DZIŚ SPORTOWY 24

BIAŁO-CZERWONI ROZBILI RUMUNÓW

DZIŚ POLACY ZAGRAJĄ Z BOŚNIĄ I HERCEGOWINĄ

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354

www.poranny.pl

Nr 193 (10841) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

*Poniedziałek, 5.10.2026*

36 lat

# Kurier Poranny

**Relaks**

**Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV**

**Z naszych stron**

## 2,5 tysiąca wyprawek dla maluchów i o sto porodów więcej

Kocyk, ręcznik, ubranka, książeczka i maskotka – już 2495 dzieci urodzonych w trzech szpitalach wojewódzkich otrzymało taką wyprawkę
**– Str. 3**

**Z naszych stron**

## Kto dokończy budowę szpitala weterynaryjnego i fontanny

Miasto Białystok przesunęło termin otwarcia ofert na wykonawcę, który dokończy budowę kliniki weterynaryjnej i fontanny na Plantach
**– Str. 4**

**Pomnik patrona miasta ks. Michała Sopoćki** miałby stanąć na skwerze na Białostoczku
**– Str. 4**

**Trzy tygodnie dla zdrowia.** W poniedziałek rusza wyzwanie dla dorosłych mieszkanek regionu – „Aktywne Podlaskie – w związku ze sportem” **– Str. 2**

FOT. UMWP/KAMIL TIMOSZUK

**Białystok**

# „Pośredniak” już działa na Dojlidach

**Uszula Śleszyńska**

**Już od dzisiaj Powiatowy Urząd Pracy w Białymstoku będzie przyjmował interesantów w nowej siedzibie, przy ul. Wiewiórczej 107. Inwestycja kosztowała ponad 40 mln zł.**

FOT. EWELINA ZGIET

**W sobotę na Dojlidach została otwarta nowa siedziba Powiatowego Urzędu Pracy w Białymstoku**

Nowy budynek PUP w Białymstoku został uroczyście otwarty w sobotę. Wcześniej urząd ten nie miał własnej siedziby i od wielu lat korzystał z wynajmowanych pomieszczeń. Nowy obiekt PUP powstał naprzeciwko budynku starostwa powiatu białostockiego, znajdującego się przy ul. Borsuczej.

– Mamy teraz centrum administracyjne powiatu białostockiego – podkreślał starosta białostocki Jan Bolesław Perkowski. – Jest tak, jak powinno być – wszystkie jednostki urzędowe powiatu mieszczą się obok budynku starostwa powiatowego. Mam nadzieję, że to też wpłynie na jakość obsługi i zmniejszy się ilość osób bezrobotnych.

Na około pięciu tys. mkw budynku powstały biura, sale konferencyjne, sale do nauki, a także do prowadzenia warsztatów dla osób bezrobotnych, oraz strefy dla przedsiębiorców. Już niebawem przeprowadzi się tu również Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego (z ulicy Słonimskiej), a w niedalekiej przyszłości ma tu się też przenieść biuro paszportowe Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego.

Przy biurowcu powstał parking na ok. 300 aut.

– To jest budynek zaprojektowany pod nasze potrzeby – twierdzi dyrektor PUP Piotr Matusiak. – W poprzednich lokalizacjach zawsze czegoś brakowało, albo nie mieliśmy parkingów, albo nie mieliśmy wind. Ten budynek zaś spełnia wszystkie standardy dostępności dla osób niepełnosprawnych, a także dla kobiet z małymi dziećmi. Mamy dwie windy, mamy pokój rodzica, mamy komfortkę dla osoby niepełnosprawnej.

Na parterze budynku znajduje się rejestracja, a na pierwszym piętrze pokoje do pośrednictwa pracy.

– Urząd w takim kształcie, w jakim mamy go teraz, pozwala na swobodne spotkania z pracodawcami – podkreśla dyrektor Matusiak. – Mamy salę konferencyjną, więc nie musimy już nigdzie wynajmować dodatkowych przestrzeni, a co za tym idzie – bez żadnych kosztów możemy organizować różnego rodzaju spotkania. A tematów, które musimy przedyskutować z przedsiębiorcami jest wiele, bo oferta, którą co roku wypuszczamy na rynek, jest szyta na miarę. No i doradcy zawodowi wreszcie mają salę warsztatową. Będą mogli pracować z osobami bezrobotnymi w małych grupkach. Mają też przygotowane pomieszczenia do pracy jeden na jeden z osobą bezrobotną.

Z nowego budynku cieszą się również pracownicy PUP.

– W starej placówce warunki nie były dostosowane do obsługi tak dużej ilości osób. Teraz nasi klienci odczują zmianę – mówi pracownica PUP Joanna Kubarska. – W nowej siedzibie będzie bardziej przejrzysta informacja, a co za tym idzie – łatwiej będzie trafić do odpowiedniego pokoju i załatwić niezbędne sprawy. Łatwiej będzie też nam, pracownikom. Teraz bowiem każdy doradca klienta ma zapewnioną specjalną strefę do rozmów. Często poruszane są tematy wrażliwe, więc nowe warunki na pewno ułatwią kontakt z klientem.

W nowej siedzibie PUP będzie pracowało 130 osób. Budowa i wyposażenie kosztowały ponad 40 mln zł. Inwestycja była dofinansowana z programu Polski Ład.

W PUP w Białymstoku zarejestrowanych jest ok. 12 tys. osób bezrobotnych, a rocznie z usług placówki korzysta ok. 25 tys. osób.

**Sport**

# Kary dla Siemieńca i sędziów za niedozwolony kontakt

**PAP**

**Trener Jagiellonii Białystok Adrian Siemieniec został zdyskwalifikowany na sześć meczów piłkarskiej ekstraklasy z powodu nieprzepisowych kontaktów z arbitrami w poprzednim sezonie.**

Dostał też zakaz udziału w zawodach ekstraklasy na dwa lata, ale tę karę zawieszono na okres trzech lat. Ponadto będzie musiał zapłacić 100 tys. zł grzywny.

Sędziego asystenta Arkadiusza Kamila Wójcika wykluczono na dwa lata, a arbiter główny Paweł Raczkowski zapłaci grzywnę.

To konsekwencje zachowania Siemieńca przed spotkaniem 33. kolejki ekstraklasy z GKS Katowice, gdy zwrócił się do Wójcika o pomoc w kontakcie z Raczkowskim. Szkoleniowiec Jagiellonii chciał otrzymać podczas meczu od Raczkowskiego informację, gdy któryś z jego podopiecznych będzie blisko otrzymania żółtej kartki. Siemieniec przeprosił później za swoje zachowanie. Komisja Ligi, która zebrała się w piątek w trybie nadzwyczajnym, postanowiła nałożyć na całą trójkę kary, ponieważ nie zrobiły tego ani Komisja ds. Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN, ani Kolegium Sędziów PZPN.

Więcej na str. 20

eprasa.pl 8af1613cff

**POLECAMY**

JUTRO: Dobry czas dla pracowników tymczasowych ŚRODA: Kto nie powinien jeść mięsa?

# 5.10.2026
# 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**

**5 października 2026**

**Dziś 278. dzień roku.**
Do końca roku pozostały 87 dni.

**Wschód słońca w Białymstoku**
o godzinie 6.36, zachód o godzinie 17.54. Dzień będzie trwać 11 godzin i 18 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 5 godzin i 38 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 44 minuty.

**Imieniny dziś obchodzą:**
Faustyn, Igor, Apolinary

**KALENDARIUM**

**1827**
We wsi Fasty spadł meteoryt Białystok. Był to jeden z najbardziej spektakularnych deszczy meteorytowych w historii Polski.

**1938**
Z wieżowca Prudential w Warszawie wyemitowano po raz pierwszy w Polsce eksperymentalny program telewizyjny. Oglądany był na 4 odbiornikach.

**1961**
Premiera melodramatu Śniadanie u Tiffany'ego w reżyserii Blake'a Edwarda.

**1983**
Lech Wałęsa został ogłoszony laureatem Pokojowej Nagrody Nobla. „Za przyczynienie się do zagwarantowania pracującym praw do tworzenia własnych organizacji" – uzasadniano.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny" „Gazetę Współczesną"

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

**POGODA**

Białystok
15°C/10°C

Łomża
16°C/9°C

Suwałki
15°C/10°C

**WYDARZENIE**

# Aplikacja tylko dla kobiet. Ma motywować do sportu

**Urszula Śleszyńska**

**Już w poniedziałek rusza sportowe wyzwanie skierowane do pełnoletnich mieszkanek naszego regionu. Wiąże się ono ze specjalną aplikacją, w której zbiera się kilometry, zamienia je na punkty, a te z kolei na nagrody.**

FOT. UMWP

O szczegółach akcji mówiono podczas piątkowej konferencji

„Aktywne Podlaskie – w związku ze sportem" to aplikacja sportowa skierowana do pełnoletnich mieszkanek woj. podlaskiego, które chcą aktywnie spędzać czas, dbać o zdrowie i wzajemnie motywować się do ruchu. Jest to działanie pilotażowe, a sama akcja ma potrwać trzy tygodnie – od 5 do 26 października. W tym czasie uczestniczki będą mogły rywalizować w aplikacji, zdobywać kilometry i punkty oraz sprawdzać swoje postępy.

– Jest to kolejna odsłona akcji „W związku ze sportem" – mówił podczas piątkowej konferencji marszałek województwa podlaskiego Łukasz Prokorym. – Ten pomysł będzie promować zdrowy styl życia, ruch, czyli to, co jest najważniejsze w profilaktyce. Teraz jest świetny czas, aby w takiej akcji brać udział. Ona jest dedykowana kobietom, ale warto pamiętać, że również my, jako mężczyźni, możemy biegać, ruszać się. Wszystko dla zdrowia i profilaktyki zdrowotnej.

Użytkowniczki aplikacji będą mogły wybierać spośród czterech dyscyplin sportowych. Liczy się każda aktywność: bieganie, spacerowanie, jazda na rolkach czy rowerze. Zasada jest prosta: każdy kilometr to punkt. Zdobyte punkty będzie można wymieniać na atrakcyjne nagrody przygotowane przez partnerów akcji, m.in. kosmetyki, vouchery i bilety.

– Kontynuujemy kampanię „W związku ze sportem", która aktywizuje sportowo kobiety – stwierdziła członkini Podlaskiej Rady Kobiet Katarzyna Karpińska-Piechowska. – Zainicjowaliśmy tę kampanię dużym wydarzeniem sportowym na Stadionie Lekkoatletycznym w Białymstoku w czerwcu tego roku i spotkaliśmy się z ogromnym zainteresowaniem wśród kobiet. Zrobiliśmy więc krok dalej i przenieśliśmy akcję również do świata cyfrowego. Razem z agencją marketingową Oneif stworzyliśmy aplikację sportową, która umożliwi udział w akcji wszystkim pełnoletnim mieszkankom województwa podlaskiego. Startujemy 5 października i będzie to edycja pilotażowa pod hasłem Aktywne Podlaskie. Będzie trwała do 25 października i to będą trzy tygodnie na to, żeby zmobilizować się do ruchu, żeby wyrobić w sobie nawyk.

Do udziału nie jest potrzebne sportowe doświadczenie. Najważniejsze są regularność, aktywność i chęć zadbania o siebie.

– Jestem związana ze sportem już ponad 20 lat, ale nie ukrywam, że w ostatnich latach – już na tej sportowej emeryturze – nie jest łatwo wyjść na trening, zebrać się i coś porobić - dodała Kamila Lićwinko, ambasadorka inicjatywy, polska lekkoatletka specjalizująca się w skoku wzwyż. – Cieszę się, że od poniedziałku będę mogła mieć motywację do tego, żeby się poruszać. Szczególnie, że zbliża się jesień, coraz krótsze dni, a ruch jest nam potrzebny cały rok. Więc zachęcam wszystkie Podlasianki, żeby dołączyły do naszej akcji, żeby zainstalowały aplikację i od poniedziałku ruszamy z naszym wyzwaniem!

Podczas konferencji pojawiły się również nowe członkinie Podlaskiej Rady Kobiet, a wśród nich aktorka Katarzyna Herman. – Według mnie balans polega na równowadze między kulturą w rozumieniu związku ze sztuką i kulturą fizyczną – stwierdziła. – Sama też się zapiszę i mam zamiar wygrać na ilość kroków!

Wtórowała jej przewodnicząca PRK Izabela Siemieniako: – Sport to nie tylko zdrowie. Sport kształtuje charakter i społeczeństwo. A aspekt rywalizacji zawsze jest dobrym i motywującym. Zachęcamy do uczestniczenia w tej akcji i bycia w związku ze sportem, bo możemy tak zadbać nie tylko o swoją kondycję, ale również o swój dobrostan, co się przekłada na szeroki zakres aktywności.

O działaniu aplikacji opowiedział Paweł Kołodziejczyk z Oneif. Wyjaśnił, że na stronie www.wzwiazkuzesportem.pl można znaleźć wszystkie informacje o akcji. Aplikacja będzie dostępna od poniedziałku, 5 października, bezpośrednio w sklepach z aplikacjami na telefony, a także na stronie www.wzwiazkuzesportem.pl

eprasa.pl 8af1613cff

SAMORZĄD

# 2,5 tysiąca wyprawek i o sto porodów więcej

Agnieszka Domanowska

**– To jest bardzo miły prezent po trudach porodu – powiedziała Łucja Wyszyńska-Bałuk, która z córką Igą wzięła udział w podsumowaniu pierwszego roku programu Pierwsza Podlaska Wyprawka. Samorząd województwa rozdał w tym czasie 2,5 tys. wyprawek dla noworodków.**

FOT. UMWP / KRZYSZTOF DUSZYŃSKI

Łucja Wyszyńska-Bałuk i jej córka Iga również dostały wyprawkę

Podlaskie było drugim regionem w kraju, który wprowadził taką wyprawkę.

– Rozdaliśmy 2,5 tysiąca wyprawek. Liczba porodów w naszych szpitalach w Suwałkach i w Łomży jest podobna jak rok wcześniej, ale w szpitalu wojewódzkim w Białymstoku tych porodów jest o 100 więcej – podkreślał w piątek Łukasz Prokorym, marszałek województwa podlaskiego.

Na wyprawkę składają się m.in. pluszaki, ręczniki, kosmetyki, kocyk i książeczka o przygodach żubra Pompika. Marszałek poinformował, że kobiety rodzące w szpitalu wojewódzkim w Łomży mają zagwarantowaną możliwość skorzystania ze znieczulenia.

– Jestem przekonany, że pierwsza wyprawka będzie już na stałe wpisana w programy realizowane przez województwo podlaskie – dodał.

Kinga Buczkowska, położna z oddziału ginekologiczno-położniczego Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Białymstoku, podkreśliła, że cały zespół jest dumny z tego, że w ciągu roku wzrosła liczba porodów. Wspomniała też o tzw. cotygodniowych spacerach po sali porodowej, które odbywają się w każdy pracujący piątek. W ich trakcie pacjentki mogą poznać oddział i personel oraz zadać pytania.

Łucja Wyszyńska-Bałuk przyjechała na konferencję z córeczką Igą, owiniętą w kocyk z wyprawki. – Córeczka na co dzień korzysta z rzeczy, które są w wyprawce. Nieraz kąpiemy małą i używamy właśnie tego ręczniczka – mówiła młoda mama.

Wicemarszałek Wiesława Burnos zapowiedziała, że jeszcze w tym roku sale narodzin zostaną otwarte w szpitalach wojewódzkich w Suwałkach i w Białymstoku. Szpital w Łomży może jeszcze nie być gotowy w tym terminie.

– Sala, w której mama będzie mogła rodzić, a obok będzie pokój, w którym będzie mogła przebywać rodzina – opisała wicemarszałek.

Bogdan Dyjuk, członek zarządu województwa, który uczestniczył we wręczaniu wyprawek w szpitalu w Suwałkach, zgłosił nową propozycję.

– Myślę, że trzeba ustanowić pierwszą noworoczną wyprawkę wszystkim mamom, które będą miały to szczęście przyjąć na świat 1 stycznia nowo narodzone dziecko – powiedział.

Z SĄDU

# Tragedia przy Klepackiej. Sąd będzie podejmował decyzję w sprawie biegłego

Magdalena Kleban

**Blisko rok trwała przerwa w procesie odwoławczym kierownika i majstra, których prokuratura oskarżyła m.in. o niedopełnienie obowiązków w zakresie bhp i – w konsekwencji – narażenie robotników na niebezpieczeństwo. Zginął wówczas 43-letni mężczyzna, kolejny został ranny. Jednak proces ponownie utknął w martwym punkcie.**

Obrończyni jednego z oskarżonych kwestionuje treść opinii biegłego i dopiero na następnej rozprawie, 4 listopada, ma być wiadomo, czy zostanie powołany kolejny biegły, czy ta opinia będzie uzupełniana, czy może proces będzie kontynuowany z obecnym materiałem dowodowym. Obaj oskarżeni konsekwentnie nie przyznają się do winy.

Przypomnijmy, że do tragedii doszło 18 stycznia 2019 r. przy przebudowie ul. Klepackiej w Białymstoku. Około południa w wykopie nagle osunęła się ziemia i zasypała dwóch robotników. W ciągu kilku minut strażakom udało się wydobyć spod zwałów ciężkiej i mokrej ziemi 27-latka. Był przytomny, oddychał. Kiedy zaś ratownicy dotarli do znajdującego się głębiej 43-letniego brygadzisty, mężczyzna nie dawał oznak życia. Mimo reanimacji nie udało się go uratować.

Przyczyną wypadku było, jak ustalili śledczy, niewłaściwe zabezpieczenie przed możliwością osunięcia się gruntu w głębokim na 3,5 m wykopie.

O niedopełnienie obowiązków i narażenie robotników na niebezpieczeństwo prokuratura oskarżyła kierownika robót mostowych i majstra. Cztery lata temu sąd I instancji uniewinnił jednego z oskarżonych, a wobec drugiego warunkowo umorzył postępowanie, jednak w wyniku odwołania prokuratury sprawa trafiła do sądu odwoławczego, gdzie zdecydowano o powołaniu biegłego. W miniony piątek okazało się, że – zdaniem obrońcy jednego z oskarżonych – ta opinia jest nieprecyzyjna i niejednoznaczna. – W moim odczuciu biegły unika jednorazowego wskazania jak kształtowała się odpowiedzialność oskarżonych zarówno przy założeniu, że roboty były planowane, jak i przy założeniu, że nie – argumentowała mecenas Jowita Grochowska.

