tegoroczne zbiory rozpoczęły się już na dobre.

Słońce nadaje owocom słodkości i wyrazistości

Uprawianych jest tu osiem odmian winorośli – odmiany białe to chardonnay, seyval blanc, solaris, muscaris, czerwone – pinot noir, leon millot, regent. Jest także jedna różowa – souvignier gris. Powierzchnia winnicy to 1 hektar.

Część winogron trafiła z krzewów do dalszej obróbki, a kolejne partie czekają jeszcze na swoją kolej. Tegoroczny sezon sprzyjał uprawom, dzięki czemu właściciele winnicy mogą mówić o udanym roku. – Mamy teraz rzeczywiście dość gorący czas. Zebraliśmy już trzy odmiany. Z kolejnymi pięcioma się nie spieszymy, ponieważ pogoda cały czas jest wspaniała, a to bardzo dobrze wpływa na rośliny. To z kolei przekłada się na jak najlepsze efekty w produkcie finalnym, czyli winie – mówi Mariusz Fodymski, właściciel Winnicy Fodymskich.

Dodaje, że o ile poprzedni rok był dobry, to bieżący jest bardzo dobry. – W minionym roku jakość winorośli była bardzo dobra, ale owoców nie było aż tak dużo. W tym roku zarówno jakość roślin jest świetna, jak i ilość owoców. Zbiory potrwają na pewno do końca października – zapowiada nasza rozmówca. To oznacza, że powstanie od 4500 do nawet 5000 butelek wina.

Pasja wzięła górę

Właściciel winnicy, Mariusz Fodymski, prywatnie jest... zawodowym strażakiem, komendantem Państwowej Straży Pożarnej w Pińczowie. Drugim jego zajęciem jest sadownictwo, posiada kilka hektarów drzewek owocowych. Jak to się stało, że zajął się produkcją wina? – Wiele lat temu mój brat pracował w winnicy we Francji. To od niego dostałem pierwsze sadzonki szczepów chardonnay i pinot noir z francuskich upraw. W 2007 roku posadziliśmy je w Szczaworyżu. Przez jakiś czas rosły trochę w samopas. Nie doglądaliśmy ich szczególnie dokładnie – wspomina Mariusz Fodymski.

Przełom nastąpił za sprawą jego ojca, również rolnika. – Powiedział, że czas najwyższy coś z nimi zrobić. Albo bierzemy się „na serio" za uprawę, albo likwidujemy. Zdecydowałem się zgłębić temat – opowiada pan Mariusz. Przez około dekadę Mariusz Fodymski sam zdobywał wiedzę i umiejętności. W 2016 roku jego warsztat winiarski był już na tyle dobry, że wraz z żoną zdecydowali się otworzyć winnicę firmowaną własnym nazwiskiem.

Wino doskonale sprawdzi się w kuchni

Znakomity trunek z pewnością jest rarytasem podczas każdego spotkania czy rodzinnej uroczystości. Doskonale sprawdzi się też w kuchni. Zarówno białe, jak i czerwone wino znajduje zastosowanie podczas przygotowywania wielu potraw.

Białe dobrze komponuje się między innymi z rybami, owocami morza, drobiem czy delikatnymi sosami. Może być wykorzystane do duszenia mięsa, przygotowania risotto albo jako składnik sosu.

Czerwone wino z kolei często dodaje się do dań z wołowiny, dziczyzny czy wieprzowiny. Doskonale sprawdza się również w cięższych, długo gotowanych sosach i gulaszach.

Dodanie niewielkiej ilości wina podczas gotowania może zmienić charakter potrawy. Alkohol pomaga wydobyć i połączyć aromaty innych składników, a zawarte w winie kwasy mogą przełamać tłustość i podkreślić smak mięsa, warzyw czy sosu. Wino może być także wykorzystywane do marynowania, nadając produktom dodatkowego aromatu i pomagając zmiękczyć mięso.

Warto dodać, że Winnica Fodymskich otrzymała prestiżową „Perłę 2026" podczas Międzynarodowych Targów „Smaki Regionów" w Poznaniu. Nagrodzone zostało ich białe wino półsłodkie Muscaris.

Winobranie to jeden z najważniejszych momentów w całym cyklu uprawy winorośli

Znakomity trunek z pewnością jest rarytasem podczas każdego spotkania czy rodzinnej uroczystości.

Białe dobrze komponuje się między innymi z rybami, owocami morza, drobiem czy delikatnymi sosami. Może być wykorzystane do duszenia mięsa, przygotowania risotto albo jako składnik sosu. Czerwone wino z kolei często dodaje się do dań z wołowiny, dziczyzny czy wieprzowiny. Doskonale sprawdza się również w cięższych, długo gotowanych sosach i gulaszach.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Mariusz Fodymski, właściciel Winnicy Fodymskich

eprasa.pl 0430fb0ac4

▶ **KUCHNIA**

● **Polędwiczka królewska** ● Filet z okonia morskiego ● **Steki z daniela w czerwonej kapuście**
● Grzane wino ● **Krewetki z winem** ● Czerwona kapusta

FOT. ARCHIWUM

Polędwiczka królewska

● **Składniki: 180 g polędwicy wieprzowej, 2-3 średnie świeże pieczarki, 50 ml białego wytrawnego wina, 100 ml śmietany kremowej 30 procent, sos sojowy, masło, sól, pieprz.**
Polędwicę pokroić w plastry, pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki. Mięso razem z pieczarkami podsmażyć na maśle i dusić pod przykryciem na wolnym ogniu aż do zrumienienia. Dolać 50 ml białego wytrawnego wina oraz odrobinę sosu sojowego dla koloru i smaku potrawy. Doprawiamy solą i pieprzem. Jeszcze chwilę dusić. Dolać 100 ml śmietany - musi być kremowa (30-procent tłuszczu). Mieszać aż do powstania jednolitego sosu. Potrawę najlepiej podawać z ryżem w sosie powstałym na patelni.

FOT. ARCHIWUM

Filet z okonia morskiego

● **Składniki: 12 filetów z okonia, 500 gramów groszku cukrowego, 200 gramów pomidorków cherry, 1 papryczka chilli, 100 gramów masła klarowanego, 100 gramów oliwy, 100 mililitrów białego wytrawnego wina, sól, biały pieprz.**
Filety z okonia oczyszczamy, płuczemy pod bieżącą wodą i dokładnie osuszamy. Następnie doprawiamy je solą i białym pieprzem. Rybę można też skropić odrobiną świeżo wyciśniętego soku z cytryny. Na patelni mocno rozgrzewamy klarowane masło. Filety smażymy po około 2 minuty z każdej strony. Po usmażeniu ryby na patelnię wlewamy wytrawne białe wino i całość podgrzewamy przez chwilę. Czerwone i żółte pomidorki koktajlowe myjemy, osuszamy i kroimy na ćwiartki. Papryczkę chilli rozkrajamy na pół, oczyszczamy z nasion i kroimy na cienkie paseczki. Warzywa dodajemy do ryby i całość dusimy jeszcze przez 1 minutę. Na drugiej patelni rozgrzewamy oliwę. Gdy jest gorąca dodajemy oczyszczony groszek cukrowy i mieszając, smażymy około 1,5 minuty. Pod koniec smażenia groszek doprawiamy solą i pieprzem.

FOT. ARCHIWUM

Steki z daniela w czerwonej kapuście

● **Składniki na jedną porcję: mięso z daniela 170 g, czerwona kapusta 150 g, boczek wędzony 50 g, olej 30 g, ocet winny 30 g, papryka mielona, vegeta, sól, pieprz. Marynata: olej 60 ml, musztarda 20 g, keczup 30 g, papryka mielona, vegeta, pieprz, sól. Sos: cebula 30 g, czerwone wino 100 ml, bulion 50 ml, żurawina 100 g, śmietana kremowa 50 ml, masło.**
Mięso włożyć do marynaty na co najmniej 48 godzin. Potem obsmażyć na oleju z obu stron. Czerwoną kapustę poszatkować, udusić z przesmażonym boczkiem w małej ilości wody i doprawić przyprawami. Zrobić sos, podsmażając pokrojoną w kostkę cebulę na maśle. Dodać wino, bulion oraz żurawinę i śmietanę. Gotować do zgęstnienia. Stek podawać z kapustą i sosem.

FOT. ARCHIWUM

Grzane wino

● **Składniki na 4 porcje: 1 butelka czerwonego wina półsłodkiego, 4 łyżki miodu, 4 goździki, pół lasku cynamonu cejlońskiego, szczypta gałki muszkatołowej, 4 plastry sparzonej pomarańczy.**
Do garnka wlej wino i dodaj goździki, cynamon i gałkę muszkatołową. Przykryj i gotuj na średnim ogniu, absolutnie nie doprowadzaj do wrzenia. Zdejmij z ognia, poczekaj aż wino przestygnie i dodaj miód. Rozlej do kubków i dodaj do każdego plaster pomarańczy.
Porada: Zdecyduj się na dobrej jakości wino wytrawne lub półwytrawne. Przyprawy podkreślą jego naturalny aromat i smak.

FOT. ARCHIWUM

Krewetki z winem

● **Składniki: pół kilograma krewetek średniej wielkości, ok. 300 ml białego wytrawnego wina, 1-2 ząbki czosnku, 1 papryczka chili, 2 cm świeżego imbiru, 1 łyżka oliwy z oliwek, garstka świeżej pietruszki.**
Krewetki obieramy z pancerzy. Na oliwę wrzucam pokrojony czosnek, posiekaną papryczkę chili wraz z pestkami oraz posiekany drobno imbir. Chwile podsmażamy i wrzucamy krewetki. Następnie wlewamy wino. Gotujemy 7-8 min bez przykrycia. Wykładamy krewetki do głębokich talerzy, posypujemy posiekaną świeżą natką pietruszki. Podajemy z bagietką lub makaronem. Do krewetek również możemy podać w kieliszku białe wino.

FOT. ARCHIWUM

Czerwona kapusta

● **Składniki: mała główka czerwonej kapusty, garść rodzynek, sok z połowy cytryny, szklanka wody, ¼ szklanki czerwonego wina, łyżka cukru, szczypta soli.**
Kapustę umyj i drobno poszatkuj. Sok z cytryny wymieszaj z połową szklanki wody i szczyptą soli. Takim roztworem zalej kapustę i odstaw na 15 minut. Odlej wodę i przełóż kapustę do garnka. Zalej drugą połową wody i duś 15 minut. W trakcie duszenia dodaj rodzynki i cukier. Jeśli trzeba, dodaj jeszcze soli. Kapustę na ciepło podawaj do mięs, klusek i ziemniaków. To idealny dodatek do dania głównego.

eprasa.pl 0430fb0ac4

▶ **ZDROWIE**

Spadek energii, zadyszka, obrzęki nóg czy nocne poty łatwo można zrzucić na zmęczenie, wiek albo pogodę, choć mogą być pierwszym sygnałem poważnych problemów z układem krążenia. O objawach i profilaktyce mówi **dr n. med. Piotr Pączek**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Niewydolność krążenia – co dokładnie oznacza to określenie? Czy jest ono tożsame z niewydolnością serca?

Jest tożsame z niewydolnością serca, w zasadzie tak można powiedzieć – zarówno medycznie, jak i potocznie. Natomiast co to jest niewydolność serca, czyli niewydolność krążenia? To jest następstwo pewnych stanów chorobowych, konsekwencja najczęściej źle leczonych albo nieleczonych wcześniej przypadłości. I, niestety, staje się to problemem społecznym, ponieważ dotyka coraz większego odsetka społeczeństwa.

Co dzieje się w organizmie, kiedy serce i układ krążenia nie są już w stanie zapewnić wszystkim narządom odpowiedniej ilości krwi?

Konsekwencją jest zarówno problem w naszym sercu jako pompie, ale również w układzie krążenia, który jest przeregulowany. W takiej sytuacji konsekwencją jest brak odpowiedniej ilości tlenu w tkankach, a z tym wiążą się objawy, z którymi pacjenci wracają do lekarzy. One mogą mieć charakter ostry albo przewlekły. Ten charakter przewlekły jest bardzo podstępny, ponieważ często jest tak, że pacjenci naprawdę w bardzo zaawansowanym stanie trafiają do lekarza, dlatego że wcześniej objawy mogą trochę pacjenta zmylić.