– Ta opinia jest bardzo jednoznaczna. Biegły stwierdza, jakie obowiązki ciążyły na oskarżonych. Po pierwsze stwierdza, że instrukcja bezpieczeństwa powinna być wykonana, że wcześniej w tym rejonie były wykonywane roboty – podkreślała prokurator prowadząca sprawę. – I nawet gdyby przyjąć, że lokalizacja tych robót się zmieniła w związku ze zmianą warunków atmosferycznych, to wówczas tą instrukcję należało zaktualizować.

EDUKACJA

# Przyszli lekarze, dentyści i psycholodzy rozpoczęli nowy rok akademicki

Urszula Śleszyńska

**Prawie 6400 studentów rozpoczęło nowy rok akademicki na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku. Około 400 z nich będzie się kształcić na studiach anglojęzycznych. Uroczysta inauguracja roku akademickiego odbyła się w piątek w nowoczesnym Centrum Dydaktyczno-Egzaminacyjnym Abecadło Medycyny.**

– Każda inauguracja roku akademickiego to czas zarówno podsumowań, jak też nowego otwarcia – mówił rektor UMB prof. Marcin Moniuszko. – Podsumowujemy nasze dokonania dydaktyczne, naukowo-organizacyjne, w tym te inwestycyjne, bo witamy się w przepięknym Centrum Dydaktyczno-Egzaminacyjnym, które jest jednym z kilku budynków, które wchodzą powoli do użycia i stają się dostępne dla studentów, pracowników, a także dla całego miasta.

Pozostałe inwestycje to m.in. Centrum Pielęgniarstwa oraz budynek klinik zakaźnych, które powstały w kompleksie Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego przy ul. Żurawiej w Białymstoku. Największą przygotowywaną przez UMB inwestycją jest – jak podkreślił rektor – budowa przy Żurawiej nowego kompleksu Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego.

FOT. WOJCIECH WIĘCKO/UMB

Studenci 18 kierunków na UMB rozpoczęli w piątek nowy rok akademicki

Rektor przypomniał również, że inauguracja to też czas nowego otwarcia, czas przypomnienia sobie o tym, co jest najważniejsze w roku akademickim. – Szczególnie w tego rodzaju uniwersytecie, gdzie wszystkie nasze działania dydaktyczne, naukowe, organizacyjne prowadzą ku pacjentom – dodał prof. Moniuszko.

Rektor zapewnił, że uniwersytet w dalszym ciągu chce się rozwijać, stąd chociażby nowe kierunki: psychologia i bioinformatyka medyczna. W sumie na UMB obecnie można kształcić się na 18 kierunkach. W tym roku uczelnia zanotowała rekordową rekrutację. Chęć studiowania w UMB zadeklarowało 14700 kandydatów (w ubiegłym roku, dla porównania, było ok. 9250 chętnych), a przyjęto 1800 osób na jednolite studia magisterskie, studia licencjackie i studia niestacjonarne. Największą popularnością cieszyły się kierunek lekarsko-dentystyczny i kierunek lekarski.

– Od zawsze marzyłam o medycynie, ale zależało mi na tym, żeby połączyć teorie, które będę poznawała podczas wykładów, z pracą praktyczną, bo jednak w tym zawodzie jest to istotne – mówiła Aleksandra Sokołowska z kierunku lekarsko-dentystycznego. – Wybrałam Uniwersytet Medyczny w Białymstoku między innymi ze względu na lokalizację, bo znajduje się blisko mojego domu. Ale także ze względów finansowych, bo Białystok w porównaniu np. do większych miast, takich jak Warszawa czy Kraków, oferuje wiele, a jednak koszty utrzymania są niższe.

Warto dodać, że w tegorocznym rankingu Fundacji Edukacyjnej Perspektywy Uniwersytet Medyczny w Białymstoku uznany został za najlepszą polską uczelnią medyczną i 10. uczelnię akademicką w Polsce.

eprasa.pl 8af1613cff

BIAŁYSTOK

# Kto dokończy budowę szpitala weterynaryjnego i fontanny

Tomasz Maleta

**Po raz kolejny miasto Białystok przesunęło termin otwarcia ofert na wyłonienie wykonawcy, który dokończy budowę kliniki weterynaryjnej. Podobnie zrobiło też w kwestii fontanny na Plantach. W obu przypadkach urzędnicy rozwiązali wcześniej umowy z firmami, które podpisano po przeprowadzeniu pierwszego postępowania.**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

To miejsce na Plantach czeka na nową fontannę

Sprawę obu inwestycji poruszono na ostatniej sesji Rady Miasta Białystok. Została ona zwołana na wniosek prezydenta i dotyczyła przesunięć budżetowych. W tym kontekście o przeciągającą się procedurę inwestycyjną odnośnie lecznicy dla zwierząt, jak i fontanny, ale też żłobka przy ul. Kawaleryjskiej, zapytał radny Henryk Dębowski. Zresztą wcześniej napisał interpelację do prezydenta.

Przypomnijmy, że we wszystkich tych trzech inwestycjach miasto zerwało umowy z pierwszymi wykonawcami. Zarzucało im niewywiązywanie się z zawartych umów.

– Miasto wskazywało, że odpowiedzialność za opóźnienia leży po stronie wykonawców. Tymczasem mieszkańcy oczekują również wyjaśnienia, czy wpływ na przebieg inwestycji miały kwestie związane z dokumentacją projektową, zmianami wprowadzanymi już w trakcie robót, nadzorem inwestorskim, uzgodnieniami i decyzjami po stronie miasta – pytał radny Henryk Dębowski.

W przypadku zarówno szpitala, jak i fontanny, zostały ogłoszone ponowne przetargi. W tym drugim przypadku nawet zdążyły się już otrzeć o Krajową Izbę Odwoławczą.

– Firma PARK M-Poland – wykonawca fontanny multimedialnej w Parku Planty, przystępujący do odwołania wniesionego do KIO w prowadzonym powtórzonym postępowaniu przetargowym na wyłonienie wykonawcy budowy fontanny, w zakresie zastrzeżeń do opisu przedmiotu zamówienia, przegrała sprawę – poinformował sekretarz miasta Krzysztof Karpieszuk. – Zastrzeżenia firmy dotyczące dokumentacji projektowej, np. w zakresie technologii fontanny, nie znalazły potwierdzenia w decyzji Krajowej Izby Odwoławczej.

Na razie termin otwarcia ofert wyznaczono na 21 października. Siedem dni wcześniej dowiemy się, czy są chętni na dokończenie budowy szpitala weterynaryjnego przy schronisku dla zwierząt.

BIAŁYSTOK

# Pomnik patrona miasta miałby stanąć na skwerze na Białostoczku

Tomasz Maleta

**– Dziedzictwo posługi duszpasterskiej i pracy społecznej ks. Michała Sopoćki powinno zostać uwiecznione. Patron Białegostoku zasługuje na miejski pomnik – nie mają wątpliwości inicjatorzy pomysłu budowy postumentu. Liczą, że ich inicjatywa spotka się z odzewem mieszkańców.**

Ksiądz Michał Sopoćko przez blisko 28 lat (1947–1975) mieszkał i pracował w Białymstoku. Błogosławiony Kościoła katolickiego to spowiednik św. Faustyny Kowalskiej, apostoł Miłosierdzia Bożego, założyciel Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia Bożego, doktor habilitowany teologii, kapelan wojskowy, wychowawca młodzieży, patriota. Był wykładowcą, społecznikiem, odegrał kluczową rolę w powstaniu pierwszego obrazu Jezusa Miłosiernego.

– Relikwie księdza Michała, spoczywające w naszym mieście, trafiły już do ponad 1300 miejsc na całym świecie promując Białystok jako Miasto Miłosierdzia – przypomina ks. Andrzej Kozakiewicz, kustosz Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Białymstoku. Wspomina, że idea budowy pomnika zrodziła się podczas wizyty w Łodzi, podczas uroczystości nadania imienia św. Faustyny temu miastu.

Pomnik błogosławionego ks. Michała Sopoćki, patrona Białegostoku, miałby powstać na terenie zagospodarowanej części bulwarów przy rzece Białej, od strony Sanktuarium Miłosierdzia Bożego na osiedlu Białostoczek.

– Patron naszego miasta powinien mieć swój miejski pomnik – podkreślał podczas piątkowej konferencji prasowej Wojciech Grodzki, ambasador budowy pomnika.

Postument miałby mieć wysokość około dwóch metrów, jednak byłby tak usytuowany na osiach bocznych alejek, by nie przesłaniać panoramy oraz nie ograniczać funkcji doliny rzeki Białej jako korytarza ekologicznego miasta.

– Nie miałam okazji osobiście poznać księdza Michała, natomiast wiele osób, które mieszka na terenie parafii, znało go, wspominają go i bardzo się cieszą z tej inicjatywy – podkreślała w piątek Ewa Kudlewska.

Na razie swój pomysł zgłosili do budżetu obywatelskiego. Przeszedł selekcję i został dopuszczony do głosowania. W tegorocznej edycji Białostoczanie mogą wybierać z puli 72 projektów miejskich, osiedlowych i szkolnych.

Głosować można do 7 października za pośrednictwem strony https://bo.bialystok.pl/glosowanie lub w formie papierowej w miejskich punktach głosowania.

REKLAMA 0011591306

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

**Wójt Gminy Łubowo**

**ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowych położonych w miejscowości Lednogóra, gm. Łubowo**

**1.** Opis nieruchomości:
- nieruchomość gruntowa oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o nr ewid. **225/3** o powierzchni **0.1122 ha,** zapisana w księdze wieczystej nr PO1G/00021790/2 (bez obciążeń) w Sądzie Rejonowym w Gnieźnie,
- nieruchomość gruntowa oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o nr ewid. **225/8** o powierzchni **0.1151 ha,** zapisana w księdze wieczystej nr PO1G/00021790/2 (bez obciążeń) w Sądzie Rejonowym w Gnieźnie,
- nieruchomość gruntowa oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o nr ewid. **226/1** o powierzchni **0.1492 ha,** zapisana w księdze wieczystej nr PO1G/00028995/8 (bez obciążeń) w Sądzie Rejonowym w Gnieźnie.

Ww. działki zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla działek nr ewid. 226, 225/3 i 225/8 w obrębie Lednogóra, zatwierdzonym Uchwałą Nr XXIV/193/2026 z dnia 6 lutego 2026 r. opublikowaną w Dz. Urz. Woj. Wielkopolskiego poz. 1595 z dnia 19.02.2026 r. przeznaczone są pod teren zabudowy usługowej, oznaczony symbolem: 1U

Działki o nr 225/3 i 225/8 stanowią działki niezabudowane, przez teren obu działek przebiega napowietrzna linia energetyczna wraz z posadowionymi słupami, jak również przebiega sieć kanalizacyjna ksD200 i ksD63, sieć wodna, sieć gazowa gs90. Dostęp do drogi publicznej będzie możliwy po uzyskaniu zgody zarządcy drogi na lokalizację zjazdu. Na działkach zostanie ustanowiona służebność przejazdu i przechodu o szerokości 6m na rzecz działki nr 226/2 i 225/7.

Działka nr 226/1 stanowi działkę zabudowaną parterowym budynkiem handlowym o powierzchni użytkowej 102,00 m². Budynek stanowi przedmiot najmu. Umowa najmu zawarta na czas nieokreślony, z zachowaniem trzymiesięcznego okresu wypowiedzenia. Na gruncie posadowiony jest paczkomat, umowa najmu gruntu o pow. 6,50 m² została zawarta na czas nieokreślony, z zachowaniem trzymiesięcznego okresu wypowiedzenia. Przez teren działki przebiega linia energetyczna. Na działkę istnieje zjazd z drogi głównej, nie ma jednak wyjazdu. W celu uzyskania tego dostępu właściciel działki powinien wystąpić do zarządcy drogi z wnioskiem o wydanie zezwolenia na lokalizację zjazdu.

Nieruchomość jest sprzedawana na podstawie danych z ewidencji gruntów. Nabywca nabywa nieruchomość w stanie istniejącym. W przypadku, gdyby sieci lub urządzenia kolidowały z realizacją zamierzonego przedsięwzięcia Nabywca zobowiązany jest do ich przełożenia własnym kosztem i staraniem, w uzgodnieniu z właścicielami sieci.

Warunkiem przetargu jest łączne nabycie działki nr 225/3, 225/8 i 226/1 przez jeden podmiot.

**2.** Łączna cena wywoławcza brutto w wysokości **800.000,00 zł** (słownie: osiemset tysięcy zł 00/100). Na cenę wywoławczą składa się kwota:
- 200.000,00 zł (zawiera 23% VAT) za niezabudowaną działkę nr 225/3,
- 200.000,00 zł (zawiera 23% VAT) za niezabudowaną działkę nr 225/8,
- 400.000,00 zł (zwolnienie z opodatkowania) za zabudowaną działkę nr 226/1.

W przeliczeniu na euro cena wywoławcza brutto wynosi 182.949,14 euro wg kursu NBP z dnia 29.09.2026 r. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium. Wadium wynosi 80.000,00 zł (słownie: osiemdziesiąt tysięcy zł 00/100).

**3. Przetarg odbędzie się w dniu 8 grudnia 2026 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Gminy w Łubowie (sala konferencyjna).**

**4.** Wadium należy wpłacić na konto Gminy Łubowo **z odpowiednim wyprzedzeniem tak, aby środki pieniężne znalazły się na koncie Gminy Łubowo najpóźniej w dniu 4 grudnia 2026 r.**

Numer rachunku do wpłaty wadium zależy od terminu dokonania wpłaty:
- wpłaty dokonane **do dnia 31 października 2026 r. –** na rachunek prowadzony w Banku Nowym S.A. nr **74 9068 0003 0000 0101 4006 5402**
- wpłaty dokonane **od dnia 1 listopada 2026 r. –** na rachunek prowadzony w Erste Bank Polska S.A. nr **87 1090 1375 0000 0001 6842 3081.**

Za termin wniesienia wadium przyjmuje się termin uznania wymaganej kwoty na właściwym rachunku bankowym.

W tytule wpłaty wadium należy wpisać imię i nazwisko, adres lub nazwę i siedzibę firmy zgłaszającej udział w przetargu oraz numer i położenie działki.

**5.** Przetarg zostanie przeprowadzony zgodnie z ustawą o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399 ze zm.) i rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz. U. 2021 poz. 2213).

**6.** W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne i prawne.

**7.** Przetarg będzie ważny bez względu na liczbę uczestników przetargu, a rozstrzygnięcie jego pozytywne, jeżeli przynajmniej jeden uczestnik zaoferuje co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej. Postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

**8.** W przypadku wygrania przetargu wadium wpłacone przez oferenta wlicza się w poczet ceny nabycia przedmiotu przetargu, a pozostałym uczestnikom zostaje zwrócone po przetargu. Wadium nie ulega zwrotowi, jeżeli nabywca wyłoniony w drodze przetargu nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy kupna - sprzedaży w terminie określonym przez organizatora przetargu.

**9.** Koszty związane z zawarciem umowy kupna-sprzedaży ponoszą nabywcy nieruchomości.

**10.** Ogłoszenie i warunki przetargu wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Łubowie, na stronie internetowej www.lubowo.pl. oraz na tablicy ogłoszeń Sołectwa Lednogóra.

Organizator przetargu z uzasadnionej przyczyny może odwołać ogłoszony przetarg.

Dodatkowych informacji odnośnie przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Łubowie, pok. nr 11, tel. 61 427 59 29.

eprasa.pl 8af1613cff

SOKÓŁKA

# Droga przez cmentarz gotowa. Koniec kontrowersyjnej budowy

Martyna Jurkowska opr.

**Ponad 10 mln zł kosztowała inwestycja związana z budową drogi powiatowej przez sokólską nekropolię połączona z uporządkowaniem cmentarnych alejek. Zadanie to wzbudzało ogromne kontrowersje ze względu na przebieg drogi między grobami, a sam starosta sokólski ocenił ją jako „drogę krzyżową".**

FOT. POWIAT SOKÓLSKI

Nowo wytyczona droga powiatowa biegnie przez środek cmentarza. To właśnie ten przebieg wzbudził największe emocje

– Ta inwestycja miała wszystko. Miała olbrzymi hejt, konferencję prasową, a później miała bardzo dużą, i to olbrzymią niechęć RDOŚ. Przeszkadzano nam na każdym kroku. To była nasza droga krzyżowa mówiąc szczerze – mówi Piotr Rećko, starosta sokólski.

Przed weekendem odbył się ostateczny odbiór techniczny inwestycji związanej z sokólskim cmentarzem. Nowa droga powiatowa połączyła trzy ulice miasta, a wraz z nią powstały parkingi oraz alejki spacerowe na cmentarzu. Uporządkowano także otoczenie nekropolii.

Jak podkreśla Piotr Rećko, za realizacją inwestycji przemawiała potrzeba poprawy dostępu do cmentarza i uporządkowania jego otoczenia.

– Nie mogliśmy dłużej pozwalać na to, żeby cmentarz tonął w błocie. Jego stan pozostawiał wiele do życzenia, a najnowsza część była regularnie zalewana. To wymagało zdecydowanych działań – mówił starosta.

Całkowity koszt inwestycji to ponad 10 mln zł. Prawie 6 mln zł pochodziło z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, 4 mln zł z Rządowego Funduszu Polski Ład.

Jeszcze w tym roku planowane jest wykonanie oświetlenia oraz systemu monitoringu.

GM. SEJNY

# Pierwsze w tym roku ognisko ASF u świń w naszym województwie

PAP

**Pierwsze w tym roku w województwie podlaskim ognisko afrykańskiego pomoru świń (ASF) wykryto w gospodarstwie w miejscowości Półkoty w gminie Sejny, gdzie hodowanych jest 550 zwierząt.**

Podlaski Wojewódzki Lekarz Weterynarii poinformował w komunikacie, że chorobę wykryto w gospodarstwie utrzymującym 550 świń w Półkotach w powiecie sejneńskim.

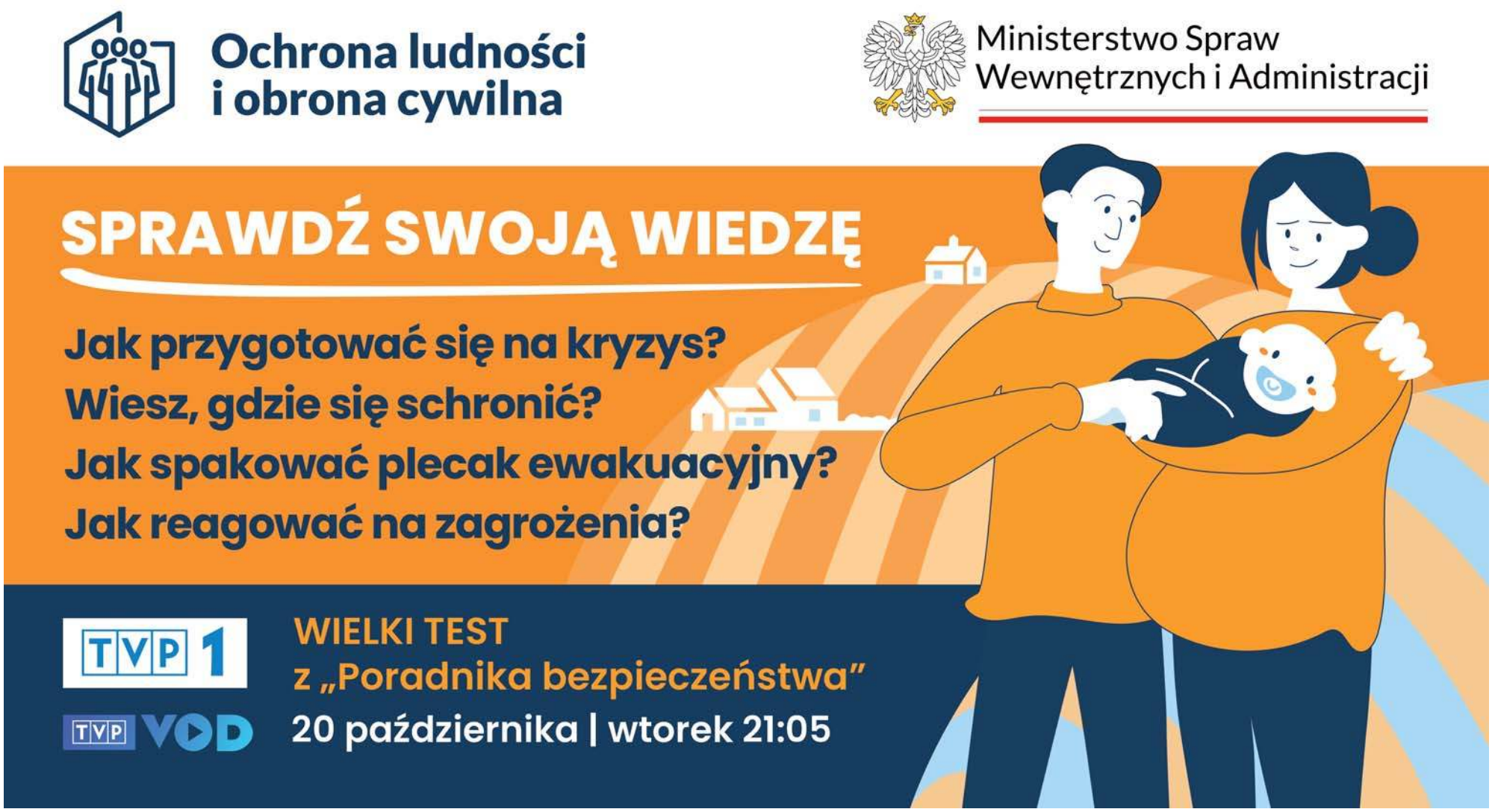
„Powiatowy Lekarz Weterynarii w Sejnach wydał rozporządzenie w sprawie zwalczania afrykańskiego pomoru świń na terytorium powiatu sejneńskiego, w którym ustanowiono obszar objęty ograniczeniami, obszar zapowietrzony i zagrożony w promieniu 10 km wokół ogniska" – poinformowano w komunikacie. Inspekcja Weterynaryjna wdrożyła środki związane z likwidacją choroby, zgodnie z procedurami wynikającymi z rozporządzenia Komisji Europejskiej. Działania te obejmują m.in.: bezpieczne zabicie i utylizację świń, przeprowadzenie oczyszczania i dezynfekcji gospodarstwa i dochodzenie epidemiologiczne w celu ustalenia źródła zakażenia. Ponadto, rozpoczęto wizytacje gospodarstw znajdujących się w wyznaczonych strefach.

Wykryte w Półkotach ognisko choroby ASF u świń jest pierwszym stwierdzonym w tym roku w województwie podlaskim.

Afrykański pomór świń to bardzo zakaźna choroba wirusowa świń domowych wszystkich ras oraz dzików. Nie ma na nią lekarstwa ani szczepionki.

Inspekcja Weterynaryjna przypomina, że jedyną metodą zapobiegania zakażeniom afrykańskim pomorem świń jest ścisłe przestrzeganie zasad bioasekuracji.

REKLAMA
0111548563




eprasa.pl 8af1613cff

FOKUS

• **Maksymalne ceny paliw w poniedziałek** wyniosą: benzyny 95 – 6,73 zł za 1 l; benzyny 98 – 7,59 zł; oleju napędowego – 7,88

POLITYKA

# Prezydent zrobił krok w tył i podpisał ustawę dotyczącą cen paliw na stacjach

Koniec wojny o paliwa. Prezydent podpisał ustawę, dzięki której za benzynę i olej napędowy płacimy mniej. Opozycja nie kryje konsternacji, politycy obozu rządzącego triumfują

**Dorota Kowalska**

Dla większości polityków – tak koalicji rządzącej, jak i opozycji – to było jednak spore zaskoczenie. Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę o nadmiarowych zyskach koncernów paliwowych, która ma sfinansować obniżkę cen paliw. Zapowiedział przy tym skierowanie ustawy do Trybunału Konstytucyjnego do kontroli w trybie następczym.

Co ciekawe, jeszcze 22 września Nawrocki przekonywał, że ustawa jest niekonstytucyjna.

– Ta ustawa jest niekonstytucyjna i ja jestem zawiedziony premierem Tuskiem, że mając dobrą propozycję ustawową z Pałacu Prezydenckiego, nie chce jej po prostu przyjąć, czy nie chce doprowadzić do tego, że zostanie ona przyjęta przez polski parlament i wówczas ją podpiszę – mówił prezydent.

Dodał, że „kierowcy są wzięci za zakładnika". – Płacimy tak wysokie ceny paliwa tylko dlatego, że premier chce na mnie wymóc, abym podpisał niekonstytucyjną ustawę - tłumaczył Nawrocki.

Nagle jednak prezydent zmienił zdanie i ustawę podpisał. Chociaż, jak podkreślił w swoim orędziu, nie wycofuje swoich zastrzeżeń co do niej. Podkreślił, że podpisując ustawę, „w imieniu Polaków stawia przy tym konkretne oczekiwania".

FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

**Prezydent zmienił zdanie i ustawę podpisał. Chociaż, jak podkreślił w swoim orędziu, nie wycofuje swoich zastrzeżeń co do niej**

Decyzja prezydenta wywołała z jednej stronę konsternację po stronie opozycji, z drugiej niekrytą satysfakcję polityków obozu rządzącego. „To nie ja wygrałem. Wygrali Polacy, którzy już w weekend zapłacą mniej za paliwa" – napisał na X premier Donald Tusk. Pozwolił sobie też na małą złośliwość. W mediach społecznościowych umieścił film, na którym widać, jak spaceruje przed bramą Belwederu, uśmiecha się i puszcza oko do kamery. „I po co było tak rumakować?" – pyta.

– To jest już cudowanie na poziomie kabaretu! – nie krył oburzenia poseł Zbigniew Kuźmiuk z PiS.

– Premier 38-milionowego kraju błąka się pod bramą Belwederu z kubkiem kawy... Przecież tam, po pierwsze, prezydent nie urzęduje. Poza tym tego rodzaju hasła, jak rumakowanie, są po prostu niepoważne – dodał.

„Nie można ustępować! Prezydent Karol Nawrocki ugina kolana i pod presją obywateli podpisuje rządową ustawę, która pozwoli obniżyć ceny na stacjach paliw. Po spadkach zaufania strach zajrzał w oczy prezydenckiej ekipy" – napisała minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska.

Poseł Lewicy Tomasz Trela stwierdził, że prezydent Nawrocki został po prostu „przyparty do muru". „Konsekwencja i determinacja zawsze przynoszą efekty, z Karolem Nawrockim właśnie tak trzeba. My pracujemy dla ludzi, prezydent niech nie przeszkadza!" – zaapelował.

Z kolei minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski stwierdził w rozmowie w TVN24, że „jest oszołomiony ilością ekonomicznych nonsensów i bezczelnością tego orędzia". – Pan prezydent nie raczył wspomnieć, skąd się wzięły wysokie ceny benzyny. Wzięły się z wojny w Zatoce Perskiej, ze zwyżki cen ropy, ze zwyżki cen frachtu, to po pierwsze. Po drugie, słusznie mówił o tym, że mamy zbyt wysoki deficyt już od poprzedniego rządu, a jednocześnie mówił, że nie pozwoli sfinansować obniżek cen benzyny z zysków korporacji naftowych – powiedział.

Przemysław Czarnek oraz Jacek Sasin zaczęli natychmiast żądać od rządu drastycznych obniżek cen na stacjach, wypominając obietnicę „paliwa po 5,19 zł".

Swojego rozczarowania decyzją prezydenta nie kryli za to politycy Konfederacji.

PAP

KRÓTKO

**Sejm**

### PiS chce odwołania ministra finansów

W piątek wiceszef PiS Przemysław Czarnek zapowiedział, że klub PiS złoży w Sejmie wniosek o wotum nieufności dla ministra finansów i gospodarki Andrzeja Domańskiego. Jako powód za odwołaniem Domańskiego poseł PiS wymienił m.in. „kryzys na wszystkich możliwych płaszczyznach, w tym w rolnictwie", który – jak ocenił – jest powodowany przez stan finansów publicznych. **PAP**

**Żegluga**

### GUS: do polskich portów morskich zawinęło w 2025 r. 20,3 tys. statków

Do polskich portów morskich w 2025 r. zawinęło 20,3 tys. statków, o 1,3 proc. więcej niż rok wcześniej. Obroty ładunkowe wzrosły o 3,2 proc. do 128,2 mln ton – wynika z wyliczeń Głównego Urzędu Statystycznego. Łączna nośność obsłużonych jednostek wyniosła 235,8 mln ton i była o 4,6 proc. wyższa niż w 2024 r. Najwięcej jednostek wpłynęło do polskich portów pod banderami polską (4,7 tys.), cypryjską (3,4 tys.), niemiecką (1,6 tys.) i holenderską (1,2 tys.). **PAP**

**Kujawsko-pomorskie**

### Nie żyje paralotniarz, który wpadł do Wisły

Tragicznie zakończył się lot 59-letniego paralotniarza, który w sobotę wpadł do Wisły w Rozgartach koło Grudziądza (woj. kujawsko-pomorskie). Mężczyzna wydobyty z wody przez strażaków zmarł w drodze do szpitala. Na brzegu podjęto resuscytację, która była kontynuowana w karetce. Wyjaśnianiem przyczyn i okoliczności zdarzenia zajmie się prokuratura i policja oraz Państwowa Komisja Badania Wypadków Lotniczych. **PAP**

PAP/PAWEŁ SUPERNAK

**Putin eskaluje, bo myśli, że się go przestraszymy, bo myśli, że uda mu się nas zastraszyć – nie dajmy się zastraszyć, nie słuchajmy, także tu w Polsce, ruskich onuc i ich pożytecznych idiotów**

**RADOSŁAW SIKORSKI,** szef MSZ

TOPR

## Seria wypadków w Tatrach, nie żyje turysta

**autor autor**

**Do serii poważnych wypadków doszło w sobotę w Tatrach. W rejonie Zawratu zginął turysta, który upadł na zlodowaciałym śniegu.**

W sobotę przed południem w rejonie Koziej Przełęczy oraz Zawratu doszło do upadków z dużej wysokości na twardy, zlodowaciały śnieg. Obaj poszkodowani, z ciężkimi obrażeniami, zostali przetransportowani śmigłowcem TOPR do zakopiańskiego szpitala.

Kolejne działania ratowników dotyczyły dwóch osób, które spadły w Żlebie Kulczyńskiego. TOPR interweniował także po urazie nogi na Przełęczy Małołąckiej oraz podczas ewakuacji turystki ze szlaku pomiędzy Zawratem a Świnicą.

Ratownicy przypominają, że w stromym terenie wysokogórskim raczki nie są odpowiednim sprzętem. Osoby bez doświadczenia, odpowiednich umiejętności i właściwego wyposażenia powinny zrezygnować z wyjścia w wyższe partie Tatr. PAP

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

## Brzoska wściekły. Internet „uśmiercił" mu żonę

**Tomasz Dereszyński**

**Media społecznościowe nie mogą być miejscem takich wpisów. Uśmiercono żonę miliardera Rafała Brzoski. Szef InPostu prosi o pomoc wicepremiera Krzysztofa Gawkowskiego. W niedzielę podobny los (prawie uśmiercenia) spotkał Martę Nawrocką, żonę prezydenta RP Karola Nawrockiego.**

„Ponownie „uśmiercana" dzisiaj moja żona! Tym razem na Youtube. !!!! Skur...stwo! Nie ma innej opcji jak wdrożenie natychmiastowe procedur #KYC dla dużych platform – zespół sprawdzamy.com zaproponował szybkie i skuteczne zmiany prawa, by raz na zawsze skończyć ze scamem i deepfejkami w Polsce! Wielkie platformy śmieją się i plują nam wszystkim w twarz!" – napisał w sobotę na portalu X miliarder.

Rafał Brzoska zaapelował też do m.in. wicepremiera Krzysztofa Gawkowskiego o reakcję. Wiele zależy w tej sprawie od gigantów medialnych takich jak Google, Facebook i Instagram.

eprasa.pl 8af1613cff

RYGA

# Na Łotwie bez zmian. Według wstępnych wyników wygrywa partia premiera Kulbergsa

oprac. Karolina Wrońska

**Kierowany przez premiera Andrisa Kulbergsa centrowy sojusz Zjednoczona Lista (AS) wygrał wybory parlamentarne na Łotwie. Jednak do utworzenia rządów będzie potrzebował koalicjantów.**

Zjednoczona Lista (AS) premiera Andrisa Kulbergsa zdobyła 35,44 proc. głosów – podała w niedzielę Centralna Komisja Wyborcza (CVK) po przeliczeniu około 90 proc. głosów.

Do parlamentu najprawdopodobniej wejdzie sześć ugrupowań, w tym trzy z obecnej koalicji rządzącej.

Progu wyborczego może nie przekroczyć należący do dotychczasowej koalicji rządzącej Związek Zielonych i Rolników (ZZS), który uzyskał dotąd 4,62 proc. głosów. Oprócz ZZS w skład koalicji wchodzą: AS Kulbergsa, Zjednoczenie Narodowe i Nowa Jedność.

– Ludzie zagłosowali za bezpieczeństwem – powiedział premier Kulbergs, komentując sondażowe wyniki wyborów. Szef łotewskiego rządu w wieczornym programie telewizji LTV przyznał, że wyborcy darzą go ogromnym zaufaniem i jednocześnie zastanawiają się, w jakim kraju przyjdzie żyć ich dzieciom.

Kulbergs objął urząd na około cztery miesiące przed wyborami po tym, jak po incydencie z ukraińskimi dronami, które wtargnęły w przestrzeń Łotwy, upadł rząd Eviki Siliny. Jej centrowa partia Nowa Jedność (JV) – według sondażu opublikowanego po zamknięciu lokali – miałaby zebrać tylko 6,7 proc. głosów. Do łotewskiego Sejmu mogłoby wejść łącznie sześć partii.

W tegorocznych wyborach wszystkie głosy liczone są ręcznie. Po incydentach i błędach związanych z automatycznym liczeniem, do jakich doszło w trakcie poprzednich wyborów, władze zdecydowały się powrócić do tradycyjnego sposobu zliczania głosów.

PAP

FOT. EAST NEWS

– Ludzie zagłosowali za bezpieczeństwem – mówił premier Andris Kulbergs

WOJNA W ZATOCE

# Dlaczego światowe ceny ropy wciąż nie chcą spaść?

Grzegorz Kuczyński

**Przepływ ropy z Zatoki Perskiej powrócił do poziomu zbliżonego do sprzed wojny, ale najnowsze dane wskazują, że znaczna część ropy trafia na rynki szlakami i w ramach umów transportowych, które nie istniały przed wybuchem konfliktu. To rodzi pytanie, czy Iran faktycznie traci wpływ na cieśninę Ormuz?**

Według firmy analitycznej Kpler zajmującej się rynkiem surowców, w okresie od 1 do 28 września z regionu wypływało co najmniej 16,5 mln baryłek ropy dziennie, co odpowiada średniej sprzed wojny przy wyłączeniu Iranu.

Jednak mimo wzrostu poziomu dostaw ropy nadal utrzymuje się wąskie gardło w rafineriach, które spowodowało globalny skok cen oleju napędowego. Dane Unii Europejskiej opublikowane 1 października wskazują, że ceny popularnego diesla na stacjach benzynowych osiągnęły rekordowy poziom. Ceny gwałtownie wzrosły również w Stanach Zjednoczonych, pomimo ożywienia eksportu ropy.

Przed wojną 83 procent ropy z regionu przepływało przez Cieśninę Ormuz. We wrześniu 40 procent ominęło cieśninę, a ropa była transportowana rurociągami i innymi szlakami przez Arabię Saudyjską i Zjednoczone Emiraty Arabskie. Firma Kpler podała, że ponad 70 procent ropy, która przepłynęła przez cieśninę w sierpniu – ostatnim miesiącu, dla którego dostępne są dane – zostało przeładowane na inne tankowce na morzu w Zatoce Omańskiej, co podkreśla, jak bardzo obecny system odbiega od normalnej żeglugi handlowej.

FOT. -/AFP/EAST NEWS

Mimo wzrostu poziomu dostaw ropy nadal utrzymuje się wąskie gardło w rafineriach, które spowodowało globalny skok cen oleju

Dla Iranu ożywienie eksportu jest oznaką, że jego zdolność do zakłócania ruchu na drodze wodnej przez Ormuz uległa znacznemu osłabieniu. Mohammad Ghaedi, wykładowca na George Washington University, powiedział w rozmowie z Radio Farda, że obecny poziom ruchu jest już zbyt duży dla Teheranu i „nie do przyjęcia" dla tamtejszych władz.