Jakie są pierwsze, często bardzo niepozorne objawy niewydolności krążenia?

To jest przede wszystkim spadek wydolności. Mamy taką skalę, która opiera się na ocenie wydolności, i pierwsze objawy są często takie, że pacjent zauważa, że jest słabszy. Zauważyliśmy na przestrzeni ostatnich wielu lat obserwacji tych pacjentów, że niewydolność serca nie zawsze jest w pełni równoległa do objawów. Pacjent może mieć bardzo skąpoobjawową niewydolność krążenia, może zgłaszać lekką niedyspozycję, a może się okazać, że przy pierwszym kontakcie ze swoim lekarzem sprawa jest już zaawansowana. Dlatego najbardziej wiarygodnym wskaźnikiem, którym my oceniamy stan pacjenta, jest między innymi frakcja wyrzutowa lewej komory. To jest w miarę obiektywny wskaźnik i on nam podpowiada, w jakim stanie jest pacjent.

Czy zadyszka przy wchodzeniu po schodach, szybkie męczenie się albo spadek wydolności fizycznej mogą być pierwszym sygnałem problemów z sercem?

To są najczęstsze objawy, ale zwracałbym uwagę również na taki objaw, który występuje dość często na początku niewydolności serca, mianowicie poty nocne. Pacjent w nocy się poci, co już może być pierwszym zwiastunem tego, że dzieje się coś złego. Ale mamy upały, klimat się ociepla, wszyscy się pocimy, więc nie zwracamy na to uwagi. Następnie mogą pojawić się zaburzenia snu, bezsenność związana z tym, że w pozycji leżącej powrót żylny jest większy, serce jest bardziej przeciążone i my gorzej śpimy, ale jeszcze nie kojarzymy tego z niewydolnością serca. Najczęściej pacjent wymienia przy pierwszym kontakcie te objawy, o których pani wspomniała. Natomiast również pacjenci mówią często, że są zmęczeni. Nawet nie chodzi o to, że jest zadyszka, tylko: „Jacyś tacy zmęczeni wstajemy rano, w zasadzie powinniśmy być wyspani po ośmiu, dziewięciu godzinach", a mają taką prostrację, której nie są w stanie niczemu przypisać. Taki spadek energii.

A styl życia? Brak ruchu, nadwaga, palenie papierosów, nieprawidłowa dieta – jak mocno wpływają na ryzyko rozwoju niewydolności serca?

Poruszyła pani najbardziej istotną kwestię w medycynie, czyli profilaktykę. Profilaktyka, jeszcze raz profilaktyka. Dlatego że jest to najtańszy sposób (nie tylko dla systemu, ale również dla nas samych) na uniknięcie kłopotów w przyszłości. Choroba wieńcowa, w jakimś sensie cukrzyca, która też prowadzi do choroby wieńcowej, to są wszystko choroby, które w bardzo dużym stopniu zależą od naszego stylu życia. Czyli oprócz tego, że musimy mieć lekarza rodzinnego, który nam będzie podpowiadał, jak leczyć, to musimy mieć przede wszystkim wiedzę i starać się do tej wiedzy docierać – jak żyć, żeby nie doprowadzić do tych jednostek chorobowych, które najczęściej powodują niewydolność serca. Ruch i właściwa dieta. W zasadzie jeżeli te dwa czynniki będziemy w stanie zmienić we własnym życiu, to możemy uniknąć poważniejszych kłopotów w przyszłości. Ten ruch, który jest istotny, to są treningi nie tylko wydolnościowe, ale również oporowe. Chodzi o to, że u pacjentów po pięćdziesiątce, kiedy zmienia się nasz metabolizm, musimy dbać o to, żeby mieć odpowiednią masę mięśniową, która zanika od pięćdziesiątego roku życia dosyć dynamicznie. Te ćwiczenia oporowe będą nam budowały masę mięśniową. W masie mięśniowej dochodzi do bardzo istotnego metabolizmu, ona pracuje również wtedy, kiedy nic nie robimy. A ćwiczenia wydolnościowe będą poprawiały naszą wydolność krążeniowo-oddechową. Regularność tych treningów (co najmniej trzy razy w tygodniu, po czterdzieści parę minut) i dieta. Dieta, która dla pacjentów po pięćdziesiątce powinna zmienić swój charakter. Powinniśmy ograniczać przede wszystkim cukry proste i produkty wysoko przetworzone. Ważne są odpowiednia ilość białka, ograniczenie tłuszczów zwierzęcych i właściwy bilans całej diety.

Jakie badania pozwalają rozpoznać niewydolność serca? Czy wystarczy podstawowe badanie krwi i EKG?

Z badań, które najlepiej ujawniają niewydolność serca, najważniejsze jest badanie echokardiograficzne, czyli echo serca. Można powiedzieć, że w ramach POZ-u, czyli w ramach tego, co robi lekarz rodzinny, można mieć stosunkowo łatwy dostęp do tego badania. Jedną kwestią są te programy profilaktyczne, o których wspomniałem, a drugą kwestią jest opieka koordynowana, która coraz lepiej funkcjonuje w Polsce. Można w ramach opieki koordynowanej uzyskać dostęp do konsultacji specjalistycznej i badań. Można mieć echokardiografię, można mieć Holtera, można mieć test wysiłkowy. To wszystko można zrealizować w ramach tej opieki koordynowanej i to naprawdę działa, funkcjonuje coraz lepiej. Oczywiście podstawowe badania krwi i EKG też są bardzo ważne, ale w zależności od sytuacji potrzebujemy dalszej diagnostyki. Przy podejrzeniu niewydolności serca bardzo pomocne mogą być również oznaczenia BNP czy NT-proBNP.

Czy niewydolność serca można skutecznie leczyć, czy jest to choroba, z którą pacjent musi już żyć do końca życia?

Bardzo skutecznie można leczyć. I to jest kwestia postępu nie tylko medycyny naprawczej, bo kardiologia jest dosyć innowacyjna, więc w sukurs przychodzą nam coraz bardziej skomplikowane i nowe technologie, bardzo skuteczne. Ale wspomnieliśmy już o profilaktyce i jesteśmy teraz na etapie: jak już się coś wydarzyło, to co możemy zrobić? Niebywale skuteczna jest w tej chwili farmakoterapia. Tu nastąpił rzeczywisty przełom w badaniach nad niewydolnością serca po wprowadzeniu substancji powszechnie zwanych flozynami. One istotnie zmniejszają ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca i ryzyko zgonu w odpowiednio dobranych grupach pacjentów. U tych pacjentów, którzy już mają niewydolność serca, ograniczają kolejne hospitalizacje. Czyli jak już ktoś ma pecha, rozwinęła się niewydolność serca, to farmakoterapia najczęściej przychodzi w sukurs. Jeżeli farmakoterapia pomaga, ale w sposób niewystarczający, to wtedy te nowe technologie, o których wspominałem, można (pod pewnymi warunkami) rozważać u pacjentów.

FOT. LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS

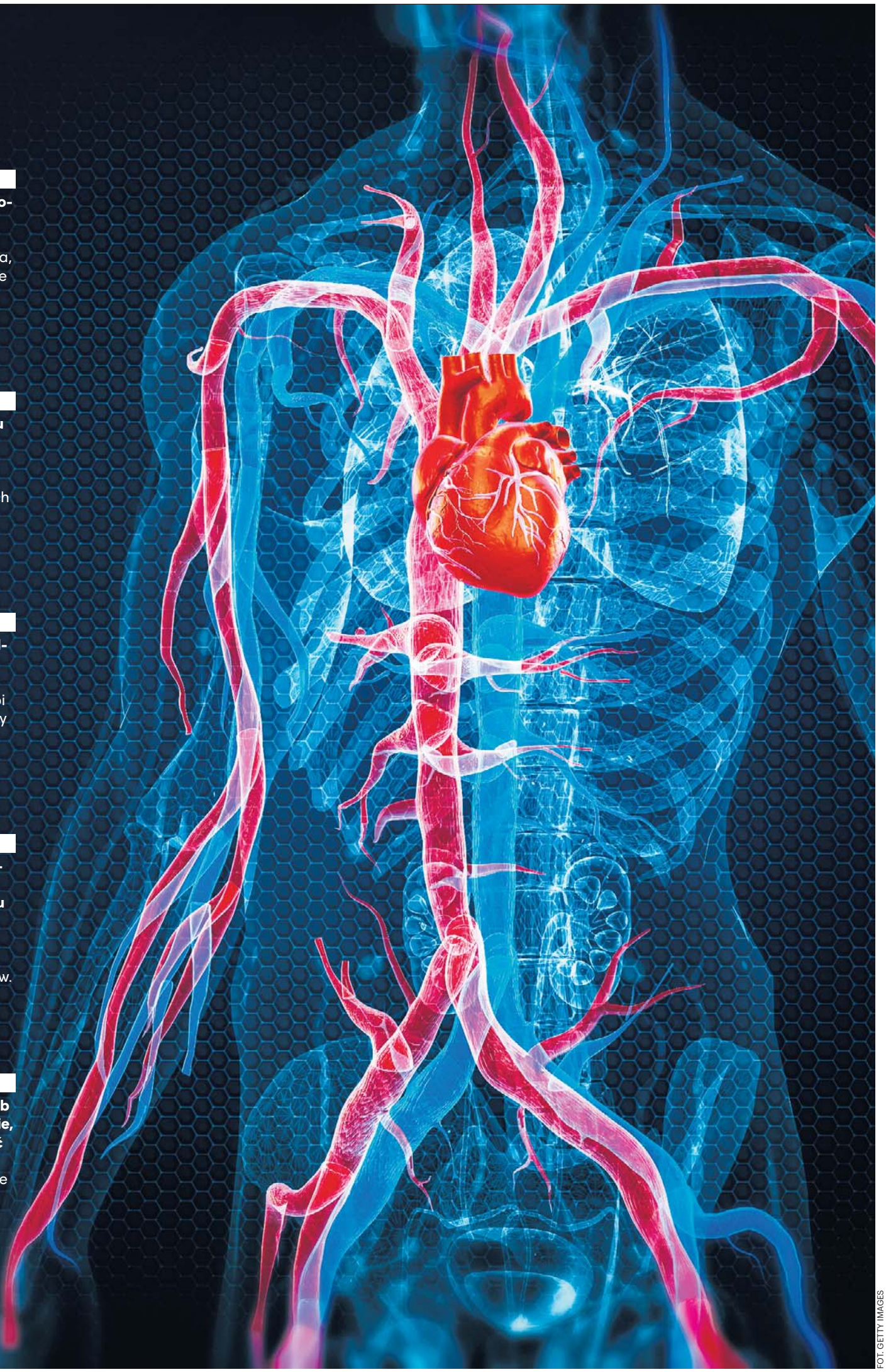
Dr n. med. Piotr Pączek: **Profilaktyka, jeszcze raz profilaktyka. Dlatego że jest to najtańszy sposób (nie tylko dla systemu, ale również dla nas samych) na uniknięcie kłopotów w przyszłości**

eprasa.pl 0430fb0ac4

▶ **ZDROWIE**

● **Niewydolność serca** znajduje się w grupie chorób, na które zachorowalność z każdym rokiem wzrasta ● W wyniku niewydolności serca **do narządów nie jest doprowadzana odpowiednia ilość tlenu,** która powinna do nich trafić wraz z krwią pompowaną przez serce

▶ **DR N. MED. PIOTR PĄCZEK**



01.

Nikt z nas przecież nie chce mieć niewydolności serca albo żyć z urządzeniem, które nas w jakiś sposób ogranicza.
W związku z tym podkreślmy: dieta, masa ciała, ruch, aktywność fizyczna – to jest coś, co może nam wydłużyć życie.

02.

Choroba wieńcowa w bardzo dużym stopniu zależy od naszego stylu życia.
Czyli oprócz tego, że musimy mieć lekarza rodzinnego, to musimy mieć przede wszystkim wiedzę – jak żyć, żeby nie doprowadzić do tych jednostek chorobowych.

03.

Z badań, które najlepiej ujawniają niewydolność serca, najważniejsze jest badanie echokardiograficzne, czyli echo serca.
W ramach POZ-u, czyli w ramach tego, co robi lekarz rodzinny, można mieć stosunkowo łatwy dostęp do tego badania.