Liczby te nie oznaczają jednak, że Iran po prostu stracił kontrolę nad cieśniną Ormuz. Teheran tak naprawdę nigdy formalnie nie kontrolował tej cieśniny. Jego przewaga opierała się raczej na zdolności do uczynienia przepływu niebezpiecznym, zmuszając przedsiębiorstwa żeglugowe do rozważania ryzyka i kosztów wpłynięcia do Zatoki Perskiej.

Zdolność ta wydaje się osłabiona, ponieważ siły amerykańskie zapewniają ochronę żegludze handlowej, a przedsiębiorstwa opracowują sposoby transportu ropy przy jednoczesnym ograniczeniu narażenia na ryzyko związane z przepływem przez cieśninę.

Ellen R. Wald, autorka i analityk rynków energetycznych, powiedziała RFE/RL, że „zdolność i/lub chęć Iranu do atakowania statków w Zatoce Perskiej maleje", co pozwala statkom na przepływ pod osłoną wojsk amerykańskich. Ostrzegła jednak, że ożywienie przepływów nie powinno być mylone z powrotem do normalności.

Niektóre przedsiębiorstwa żeglugowe podejmują znaczne ryzyko, aby skutecznie przetransportować ropę przez cieśninę do większych tankowców czekających poza Zatoką Perską. Inne działają bez ubezpieczenia lub w niezwykle trudnych warunkach. I właśnie dlatego ceny ropy nie spadają znacząco pomimo wzrostu przepływów ropy. PAP

ZJEDNOCZONE EMIRATY ARABSKIE

# Ranny pilot został bohaterem dla całego świata arabskiego

Tomasz Dereszyński

**Prokurator generalny Zjednoczonych Emiratów Arabskich (ZEA) ujawnił, że niezrównoważony psychicznie drugi pilot linii flydubai użył pokładowego toporka, by zaatakować kapitana i przejąć stery w kabinie, dopuszczając się próby „ataku terrorystycznego".**

Władze Zjednoczonych Emiratów Arabskich, prowadzące dochodzenie w tej sprawie, zakwalifikowały to zdarzenie jako próbę ataku terrorystycznego.

29-letni obywatel Omanu chciał próbować przejąć kontrolę nad samolotem lecącym 30 września z Dubaju do Izraela.

Maszyna gwałtownie obniżyła lot o ok. 5500 metrów, zanim bohaterscy pasażerowie obezwładnili al-Hammamiego i przejęli kontrolę nad samolotem.

Według doniesień władze Omanu wcześniej zakazały al-Hammamiemu wykonywania lotów z powodu obaw o jego radykalizację.

Drugi pilot maszyny, kapitan Smit Machchhar, stał się bohaterem, „dając świadectwo najwyższego męstwa, poczucia odpowiedzialności i troski o ludzkie życie". Podczas wizyty w szpitalu u rannego kapitana szejk Hamdan bin Mohammed, książę koronny Dubaju oraz minister obrony Zjednoczonych Emiratów Arabskich, wykonał niezwykły gest – pocałował pilota w czoło.

W kulturze arabskiej pocałunek w czoło jest głębokim wyrazem ogromnego szacunku, czci oraz opiekuńczości.

MORZE BAŁTYCKIE

# Amerykańscy marines mają ochraniać infrastrukturę

Grzegorz Kuczyński

**Żołnierze Korpusu Piechoty Morskiej Stanów Zjednoczonych są kierowani w region Morza Bałtyckiego w ramach misji NATO Baltic Sentry. Liczba marines wyniesie około 50 osób, a ich zadaniem będzie wspieranie i ochrona kluczowej infrastruktury podmorskiej, ogłosił Pentagon.**

Rozmieszczenie marines ma miejsce w czasie, gdy Estonia, Finlandia i inne państwa sojusznicze nadal borykają się z serią przypadków uszkodzeń kabli w regionie. Ostatnio, w grudniu 2024 r., doszło do zerwania kabla energetycznego EstLink 2 łączącego Estonię z Finlandią oraz kilku kabli komunikacyjnych, a władze podejrzewają celowy sabotaż. W odpowiedzi na te incydenty NATO uruchomiło operację Baltic Sentry.

Baltic Sentry stanowi wysoce zintegrowaną inicjatywę w zakresie obrony zbiorowej, kierowaną przez europejskich sojuszników pod dowództwem Sojuszniczego Połączonego Dowództwa Sił w Brunssum oraz Sojuszniczego Dowództwa Morskiego, przy czym Korpus Piechoty Morskiej Stanów Zjednoczonych pełni rolę wspierającą i ułatwiającą realizację zadania.

W ramach tej rotacji wykorzystane zostaną zdolności rozpoznawcze marines, w tym małe bezzałogowe systemy powietrzne i czujniki przybrzeżne, w celu dostarczania danych do wspólnego obrazu operacyjnego NATO.

eprasa.pl 8af1613cff

100 WPŁYWOWYCH KOBIET

# Dziś zaczyna się ogólnopolski finał akcji. Są w nim trzy niesamowite kobiety z naszego województwa!

**Maria Busłowska, Aniela Jadwiga Kotowicz i Elżbieta Regulska - będą reprezentować nasze województwo w ogólnopolskim finale akcji 100 Wpływowych Kobiet!**

Zwyciężczynie wojewódzkiego etapu akcji 100 Wpływowych Kobiet poznaliśmy wieczorem 1 października. Finał przyniósł rozstrzygnięcie po tygodniach głosowania, prezentowania przez nas sylwetek nominowanych pań i śledzenia wyników.

### Już sama nominacja była wielkim wyróżnieniem

Na początku akcji z dumą zaprezentowaliśmy listę 100 najbardziej wpływowych kobiet w województwie przygotowaną przez kolegium redakcyjne naszej gazety. - Panie reprezentowały różne dziedziny, ale łączyło je jedno: to kobiety pełne energii, skuteczne w działaniu, podziwiane i szanowane. Autorytety w swoich dziedzinach, które swoją pracą i zaangażowaniem kształtują życie naszego regionu - przypomina Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się plebiscytem od strony redakcyjnej i przez ostatnie tygodnie przedstawiała panie biorące w nim udział, dostrzeżone za swoją działalność, osiągnięcia, zaangażowanie i wpływ na otoczenie.

Jak dodaje dziennikarka: - Gdyby to nasz redakcyjny zespół miał wskazać zwyciężczynie, wybór byłby piekielnie trudny. Każda z tych kobiet zasługiwała na miejsce na podium. Na szczęście decydowali Czytelnicy oraz Internauci.

A ci mocno wspierali swoje faworytki, głosowali i czekali na rozstrzygnięcie z zapartym tchem. Stawka była duża. Zwycięstwo w etapie wojewódzkim oznaczało nie tylko miejsce na podium w regionie, ale także awans do ogólnopolskiego finału akcji. 1 października głosowanie zostało zakończone i poznaliśmy trzy panie, które zdobyły największe poparcie Czytelników i Internautów w naszym województwie. To właśnie one będą reprezentować nasz region w ogólnopolskim finale akcji 100 Wpływowych Kobiet.

### Teraz pozna je cała Polska!

- Jestem szczęśliwa, zaskoczona, zawstydzona tytułem, ale też dumna, że tyle osób mnie zauważa, docenia - dla których chcę pracować, im służyć i pomagać - mówi Maria Busłowska, radna powiatu białostockiego (Uhowo), kierownik klubu seniora. Działa w KGW „Uhowianki" z Uhowa. Kocha ludzi i spontaniczność. Tańczy, pływa, śpiewa i... morsuje! Dla niej bycie kobietą wpływową oznacza, że naprawdę komuś pomogła. Że nie odwróciła wzroku, kiedy ktoś potrzebował, aby podpowiedziała, zareagowała, po prostu była. - Bo wpływ jest dla mnie synonimem wsparcia - wyjaśnia. Zawsze czuła, że musi działać, kiedy ktoś potrzebował pomocy, bo jak mówi:- Człowiek silny to ten, który pomaga słabszemu.

Aniela Jadwiga Kotowicz to dyrektor klubu Hetman Białystok. - Nie zdawałam sobie sprawy, że mój udział w akcji będzie miał taki odzew, że będzie się cieszył takim zainteresowaniem. Wspierali mnie moi obecni i byli sportowcy. Cały czas słyszałam: „Pani dyrektor, a kto jak nie pani!". Duże emocje. Mnóstwo niezapomnianych chwil. Jestem zaskoczona, nie spodziewałam się - tak podsumowuje swój sukces w etapie wojewódzkim dyrektor Białostockiego Klubu Sportowego „Hetman".

Trzecia nasza laureatka to Elżbieta Regulska, naukowczyni z Uniwersytetu w Białymstoku (Białystok). Jej badania mogą w przyszłości przynieść realne efekty dla chorych, przedłużyć życie pacjentom, którzy dziś nie mają dostępu do skutecznych leków. To jest właściwie najważniejsza rzecz w jej pracy i źródło największej radości.

**Więcej o akcji na:** **poranny.pl/100-kobiet** i **wspolczesna.pl/100-kobiet**

## MIEJSCE I

**Maria Busłowska, nominowana za promocję kultury i turystyki w powiecie białostockim. Przewodnicząca komisji promocji turystyki i rozwoju powiatu, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Turośni Kościelnej**

## MIEJSCE II

**Aniela Jadwiga Kotowicz, nominowana za prężne kierowanie klubem Hetman Białystok; budowę nowoczesnej hali przeznaczonej do treningów bokserskich wraz z zapleczem administracyjnym**

## MIEJSCE III

**Elżbieta Regulska, nominowana za badania nad konstruowaniem i syntezą nowych związków przeciwnowotworowych, ze szczególnym uwzględnieniem terapii nowotworów złośliwych mózgu**

eprasa.pl 8af1613cff

czas
Z RODZINĄ

Poniedziałek, 5.10.2026

LUDZIE • STR. 11

# *Artur Rojek.* Nadwrażliwiec, który został idolem

**Wychował się bez ojca, w dzieciństwie nieraz borykał się z szykanami rówieśników. Dziś jest uznanym wokalistą**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 12-13

## *Miażdżyca* przez lata może rozwijać się po cichu

PODRÓŻE • STR. 14-15

## *Jesienne podróże* po zdrowie, relaks i niezapomniane widoki

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 10

## Odkładanie zadań *na później* kradnie czas i męczy psychikę

eprasa.pl 8af1613cff

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

**Odkładamy na później przeróżne czynności.** Dlaczego? Bo boimy się oceny, bo czujemy się zmęczeni, sfrustrowani... Jeśli zdarza się to sporadycznie, nie ma problemu, jeśli jednak jesteśmy notorycznymi „odkładaczami" – trzeba z tym walczyć

# ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

## Zrób dzisiaj to, co masz zrobić jutro. Odkładanie zadań na później kradnie czas i męczy naszą psychikę

Prasowanie odłożę na jutro, do lekarza pójdę w przyszłym tygodniu, przysiądę do nauki po południu. Któż z nas tego nie robi? Nie odkłada na później tego, co powinien zrobić teraz. Wszak Scarlett O'Hara, bohaterka powieści „Przeminęło z wiatrem", często, zwłaszcza w obliczu trudności czy kłopotów, mawiała: „Pomyślę o tym jutro". Więc problem jest znany i jak widać, opisanym nawet w literaturze.

Okazuje się, że ma nawet swoje naukowe określenie – prokrastynacja odnosi się do dobrowolnego odraczania działania, pomimo świadomości konsekwencji, jakie wynikną z powodu tego opóźnienia. Wiąże się z odwlekaniem lub przekładaniem konkretnych czynności na później. Może ujawniać się w różnych dziedzinach życia – od życia domowego czy społecznego, przez naukę po pracę.

Z badań wynika, że nawet 20 proc. społeczeństwa może cierpieć z powodu chronicznej prokrastynacji. W Polsce ponad 80 proc. społeczeństwa odkłada jakieś czynności na później. „Odkładactwo" nieco częściej dotyczy mężczyzn (85 proc.) niż kobiet (80 proc.). Rzadziej obserwujemy je u osób starszych niż młodszych.

Odkładamy na później prasowanie, sprzątanie, inne obowiązki domowe, do czego przyznaje się prawie połowa badanych. Obowiązki zawodowe odsuwa w czasie ponad 15 proc. z nas, sprawy urzędowe i biurowe – ponad 11 proc. Co dziesiąta osoba przyznaje, że ma problem z rozpoczęciem diety, rzuceniem nałogu czy decyzją matrymonialną. Remonty i drobne naprawy oraz kwestie związane ze szkołą, także nie są przez nas wykonywane w terminie.

Powody naszego nierobienia tego, co powinniśmy zrobić, mogą być różne. Odwlekamy z lęku, chociażby przed porażką, konfliktem, oceną, przed nieznanym, odwlekamy z dążenia do perfekcjonizmu, z nadmiernego planowania, z przepracowania, z uczucia przytłoczenia, znudzenia, frustracji, czasami brak nam koncentracji, pewności siebie, nie widzimy też wyznaczonego celu i kierunku działania. I co ważne, prokrastynacja nie jest czystym lenistwem.

Wojtek, dziennikarz, wie, że zabrzmi to dziwnie, ale zawsze miał problem z umawianiem się na wywiady. Czynność niby prosta: wybrać numer telefonu potencjalnego rozmówcy, zadzwonić i zapytać, czy ten spotka się z nim i porozmawia na określony temat.

Naukowcy różnie tłumaczą sobie nasze „pomyślę o tym jutro". Jedni uważają, że wynika to z walki między układem limbicznym a korą przedczołową mózgu.

– Twój układ limbiczny jest starszą częścią mózgu, która działa automatycznie i szuka przyjemności i/lub unika rzeczy, które powodują niepokój – wyjaśnia w dr Sharon Greene w „Medical News Today". – Z kolei kora przedczołowa jest nowszą częścią mózgu, która pomaga w planowaniu, podejmowaniu decyzji i długoterminowych celach. Wszyscy czasami cierpimy z powodu walki tych struktur w naszych mózgach podczas odwlekania różnych czynności – dodaje.

Badania innych naukowców sugerują natomiast, że ludzie, którzy często zwlekają, mają większe ciało migdałowate – część mózgu odpowiedzialną za emocje, szczególnie negatywne. Uważa się także, że osoby cierpiące z powodu zaburzeń lękowych, depresji czy ADHD także mogą mieć problem z szybkim podejmowaniem koniecznych działań.

Niektórzy badacze twierdzą, że „odkładactwo" może być strategią działania odpowiadającą osobom, które potrzebują silnego pobudzenia i stymulacji do przeprowadzenia i zakończenia działania z pozytywnym efektem.

O ile jednak sporadyczna opieszałość jest zjawiskiem normalnym i nieszkodliwym, to chroniczne i długofalowe odwlekanie podejmowania niektórych czynności może być naprawdę niebezpieczne w skutkach. W tym przypadku przestaje chodzić o problem z zarządzaniem swoim czasem, ale o nieprzystosowanie do życia. Dlaczego z „odkladactwem", jeśli widzimy, że jest ono notoryczne i wpędza nas w kłopoty można i należy walczyć. Jak? Przede wszystkim odpowiedzmy sobie na pytanie, dlaczego nie robimy tego, co powinniśmy zrobić. Z czego wynika nasza opieszałość. Jeśli to wiemy, planujmy swoje działania, zapisujmy w jednym miejscu to, co mamy zrobić danego dnia: dokładnie, co do godziny. Nagradzajmy się za wykonanie jakiegoś zadania, pozwól sobie na przykład na chwilę buszowania po sieci. I odwrotnie – stosujmy kary za unikanie działania. Jeśli nie zrobiliśmy tego, co zaplanowaliśmy – nie otwieramy Facebooka czy Instagrama. Jeśli przyjdzie nam do głowy myśl, żeby odłożyć coś na później, zróbmy to natychmiast. Zastąpmy „pomyślę o tym jutro" – „pomyślę o tym teraz". Nie starajmy się być perfekcyjni we wszystkim, co robimy. Pamiętajmy, że nikt nie jest idealny. Zadbajmy o porządek w miejscu, w którym pracujemy. Dbajmy o siebie! Jeśli będziemy wypoczęci, pełni energii łatwiej przyjdzie nam wykonywanie zadań. I nie popadajmy w obłęd – fakt, że jakiegoś dnia nie posprzątamy mieszkania, nie pójdziemy na zakupy, a do nauki usiądziemy dwie godziny później, niż to zaplanowaliśmy, nie znaczy jeszcze, że mamy problem z organizacją codziennego życia.

**Dorota Kowalska, MSO**

**Słowniczek**

- **SZUR** – szurnięty zwolennik teorii spiskowych
- **ATENCJUSZ** – osoba domagająca się nieustannej uwagi
- **JESIENIARA** – miłośniczka jesieni, osoba manifestująca sympatię dla tej pory roku
- **ZWYKLAK** to osoba, która prowadzi typowe życie i nie wyróżnia się spośród innych zachowaniem, stylem życia lub gustem
- **MAMADŻER** to młoda mama i menadżer w jednym; nazwa dla osoby, która jest jednocześnie mamą oraz menadżerem swojego dziecka

FOT. GETTY IMAGES

**Zamiast odkładać na później, powiedz sobie: Zrobię to teraz, a odpocznę później**

eprasa.pl 8af1613cff

▶ LUDZIE

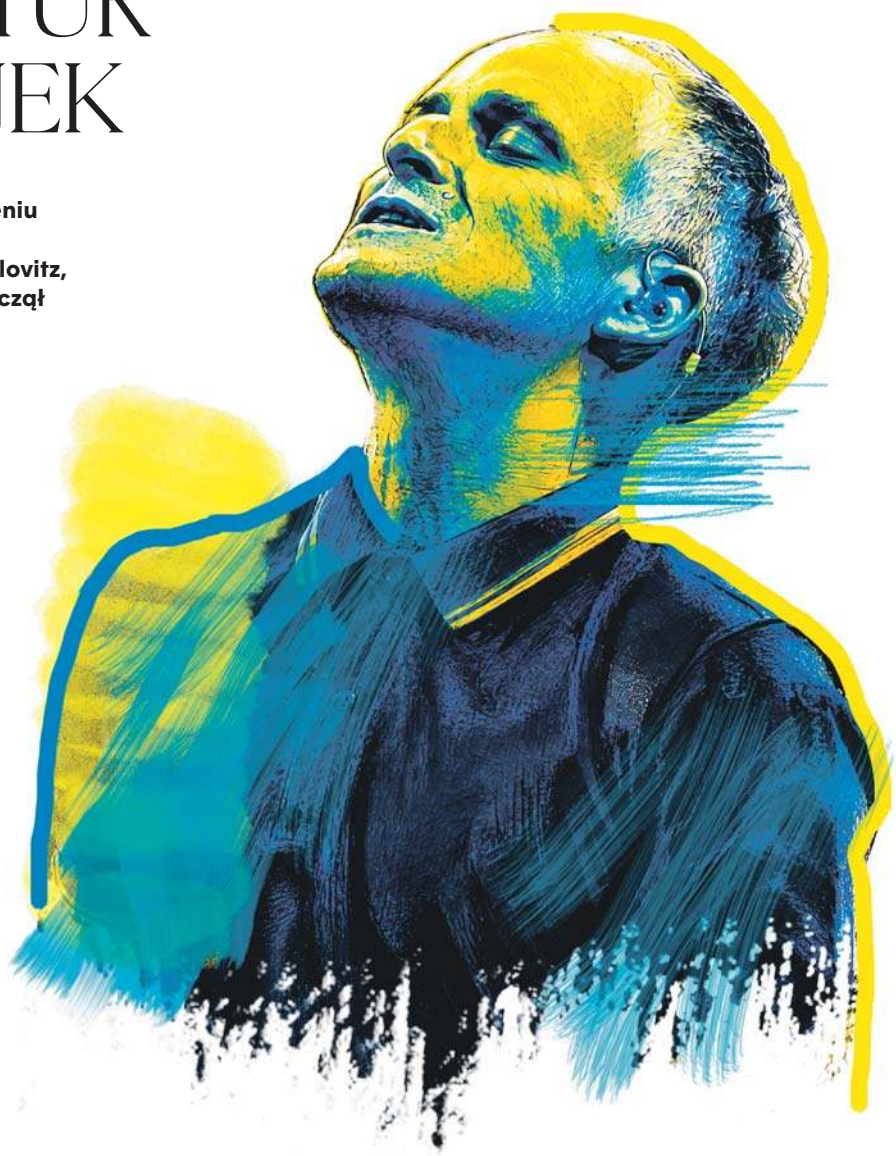
**Artur Rojek wychował się w Mysłowicach.** Początkowo młody chłopak chciał związać swoją przyszłość z pływaniem. Przez 20 lat był frontmanem zespołu Myslovitz. Jest pomysłodawcą i dyrektorem artystycznym OFF Festivalu

# PORTRET

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

# ARTUR ROJEK

**Po zakończeniu działalności zespołu Myslovitz, Rojek rozpoczął karierę solo**



BT/FOT. KRYSTIAN DOBUSZYŃSKI/POLSKAPRESS

Wychował się bez ojca, w dzieciństwie nie raz borykał się z szykanami rówieśników. Dziś jest uznanym wokalistą, w którego piosenkach przeglądają się inni nadwrażliwcy.

### Przełykając łzy

**1.** Wychował się w robotniczej dzielnicy Mysłowic. Kiedy miał zaledwie półtora roku, ojciec zostawił jego mamę i nigdy nie interesował się ich losem. Trochę zastąpił mu go dziadek, który za młodu walczył w Bieszczadach z bandami UPA, a potem przepracował całe dorosłe życie w kopalni. Jako czterolatek Artur cudem uniknął potrącenia przez samochód: wybiegł nagle na ulicę, a auto z piskiem zahamowało tuż przed nim.

Kiedy odrósł od ziemi, mama postanowiła odstawić go do przedszkola i iść do pracy. Chłopiec przepłakał za nią cały pierwszy dzień poza domem. Niski i pucułowaty, stał się przedmiotem kpin ze strony starszych kolegów. Nie mogąc liczyć na taryfę ulgową, nauczył się przełykać łzy i nie okazywać uczuć. Kiedy poszedł do szkoły, przykładnie siedział nad książkami, ale nie bał się też brać udziału w bójkach.

### Pływać do upadłego

**2.** Kiedy miał wolne, pasjami oglądał w telewizji filmy. Wtedy jego idolem stał się amerykański pływak Johnny Weissmüller, który w starym kinie wcielał się w Tarzana. Idąc za jego przykładem, w połowie podstawówki zaczął chodzić na basen przy miejscowej kopalni. Początkowo szło mu kiepsko: podczas swego pierwszego wyścigu na 25 metrów, dopłynął do mety jako ostatni. Zawziął się jednak i zaczął regularnie ćwiczyć.

Każdy jego dzień wyglądał tak samo: najpierw zrywał się o świcie, aby zdążyć na poranny trening o godzinie 6.15, potem szedł do szkoły, a po lekcjach znów wracał na basen, aby pływać do upadłego. I z czasem przyszły sukcesy: w 1985 roku został mistrzem Polski juniorów na dystansie 400 metrów kraulem. Ostatecznie skończył Akademię Wychowania Fizycznego i potem pracował nawet krótko jako nauczyciel WF-u.

### Piecyk w sali prób

**3.** Pierwszą gitarę kupiła mu mama w Składnicy Harcerskiej. Przez dwa tygodnie szarpał jej struny, ale w końcu zniechęcony brakiem szybkich efektów rzucił ją w kąt. Wydawało mu się wtedy, że nie ma talentu do muzykowania. Cały czas jednak coś go ciągnęło do grania. W 1992 roku poznał na giełdzie płyt Wojtka Powagę i obaj postanowili założyć rockowy zespół.

W sali prób, gdzie się spotykali, stał stary piecyk, na którym widniała niemiecka nazwa ich rodzinnego miasta – Myslovitz. Zapożyczyli ją i zaczęli tworzyć własne piosenki. Choć początkowo zżerała go trema, Artur w naturalny sposób sięgnął po mikrofon. Jego delikatny śpiew z czasem stał się znakiem rozpoznawczym formacji. Myslovitz wpisał się w modę na britpop i zaczął sypać przebojami jak z rękawa.

### Rozstanie z kolegami

**4.** Sukcesy zespołu nad Wisłą sprawiły, że muzycy postanowili spróbować swych sił na Zachodzie. Udało im się zagrać kilka tras w tamtejszych klubach, ale wymagało to od nich rzadkiej obecności w domu. Artur czuł się z tym coraz gorzej i nasiliło to tarcia w łonie grupy. Ostatecznie wokalista w 2012 roku rozstał się z kolegami i zaczął karierę solową. Z miejsca podbił publiczność własnymi piosenkami i właśnie wydał trzeci album.

> **Pierwszą gitarę kupiła mu mama w Składnicy Harcerskiej. Przez dwa tygodnie szarpał jej struny, ale w końcu zniechęcony brakiem szybkich efektów rzucił ją w kąt. Wydawało mu się wtedy, że nie ma talentu do muzykowania**

W międzyczasie Artur wpadł na pomysł organizowania festiwalu muzyki alternatywnej w Mysłowicach. Jego sukces sprawił, że w 2010 roku przeniósł go do Katowic. OFF Festival jest dziś jedną z najważniejszych imprez muzycznych w kraju. Jakby tego było mało, cztery lata temu piosenkarz został dyrektorem artystycznym festiwalu Great September w Łodzi. Praca przy tych dwóch wydarzeniach zajmuje mu dziś większość czasu.

### Podobna wrażliwość

**5.** Anna Rosa wpadła w oko Arturowi w 1993 roku, kiedy dopiero zaczynał muzyczną działalność. On miał 21 lat, a ona zaledwie 18. Zakochali się w sobie i choć z czasem wokalista stał się rockowym idolem, zostali ze sobą na dobre i na złe. Połączyła ich podobna wrażliwość i podejście do życia. Ślub wzięli dopiero w 2006 roku, a potem na świat przyszli ich synowie – Franciszek i Antoni.

Anna pracuje dziś z mężem: jest prezeską Fundacji Independent, która zajmuje się produkcją OFF Festivalu i Great September. Dokładna i poukładana, od lat jest wielką podporą dla Artura i pierwszą recenzentką jego pomysłów. Choć oboje nie mają wiele wolnego czasu, włożyli całe swe serca w wychowanie synów. Odpoczywają najchętniej poza Polską, podróżując do egzotycznych miejsc na świecie.

eprasa.pl 8af1613cff

▶ ZDROWIE

Miażdżyca może rozwijać się przez lata bez wyraźnych objawów, a jej pierwszym sygnałem bywa dopiero zawał, udar lub ból nóg podczas chodzenia. Co możemy zrobić, by skutecznie zahamować rozwój choroby – mówi **prof. dr n. med. Agata Stanek**

# MEDYCYNA OBRAZOWA

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

**M**

**Miażdżyca przez lata może rozwijać się po cichu. Co tak naprawdę dzieje się wtedy w naszych tętnicach?**

Miażdżyca przez wiele lat może przebiegać skąpoobjawowo, a nawet zupełnie bezobjawowo. Tymczasem w ścianie naczynia zachodzą procesy, które z czasem prowadzą do powstania blaszki miażdżycowej. Jednym z pierwszych etapów jest zaburzenie funkcji śródbłonka naczyniowego. Śródbłonek to wewnętrzna warstwa naczynia, która stanowi barierę pomiędzy krwią a ścianą naczynia i odgrywa bardzo ważną rolę w regulacji jego funkcjonowania. Kiedy dochodzi do jego uszkodzenia lub dysfunkcji, do ściany naczynia łatwiej przenikają lipoproteiny, przede wszystkim cholesterol LDL, czyli tak zwany „zły cholesterol". W ścianie tętnicy LDL ulega zmianom i uruchamia przewlekły proces zapalny. Organizm próbuje się bronić – do miejsca tego procesu napływają między innymi makrofagi, które pochłaniają zmodyfikowane cząsteczki LDL.

W ten sposób powstają komórki piankowate i rozpoczyna się cały ciąg procesów prowadzących do powstania blaszki miażdżycowej. Blaszka może z czasem narastać, powodując coraz większe zwężenie światła tętnicy, a w konsekwencji ograniczać przepływ krwi. Może również dojść do jej pęknięcia lub erozji i powstania zakrzepu, który nagle zamknie naczynie. Wtedy pojawiają się ostre, często zagrażające życiu konsekwencje miażdżycy – zawał serca, udar mózgu czy ostre niedokrwienie kończyny.

**Mówiąc o miażdżycy, najczęściej myślimy o zawale serca. Tymczasem może ona zaatakować właściwie całe drzewo tętnicze. Dlaczego tak ważne jest, żeby patrzeć na miażdżycę jak na chorobę całego organizmu?**

Nie leczymy tylko jednej tętnicy. Miażdżyca jest chorobą całego układu tętniczego. Jeżeli pacjent ma miażdżycę w jednym łożysku naczyniowym, bardzo często ma ją również w innych.

Jeżeli więc mamy miażdżycę tętnic kończyn dolnych, musimy pamiętać, że może ona współistnieć z miażdżycą tętnic wieńcowych, szyjnych czy innych naczyń doprowadzających krew do mózgu. Pacjent, który ma miażdżycę wielołożyskową, ma istotnie większe ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych i zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych. Dlatego taki pacjent wymaga szczególnej uwagi i bardzo konsekwentnego leczenia wszystkich czynników ryzyka. Musimy skutecznie obniżać cholesterol, kontrolować ciśnienie tętnicze, cukrzycę, zachęcać do aktywności fizycznej, zaprzestania palenia papierosów i modyfikacji innych czynników ryzyka. Patrzymy więc na pacjenta całościowo, a nie tylko na tę jedną tętnicę, w której pojawiły się objawy.

**Czy można mieć miażdżycę i jednocześnie czuć się zupełnie zdrowym? Jakie sygnały powinny wzbudzić naszą czujność?**

Tak. Na początku miażdżyca może przebiegać zupełnie bezobjawowo. Blaszka miażdżycowa może się powoli odkładać, a przepływ krwi przez naczynie przez długi czas pozostaje wystarczający, żeby nie powodować żadnych dolegliwości. Warto pamiętać, że proces miażdżycowy może rozpoczynać się już we wczesnym wieku. Zmiany miażdżycowe mogą pojawiać się już w dzieciństwie, szczególnie u osób obciążonych rodzinnie, a ryzyko ich rozwoju zwiększają między innymi otyłość, zaburzenia lipidowe, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy brak aktywności fizycznej.

Objawy pojawiają się najczęściej wtedy, gdy zwężenie tętnicy staje się na tyle istotne, że przepływ krwi do danego narządu jest niewystarczający, zwłaszcza podczas wysiłku. Jeżeli miażdżyca dotyczy tętnic kończyn dolnych, pacjent może odczuwać ból nóg podczas chodzenia. Jeżeli zajęte są tętnice wieńcowe, może pojawić się ból lub ucisk w klatce piersiowej podczas wysiłku. Ale może wydarzyć się również coś nagłego. Jeżeli blaszka miażdżycowa pęknie i powstanie na niej zakrzep, może dojść do gwałtownego zamknięcia tętnicy. Wtedy mamy do czynienia z ostrym niedokrwieniem – może to być zawał serca, udar mózgu albo ostre niedokrwienie kończyny. Dlatego brak objawów nie oznacza, że miażdżycy nie ma.

**Jakie badanie pozwala najprościej sprawdzić, czy nasze tętnice są drożne i czy krew prawidłowo dociera do nóg?**

Przede wszystkim pacjent powinien powiedzieć lekarzowi rodzinnemu o swoich dolegliwościach. Lekarz podczas badania może ocenić tętno na tętnicach kończyn dolnych – między innymi na tętnicy udowej w pachwinie, tętnicy podkolanowej czy tętnicach znajdujących się niżej, na podudziu i grzbiecie stopy. Ważne jest również porównanie obu kończyn – czy tętno jest obecne, czy jest symetryczne i czy nie ma wyraźnej różnicy między prawą a lewą nogą. Możemy również wykonać bardzo proste, nieinwazyjne badanie, czyli wskaźnik kostka–ramię, tak zwany ABI. Polega on na porównaniu ciśnienia skurczowego mierzonego na tętnicy ramiennej z ciśnieniem na poziomie kostki. Prawidłowo wskaźnik powinien być zasadniczo powyżej 0,9. Wartość 0,9 lub niższa może wskazywać na chorobę tętnic obwodowych i jest wskazaniem do dalszej diagnostyki. Jeżeli więc pacjent ma objawy, a lekarz stwierdzi nieprawidłowości w badaniu tętna czy wskaźniku kostka–ramię, powinien skierować go na dalszą diagnostykę, między innymi do angiologa lub chirurga naczyniowego.

**Jak wygląda dziś leczenie miażdżycy? Czy zawsze zaczynamy od zmiany stylu życia, czy w pewnym momencie potrzebne są już leki?**

Tak naprawdę działamy równocześnie. Zmiana stylu życia jest fundamentem leczenia – odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, zaprzestanie palenia papierosów, kontrola masy ciała. Ale u pacjenta, u którego miażdżyca już występuje, nie możemy poprzestać wyłącznie na zmianie stylu życia. Taki pacjent ma zwiększone ryzyko sercowo-naczyniowe, dlatego często potrzebujemy równocześnie leczenia farmakologicznego. Szczególnie ważne jest skuteczne obniżenie LDL-C, a także kontrola ciśnienia tętniczego, cukrzycy i pozostałych czynników ryzyka.

**I na koniec pytanie najważniejsze dla naszych czytelników: gdyby miała Pani wskazać trzy rzeczy, które każdy z nas może zrobić już dziś, żeby zmniejszyć ryzyko miażdżycy – co by to było?**

Po pierwsze – przestać palić papierosy. Po drugie – kontrolować swoje liczby. Czyli znać swój cholesterol, przede wszystkim LDL, kontrolować ciśnienie tętnicze, glikemię, masę ciała i przynajmniej raz w dorosłym życiu oznaczyć lipoproteinę(a), żeby wiedzieć, czy mamy ten dodatkowy, w dużej mierze genetycznie uwarunkowany czynnik ryzyka. I po trzecie – ruch. To jest nasze bezpłatne lekarstwo. Nie chodzi o to, żeby raz w tygodniu czy raz w miesiącu pójść na spacer i uznać, że sprawa załatwiona. Chodzi o regularną aktywność, dostosowaną oczywiście do naszego wieku i stanu zdrowia. Możemy wysiąść z autobusu przystanek wcześniej, zamiast windy wybrać schody, codziennie pójść na spacer. Każdy ruch ma znaczenie. A co ruch robi dla naszych naczyń? Pomaga poprawiać kontrolę ciśnienia tętniczego, glikemii i masy ciała, wpływa korzystnie na profil lipidowy i poprawia wydolność organizmu. U pacjentów z chorobą tętnic kończyn dolnych regularny, odpowiednio prowadzony trening marszowy jest jednym z podstawowych elementów leczenia.