04.

Niebywale skuteczna jest w tej chwili farmakoterapia. Nastąpił przełom w badaniach nad niewydolnością serca po wprowadzeniu substancji powszechnie zwanych flozynami.
One istotnie zmniejszają ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca i ryzyko zgonu w odpowiednio dobranych grupach pacjentów.

05.

Jeżeli farmakoterapia pomaga, ale w sposób niewystarczający, to wtedy nowe technologie, można (pod pewnymi warunkami) rozważać u pacjentów.
One synchronizują serce, które jest niewydolne i kurczy się w sposób asynchroniczny. Tymi urządzeniami przywracamy synchronię tego skurczu, co poprawia wydolność tych pacjentów i rokowanie.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 0430fb0ac4

▶ **PRZYRODA**

Hoja to piękna roślina doniczkowa. **Jej niewątpliwą ozdobą są także kwiaty,** jednak tutaj właśnie pokazuje się kapryśność hoi – bo nie zawsze kwitnie, a „zaszkodzić" jej można na wiele sposobów

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Hoja to piękny, ale kapryśny kwiat doniczkowy. Poznaj tajniki jej uprawy

Jak bardzo wiele uprawianych w domu kwiatów hoja pochodzi z tropikalnych lasów. Spotkać ją można w naturalnych warunkach głównie w południowo-wschodniej Azji. Wspina się po innych roślinach, ale nie odżywia się ich kosztem. Hoje mają sporo gatunków. W domowej uprawie najbardziej popularna jest hoja różowa (Hoya carnosa) oraz hoja piękna (Hoya bella), ale pojawiają się też nowe, ciekawe gatunki.

Hoja piękna i hoja różowa. Obie wyglądają pięknie, ale się różnią

Hoja różowa jest nieco mniej kapryśna. Jej pędy są dłuższe (do kilku metrów), a liście większe. Kwiaty są zebrane w baldachy, mogą mieć zabarwienie białe lub w odcieniach różu, z fioletoworóżowym środkiem. Ich płatki są lekko zaokrąglone na końcach. Jej pędy najlepiej prowadzić na podporach. Hoja piękna tworzy znacznie krótsze pędy i ma drobniejsze liście. Kwiaty (również zebrane w baldachowate kwiatostany) są białe z czerwonoróżowym środkiem i mają wyraźny, gwiazdkowaty kształt, a końce ich płatków są ostro zakończone. Najlepiej uprawiać je jako rośliny o wiszących pędach. Dodatkowo każda z nich ma odmiany o przebarwionych (np. odmania Variegata) czy nakrapianych liściach.

To roślina o „woskowych" i pachnących kwiatach

Kwiaty hoi tworzą charakterystyczne odwrócone parasolki i wyglądają, jak powleczone woskiem. Wieczorem i w nocy wydzielają intensywnie pachnącą ciecz. Ma ona miodowy, charakterystyczny zapach. Nie każdemu się on podoba. Hoję kiedyś nazywano woskownicą . Dłużej i obficiej kwitnie hoja piękna. Uwaga: ze względu na intensywność zapachu lepiej nie uprawiać hoi w sypialni.

FOT. GETTY IMAGES

Hoja zachwyca nie tylko wyglądem, ale też wyjątkową wytrzymałością i łatwością uprawy. Jej ozdobne liście i niezwykłe kwiaty sprawiają, że doskonale sprawdza się jako dekoracja wnętrz. Dodatkowo, nie jest zbyt wymagająca, jeśli chodzi o pielęgnację

Podlewać z umiarem, nie przestawiać bez potrzeby

Hoja jest dobrą rośliną dla tych, którym zdarza się zapomnieć o podlewaniu kwiatów. Nie obrazi się za to. Bardziej nie lubi przelania ziemi w doniczce. Może zacząć wtedy gubić liście. Latem hoję podlewamy jeden lub dwa razy w tygodniu. Zimą raz na dwa tygodnie. Dobrze jest co jakiś czas zraszać liście rośliny. Doniczkę z hoją należy umieścić w jasnym, ale nie bezpośrednio nasłonecznionym miejscu. Bezpośredniego słońca nie lubi zwłaszcza hoja kwitnąca na biało. Nie służą jej też przeciągi, ani zmienianie miejsca, więc lepiej bez potrzeby jej nie przestawiać.

Przesadzanie hoi to wyzwanie

Dopóki hoja jest młoda, trzeba ją raz w roku na przełomie zimy i wiosny przesadzić do nieco większej doniczki. Starsze rośliny za przesadzaniem nie przepadają. Zresztą nie jest ono takie proste, jeśli pędy hoi mają po 2–3 metry i trzymają się na podporach. Jeśli jednak doniczka już wyraźnie jest za mała dla rośliny, wtedy najlepiej zabrać się do jej wymiany jeszcze z drugą osobą. Jedna będzie trzymać roślinę, a druga usuwać starą doniczkę i podkładać nową, do której ta pierwsza osoba włoży bryłę korzeniową hoi. Potem wystarczy dodać trochę nowej ziemi. Po takim zabiegu przez kilka lat hoja nie musi mieć zmienianego pojemnika.

To „obrażalska" roślina

Na pytanie, kiedy doczekamy się niezwykłych kwiatów hoi, nie ma jednej odpowiedzi. Są egzemplarze, które latami nie kwitną. Inne obsypują się kwiatami każdego roku. Dbanie i chuchanie na to pnącze nie zawsze przynosi oczekiwany efekt w postaci kwiatowych „parasolek". Bywa, że hoja, o której ciągle zapominamy i w ogóle jej nie dopieszczamy, nagle obsypuje się licznymi kwiatami.

Ważne! Pamiętajmy, żeby po przekwitnięciu hoi różowej nie usuwać szypułek kwiatowych , bo w ich miejscu wyrastają nowe kwiaty. Natomiast hoja piękna (biała) najczęściej sama zrzuca szypułki i kwitnie na nowych. Ponadto wśród przyczyn niekwitnięcia hoi wymienia się np. utrzymywanie zbyt wilgotnego podłoża, zbyt częste przestawianie, niedostateczne albo zbyt silne oświetlenie, zbyt niską temperaturę.

Ilona Burkowska

eprasa.pl 0430fb0ac4

PROGRAMOWO

G. 20:00

Droga Anglio

HBO

Jest rok 2016. Drużyna Anglii od lat już boryka się z problemami. Selekcjoner Gareth Southgate (Joseph Fiennes), nękany myślą, że wraz z zespołem zaliczają same porażki i nadziei na poprawę nie widać, sięga po, zdaniem niektórych, kontrowersyjne rozwiązanie. Postanawia zwrócić się po wsparcie do psycholog Pippy Grange (Jodie Whittaker). Liczy, że pod jej skrzydłami uda się zmienić mentalność graczy, a przede wszystkim – że dołają pokonać strach przed rzutami karnymi. Robi jeszcze jeden ruch, który nie wszystkim się początkowo podoba. Przed turniejem Euro w czerwcu 2021 roku pisze otwarty list do kibiców, który tytułuje „Droga Anglio" i tłumaczy w nim presję oraz oczekiwania ciążące na piłkarzach.

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Celina kontynuuje działania w sprawie Justina, co budzi niezadowolenie Łukasza. Ostatecznie Brońska przekazuje dowody komisarzowi Majakowi, zwracając się do funkcjonariusza z prośbą o interwencję i pomoc. Z kolei Daniel – zdeterminowany, by zagwarantować bezpieczeństwo synowi – decyduje się na radykalny krok. Porywa i więzi Adama, kłopotliwego lokatora z domu Pyrków. Weronika i Błażej próbują pogodzić obowiązki zawodowe z opieką nad matką Modrzyckiego. Choć początkowe efekty tych starań nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, zaangażowanie Ciesielskiej ostatecznie skłania seniorkę do zmiany nastawienia i okazania dziewczynie sympatii.

G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Po wyprowadzce Rogowskiego Maria jest pełna wątpliwości. Kobieta nie umie odpędzić się od jednej myśli. Waha się, czy jednak nie dać mężowi kolejnej szansy – zwłaszcza, że ukochany deklaruje, że jest gotów pójść na terapię. Barbara też namawia córkę, by Arturowi wybaczyła. Rysą na szkle jest nagły przyjazd Joanny. Kobieta przyjeżdża nagle do Grabiny i żąda od Rogowskiej, by... pozwoliła mężowi odejść! To stanowi zarzewie kolejnych awantur, bo gdy o wszystkim dowiaduje się Paweł, o mało nie rzuca się na Rogowskiego z pięściami. W finale Zduński odkrywa, że Dominik Walat znów wyszedł z aresztu i jest o krok od wybuchu. W chwili kryzysu chłopaka jak zwykle wspiera Agnes pilnując, by nie popełnił błędu, który mógłby zniszczyć jego życie. Tymczasem Mateusz znów pomaga Majce i spędza z dziewczyną szalony dzień w Kozienicach.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Tadeusiak konfrontuje zeznania Kalskiej i jej córki przed panią prokurator. Ewelina wciąż utrzymuje, że to ona dźgnęła nożem męża. Robert chce, by zademonstrowała jak go zraniła, a później o to samo prosi Jagodę. Sprawa jest jasna, bo biegli są pewni, że Kalskiemu cios zadała osoba leworęczna. Mańkutem jest Jagoda, zatem Ewelina składała fałszywe zeznania. A na to jest przecież paragraf... Monika dziękuje tacie – dzięki niemu mogli zapłacić niemały zadatek na wymarzone mieszkanie. Szczęśliwi Cieślikowie jadą tam i zostają niezbyt miło powitani przez starszą panią mieszkającą naprzeciwko. Nie psuje im to radości i chęci na seks w ich nowym domu... Po wyjściu Cieślików sąsiadka wchodzi do ich mieszkania jak do siebie – z własnym kompletem kluczy! Marta ogląda w telewizji program, którego prowadzenie zbojkotowała. Fabian i Judyta goszczą szarlatana leczącego nowotwory głodówkami. Nieoczekiwanie Krawiec kompletnie zmienia nastawienie i... ośmiesza gościa! Judyta jest totalnie zaskoczona, co wygląda na wizji jak brak przygotowania. Po programie Fabian ją przeprasza i próbuje pocałować!

G. 20:30

Felicita

TVP 1

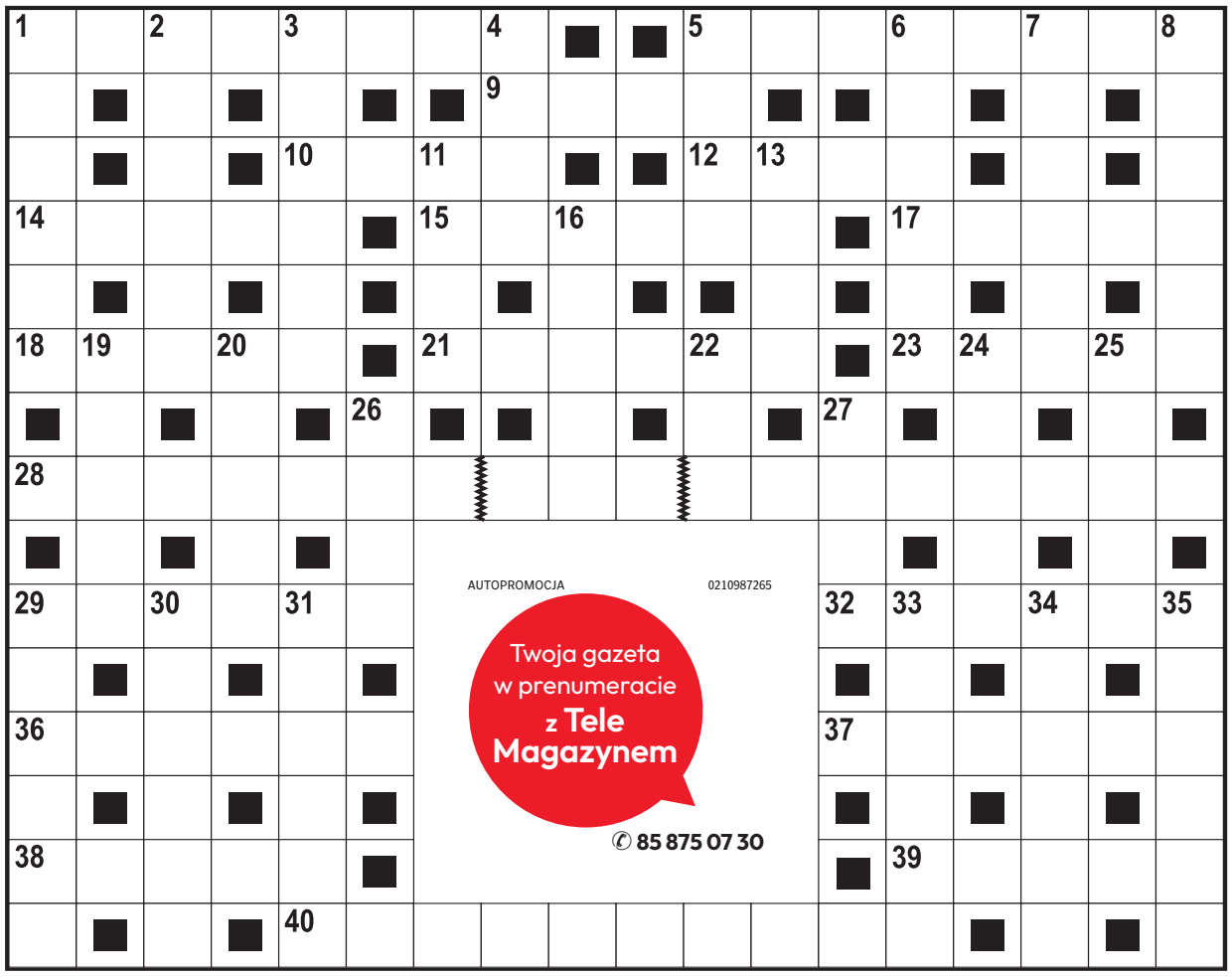
Oliwia i Alka jadą na działkę. Myśli nastolatki zajmuje jednak zgoła co innego, niż piękno natury wokół niej. Oliwka coraz bardziej martwi się o znikającego Davide i o zdjęcia, które ukrywa przed matką. Nie wytrzymuje tego napięcia i decyduje się na konkretne ruchy. Nie mogąc się sama z tym uporać, w końcu pokazuje fotografie Zośce. Pada również trudne pytanie zadane wprost: czy ojciec naprawdę je kochał i czy zamierzał je zostawić? W tych kilku słowach, pozornie prostych, zawarty jest potężny ładunek emocjonalny, z którym każda z nich musi zmierzyć się i razem, i osobno. Matka i córka wciąż bowiem mają problem z zaakceptowaniem, że ich ukochany mąż i tata de facto je oszukiwał, w żywe oczy kłamiąc. Co jeszcze więc było nieprawdą: każde „kocham" wypowiedziane do żony, do córki? Odpowiedź nie jest prosta.

eprasa.pl 0430fb0ac4

KRZYŻÓWKA NR 157

Poziomo:
1) sportowa organizacja lotnicza,
5) kawałek tkaniny, ściereczka,
9) stolica Łotwy,
10) przenośny odtwarzacz MP3,
12) jednostka natężenia oświetlenia,
14) trudno topliwy metal szlachetny,
15) personel sklepu, zespół,
17) miasto na Górnym Śląsku w dorzeczu Wisły,
18) kosmaty koc na konia,
21) okrągłe okno charakterystyczne dla gotyku,
23) fioletowa krzewinka leśna,
28) krakowski kabaret założony przez Piotra Skrzyneckiego,
29) polski serial komediowy z podwójną rolą Cezarego Żaka,
32) odcinek drogi bez zakrętów,
36) miłośnik pięknych rzeczy,
37) na biwaku zastępuje kołdrę,
38) kierunek w sztuce po renesansie,
39) łagodzi wstrząsy w pojeździe,
40) uczeń kończący szkołę średnią.

Pionowo:
1) … Hitchcock, reżyser filmu „Ptaki”,
2) sposób zapisu obrazu cyfrowego,
3) ostrze broni siecznej,
4) przepływa przez Bydgoszcz,
5) grupa przestępcza Egona Olsena,
6) imię Holoubka, aktora z filmu „Prawo i pięść”,
7) wiosenny kwiat, żonkil,
8) najsłynniejsze *pueblos blancos* hiszpańskiej Andaluzji,
11) podawany w szarym sosie,
13) miejsce postoju karawany,
16) polowe w wojskowym namiocie,
19) wrocławski kabaret,
20) Andrzej, reżyser serialu „Czarne chmury”,
22) angielski, dwukołowy pojazd konny,
24) szeroki brzeg sombrera,
25) głębia oceanu, topiel,
26) uchwyt przy dzbanie,
27) konkurencja w strzelectwie sportowym,
29) „Dyskobol” lub „Myśliciel”,
30) stan pierwotny środowiska,
31) Biskajska lub Botnicka,
33) „… Pelikana”, film z rolą Julii Roberts,
34) Wit, twórca „Ołtarza mariackiego”,
35) rzymska bogini świtu.

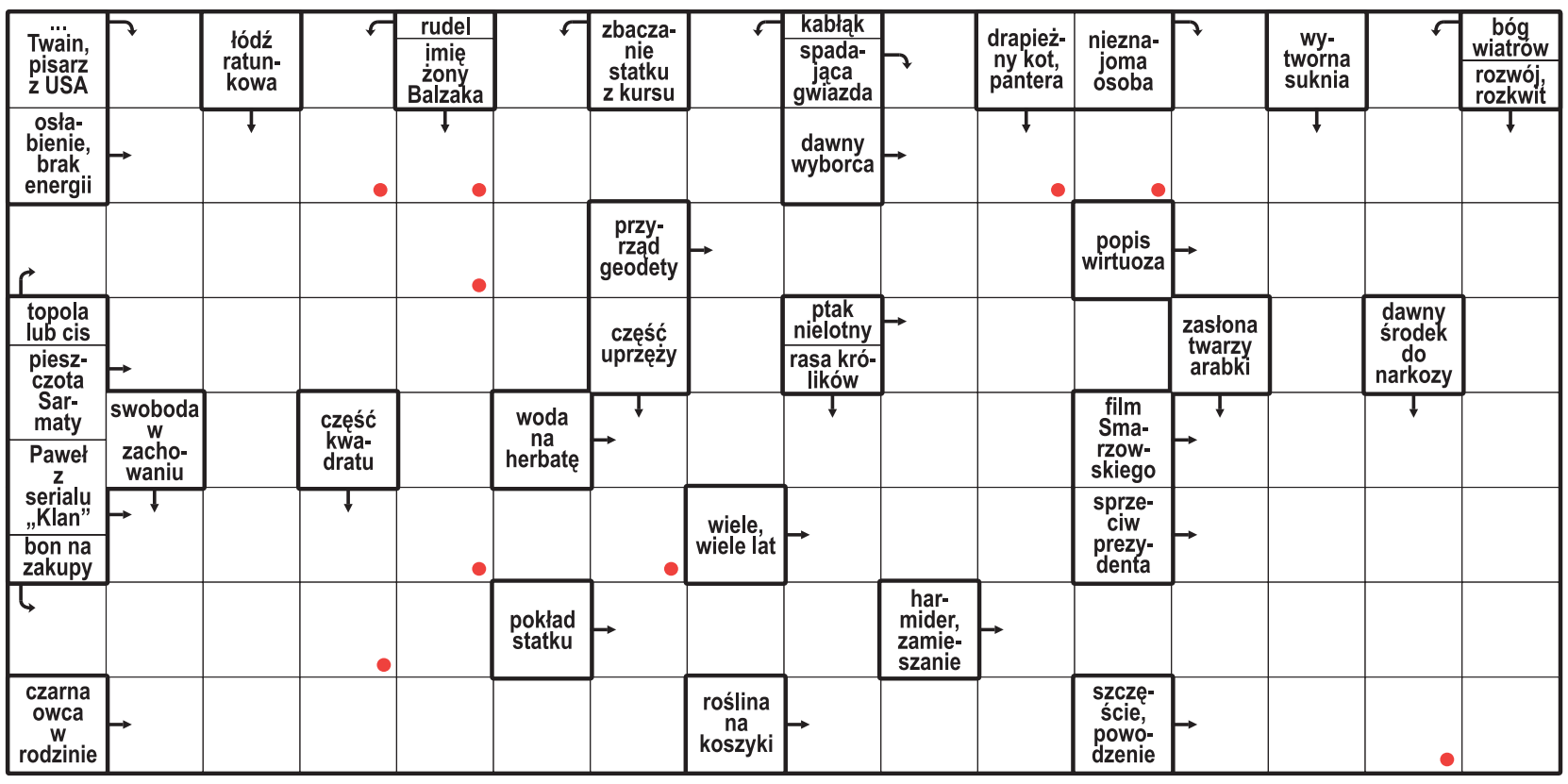


AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 156

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: TELEWIZOR.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa pomoże Ci rozwiązać problem.

Ryby (19.02 - 20.03)
Postaw na cierpliwość i harmonię. Horoskop na dziś mówi, że miły gest bliskiej osoby poprawi Ci humor.

Baran (21.03 - 19.04)
Dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że przyniesie Ci ciekawą propozycję.

Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i zadbać o siebie. Spokojna rozmowa z bliskimi przyniesie Ci ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję i zabłysnąć.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że drobna zmiana planów otworzy nowe możliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Szukaj życiowej równowagi. Horoskop dzienny zapowiada, że uśmiech poprawi Twoje relacje z otoczeniem.

Panna (23.08 - 22.09)
Odważna decyzja otworzy nowe możliwości. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji.

Waga (23.09 - 22.10)
Spokojne podejście pomoże rozwiązać sprawę. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi postawić na szczerość.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny radzi wykorzystać kreatywność i nie bać się zmian.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zadbaj o emocje. Horoskop na dziś mówi, że chwila ciszy pomoże odzyskać wewnętrzną równowagę.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi przejąć inicjatywę.

eprasa.pl 0430fb0ac4

S24 sportowy24.pl

sport

TENIS

Hubert Hurkacz pokonał słynnego Novaka Djokovica i ma na rozkładzie wielką trójkę *str. 23*

PIŁKA NOŻNA

FOT. ADAM JANKOWSKI

Oskar Pietuszewski bohaterem FC Porto. Wychowanek Jagi strzelił pięknego gola *str. 22*

BETCLIC III LIGA

Remis rezerw Jagiellonii. Cenna wyjazdowa wygrana Wigier Suwałki, które pokonały Wartę Sieradz 3:1 *str. 20*

Jagiellończycy wciąż są daleko od dobrej formy

FOT. EWELINA ZGIET

Jagiellonia pogrąża się w kryzysie. Żółto-czerwoni przegrali trzeci ligowy mecz z rzędu, tym razem z liderem Górnikiem Zabrze 1:3. *str. 20*

eprasa.pl 0430fb0ac4

PIŁKA NOŻNA - EKSTRAKLASA PKO BP

Zadecydowały błędy w obronie i pomyłki sędziego

Jagiellonia Białystok w coraz trudniejszej sytuacji. Żółto-czerwoni przegrali u siebie z liderem Górnikiem Zabrze 1:3 co jest już piątą ligową porażką. W porażce spory udział miał arbiter Wojciech Myć, który fatalnie się mylił.

Tomasz Dworzańczyk

Jagiellonia Białystok	**1** (0)
Górnik Zabrze	**3** (0)

Bramki: 0:1 - Jarosław Kubicki (51), 0:2 Sondre Liseth (58), 1:2 - Jesus Imaz (67), 1:3 - Kacper Urbański (90).
Jagiellonia: Sławomir Abramowicz - Rodrigo Conceição (84. Kamil Jóźwiak), Bernardo Vital, Yūki Kobayashi ■, Cezary Polak (65. Bartłomiej Wdowik) - Sow (65. Jeremy Agbonifo ■), Hampus Finndell, Sergio Lozano (65. Anders Klynge), Jesús Imaz, Kajetan Szmyt (73. Aleksandar Ćirković) - Nik Prelec.
Górnik: Philipp Schulze - Ondřej Zmrzlý ■, Rafał Janicki, Josema, Erik Janža - Yvan Ikia Dimi (58. Peter González), Højholt ■, Bernardo (90. Kacper Urbański), Jarosław Kubicki ■, Maksym Chłań (71. Zeidane Inoussa) - Sondre Liseth (71. Erik Prekop).
Sędziował: Wojciech Myć (Lublin).
Widzów: 18 026.