I oczywiście ruch wpływa również na nasze samopoczucie. Dlatego naprawdę warto się ruszać. Bo dla naszych naczyń najlepszym prezentem, jaki możemy im zrobić każdego dnia, jest po prostu ruch.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

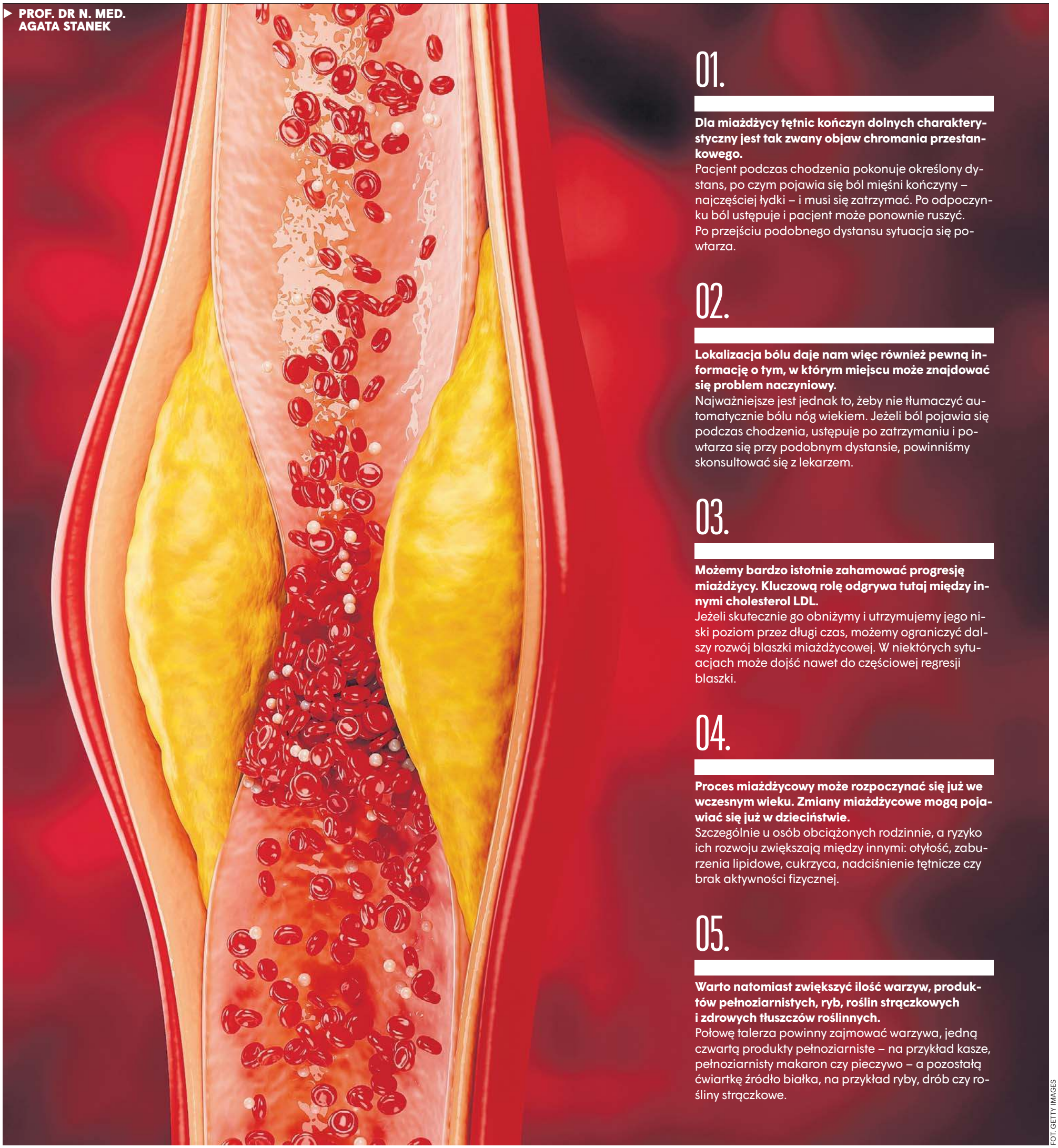
Prof. dr n. med. Agata Stanek:
**Naprawdę warto się ruszać. Bo dla naszych naczyń najlepszym prezentem, jaki możemy im zrobić każdego dnia, jest po prostu ruch**

eprasa.pl 8af1613cff

▶ **ZDROWIE**

● **Miażdżyca** to przewlekła choroba zapalna tętnic ● Polega na odkładaniu się w ich ścianach cholesterolu i lipidów, co prowadzi do powstania **tzw. blaszek miażdżycowych** ● Może rozwijać się przez wiele lat, nie dając wyraźnych objawów

▶ **PROF. DR N. MED. AGATA STANEK**



## 01.

**Dla miażdżycy tętnic kończyn dolnych charakterystyczny jest tak zwany objaw chromania przestankowego.**
Pacjent podczas chodzenia pokonuje określony dystans, po czym pojawia się ból mięśni kończyny – najczęściej łydki – i musi się zatrzymać. Po odpoczynku ból ustępuje i pacjent może ponownie ruszyć. Po przejściu podobnego dystansu sytuacja się powtarza.

## 02.

**Lokalizacja bólu daje nam więc również pewną informację o tym, w którym miejscu może znajdować się problem naczyniowy.**
Najważniejsze jest jednak to, żeby nie tłumaczyć automatycznie bólu nóg wiekiem. Jeżeli ból pojawia się podczas chodzenia, ustępuje po zatrzymaniu i powtarza się przy podobnym dystansie, powinniśmy skonsultować się z lekarzem.

## 03.

**Możemy bardzo istotnie zahamować progresję miażdżycy. Kluczową rolę odgrywa tutaj między innymi cholesterol LDL.**
Jeżeli skutecznie go obniżymy i utrzymujemy jego niski poziom przez długi czas, możemy ograniczyć dalszy rozwój blaszki miażdżycowej. W niektórych sytuacjach może dojść nawet do częściowej regresji blaszki.

## 04.

**Proces miażdżycowy może rozpoczynać się już we wczesnym wieku. Zmiany miażdżycowe mogą pojawiać się już w dzieciństwie.**
Szczególnie u osób obciążonych rodzinnie, a ryzyko ich rozwoju zwiększają między innymi: otyłość, zaburzenia lipidowe, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy brak aktywności fizycznej.

## 05.

**Warto natomiast zwiększyć ilość warzyw, produktów pełnoziarnistych, ryb, roślin strączkowych i zdrowych tłuszczów roślinnych.**
Połowę talerza powinny zajmować warzywa, jedną czwartą produkty pełnoziarniste – na przykład kasze, pełnoziarnisty makaron czy pieczywo – a pozostałą ćwiartkę źródło białka, na przykład ryby, drób czy rośliny strączkowe.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 8af1613cff

▶ **PODRÓŻE**

Wczesna jesień to świetna pora na **wyjazd do jednego z polskich uzdrowisk.** Malownicze miejscowości, w których stoją zakłady sanatoryjne, same w sobie stanowią świetny cel weekendowych wycieczek, nawet dla całkiem zdrowych osób

# WYCIECZKA

Poleca **Emil Hoff,**
redaktor
Stronapodrozy.pl
Zachęca Czytelników
do zwiedzania Polski,
Europy i świata

# JESIENNE WYCIECZKI PO ZDROWIE, RELAKS I NIEZAPOMNIANE WIDOKI

FOT. WOJCIECH MATUSIK

**„Perła Małopolski" i świetna alternatywa dla zatłoczonego Zakopanego. Tak mówią o Szczawnicy jej stali bywalcy**

eprasa.pl 8af1613cff

▶ **PODRÓŻE**

● Goczałkowice-Zdrój, **Szczawnica,** Polańczyk, **Muszyna,** Nałęczów, **Dąbki,** Kudowa-Zdrój, **Supraśl,** Rabka-Zdrój, **Gołdap**

# G

Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się w najbliższych tygodniach

To oznacza, że macie jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych, prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. A jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Ale które miejscowości uzdrowiskowe (a jest ich w Polsce prawie 50) są jesienią najpiękniejsze i najbardziej warto zaplanować do nich wycieczkę? Podpowiadam!

**Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo**

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX w. z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

**Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych**

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to więc uzdrowisko w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

**Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów**

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to też dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy.

**Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie**

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

**Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce**

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osób spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta – Nałęczów otaczają unikalne wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

**Dąbki: tam nasycisz się jodem**

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki, urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

**Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji**

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

**Supraśl: jesień pachnąca żywicą**

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ mam zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwana z nich żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Bardzo warto wybrać się tam na wycieczkę.

**Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci**

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienna wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

**Gołdap: wypoczynek w polskiej tajdze**

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami.

Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

**Emil Hoff**

„ Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat

eprasa.pl 8af1613cff

# DROBNE

## Praca

ZATRUDNIĘ

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

**MURARZA** i pomocnika budowlanego, tel. 600738387.

**W** gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

## Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

**KASA** za stare książki 609-643-399

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

## Towarzyskie

**POZNAM** Panią do 50-lat. Kontakt: Żeromskiego 1B m 106

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

0011592626

Pani
Wioletcie Breczko

słowa wsparcia i wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają

*Dyrekcja oraz koleżanki i koledzy*
*z RCKiK w Białymstoku*

0011592889

Pani
Beacie Żekało

słowa wsparcia i wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Teścia

składają

*Dyrekcja oraz koleżanki i koledzy*
*z RCKiK w Białymstoku*

REKLAMA 0011592214

**OGŁOSZENIE**

**Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa w Choroszczy,**
**ul. Powstania Styczniowego 6D, 16-070 Choroszcz,**

**ogłasza przetarg nieograniczony na zadanie:**
**Remont instalacji elektrycznej w budynkach przy Alei Niepodległości 1, 1A, 2.**

1. **Oferty należy składać osobiście lub wysłać pocztą w zapieczętowanej kopercie** (decyduje data wpływu do Spółdzielni) **w terminie do dnia 16.10.2026 r.**
   Adres: Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa, 16-070 Choroszcz, ul. Powstania Styczniowego 6D (dalej SMLW), do godz. 15.00. **Przetarg odbędzie się** w siedzibie Spółdzielni (adres jw.) **w dniu 19.10.2026 r. o godz. 12.00.**
2. O rozstrzygnięciu przetargu oferenci zostaną powiadomieni do 23.10.2026 r.
3. Termin wykonania i zakończenia robót: do uzgodnienia.
4. Dokumentację wykonawczą i SWZ można uzyskać osobiście w siedzibie SMLW, korespondencyjnie (e-mail) lub drogą pocztową.
5. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłata wadium najpóźniej na jeden (1) dzień przed terminem składania ofert (obowiązuje data uznania rachunku bankowego Spółdzielni). **Wysokość wadium: 2 400,00 zł - dowód wpłaty dołączyć do oferty.**
6. **Osoba do kontaktów w sprawie przetargu** - Kierownik Działu Technicznego w SMLW w Choroszczy, nr tel. 85 719 11 01.
7. Spółdzielnia zastrzega sobie możliwość unieważnienia przetargu bez podania przyczyny w każdym czasie. W takiej sytuacji złożona oferta nie wywoła skutku prawnego. O unieważnieniu przetargu oferenci zostaną zawiadomieni pisemnie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej.

REKLAMA 0011592735

**BURMISTRZ CHOROSZCZY**

Informuję, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2, art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r., poz. 399 ze zm.) został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczy, ul. Dominikańska 2, a także zamieszczony na stronie internetowej https://www.choroszcz.pl, https://bip.choroszcz.pl na okres 21 dni, wykaz nieruchomości gruntowej położonej w obrębie Choroszcz, gm. Choroszcz, o nr geod. 1526/2 o pow. 0,0033 ha, cena netto: 4 065,00 zł, stanowiącej własność Gminy Choroszcz przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej, oznaczonej nr geod. 846/20.

ZASTĘPCA BURMISTRZA
Grzegorz Gabrian

Choroszcz, 2 października 2026 r.

REKLAMA 0011592736

**OGŁOSZENIE**
**WÓJTA GMINY NAREW**

Wójt Gminy Narew informuje o przystąpieniu przez Gminę Czyże do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części obrębów: Czyże, Klejniki, Lady, Leniewo, Morze, Osówka, Podrzeczany, Rakowicze, Sapowo, Szostakowo i Zbucz na podstawie uchwały nr XXVIII/159/2026 z dnia 17 września 2026 r. Plan dotyczy lokalizacji **elektrowni wiatrowych**. Gmina Narew jest gminą pobliską dla planowanej inwestycji.

**Wnioski do projektu planu oraz w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać do 23 października 2026 r.** do Wójta Gminy Czyże, Czyże 98, 17-207 Czyże, adres e-Doręczeń: AE:PL-74279-17222-SSDJS-12 lub adres e-mail: ugczyze@ugczyze.pl

**Spotkania otwarte: 14 października 2026 r.**
– godz. 17:00 – Urząd Gminy Czyże,
– godz. 18:00 – spotkanie online.

Szczegóły oraz formularze: **bip-ugczyze.podlaskie.eu**

**Wójt Gminy Narew**
**mgr Aneta Leonowicz**

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

**nasze komunikaty.pl**

REKLAMA 0111562220

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

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

**Tel. kontaktowy 603 920 399**

REKLAMA 0011592732

**BURMISTRZ CHOROSZCZY**

Informuję, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2, art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r., poz. 399 ze zm.) został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczy, ul. Dominikańska 2, a także zamieszczony na stronie internetowej https://www.choroszcz.pl, https://bip.choroszcz.pl na okres 21 dni wykaz nieruchomości gruntowej położonej w obrębie Choroszcz, gm. Choroszcz, o nr geod. 1526/1 o pow. 0,0241 ha, cena netto: 29 684,00 zł, stanowiącej własność Gminy Choroszcz, przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na poprawę warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej, oznaczonej nr geod. 846/18.

ZASTĘPCA BURMISTRZA
Grzegorz Gabrian

Choroszcz, 2 października 2026 r.

REKLAMA 0011592628

**INFORMACJA BURMISTRZA MONIEK**

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399 ze zm.) informuję, że w dniu 1 października 2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Mońkach przy ul. Słowackiego 5A oraz na stronie internetowej www.um-monki.pl zamieszczone zostały na okres 21 dni wykazy nieruchomości dot. lokali mieszkalnych w Mońkach, przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej:
- nr 5 przy ul. Tysiąclecia 14,
- nr 7 przy ul. Tysiąclecia 14.

REKLAMA 0011592746

**OBWIESZCZENIE**

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz z art. 10 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.),

**Starosta Suwalski**
**zawiadamia**

że w dniu 2.10.2026 r.
po rozpatrzeniu wniosku:

**Wójta Gminy Suwałki, ul. Świerkowa 45, 16-400 Suwałki**

**została wydana decyzja nr 7/2026**

**zatwierdzająca projekt zagospodarowania terenu i projekt architektoniczno-budowlany, udzielająca Wójtowi Gminy Suwałki, zezwolenia na realizację inwestycji drogowej:**

**rozbiórkę i budowę mostu w m. Kropiwne Stare wraz z przebudową i rozbudową drogi gminnej nr 101997B Przebród – Kropiwne Stare** na działkach nr ew.: 87, 82/1, 62, 53/35 (z podziału dz. 53/33 na dz. 53/36, 53/35 – 0,0123 ha), 53/37 (z podziału dz. 53/34 na dz. 53/38, 53/37 – 0,0295 ha), 25/6 (z podziału dz. 25/2 na dz. 25/7, 25/6 – 0,0117 ha), obręb 0010 Kropiwne Stare, gmina Suwałki.

Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 15 można zapoznać się z ww. decyzją. Od niniejszej decyzji służy stronom prawo wniesienia odwołania do Wojewody Podlaskiego za pośrednictwem Starosty Suwalskiego w terminie 14 dni od jej doręczenia. Zgodnie z art. 49 ustawy K.p.a. doręczenie poprzez obwieszczenie uważa się za dokonane ze skutkiem prawnym, po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Data publicznego ogłoszenia obwieszczenia: 5 października 2026 r.

REKLAMA 0011592408

**INFORMACJA BURMISTRZA WASILKOWA**

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 z późn. zm.) **informuję,** że na tablicy Urzędu Miejskiego w Wasilkowie oraz na stronie **www.bip.wasilkow.pl** umieszczono **wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży**, oznaczonej numerem geodezyjnym **818/24 o pow. 0,9331 ha**, położonej w obrębie Wasilków gm. Wasilków – przetarg nieograniczony.

REKLAMA 0011591492

**OGŁOSZENIE**

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. 2024 r., poz. 1145 t.j. ze zm.) informuję, że w siedzibie Urzędu Miasta w Wysokiem Mazowieckiem w dniach 5.10.2026 – 26.10.2026 roku podano do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń oraz na stronie miejskiego serwisu internetowego wykaz lokali mieszkalnych przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemcy wraz z udziałem ułamkowym w gruncie w nieruchomości wspólnej. Informacje na powyższy temat można uzyskać w pokoju nr 25 (II piętro) w Urzędzie Miasta Wysokie Mazowieckie lub tel. (86) 275 23 17.

eprasa.pl 8af1613cff

# PROGRAMOWO

## G. 15:55

**Gliniarze**

**Polsat**

Podczas spotkania dwóch nastolatków jeden z nich zostaje napadnięty i brutalnie pobity przez trójkę zamaskowanych sprawców. Podczas śledztwa okazuje się, że była dziewczyna pobitego chłopaka została niedawno zgwałcona na imprezie, na której przebywał też późniejszy poszkodowany w napadzie. Wszystko wskazuje na to, że pobicie byłą zemstą właśnie za gwałt. Ale czy samozwańczy sąd nie odbył się zbyt pochopnie? Tymczasem Woźniak wciąż nie może odpuścić poszukiwań Majki. Jak głęboko posunie się w swoim śledztwie?

## G. 16:50

**Szpital św. Anny**

**TVN**

Maciek przywozi na SOR nieprzytomnego, pijanego Olka. Mirek Rogowski zajmuje się chłopcem. Jego stan jest na tyle poważny, że trafia na OIOM. Kasia czuwa przy Olku i Maćku, który obawia się skutków nocnego zdarzenia i winą obarcza konflikt z synem. Zyta otrzymuje wiadomość od ojca. Na oddział trafiają także przewlekle chory chłopiec z podejrzeniem zapalenia nerek oraz kobieta z podejrzeniem choroby Alzheimera.

## G. 20:05

### BARWY SZCZĘŚCIA

**TVP 2**

Rodzina Pyrków w dalszym ciągu jest zmuszona tolerować w swoim domu obecność Adasia – bezdomnego narkomana, którego sprowadzili Wilkowie. Równolegle Joasia mierzy się z poważnym problemem. Okazuje się, żeznalezienie dla Emila korepetytora z matematyki tuż przed egzaminami to zadanie graniczące z cudem. Trudności w realizacji tej misji bynajmniej jej nie zniechęcają... Z kolei Malwina planuje kolejne kosztowne zabiegi medycyny estetycznej. Jej zamiary, a konkretnie ich niemały koszt, wzbudzają wyraźny niepokój Hermana. W tym samym czasie Kolski otrzymuje niespodziewaną nominację do nagrody dla fizjoterapeuty roku. Tymczasem Kasia nieustannie martwi się o Ksawerego. Z tego powodu ukrywa w rzeczach syna lokalizator w nadziei, że posłużą jako przydatne zabezpieczenie na wypadek kolejnej próby ucieczki. Jej pobyt w Brzezinach zostaje zakłócony przez ponowne spotkanie z Janką, którą Górka zastaje we własnym domu u boku Mariusza. Sytuację pogarsza fakt, że Karpiuk prosi partnerkę o nawiązanie z dziewczyną współpracy biznesowej, polegającej na pomocy w dystrybucji uprawianych przez nią warzyw.

## G. 18:15

**Zbrodnie na wybrzeżu**

**Ale Kino+ HD**

„Zbrodnie na wybrzeżu" to niemiecka produkcja kryminalna nakręcona w 2023 r. Akcja serialu rozgrywa się w spokojnej miejscowości nad Morzem Północnym. Para śledczych – policjantka Femke Folkmer i śledczy wydziału zabójstw Tjark Wolf – badają tajemnicze zaginięcia i morderstwa, które mają miejsce na malowniczym fryzyjskim wybrzeżu. W rolach głównych występuje Pia-Micaela Barucki (jako policjantka Femke) oraz Hendrik Duryn (w roli śledczego Tjarka).