FOT. EWELINA ZGIET

Żółto-Czerwoni zagrali słabo, ale jeszcze słabszą formę wykazał sędzia Wojciech Myć

Do spotkania z liderem Białostoczanie przystępowali z zamiarem przełamania kiepskiej serii (trzech porażek w lidze i jednej pucharowej). Choć na ławce zabrakło trenera Adriana Siemieńca, który pokutuje za karę wymierzoną przez Komisję Ligi (sześć spotkań zawieszenia), to od początku było widać dużą chęć do gry.

W pierwszej połowie gospodarze byli zespołem aktywniejszym, ale brakowało konkretów. W sumie to Żółto-Czerwoni mogli stanąć przed szansą wyjścia na prowadzenie, ale w 34. minucie sędzia Wojciech Myć nie podyktował ewidentnego rzutu karnego po faulu Rafała Janickiego na Jesusie Imazie.

– Rozmawiałem z Janickim i sam powiedział, że to był rzut karny. Nie wiem, dlaczego sędzia nie poszedł do monitora i nie sprawdził tej sytuacji – mówi Imaz

To zresztą niejedyna duża pomyłka arbitra w tej części meczu, bo wcześniej nie odgwizdał m.in. rzutu wolnego pośredniego w polu karnym, za podanie do bramkarza gości od własnego zawodnika.

Górnicy przed przerwą ograniczali się do przeszkadzania i rzadko gościli pod bramką Abramowicza. Bramkarz Jagi pod koniec pierwszej połowy musiał jednak pokazać próbkę swoich umiejętności, broniąc sytuację sam na sam z Bernardo.

Po przerwie przyjezdni wyszli nieco wyżej i efektem był gol Jarosława Kubickiego już w 51. minucie, a za chwilę na 2:0 po stałym fragmencie gry podwyższył Sondre Liseth. Dwa gole w pierwszym kwadransie podcięły skrzydła jagiellończykom, którzy do ataków rzucili się dopiero po trzech zmianach, jakie dokonał zastępujący Siemieńca Mikołaj Łuczak.

Na efekty kibice nie musieli długo czekać. Gola kontaktowego strzelił w 67. minucie z ostrego kąta Jesus Imaz, a kilka minut później Hiszpan doprowadził do remisu. Wydawało się, że Jaga jest w stanie nawet wygrać, bo obudzili się senni do tej pory kibice i stadion zaczął żyć. No, ale trybuny szybko uciszył sędzia Myć, który po analizie VAR dopatrzył się faulu w tej akcji Andersa Klynge i odwołał gola. Powtórki potwierdziły, że mieliśmy do czynienia z dużą kontrowersją.

Mimo 12 doliczonych minut jagiellończycy nie potrafili już zmienić losów meczu, a na domiar złego w końcówce stracili jeszcze Nika Prelca, który nabawił się kontuzji.

– Jesteśmy jeszcze w trakcie diagnostyki, ale na ten moment nie wygląda to dobrze – stwierdził po meczu pełniący obowiązki pierwszego trenera Jagiellonii Mikołaj Łuczak.

Grając w osłabieniu miejscowi nie potrafili już zagrozić zabrzanom, a tuż przed końcem gospodarzy dobił Kacper Urbański, ustalając wynik meczu na 1:3.

Porażka sprawia, że Jaga traci do lidera już 13 punktów.

– Wszyscy mogą teraz nas krytykować, mówić o nas złe rzeczy, ale ten zespół się podniesie. Jesteśmy silni i będziemy razem, jesteśmy rodziną. I na pewno ten moment minie – zapewnia Jesus Imaz.

Jagiellończycy kolejną szansę na przełamanie mieć będą już w najbliższy czwartek, kiedy podejmą na własnym stadionie Ararat Armenia, w meczu 2. kolejki fazy ligowej Ligi Europy.

PIŁKA NOŻNA. III LIGA

Rozpędzone Wigry pokonały kolejną przeszkodę. Remis rezerw Jagiellonii

Tomasz Dworzańczyk

Ze zmiennym szczęściem w minionej kolejce rywalizowali podlascy trzecioligowcy. Wigry Suwałki pokonały na wyjeździe Wartę Sieradz 3:1. Kolejna porażka ŁKS Łomża i remis rezerw Jagiellonii Białystok.

Białostoczanie podzielili się punktami z Ząbkovią Ząbki, remisując 2:2. Punkt uratował w końcówce Jakub Kucharski. Żółto-Czerwoni w pierwszej połowie mieli przewagę, ale po przerwie więcej z gry mieli gospodarze.

– Wywozimy punkt na pewno z ciężkiego terenu i trzeba go szanować. Szkoda, że po objęciu prowadzenia straciliśmy gola do szatni, po naszym błędzie, bo mogło się to potoczyć dla nas lepiej – przyznaje Daniel Rusek, trener Jagiellonii II.

Wigry Suwałki nie zatrzymują się. To już czwarte zwycięstwo z rzędu. Biało-niebiescy pewnie pokonali na wyjeździe Wartę Sieradz 3:1. Goście już po 36 minutach prowadzili 3:0 i wówczas zdjęli nogę z gazu. Mimo to, pewnie dowieźli wygraną do końca.

Coraz trudniejsza jest sytuacja ŁKS Łomża, który przegrał na wyjeździe z Polonią Lidzbark Warmiński 3:2 i jest najgorszą ekipą w lidze. Była to dziewiąta porażka biało-czerwonych w tym sezonie.

Ząbkovia Ząbki - Jagiellonia II Białystok 2:2 (1:1).
Bramki: 0:1 Maksym Kononow (25), 1:1 - Julian Świątek (45), 2:1 - Maciej Jankowski (69), 2:2 - Jakub Kucharski (86).
Jagiellonia: Damasiewicz - Kuczyński, Duchnowski, Krasiewicz, Pankiewicz, Kucharski, Polkowski, Rusiłowicz (80. Konachowicz), Pawelczyk (75. Brzózka), Ziarek (80. Kuprianowicz), Kononow (88. Wołosik).

Polonia Lidzbark Warmiński - ŁKS Łomża 3:2 (2:1).

FOT. EWELINA ZGIET

Wigry wygrały kolejny mecz

Bramki: 1:0 Matuć (3), 2:0 - Stawski (5), 2:1 - Proniewski (27), 3:1 - Maciążek (85-karny), 3:2 - Jampol (90-karny).
ŁKS: Danielczyk - Ochenkowski (67. Kalpaczuk), Kriegler, Lesicki (83. Mroczko), Kopyściański, Knysh, Tarczyński, Bębenek (67. Tomal), Yampol, Proniewski, Kijek (83. Moćkun).

Warta Sieradz - Wigry Suwałki 1:3 (1:3). Bramki: 0:1 Michał Bajdur 6, 0:2 Kacper Noworyta (22), 0:3 - Igor Wiśniewski (36), 1:3 - Bartłomiej Kręcichwost (45).
Wigry: Taudul - Wiśniewski (64. Michałowski), Jakubczyk (64. Pajnowski), Witasik, Kucharczyk, Skonieczny, Guzdek (75. Rejterada), Kluska (81. Gohlike), Baranowicz, Bajdur, Noworyta.

Inne wyniki:
Wisła II Płock - KS CK Troczyn 2:1. Bramki: 0:1 - Kłosiński (9), 1:1 Bielka (26), 2:1 - Kościelecki.

Świt Nowy Dwór Mazowiecki - ŁKS II Łódź 2:7. Bramka: 1:0 - Daniel Charkiewicz (2), 1:1- Tomasz Nawotka (28) (s), 1:2 - Jakub Leśniewski (37), 1:3 - Kacper Prusiński (59), 1:4 -Jakub Leśniewski (61), 1:5 - Wiktor Rzemyszkiewicz (63), 1:6 - Kacper Prusiński (70), 2:6 - Adrian Troć (87) (k), 2:7 - Piotr Krzymowski (90).

Olimpia Elbląg - Mławianka Mława 2:1 (1:1).
Bramki: 1:0 Kaczmarek (25), 1:1 - Stryjewski (28), 2:1 - Criciuma (82).

Widzew II Łódź - KTS Weszło Warszawa 0:2 (0:1).
Bramki: 0:1 - Winiarski (20), 0:2 - Winiarski (85-karny).

Mazovia Mińsk Mazowiecki - Pelikna Łowicz 1:4 (1:2). Bramki: 0:1 - Koper (16), 1:1 - Sauczek (32), 1:2 - Rybus (35), 1:3 - Rybus (70), 1:4 - Rożniatowski (90).

Mecz: Olimpia Zambrów - Lechia Tomaszów Mazowiecki zakończył się wczoraj wieczorem.

1. KTS Weszło Warszawa	12	29	26-10
2. Wigry Suwałki	12	25	22-11
3. Pelikan Łowicz	12	23	21-14
4. Mazovia	12	21	28-22
5. Wisła II P.	12	21	24-19
6. Świt	12	20	22-19
7. Ząbkovia	11	17	21-20
8. Jagiellonia II	11	16	24-22
9. Olimpia E.	12	16	18-21
10. Warta Sieradz	11	15	19-19
11. ŁKS II	11	14	23-21
12. Widzew II	11	14	21-20
13. Olimpia Z.	11	14	23-27
14. Lechia Tomaszów M.	11	13	21-23
15. Polonia	12	12	19-24
16. Mławianka	12	10	23-34
17. Troszyn	11	7	13-26
18. ŁKS Łomża	12	3	12-28

eprasa.pl 0430fb0ac4

PKO EKSTRAKLASA

Pokaz mocy mistrza Polski w starciu z beniaminkiem

Na taki powrót PKO BP Ekstraklasy czekał każdy kibic piłki klubowej. W piątek padło 8 goli, a sobota również obfitowała w emocje

Jakub Jabłoński

Kolejka rozpoczęła się od spotkania Wieczystej z Wisłą Płock na stadionie przy Reymonta 22. Nafciarze przystępowali do niego z serią trzech meczów bez porażki, ale tym razem nie byli w stanie wiele zdziałać. Stanowili tło dla piłkarzy zawieszonego za czerwoną kartkę w meczu z Widzewem Łódź trenera Zeljko Kopicia.

Chorwacki szkoleniowiec beniaminka w sprytny sposób obszedł obowiązujące przepisy. Zasiadł na trybunach w pobliżu ławki trenerskiej, skąd pozostawał w stałym, bezpośrednim kontakcie ze swoim sztabem. I wiele wskazuje, że kara nie została prawidłowo wykonana i Kopić będzie musiał odbyć ją ponownie.

Wieczysta szybko zaczęła strzelanie, przed przerwą do siatki trafił Lucas Piazon, a po zmianie stron dubletem popisał się Lisandro Semedo, zapewniając Krakowianom dopiero drugie zwycięstwo w sezonie.

Pogrążony w kryzysie Raków Częstochowa znów musiał uznać wyższość GKS Katowice. Tym razem po golu z kontrowersyjnie podyktowanego rzutu karnego za zagranie ręką i dwóch asystach Bartosza Nowaka. Podopieczni Tomasza Kaczmarka wciąż mają na koncie tylko jedno zwycięstwo i zajmują ostatnie miejsce. „Medaliki" głównym kandydatem do spadku?

Sobota upłynęła pod znakiem VAR. Sędzia Tomasz Marciniak dwukrotnie analizował zagrania ręką w polu karnym gości w meczu Cracovii z Zagłębiem Lubin. Za każdym razem wskazywał na 11. metr. Z pierwszą decyzją nie zgadzał się trener Miedziowych Leszek Ojrzyński, ponieważ jego zdaniem ręka Aleksa Ławniczaka nie poszerzała obrysu ciała. - Wygrywaliśmy 1:0, ale tlen gospodarzom dali sędziowie - ocenił szkoleniowiec. W pierwszej części to właśnie Ławniczak dał prowadzenie. Cracovia wykorzystała oba rzuty karne, a dwukrotnie do siatki trafił Bośniak Ajdin Hasić. Wynik na 3:1 ustalił Mohamed Berte, zdobywając swoją pierwszą bramkę w ekstraklasie.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI/ POLSKA PRESS

Lech pokazał dominację w starciu z beniaminkiem

Lech prowadził we Wrocławiu od 31. minuty po golu Filipa Jagiełły. Na początku drugiej połowy podwyższył Pablo Rodriguez, a potem zaczął się koncert Patrika Walemarka. Reprezentant Szwecji - niedawno dał się we znaki Biało-Czerwonym - udowodnił, że PKO Ekstraklasa wkrótce może być dla niego za ciasna. Strzelił gole w 70. i 73. minucie. Śląsk odpowiedział dopiero w czasie doliczonym. Kolejorz ma „w zapasie" mecz zaległy, po którym może zrównać się w tabeli z liderem z Zabrza.

Górnik pokonał Jagiellonię 3:1, potwierdzając, że na wyjazdach czuje się znakomicie. Ostatniej porażki na obcym stadionie KSG doznał 28 lutego.

Wszystkie bramki w Białymstoku padły w drugiej połowie. W 51. i 58. minucie dla Górnika trafili Jarosław Kubicki, były piłkarz Jagiellonii, oraz Norweg Sondre Liseth. W 67. minucie kontaktową bramkę - swoją 113. w PKO BP Ekstraklasie - zdobył Jesus Imaz, ale w doliczonym czasie zwycięstwo Zabrzan przypieczętował Kacper Urbański. Wcześniej sędzia Wojciech Myć, po konsultacji z Centrum VAR i obejrzeniu powtórki na monitorze, anulował drugie trafienie Imaza. Decyzja wywołała kontrowersje, gdyż wcześniej nie doszło do faulu Andreasa Klynge, który doprowadził do anulowania gola.

Pod nieobecność zawieszonego trenera Adriana Siemieńca (za próbę nawiązania kontaktu z sędzią; zespół prowadził asystent Mikołaj Łuczak), doznała czwartej porażki z rzędu.

10. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WIECZYSTA KRAKÓW - WISŁA PŁOCK 3:0
Bramki: Piazon 34, Semedo 68, 90+6

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - GKS KATOWICE 1:4
Bramki: Makuch 37 - Shkurin 34, Nowak 48, Kowalczyk 57, Galan 90+1

CRACOVIA - ZAGŁĘBIE LUBIN 3:1
Bramki: Hasić 54, 90+8 (karny), Berte 90+18 - Ławniczak 27

ŚLĄSK WROCŁAW - LECH POZNAŃ 1:4
Bramki: Tomasiewicz 90+3 - Jagiełło 31, Rodriguez 50, Walemark 70, 73

JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - GÓRNIK ZABRZE 1:3
Bramki: Imaz 67 - Kubicki 51, Liseth 58, Urbański 90+14

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

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

Program 11. kolejki:

Piątek 16.10
Wieczysta Kraków - Raków Częstochowa (godz. 18.00)
Widzew Łódź - Wisła Kraków (godz. 20.30)

Sobota 17.10
Motor Lublin - Śląsk Wrocław (godz. 14.45)
GKS Katowice - Pogoń Szczecin (godz. 17.30)
Cracovia - Legia Warszawa (godz. 20.15)

Niedziela 18.10
Górnik Zabrze - Piast Gliwice (godz. 12.15)
Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok (godz. 14.45)
Lech Poznań - Korona Kielce (godz. 17.30)

Poniedziałek 19.10
Wisła Płock - Radomiak Radom (godz. 19.00)

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

8 goli
Jordi Sanchez Ribas (Pogoń Szczecin)
7 goli
Ilya Shkurin (GKS Katowice)
6 goli
Patryk Makuch (Raków Częstochowa), Mariusz Stępiński (Korona Kielce)
5 goli
Ajdin Hasić (Cracovia), Karol Czubak (Motor Lublin), Allahyar Sayyadmanesh (Lech Poznań)

BOHATER WEEKENDU

Patrik Walemark
(Lech Poznań)
Po raz kolejny udowodnił, że jest w znakomitej formie. Szwed, który niedawno zanotował pierwszą asystę w reprezentacji przeciwko Polsce w Lidze Narodów, szaleje na naszych ligowych boiskach. W sobotnim spotkaniu ze Śląskiem po wejściu na boisko nie potrzebował wiele czasu, by zaznaczyć swoją obecność. Nie minął kwadrans, a 24-latek popisał się dubletem w zaledwie trzy minuty.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI/POLSKA PRESS

PIŁKA NOŻNA

Gasparik o wygranej w Białymstoku: Ciężki mecz, cierpieliśmy na boisku

Jacek Kmiecik

Lider ekstraklasy Górnik Zabrze wygrał w Białymstoku 3:1, a wszystkie gole padły po przerwie. W przypadku Jagiellonii był to czwarty z rzędu, w tym trzeci ligowy, przegrany mecz.

- Bardzo ciężko jest grać przeciwko Jagiellonii, bardzo ciężko jest grać po trzech tygodniach przerwy, gdy nie mieliśmy wszystkich chłopaków, a jedynie w piątek odbyliśmy jeden wspólny, taktyczny trening - powiedział trener Górnika Michal Gasparik.

Dodał, że decyzją sztabu szkoleniowego wyjściowa jedenastka składała się przede wszystkim z piłkarzy, którzy zostali w Zabrzu i trenowali, a nie wyjeżdżali na zgrupowania zespołów narodowych.

- To był ciężki mecz, cierpieliśmy na boisku, musieliśmy dobrze bronić, a kluczem do zwycięstwa była aktywność w ofensywie - wskazał.

Przyznał, że gdy Jagiellonia strzeliła gola kontaktowego, był to trudny moment dla jego zespołu. W ocenie Słowaka druga bramka dla gospodarzy została słusznie nieuznana z powodu faulu na jego piłkarzu w akcji zakończonej golem na 2:2.

- Cieszymy się, bo chcieliśmy utrzymać przewagę 10 punktów, a mamy 13 punktów więcej od Jagiellonii, która jest jednym z naszych rywali w walce o mistrzostwo - zauważył Gasparik.

- Niech mnie państwo nie pytają o decyzje sędziowskie - zaczął Mikołaj Łuczak, który na ławce zastąpił oglądającego mecz z trybun Adriana Siemieńca, zdyskwalifikowanego na sześć spotkań ekstraklasy.

Łuczak ocenił, że w pierwszej połowie Jagiellonia miała grę pod kontrolą i kreowała sytuacje, ale zabrakło jej zdobycia bramki. - Piłka nożna to jest gra momentów, Górnik wykorzystał swój czas między 50. a 60. minutą, straciliśmy wtedy dwa gole - podkreślił.

Po zwycięstwie 4:1 we Wrocławiu nad Śląskiem trener Lecha Poznań Niels Frederiksen chwalił swoich piłkarzy, zwłaszcza zdobywcę dwóch bramek Patrika Walemarka, który na boisku pojawił się dopiero na ostatnie 30 minut. Zaznaczył też, że nie wszyscy byli w najlepszej formie. - Niektórzy byli nieco „zardzewiali", co jest normalne po tak długiej przerwie w rozgrywkach - ocenił.

Trener Śląska Ante Simundza zwrócił uwagę, że przez godzinę jego zespół potrafił nawiązać w miarę wyrównaną walkę z mistrzem Polski. - Na usprawiedliwienie mogę dodać, że według mnie graliśmy z najlepszą drużyną ekstraklasy - stwierdził.

eprasa.pl 0430fb0ac4

PIŁKA NOŻNA

Polscy piłkarze nareszcie dali czadu za granicą!

Oskar Pietuszewski zaczął – w końcu – sezon ligi portugalskiej na poważnie, Robert Lewandowski pomógł Chicago Fire odwrócić losy meczu z New York City FC, a Oskar Wójcik zaliczył udany test w Bundeslidze

Jakub Jabłoński

Po przerwie na mecze reprezentacji kadrowicze Jana Urbana wrócili do klubów i nagle – i trochę może niespodziewanie – pokazują, że potrafią grać na wysokim poziomie! Niestety, pojawiły się też niepokojące sygnały z Półwyspu Apenińskiego.

Najwięcej radości w ostatni weekend dostarczyli nam rodacy występujący w lidze portugalskiej. Cieszyć może przebudzenie 18-letniego Pietuszewskiego, który po falstarcie spowodowanym kontuzją na początku sezonu zaczyna wracać na właściwe tory. W starciu FC Porto z Marítimo (2:1) wszedł co prawda na boisko z ławki, ale schodził z placu gry już jako bohater, bo po raz pierwszy w sezonie wpisał się na listę strzelców, przesądzając o zwycięstwie 2:1. Asystował mu Jakub Kiwior, posyłając daleką piłkę na skrzydło. Wychowanek Jagiellonii Białystok pięknie opanował niełatwe podanie i efektownym, mocnym strzałem pod poprzeczkę ustalił wynik rywalizacji.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Już od kilku miesięcy Oskar Pietuszewski obiera kierunek znany Robertowi Lewandowskiemu – na szczyt!

„Lewy" pomógł Chicago Fire

Już drugi mecz po przerwie na mecze reprezencyjne rozegrał natomiast wypoczęty i gotowy do dalszego podboju amerykańskiej ziemi kapitan drużyny narodowej Robert Lewandowski, który z powodu dwóch żółtych kartek przedwcześnie zdecydował się zakończyć udział w zgrupowaniu kadry Jana Urbana. Po zwycięstwie w zaległym starciu z drużyną Thomasa Müllera – Vancouver Whitecaps – Strażacy pokazali charakter z New York City FC. Odwrócili wynik meczu, grając w dziesiątkę po czerwonej kartce, a Lewandowski zaliczył asystę drugiego stopnia. Dzień wcześniej skorzystał z uroków Stanów Zjednoczonych, wybierając się na mecz baseballa.

Wielki test innego Oskara

23-letni reprezentant Polski Oskar Wójcik, pominięty przez selekcjonera Urbana przy ostatnich powołaniach, rozpoczął hitowe starcie Werderu Brema z Borussią Dortmund (2:2) na ławce rezerwowych, ale już w 19. minucie pojawił się na boisku. Środkowy obrońca ustrzegł się większych błędów i prezentował się pewnie i – co ważniejsze – miał udział przy pierwszym, kontaktowym golu swojej drużyny. Wślizgiem odebrał piłkę, a następnie zagrał do Ludovita Reisa, który przywrócił nadzieje na punktową zdobycz. Gola na remis w doliczonym czasie zdobył natomiast Niclas Fullkrug.

Piotr Zieliński spotkanie Interu z Parmą (3:0) obejrzał z ławki. Polski pomocnik był zapewne oszczędzany przez trenera na ważniejszy mecz, który czeka go już za kilka dni w Lidze Mistrzów przeciwko Club Brugge. Arkadiusz Milik natomiast zmaga się z kolejnymi problemami zdrowotnymi. Jak poinformował włoski dziennikarz Mirko Nicolino z portalu TuttoJuve.com, skreślony z kadry Juventusu napastnik został wyłączony z treningów z powodu kontuzji mięśniowej.

LIGI TOP 5 W EUROPIE

Bundesliga
Wyniki 5. kolejki: Borussia Dortmund - Werder Brema 2:2, Union Berlin - Elversberg 1:0, Mainz - Bayer Leverkusen 3:4, Augsburg - Bayern 2:2, Padeborn - Stuttgart 0:2, Hoffenheim - HSV 2:3, RB Lipsk - Eintracht Frankfurt 6:0.

La Liga
Wyniki 8. kolejki: Malaga - Espanyol 1:1, Deportivo Alaves - Atletico Madryt 1:2, Barcelona - Getafe 3:0, Real Madryt - Villarreal 1:0.

Ligue 1
Wyniki 6. kolejki: 1: Lens - Lyon 2:1, Lille - Le Havre 1:0, AS Monaco - Toulouse 2:2, Lorient - Paris FC 1:0, PSG - Le Mans 3:1, Brest - Angers 5:1.

Premier League
Wyniki 6. kolejki: Arsenal - Leeds 2:1, Aston Villa - Brentford 2:2, Chelsea - Bournemouth 5:1, Ipswich - Fulham 2:1, Sunderland - Brighton 0:2, Manchester United - Tottenham 1:1.