## G. 20:50

**M jak miłość**

**TVP 2**

Maria proponuje mężowi udział w terapii dla par. Z kolei Joanna błaga Artura o kolejne spotkania, deklarując, że nie może bez ukochanego ani oddychać, ani tym bardziej żyć. Gdy Dobrzańska zjawia się w przychodni, Rogowski znów chwyta kochankę w ramiona. A wtedy w drzwiach gabinetu... nagle staje jego żona. Tymczasem Franek wyznaje Bartkowi, że znów odebrał wiadomość od ojczyma – tym razem wysłaną z aresztu – który zapowiedział, że chce zdradzić mu jakąś tajemnicę.

## G. 20:15

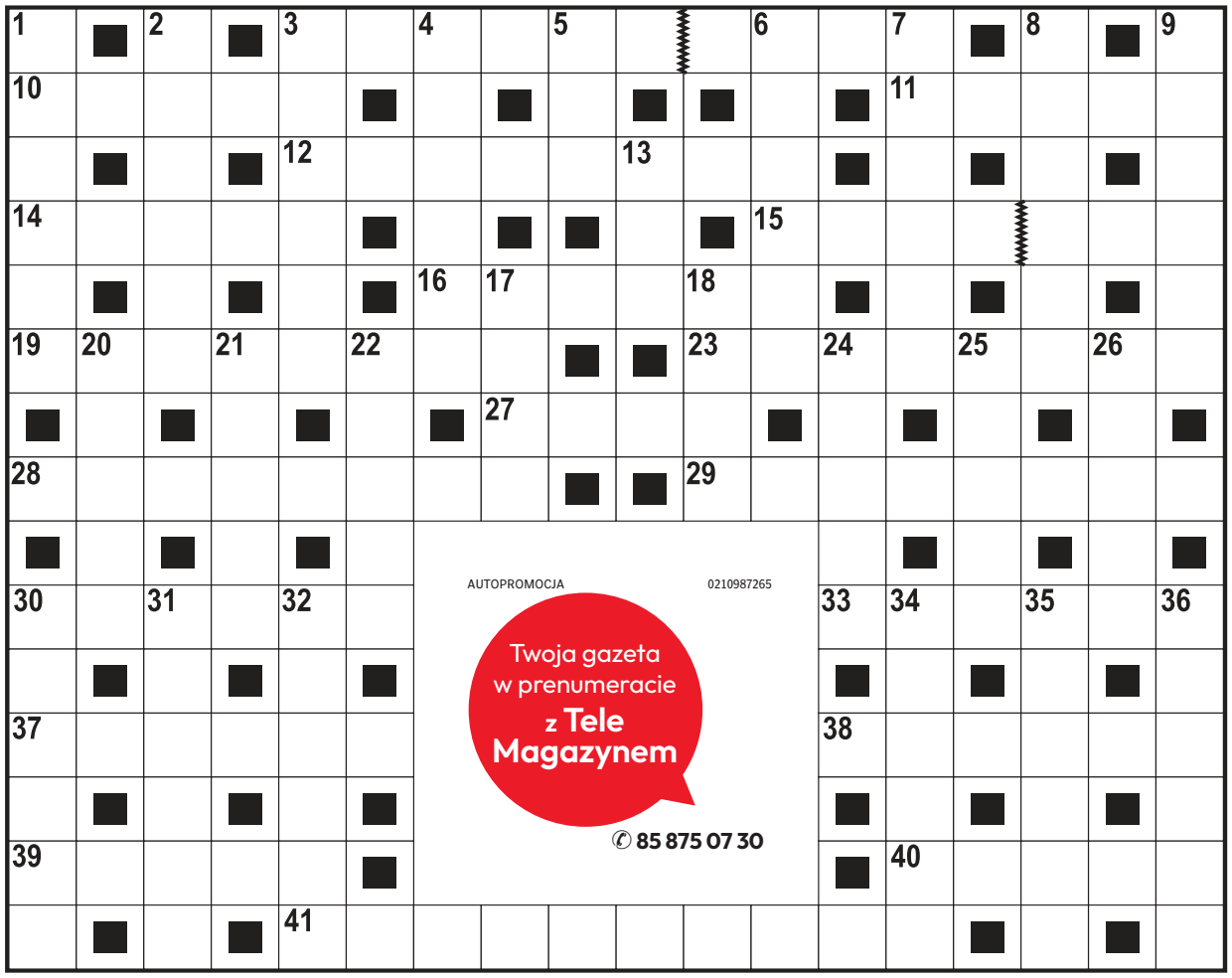
**Na Wspólnej**

**TVN**

**Weronika odwiedza Ewelinęi przyprowadza Jagodę. Dziewczyna oznajmia, że powie policji prawdę – to ona zraniła ojca w jej obronie! Kalska błaga córkę, by tego nie robiła, ale Jagoda jest nieugięta. Olszewska z Roztocką towarzyszą jej na komendzie. Tadeusiak z niedowierzaniem słucha wstrząsającej relacji Jagody. Marta i Fabian goszczą w programie matkę chłopca, który został potrącony przez pirata drogowego. Kiedy kobieta opowiada o synku skazanym na wózek inwalidzki, nagle Fabian zaprasza do studia... sprawcę wypadku! Gościni Marty jest w szoku, a Leśniewska jest oburzona. Bogdan przywozi ze Szwajcarii córeczkę. Włodek ciepło wita wnuczkę. Michalinka jest zachwycona i oświadcza, że... chce zamieszkać u taty! Berg jest gotów zrobić wszystko, by przekonać Joannę do powrotu. Zadanie utrudnia fakt, że ma dobrą pracę w Szwajcarii.**

eprasa.pl 8af1613cff

## KRZYŻÓWKA NR 153



**Poziomo:**

3) bardzo silny, niepohamowany apetyt,
10) siwy ptak wśród krukowatych,
11) egipska bogini, żona Ozyrysa,
12) krótka broń palna,
14) narzędzie rzeźbiarza lub stolarza,
15) małżonka Johna Lennona,
16) egipski władca z powieści Bolesława Prusa,
19) mięso wołowe lub cielęce z kością,
23) dawny właściciel karczmy,
27) siła magiczna mogąca komuś lub czemuś szkodzić,
28) miejsce chwilowego postoju statków,
29) grecka bogini miłości, żona Hefajstosa,
30) producent szynki i baleronu,
33) ceramiczny materiał ogniotrwały,
37) stos desek lub gazet,
38) daje początek strumieniowi,
39) chęć do pracy, zapał,
40) odważny młody mężczyzna lub dawny polski motocykl,
41) dodatkowe 60 minut w pracy.

**Pionowo:**

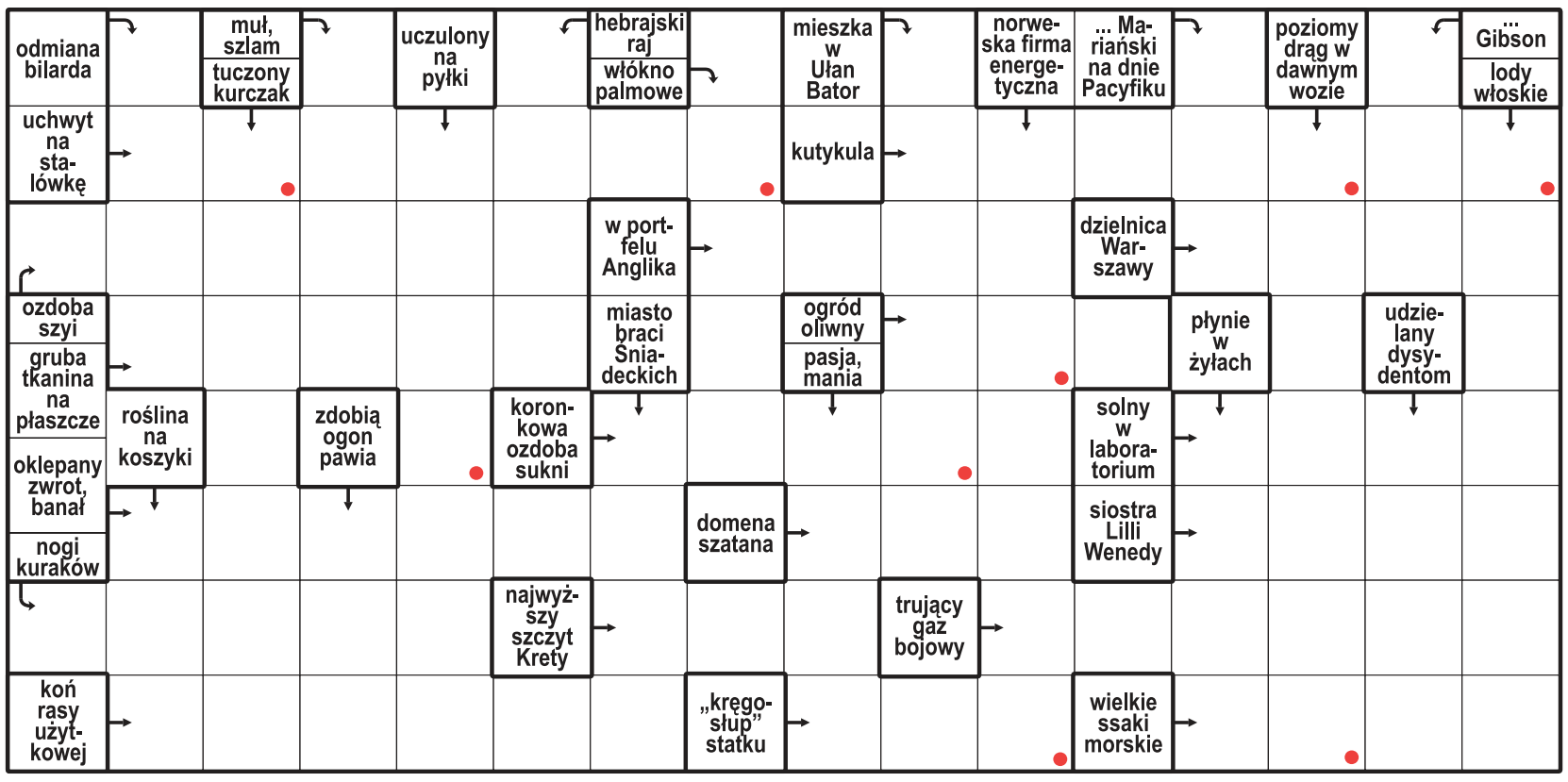
1) pospolity krzew, gatunek derenia o niejadalnych owocach,
2) napój mleczno-owocowy,
3) dawna choroba dam z towarzystwa,
4) gładka powierzchnia wody,
5) toczy walkę z dobrem,
6) sąsiad Litwina i Estończyka,
7) duchowny bez pełnych święceń,
8) sposób wysławiania się,
9) unika potraw mięsnych, wegetarianin,
13) swoboda w zachowaniu,
17) mocny argument w negocjacjach,
18) ogólnopolska sieć rozgłośni radiowych,
20) świeżo zakupiona rzecz,
21) trzy minuty na ringu,
22) szklana osłona żarówki,
24) model auta z fabryki Toyoty,
25) sportowa reprezentacja kraju,
26) moda lat sześćdziesiątych,
30) odwaga wykazana na polu walki,
31) przedłużenie kolumny masztu,
32) odbicie piłki serwisowej w tenisie,
34) kolczuga chroniąca ciało rycerza,
35) miasto w dolinie Padu,
36) rdza trawi żelazo, … serce.

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

### ROZWIĄZANIE NR 152

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

## KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA




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

ROZWIĄZANIE: BARKAROLA.

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**
Dziś odważnie ruszysz do celu. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa przyniesie ważną szansę.

**Ryby (19.02 - 20.03)**
Spokojny rytm pomoże ci uporządkować różne sprawy. Horoskop na dziś wróży udany dzień.

**Baran (21.03 - 19.04)**
Nowa wiadomość pobudzi ciekawość. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje działać bez pośpiechu.

**Byk (20.04 - 20.05)**
Bliskość z kimś ważnym doda ci sił. Horoskop dzienny zapowiada, że wieczorem znajdziesz czas na odpoczynek.

**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi unikać jakichkolwiek sporów.

**Rak (22.06 - 22.07)**
Szczegół okaże się ważny. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje ufać intuicji, ale sprawdzać też fakty.

**Lew (23.07 - 22.08)**
Harmonia wróci, gdy powiesz, czego potrzebujesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja spotkaniom.

**Panna (23.08 - 22.09)**
Tajemnica może się wyjaśnić. Horoskop na dziś radzi zachować spokój. Intuicja podpowie ci właściwy krok.

**Waga (23.09 - 22.10)**
Otworzy się nowa możliwość. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje podejść do niej z humorem.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop na dziś radzi nie przyspieszać spraw, które potrzebują czasu.

**Strzelec (22.11 - 21.12)**
Kreatywny pomysł warto zapisać. Horoskop na dziś mówi, że rozmowa z bliską osobą da ci świeże spojrzenie.

**Koziorożec (22.12 - 19.01)**
Emocje wskażą ci ważny kierunek. Horoskop dzienny na poniedziałek podpowiada, by zadbać o siebie.

eprasa.pl 8af1613cff

S24 sportowy24.pl

# sport

KOSZYKÓWKA

**W Żubrach Abakus Okna Białystok** zadebiutowała legenda bielskiego Tura Łukasz Kuczyński *str. 20*

PIŁKA NOŻNA

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

**Sześć meczów dyskwalifikacji** trenera Jagiellonii Adriana Siemieńca *str. 20*

PIŁKA NOŻNA

**Olimpia Zambrów** pokonała w III lidze lidera rozgrywek KTS Weszło Warszawa 3:1 *str. 20*

Kapitan reprezentacji po najlepszym od lat występie w drużynie narodowej wykonał dziwaczną figurę, wracając do USA przed starciem z Bośnią

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

## **Robert Lewandowski wbił** Rumunom hat-tricka. I... przed dzisiejszym meczem opuścił – z powodu nadmiaru żółtych kartek – zgrupowanie kadry *str. 22*

eprasa.pl 8af1613cff

PIŁKA NOŻNA. BETCLIC III LIGA

# Olimpia Zambrów bije lidera, Wigry Suwałki też wygrywają. ŁKS Łomża idzie zaś na dno

**Mariusz Klimaszewski**

O dużą niespodziankę postarali się piłkarze Olimpii Zambrów, którzy pokonali i to na stadionie rywala lidera III ligi KTS Weszło Warszawa. Wynik 3:1 dla Olimpii.

Podopieczni trenera Michała Kolanowskiego zagrali bardzo ambitnie, walcząc o każdą piłkę. Trener KTS Łukasz Ryczkowski po meczu stwierdził, że jego zespół przegrał w pełno zasłużenie, z lepszą drużyną Olimpii Zambrów, która zagrała z dużą determinację.

Już do przerwy Olimpia Zambrów wygrywała 2:0 po golach Lawrence`a Kofi Mensaha w 9 minucie oraz Jakuba Jakimiuka w 29 minucie strzelonym po rzucie karnym. W końcówce meczu na 3:0 podwyższył jeszcze Mateusz Kempski. Gospodarze zmniejszyli rozmiary porażki strzelając gola w doliczonym czasie gry.

Do lidera na 4 punkty zbliżyły się Wigry Suwałki, które grając w „dziesiątkę" wygrały u siebie z rezerwami Wisły Płock 1:0. Zwycięskiego gola zdobył po akcji całego zespołu, strzałem pod poprzeczkę Michał Bajdur w 68 minucie.

- Ukułem powiedzenie, że w trzeciej lidze nie da się wygrać w dziesięciu i na szczęście się myliłem. Piłkarze pokazali taki charakter, oddali tyle serca, by nie tylko wybronić wynik, ale i strzelić bramkę. A stworzyli jeszcze sytuacje, by podwyższyć wynik. Czuję szczęście i dumę z drużyny – mówi trener Wigier Suwałki Arkadiusz Szczerbowski.

Tylko ŁKS Łomża znów przegrał. Na własnym boisku uległ Olimpii Elbląg 0:2. Łomżyński klub poinformował przed meczem, że kontrakt z ŁKS za porozumieniem stron rozwiązał kolejny piłkarz Artur Amroziński.

**Wigry Suwałki - Wisła II Płock 1:0 (0:0).**
**Bramka:** 1:0 Michał Bajdur 68.
**Wigry:** Taudul - Kucharczyk, Witasik, Magnuszewski, Baranowicz (73. Guzdek), Kluska, Jakubczyk, Skonieczny, Bajdur (90. Michałowski), Rejterada (52. Wiśniewski), Noworyta.
**Czerwona kartka:** Konrad Magnuszewski (Wigry, 50).
**KTS Weszło Warszawa - Olimpia Zambrów 1:3 (0:2).**
**Bramki:** 0:1 Lawrence Kofi Mensah 9, 0:2 Jakub Jakimiuk 29 z karnego, 0:3 Mateusz Kempski 85, 1:3 Damian Winiarski 90 z karnego.
**Olimpia:** Rutkowski - Matus, Sołowiej, Mantur, Burkowski, Łazarski, Piekut (79. Sendor), Jakimiuk (79. Kempski), Steć (58. Żakiewicz), Kofi Mensah, Wielgus (67. Mosionek).
**ŁKS Łomża - Olimpia Elbląg 0:2 (0:1).**
**Bramki:** 0:1 Dawid Wierzba 44, 0:2 Łukasz Święty 55.
**ŁKS:** Danielczyk - Mroczko, Kriegler, Sychowicz, Kopyściański, Bębenek (55. Proniewski), Tarczyński (62. Lesicki), Jampol, Knysz, Kijek (55. Moćkun), Tomal (62. Ochenkowski).

Warta Sieradz - Mazovia Mińsk Mazowiecki 1:1 (0:0).
Pelikan Łowicz - Widzew II Łódź 1:1 (1:1).
Lechia Tomaszów Mazowiecki - Polonia Lidzbark Warmiński 1:2 (1:0).
Mławianka Mława - Świt Nowy Dwór Mazowiecki 2:4 (1:1).
Mecze: ŁKS II Łódź - Ząbkovia Ząbki, Jagiellonia II Białystok - KS CK Troszyn przełożone na 14.10

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

FOT. BARTOSZ DĄBROWSKI

Olimpia Zambrów i Wigry Suwałki wygrały swoje mecze w III lidze

PIŁKA NOŻNA

# Sześć meczów Ekstraklasy bez trenera Adrian Siemieńca

Komisja Ligi wydała surowy werdykt. Trener Jagiellonii został zdyskwalifikowany na 6 meczów Ekstraklasy. Jest też kara pieniężna

**Mariusz Klimaszewski opr.**

Trener Jagiellonii Adrian Siemieniec musi zapłacić 100 tysięcy złotych kary oraz nie poprowadzi drużyny w sześciu najbliższych meczach Ekstraklasy. Ponadto ma zakaz udziału w zawodach Ekstraklasy przez okres dwóch lat w zawieszeniu na trzy lata.