Serie A
Wyniki 6. kolejki: Genoa - Fiorentina 2:1, Inter Mediolan - Parma 3:0, Napoli - Frosinone 3:0.

PIŁKA NOŻNA

Mamy co odrabiać. Wiele tego nie ma. Rewanż w Gdańsku w najbliższy wtorek

Paweł Wiśniewski

W pierwszym meczu 1. rundy baraży o awans na przyszłoroczne piłkarskie mistrzostwa świata w Brazylii, który odbył się na stadionie „Den Dreef", na przedmieściach w Leuven, reprezentacja Polski przegrała z Belgią 0:1.

Rewanż odbędzie się w najbliższy wtorek w Gdańsku. Jeżeli nasze panie wyeliminują rywalki z Beneluksu, to w 2. rundzie baraży zmierzą się ze zwycięzcą dwumeczu Irlandia - Kazachstan. Pierwsze spotkanie Irlandki wygrały 8:0.

Polska mierzyła się z Belgią pierwszy raz od pięciu lat. 17 września 2021 roku, w eliminacjach mistrzostw świata, na „Polsat Plus Arena Gdańsk" padł remis 1:1, choć „Biało-Czerwone" prowadziły już po golu Ewy Pajor.

Na wyjeździe przegrały 0:4. W rankingu FIFA, reprezentacja Belgia zajmuje 19. miejsce, a Polska jest 29. Kontuzjowaną bramkarkę Kingę Szemik zastąpiła Kinga Seweryn. Poza tym w wyjściowym składzie na Belgię nie było niespodzianek.

W 16. minucie, Ewa Pajor oddała pierwszy celny strzał, lecz Lowiese Seynhaeve pewnie złapała piłkę. Później belgijska bramkarka była źle ustawiona, ale Natalia Padilla-Bidas zmarnowała dobrą okazję, gdyż uderzyła niecelnie.

Belgijki przeprowadziły groźny kontratak. Tessa Wullaert podała do Eleny Dhont, która została sfaulowana przez Wiktorię Zieniewicz. Po analizie VAR sędzia podyktowała rzut karny. W 33. min Seweryn obroniła strzał Wullaert z 11 metrów.

Biało-Czerwone też miały taką swoją szansę. Paulina Dudek została sfaulowana w polu karnym. W 57. minucie do piłki podeszła Ewa Pajor.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK/POLSKA PRESS

W piłkarskiej reprezentacji Polski, Ewa Pajor strzeliła dotychczas 71 goli. Najwięcej w historii naszej drużyny narodowej

Strzał napastniczki FC Barcelona z rzutu karnego obroniła Seynhaeve.

Później Martyna Wiankowska podczas starcia z rywalką doznała kontuzji i musiała opuścić boisko.

Wtorkowy rewanż w barażowym dwumeczu z Belgijkami nasze piłkarki rozpoczną o godz. 18.00. Spotkanie będzie można obejrzeć na antenie TVP Sport.

1. RUNDA BARAŻY O MŚ

BELGIA - POLSKA 1:0

Bramka: Dhont (45+3)

Belgia: Seynhaeve - Kees, Tysiak, Mertens, Janssen (65. Mathys) - Detruyer (66. Vanzeir), Cayman, Toloba (77. Teulings) - Janssens, Wullaert, Dhont.
Polska: Seweryn - Zieniewicz (90+4 Zaremba), Woś, Dudek, Wiankowska (68. Sarapata) - Achcińska, Kamczyk, Kokosz - Tomasiak (88. Zawistowska), Pajor, Padilla-Bidas.
Żółte kartki: Belgia - Kees, Cayman; Polska: Zieniewicz, Dudek.
Sędziował: Emanuela Rusta (Albania). **Widzów:** 10 020.

eprasa.pl 0430fb0ac4

TENIS

Duża niepewność. Pogoń za WTA Finals wciąż trwa. Na razie Iga Świątek może o tym tylko pomarzyć

Paweł Wiśniewski

Rozczarowanie. Iga Świątek zbyt szybko zakończyła przygodę z turniejem tenisowym WTA 1000 China Open (pula nagród: 9 415 725 dolarów). W ćwierćfinale imprezy w Pekinie musiała uznać wyższość Belgijki Elise Mertens.

Na kortach twardych kompleksu „China National Tennis Center" w pekińskiej dzielnicy Chaoyang Polka spisywała się naprawdę nieźle. W trzech pierwszych meczach Iga Świątek – rozstawiona z numerem 8 – straciła tylko jednego seta, którego ugrała (6:4) Chorwatka Donna Vekić.

Wydawało się, że kolejna rywalka – doświadczona, 31-letnia Elise Mertens – również jest w zasięgu Raszynianki. Okazało się, że nic bardziej mylnego...

6:7(0), 3:6 i po zabawie. Godzina i 51 minut. Na korcie głównym – „Capital Group Diamond", na którym może kibicować nawet 15 000 miłośników tenisa.

Blisko 31-letnia Elise Mertens (17 listopada skończy 31 wiosen) to przede wszystkim bardzo utytułowana deblistka. W grze podwójnej wywalczyła sześć tytułów wielkoszlemowych – ostatni w tegorocznym Australian Open (wspólnie z Chinką Zhang Shuai).

Urodzona we flamandzkim Leuven, gdzie znajduje się siedziba największego na świecie producenta piwa, w singlu często spisywała się solidnie, ale brakuje jej dużego sukcesu.

Nigdy nie była notowana w najlepszej „dziesiątce" rankingu światowego WTA, tylko raz grała w Wielkim Szlemie w półfinale (AO 2018).

W tym roku w Wimbledonie potrafiła jednak wyeliminować m.in. Rosjankę z paszportem Kazachstanu, aktualnie numer 1 na świecie – Jelenę Rybakinę...

Iga Świątek wygrała ich dwa wcześniejsze mecze: 18 kwietnia 2024 roku (2. runda turnieju WTA 500 w Stuttgarcie, korty ziemne) 6:3, 6:4 i 23 marca 2025 roku (3. runda turnieju WTA 1000 w Miami, korty twarde) 7:6(2), 6:1.

Jednak w Pekinie Mertens rozgrywała turniej życia. W 1/8 finału pokonała Amerykankę Coco Gauff 6:3, 6:3, a w meczu z Polką była niemal bezbłędna.

Przede wszystkim rewelacyjnie serwowała. Nie dała Świątek nawet jednej okazji na przełamanie.

W pierwszym secie również Polka utrzymała podanie, co oznaczało tie-break. W nim 6-krotna mistrzyni wielkoszlemowa nie zdołała wygrać choćby jednej piłki...

O losach drugiego seta zdecydowało jedyne przełamanie w czwartym gemie. Mertens powiększyła wówczas prowadzenie na 3:1. W swoich dwóch kolejnych gemach serwisowych Belgijka nie przegrała nawet punktu.

W całym meczu Elise Mertens popełniła tylko 11 niewymuszonych błędów wobec aż 34 Świątek! Popis siły.

FOT. PAP/EPA

Awans Igi Świątek do kończącego sezon tenisowy turnieju WTA Finals nie jest jeszcze przekreślony, ale będzie o to niezwykle trudno

W najnowszym notowaniu rankingu światowego nic się nie zmieni i Polka wciąż będzie zajmowała 9. miejsce.

Nadal będzie natomiast dziesiąta w rankingu WTA Race, który wyłoni osiem uczestniczek kończącego sezon turnieju WTA Finals w Indian Wells (7-14 listopada br.).

Kolejne azjatyckie turnieje Raszynianki to: Wuhan (WTA 1000, 12-18 października), Ningbo (WTA 500, 19-25 października) i Tokio (WTA 500, 26 października-1 listopada).

Awans do WTA Finals wciąż jest całkiem realny...

TENIS

Hubert Hurkacz dokonał niemożliwego – rozprawił się z „wielką trójką": Nadalem, Federerem i Djokoviciem na ich ulubionych nawierzchniach

Jacek Kmiecik

Hubert Hurkacz popisał się niesamowitym występem, eliminując Novaka Djokovicia w drugiej rundzie turnieju Shanghai Masters wynikiem 6:4, 6:3.

Dzięki temu zwycięstwu „Hubi" znalazł się w elitarnym gronie, ponieważ dokonał wyczynu, którego udało się dokonać zaledwie trzem innym tenisistom.

Dzięki zwycięstwu Hurkacz pokonał Djokovicia na kortach twardych, Rafaela Nadala na kortach ziemnych i Rogera Federera na trawie. Pokonanie każdego z członków „wielkiej trójki" na ich ulubionej nawierzchni to wyczyn, którego przed Polakiem dokonali tylko Szkot Andy Murray, Niemiec Alexander Zverev i Austriak Dominic Thiem.

Hubert pokonał Nadala na kortach ziemnych podczas Italian Open w 2024 roku, w ich jedynym spotkaniu w ramach ATP Tour. Wyeliminował również Federera z Wimbledonu w 2021 roku, kończąc tym samym karierę gwiazdy w turnieju Wielkiego Szlema, który wygrał rekordowe osiem razy w swojej karierze.

FOT. AFP/EAST NEWS

Hubert Hurkacz wygrał w Szanghaju pierwszy mecz z legendarnym Novakiem Djokoviciem, poprawiając swój bilans z Serbem na 1:8

Polak pokonał już wszystkich czterech członków „wielkiej czwórki" – Murraya, Nadala, Djokovicia i Federera – po zwycięstwie nad „Nole" w turnieju Shanghai Masters.

Djoković jest jedynym graczem z „wielkiej czwórki", który ma dodatni bilans pojedynków z Hurkaczem, a dla 24-krotnego mistrza Wielkiego Szlema jest to niezwykle dominujący bilans bezpośrednich pojedynków.

Przed ich meczem na turnieju Shanghai Masters Djoković wygrał osiem kolejnych meczów z „Hubim", w tym dwa z czterech turniejów Wielkiego Szlema: Wimbledon i Roland Garros.

– To wyjątkowy wieczór. Gram z Novakiem od siedmiu lat i nigdy wcześniej nie odniosłem sukcesu. To wielki mistrz, który od lat utrzymuje się na szczycie, a ostatnio wygrał turniej w Pekinie. Więc dzisiaj miałem przed sobą bardzo trudne zadanie. Jednocześnie cieszyłem się, że mogę grać na tym samym korcie z legendą tenisa. To bardzo interesujące, takie mecze pozwalają sprawdzić się i określić swój poziom – skomentował Hurkacz. I dodał

– Kluczowe było utrzymanie się na prowadzeniu od samego początku. Kiedy Novak zyskuje przewagę, podnosi poziom tak bardzo, że bardzo trudno jest to odrobić. Oczywiście pod koniec byłem trochę zdenerwowany. Nie pierwszy raz prowadziłem z Novakiem przełamaniem w secie, więc starałem się zachować koncentrację i realizować swój plan. Ostatecznie jestem zadowolony z mojej gry.

39-letni Serb odniósł się do swojej porażki z Hurkaczem. – Byłem daleki od poziomu, jaki pokazałem w Pekinie. Jestem trochę bardziej zmęczony, nie tak świeży. „Hubi" serwował dziś bardzo mocno, a ja, jeśli chodzi o czucie piłki, nie czułem się na korcie jak ryba w wodzie. Nawierzchnia tutaj jest bardzo szybka, zupełnie inna niż w Pekinie. Na takim korcie wystarczy stracić serwis tylko raz w secie, a to może wystarczyć, żeby przegrać mecz. Dokładnie tak się stało. Jego serwis jest niezwykle trudny do przyjęcia, wręcz niemożliwy. Dzisiaj serwował bardzo mocno, dlatego nie mogłem się dostosować. W pierwszym meczu tutaj trafiłem na bardzo trudnego przeciwnika – powiedział „Nole".

Djoković nawiązał też do swojego niedawnego sukcesu w ATP 500 China Open.

– Pekin był wspaniały. Odpadłem tu bardzo wcześnie, ale to nic wielkiego. Miałem wspaniały tydzień w Pekinie. Teraz chcę trochę odpocząć i przygotować się do turniejów halowych. Na razie planuję grać tylko w Paryżu, a potem zobaczymy. Mam nadzieję, że uda mi się tam osiągnąć dobry wynik – oświadczył. Turniej w Paryżu odbędzie się w dniach 2-8 listopada.

W trzeciej rundzie turnieju w Szanghaju „Hubi" pokonał Chińczyka Yi Zhou 6:2, 3:6, 6:3 i o ćwierćfinał zagra ze zwycięzcą meczu Alejandro Davidovich Fokina (Hiszpania) – Frances Tiafoe (USA).

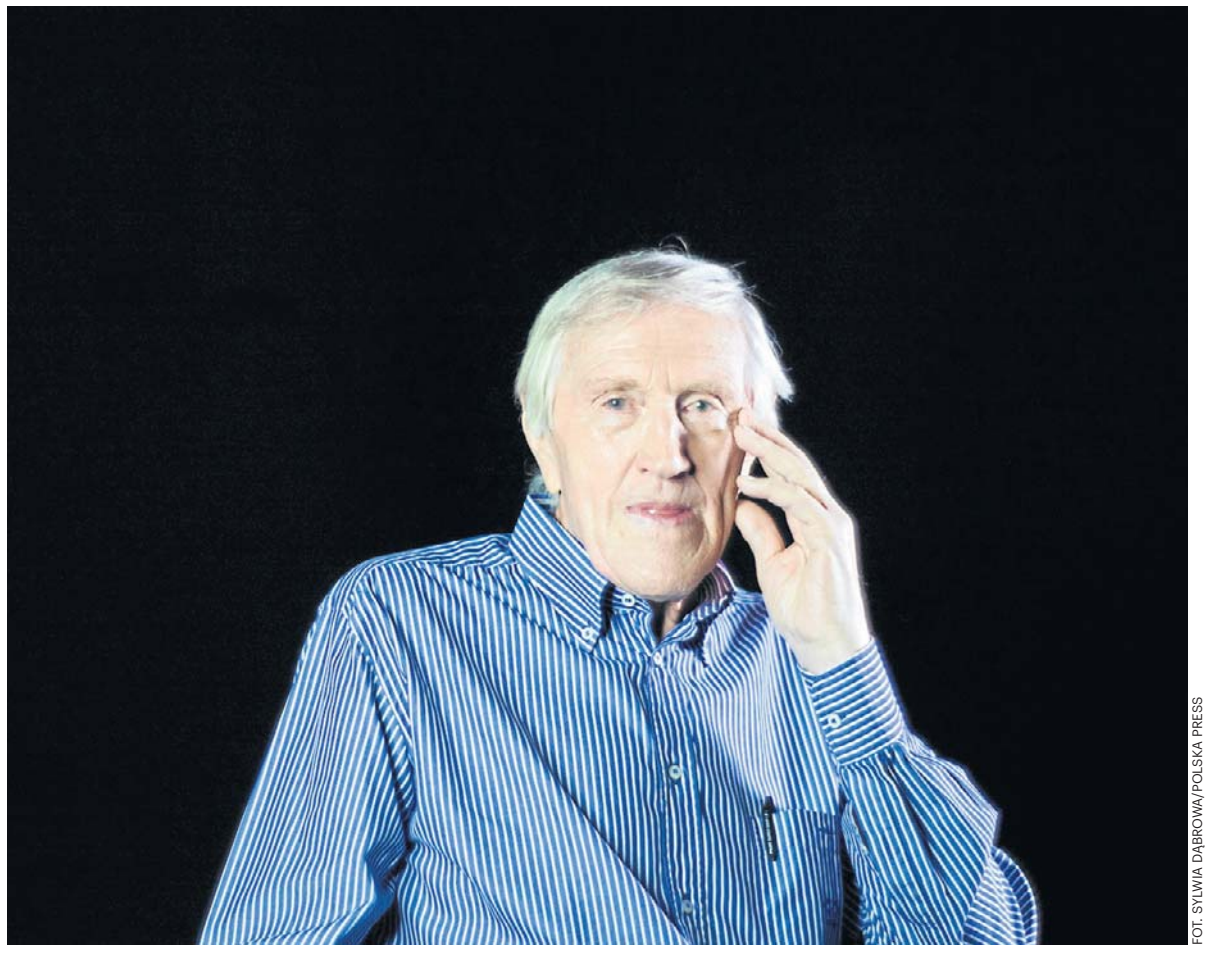
eprasa.pl 0430fb0ac4

PIŁKA NOŻNA

Jacek Gmoch: Martwią mnie ostatnie wyniki kadry. Musimy dogonić świat

Rozmawiamy z Jackiem Gmochem, selekcjonerem reprezentacji Polski w latach 1976-1978. Były asystent Kazimierza Górskiego analizuje ostatnie niezbyt udane występy zespołu Jana Urbana. Mówi też m.in. o Robercie Lewandowskim

Zbigniew Czyż



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Jacek Gmoch poza reprezentacją prowadził wiele klubów w Polsce, Grecji i na Cyprze. Jako piłkarz grał w Legii Warszawa, był również reprezentantem Polski. Dziś niemal na stałe mieszka w Atenach

Tylko cztery punkty wywalczyła reprezentacji Polski w czterech meczach tegorocznej edycji Ligi Narodów. Duży niedosyt?

Na pewno spodziewaliśmy się innego wyniku, ale wyszło tak jak wyszło. Oczywiście, to nie jest wystarczające, żeby być w elicie, ale na szczęście regulamin tych rozgrywek jest taki, że mamy jeszcze szanse awansować do Dywizji A przez baraże, więc nie wszystko stracone. Te ostatnie wyniki będą mieć mimo to reperkusje dla polskiej piłki i to powinno wszystkich zainteresowanych martwić, bo mnie martwi. Pierwsze połowy w naszym wykonaniu były niezłe, ale co się działo w drugich? To o czymś świadczy. O czym? Że przeciwnik potrafił w odpowiednim momencie zadziałać, chociażby przeprowadzić zmiany. Nad tym warto się zastanowić i to poprawić.

Biało-Czerwoni wygrali tylko jeden mecz z Rumunią, z Bośnią i Hercegowiną w dwóch spotkaniach wywalczyli zaledwie punkt, przegrali ze Szwecją.

Wydawało nam się, że mamy łatwych przeciwników, ale nie wiem, na jakiej podstawie takie opinie były przedstawiane. Bośnia w odróżnieniu od nas grała na ostatnich mistrzostwach świata. W swoich szeregach mają piłkarzy klasy światowej. Poza tym, poziom piłki nożnej na świecie naprawdę się wyrównał, co pokazał mundial za oceanem. Trzeba się zastanowić i dowiedzieć się, w czym naprawdę jest problem.

Gdzie zatem leży główny problem reprezentacji Polski?

Trzeba zacząć od fundamentów. Nasza narodowa federacja ma za mały kontakt z piłkarską wiedzą na świecie. Jak się nie ma pieniędzy, to trzeba mieć rozum i wiedzę. W czasach gdy ja byłem trenerem, środowisko piłkarskie na świecie wyprzedziliśmy właśnie wiedzą. To pozwoliło nam na konkurencję. Poza tym, był też wtedy wyż demograficzny, który spowodował wiele zmian w kraju, nastąpił również wysyp talentów. Co chcę przez to powiedzieć? Że Polski Związek Piłki Nożnej może nie jest organizacją nienowoczesną, ale odbiega od standardów światowej piłki nożnej.

Aż tak?

Polska piłka klubowa poszła do przodu, powstały akademie piłkarskie, potrafiono wykorzystać dostępną wiedzę, dlatego w piłce klubowej nastąpił progres, może nie jakiś wielki, ale jednak. Reprezentacja natomiast została gdzieś z tyłu i, co gorsze, nie widać, że może się przebić do przodu. Wygląda na to, że w PZPN nie jest wykorzystywany potencjał, jaki niewątpliwie mamy. W wielu innych dziedzinach Polacy są fachowcami, dlaczego w piłce nożnej na poziomie federacji tak nie może być?

Co ma pan na myśli?

Nie może być tak, że jeden człowiek decyduje o tym, kto ma być selekcjonerem reprezentacji. Rozumiem, że na pewno ma doradców, ale mimo to, to nie jest normalne. Nie atakuję nikogo personalnie, bo ta sytuacja nie jest od dziś. Ja zawsze walczę z problemem, a nie z ludźmi. Po zmianach politycznych w naszym kraju piłka nożna została z ludźmi ze starego systemu. I to ma wpływ na wszystko. Powinniśmy dziś wszystko analizować, organizacyjnie dogonić, a potem wyprzedzić świat. Na pewno narzędzia do tego mamy. Tu i ówdzie widzę podśmiechiwanie się z prezesa Wisły Kraków Jarosława Królewskiego, który próbuje wprowadzać innowacyjne rozwiązania. Nasze środowisko nie jest jednak chyba jeszcze gotowe na takich ludzi, a takich ludzi właśnie potrzebujemy, bo inaczej nie będziemy konkurencyjni. I na tym polu właśnie widzę duże możliwości, bo wszystko zaczyna się od decydentów.

Gdzie leży jednak problem samej reprezentacji?

Mamy za mało piłkarzy wychowanych na Zachodzie, a powinno być ich o wiele więcej. Świat jest otwarty, mamy w narodzie prawie czterdzieści milionów ludzi, łatwo jest zdobyć wiedzę. Owszem, mamy akademie, ale to trochę coś innego. Proszę zobaczyć na reprezentację Grecji. W niej też była przez jakiś czas posucha, a teraz jest odrodzenie właśnie za sprawą piłkarzy wychowanych poza Grecją, w której przecież też są akademie, jak chociażby w Panathinaikosie Ateny czy Olympiakosie Pireus. Mamy bardzo dobrych analityków – dlaczego ich odpowiednio nie wykorzystujemy? Dlaczego ich nie ma w PZPN? A może są i nie mają ostatniego zdania? Poza tym, trzeba stworzyć taką koncepcję, w którą uwierzy cały zespół.

W meczu z Bośnią i Hercegowiną na wyjeździe nie zagrał kapitan Robert Lewandowski, który w dwóch wcześniejszych meczach się „wykartkował".

Reprezentacja nie opiera się na jednym piłkarzu. To jest gra zespołowa, drużyna nie przegrywa przez jednego zawodnika. Sporo zastrzeżeń było też do Jana Bednarka za straconą bramkę. A gdzie zaczęła się akcja? Kto stracił piłkę? Jak rywal grał w drugiej połowie? To są pytania, na które trzeba sobie odpowiedzieć.Trener ma narzędzia, żeby ocenić jego potencjał, mam na myśli cechy motoryczne, psychologię i technikę, która z wiekiem się zmienia ze względu na zmiany w układzie nerwowym. Proszę zauważyć, że dawniej on wykonywał rzuty karne, patrząc do końca na bramkarza, a teraz jedenastki strzela już inaczej. Jeśli piłkarz ma wybitną technikę, to nie musi patrzeć na piłkę.

Jest pan za tym, żeby Lewandowski mimo upływających lat wciąż grał w reprezentacji Polski?

Tak jak Messi czy Ronaldo, Lewandowski też kiedyś będzie musiał odejść. Tak jak mówiłem – są narzędzia, które mogą ocenić potencjał piłkarza pod każdym względem. Wiedza piłkarska oparta jest dziś o potężne instrumenty, o nanotechnologię, analizy, w czym pomocna jest też sztuczna inteligencja. To nie te czasy, gdy ja miałem do dyspozycji tylko magnetofon.

Jan Urban powinien dalej prowadzić reprezentację?

Nie chcę odpowiadać na to pytanie. Byłem trenerem w reprezentacji, jestem zawsze po stronie selekcjonerów i nigdy nie będę ich krytykował. Wiem, jak ciężka jest to praca i jak dużą wiedzę o światowej, a nie klubowej piłce nożnej selekcjoner powinien mieć.

Na koniec chcę zapytać o młodzieżową reprezentację Polski, która awansowała na Euro 2027, ale wysoko przegrała w ostatnim meczu z Włochami – aż 2:6. Jak pan ocenia tę drużynę?

Cieszę się z awansu zespołu Jerzego Brzęczka, ale też nie chciałbym, abyśmy popadali w skrajności. Bądźmy realistami, oceniajmy obiektywnie. Liczę na dobry występ naszych młodych piłkarzy na mistrzostwach Europy.

eprasa.pl 0430fb0ac4