To kara Komisji Ligi za tzw. aferę „smsową".

Trener Adrian Siemieniec odniósł się do kary bezpośrednio po meczu sparingowym Jagiellonii, która w sobotę przegrała na boisku przy ul. Elewatorskiej z Polonią Warszawa 1:2. Gola dla Żółto-Czerwonych zdobył Jesus Imaz.

– Czasu już nie cofnę. Przyjmuję z pokorą tę decyzję. To bardzo długo trwało, był to trudny okres dla mnie i mojej rodziny, myślę, że też dla klubu, zawodników. Przyjmuję z pokorą tę decyzję. Teraz odbędę karę, którą Komisja Ligi na mnie nałożyła i będę starał się robić wszystko, żeby w sposób, w jaki będę mógł, pomóc drużynie - mówi szkoleniowiec Dumy Podlasia.

-Tyle jako trener i jako człowiek mogę teraz zrobić. Pracować nad sobą i przekuć całą energię, którą mam teraz, w zespół. I na tym chcę się skupić, bo za mało było w tym ostatnim okresie piłki, za dużo rzeczy wokół piłki. Oczywiście dołożyłem cegiełkę do tego. Jest to na pewno zakończenie jakiegoś etapu, bo ta sytuacja pozostawała bez rozstrzygnięcia (...), to na pewno nie była dla nikogo komfortowa sytuacja. Jest wymierzona kara na mnie, temat od strony procedur zamknięty. Kara będzie realizowana, a ja chcę już skupić się na drużynie - stwierdził Adrian Siemieniec.

Sam klub zwraca uwagę na kluczowe ustalenie wynikające wprost z komunikatu organu orzekającego: w toku postępowania przed Komisją Ligi, jak również wcześniej przed Komisją Dyscyplinarną PZPN, jednoznacznie nie stwierdzono, aby w związku ze sprawą doszło do jakichkolwiek nieuczciwych zachowań mogących mieć wpływ na wynik meczu, popełnienia deliktu dyscyplinarnego korupcji lub zaniechania powiadomienia o korupcji.

Klub będzie wnioskować o uzasadnienie decyzji i podejmie decyzję w zakresie dalszych kroków związanych z tą sytuacją.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Adrian Siemieniec z pokorą przyjął werdykt Komisji Ligi

KOSZYKÓWKA - II LIGA MĘŻCZYZN

# Łukasz Kuczyński zdobył punkty dla Żubrów

**Mariusz Klimaszewski**

Tego kibice koszykówki w Białymstoku, jak i w Bielsku Podlaskim nie spodziewali się. Żubry Abakus Okna Białystok podpisały kontrakt z legendą Tura Basket Bielsk Podlaski 41-letnim Łukaszem Kuczyńskim. Niestety oba nasze zespoły przegrały swoje drugoligowe mecze.

Nie była to dobra kolejka w wykonaniu obu podlaskich drużyn. Tur Basket Bielsk Podlaski nie sprostał, grając na własnym parkiecie, RJ House Legion Legionowo przegrywając 61:76. Tylko czwarta kwarta zakończyła się zwycięstwem Bielszczan 18:14. Jednak po trzech kwartach było już 62:43 dla gości z Legionowa.

Jeszcze, w tygodniu poprzedzającym drugi mecz Żubrów Abakus Okna Białystok w II lidze białostocki klub poinformował o pozyskaniu Łukasza Kuczyńskiego, legendę bielskiego basketu, z którym Tur nieoczekiwanie rozstał się przed obecnymi rozgrywkami.

- Zyskujemy zawodnika, który będzie ważnym wsparciem na parkiecie, ale którego obecność może dać nam wiele także poza boiskiem. Dla młodszych Żubrów wspólne treningi i mecze z Łukaszem to okazja, by uczyć się od jednego z najbardziej doświadczonych koszykarzy na Podlasiu - poinformował na swoich mediach społecznościowych białostocki klub.

Łukasz Kuczyński zadebiutował już w drugoligowym meczu, zdobył 8 punktów, ale niestety Żubry przegrały na wyjeździe z Księżakiem Łowicz 79:91.

FOT. PAWEŁ BALEJKO

Łukasz Kuczyński zasilił szeregi Żubrów Abakus Okna Białystok

**WYNIKI**
**KS Księżak Łowicz - Żubry Abakus Okna Białystok 91:79 (22:20, 25:19, 25:19, 19:21).**
**Żubry Abakus:** Karol Kutta 11, Maciej Siemieńczuk 5, Cezary Zabrocki 11, Kacper Mąkowski 23, Marcel Kapuściński 8, Mateusz Czempiel 4, Maciej Kurzyna, Łukasz Kuczyński 8, Nikodem Klocek 4, Jakub Zalewski 5.

**Tur Basket Bielsk Podlaski - RJ House Legion Legionowo 61:76 (14:26, 10:15, 19:21, 18:14).**
**Tur Basket:** Eryk Gąsiński 16, Mateusz Fatz 14, Yehor Martynenko 10, Aaron Weres 9, Mikołaj Krakowiak 6, Piotr Bobka 3, Kamil Kisiel 3, Jakub Grigoruk, Piotr Łucka, Patryk Milewski.

eprasa.pl 8af1613cff

PIŁKA NOŻNA

# Równanie z jedną niewiadomą. Polska czy Włochy?

Już dzisiaj dowiemy się, czy reprezentacja Polski U-21 zdoła bezpośrednio awansować do finałów mistrzostw Europy. Jerzy Brzęczek zbudował niezwykłą drużynę, ale czy to wystarczy na rywali z Italii? Szansa jest naprawdę ogromna

**Paweł Wiśniewski**

Przed nami najważniejszy mecz reprezentacji Polski w kwalifikacjach mistrzostw Europy do lat 21, które od 17 czerwca do 4 lipca przyszłego roku zorganizują Albania i Serbia.

Pescara to popularny nadmorski kurort nad Adriatykiem. Na tutejszym Stadio Adriatico – Giovanni Cornacchia Włosi podejmą podopiecznych trenera Jerzego Brzęczka. Stawką będzie bezpośredni awans na przyszłoroczny turniej 2027 UEFA European Under-21 Championship.

Nasza drużyna narodowa jest liderem grupy E. Biało-Czerwoni mają komplet dziewięciu zwycięstw oraz imponujący bilans bramkowy 26:2!

Włosi tracą do nas trzy punkty (przegrali bezpośrednie spotkanie w Szczecinie 1:2). Bilans bramkowy „Gli Azzurrini" wynosi natomiast 26:5.

Jaki warunek musi zostać spełniony, aby Polacy bezpośrednio pojechali na mistrzostwa Europy U-21, czyli wygrywając grupę E?

FOT. PAP/ART SERVICE

**W debiucie w reprezentacji Polski U-21 Bartosz Mazurek strzelił Szwedom dwie bramki i poprowadził naszych piłkarzy do zwycięstwa**

Wystarczy wygrać, zremisować lub przegrać maksymalnie jedną bramką (początek meczu o godz. 18.15). Jeżeli Polacy przegrają dwoma golami, będą musieli czekać na wynik wyjazdowego spotkania Grecji z Irlandią Północną w grupie F, które odbędzie się wtorek o godz. 18.00 na Mourneview Park w Lurgan, około 30 kilometrów na południowy zachód od Belfastu.

Biało-Czerwoni mogli zapewnić sobie pierwsze miejsce w grupie E już w ubiegłym tygodniu, bowiem Włosi długo męczyli się z Ormianami. Ostatecznie jednak Alphadjo Cisse trafił do siatki w 5. minucie doliczonego czasu gry. Włosi wygrali, a kwestia pierwszego miejsca w grupie rozstrzygnie się właśnie w Pescarze.

Jak poinformowała agencja prasowa ANSA, po powrocie z Erywania i dodatkowych badaniach okazało się, że niezdolni do gry są skrzydłowy Costantino Favasuli z Napoli, który w miniony czwartek opuścił boisko w przerwie, oraz obrońca Niccolo Fortini z Torino, który występował od 52. minuty.

Obaj opuścili zgrupowanie w Tirrenii i wrócili do klubów, by poddać się leczeniu.

Z kolei do włoskiej kadry U-21 dołączył Honest Ahanor. 18-letni obrońca Crystal Palace, który niedawno zagrał przeciw Lechowi Poznań w Lidze Europy (4:0), został powołany do „dorosłej" kadry przez selekcjonera Roberto Manciniego, ale w niej nie zadebiutował.

Podobnie jest z Wojciechem Mońką. 19-letni obrońca Lecha Poznań nie zadebiutował w „dorosłej" reprezentacji Jana Urbana. W dwóch z trzech ostatnich spotkań trafił na trybuny, a teraz przeniósł się do zespołu do lat 21, by pomóc kolegom z ekipy Brzęczka.

Przypomnijmy, że dziewięć zwycięskich zespołów z grup (od A do I) plus najlepsza drużyna z drugiego miejsca uzyskają bezpośredni awans. O ostatnie cztery powalczą w barażach pozostałe ekipy (w sumie osiem) z drugich miejsc.

Ekipy Albanii i Serbii mają zapewniony udział jako gospodarze imprezy. W młodzieżowych mistrzostwach Europy wystąpi zatem 16 drużyn. Pewni startu mogą być już zwycięzcy czterech grup: Portugalia (B), Anglia (D), Norwegia (G) i Chorwacja (H).

Przyszłoroczne EURO U-21 ma dodatkowe znaczenie – otóż wszyscy trzej medaliści mają zagwarantowane miejsce na Igrzyskach XXXIV Olimpiady, których gospodarzem w 2028 będzie Los Angeles.

Transmisja meczu Włochy – Polska U-21 dostępna będzie na TVP Sport. Początek studia o godz. 18.05.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZPN 0011581214

# Od marzeń do spotkania z reprezentacją Polski.

Zwycięzcy XXVI edycji Pucharu Tymbark zadali pytania Biało-Czerwonym

**Zwyciężczynie i zwycięzcy XXVI edycji Pucharu Tymbark spełnili swoje największe piłkarskie marzenia – spotkali się z reprezentantami Polski i zadali im kilka ważnych pytań. W piątek kibicowali wspólnie Biało-Czerwonym w meczu Polski z Rumunią. Teraz kolejne drużyny mogą przeżyć wyjątkową piłkarską przygodę. Zapisy do XXVII edycji największego turnieju piłkarskiego dla dzieci w Europie już trwają.**

Spotkanie z piłkarzami kadry Jana Urbana, finał na PGE Narodowym, trening z trenerami Akademii Młodych Orłów pod okiem selekcjonerów kadr młodzieżowych oraz wspólne kibicowanie podczas meczu reprezentacji – to nagrody, które czekały na zwycięzców największego w Europie turnieju piłkarskiego dla dzieci. Laureaci XXVI edycji Pucharu Tymbark odebrali je w wyjątkowej atmosferze – podczas zgrupowania reprezentacji Polski w ramach Ligi Narodów.

**Jan Urban: rodzice są bardzo ważnymi postaciami w edukacji sportowej**

Jednym z tematów poruszonych podczas spotkania były zdrowe nawyki i rola trenerów, nauczycieli, szkoły oraz rodziców w ich kształtowaniu. O to, jak dorośli mogą wspierać dzieci w budowaniu dobrych nawyków związanych z aktywnością fizyczną i sportem, zapytał Szymon Bocheński ze SP 48 UKS Zaspa Gdańsk. – *Bądźcie konsekwentni w tym, co robicie, i czerpcie z tego mnóstwo radości. Trenerzy są od tego, żeby wam w tym pomagać, żebyście mieli przyjemność z treningów i gry. Nie ulega żadnej wątpliwości, że rodzice są bardzo ważnymi postaciami w waszym życiu i edukacji, ale również w edukacji sportowej. Jeśli będą wam pomagali i będą dla was przykładem, na pewno będzie wam łatwiej. Jeśli zobaczycie, że siedzą w domu i oglądają filmy albo seriale, wyciągnijcie ich na plac zabaw. Idźcie na rower, żeby fajnie spędzić popołudnie* – powiedział selekcjoner reprezentacji Polski, Jan Urban.

**Tymoteusz Puchacz o przedmeczowych rytuałach**

Oliwia Punka, uczennica Szkoły Podstawowej w Piotrowicach, zwycięskiej drużyny w kat. U-10 dziewcząt, skierowała swoje pytanie do Tymoteusza Puchacza i zapytała piłkarza o jego rytuały przedmeczowe. – *Przed meczem staram się jeść podobne posiłki, na przykład ryż na mleku. Jeśli mam wieczorem mecz, robię sobie też drzemkę, a już przed samym meczem słucham japońskiego rocka. Mam taką playlistę i słucham japońskich piosenek* – powiedział Tymek Puchacz. Zapytany, skąd zainteresowanie właśnie japońskim rockiem, dodał: – *Jestem fanem anime i te piosenki to tak zwane openingi, czyli utwory pojawiające się na początku odcinka. Lubię ich słuchać, bo wprawiają mnie w dobry nastrój i wtedy dobrze się wczuwam.*

**Piotr Zieliński: „Bądźcie sobą"**

Zwyciężczynie w kat. U-12 dziewcząt z SP 48 UKS ZASPA Gdańsk zapytały Piotra Zielińskiego o to, jaką radę dałby osobom, które otrzymały swoje pierwsze powołanie do reprezentacji. Na wstępie Piotr pogratulował wszystkim zwycięzcom i wspomniał o tym, że on również występował kiedyś w Pucharze Tymbark. – *Bądźcie sobą, ciężko trenujcie, słuchajcie starszych i cieszcie się każdym dniem spędzonym na zgrupowaniu reprezentacji. To jest najpiękniejsza rzecz, jaka może spotkać piłkarza – móc reprezentować swój kraj. Korzystajcie też z doświadczenia starszych zawodników, bo na pewno dużo możecie się od nich nauczyć* – powiedział Piotr Zieliński. – *Każdy z młodych zawodników, który przyjechał tu pierwszy, drugi czy trzeci raz, to świetni zawodnicy, ale przede wszystkim bardzo fajne osoby i na pewno dadzą nam jeszcze dużo radości* – dodał reprezentant Polski.

Podczas spotkania uczniowie SP Kowale zapytali Marcina Bułkę, z którym reprezentantem najchętniej zamieniłby się miejscami na boisku. Bramkarz wskazał Roberta Lewandowskiego. Chwilę później podobne pytanie otrzymał kapitan reprezentacji. Robert Lewandowski powiedział, że wolałby zostać na pozycji napastnika, ale ewentualnie mógłby zamienić się pozycją z Marcinem Bułką.

**Szansa na kolejne spełnione marzenia – ruszyły zapisy do XXVII edycji Pucharu Tymbark!**

Od 1 września 2026 r. nauczyciele przedszkolni i szkolni (np. wychowania fizycznego, edukacji wczesnoszkolnej), rodzice (za zgodą dyrektora szkoły) oraz trenerzy mogą zgłaszać drużyny do XXVII edycji Pucharu Tymbark. Drużyny można zgłaszać poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie: **www.puchartymbark.pl.** Rozgrywki skierowane są do uczniów przedszkoli i szkół podstawowych w trzech kategoriach wiekowych: U-8, U-10 i U-12. W kategorii U-8 zagrają dzieci z roczników 2019 i 2020, w kategorii U-10 – z roczników 2017 i 2018, a w kategorii U-12 – z roczników 2015 i 2016.

eprasa.pl 8af1613cff

PIŁKA NOŻNA

# Dwie twarze Lewandowskiego. Jedna dziwna, jak na kapitana

Robert Lewandowski, autor hat-tricka w wysoko wygranym starciu z Rumunami, rozegrał najlepszy od dawna mecz w reprezentacji, ale...

Adam Godlewski

Taki mecz z Rumunią – rozegrany na luzie i z dużą liczbą goli – był potrzebny zarówno naszym piłkarzom, jak i selekcjonerowi Janowi Urbanowi. Oby stanowił punkt zwrotny, ale z zachwytami – a nawet miarodajnymi ocenami – trzeba się wstrzymać do dzisiejszego spotkania z Bośnią i Hercegowiną.

Trudno bowiem nie brać pod uwagę okoliczności, w jakich Biało-Czerwoni wbili w piątek na Narodowym 6 bramek znajdującym się w kryzysie gościom. Przez trzy czwarte meczu Rumuni grali przecież w 10 na 11 po czerwonej kartce dla Radu Dragusina, a gol Lewandowskiego z rzutu karnego podyktowanego za tę niefortunną interwencję ustawił piątkowe spotkanie.

Wieczorem w Zenicy oczekujemy oczywiście od reprezentantów powtarzalności na wysokim poziomie. Nie będzie to wcale proste, gdyż na rewanż z Bośnią i Hercegowiną polecieli osłabieni brakiem kapitana. „Lewy" w piątek nie tylko strzelił pierwszego od 7 lat w drużynie narodowej hat-tricka , ale „zarobił" (drugą w obecnej Lidze Narodów) żółtą kartkę, która wykluczyła go z dzisiejszego spotkania. Pierwszą Robert zobaczył w starciu ze Szwecją, w przedziwnych okolicznościach – gdy wszedł na plac gry dopiero w 88. minucie i w czasie doliczonym oddał strzał po gwizdku...

Od razu zatem po meczu z Rumunią w publicznej przestrzeni pojawiły się pytania, domysły, a nawet stwierdzenia, że Robert „wykartkował" się z premedytacją. A czarę goryczy przelała złożona „na gorąco" przed kamerami TVP deklaracja, że w zaistniałych okolicznościach zamiast z kolegami do Zenicy Lewandowski odleci do USA, aby w spokoju przygotować się do kolejnych występów w MLS w barwach Chicago Fire.

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

W piątek na Narodowym obaj liderzy naszej kadry dobrze się bawili

Szybko na drugi plan zeszły rekordy strzeleckie – w 170 występach w narodowych barwach „Lewy" zdobył 92 bramki i plasuje się na 6. miejscu w klasyfikacji najlepszych reprezentacyjnych strzelców wszech czasów. I ma realne szanse, aby jeszcze nawet w tym roku przesunąć się na pozycję numer 4 w tym prestiżowym zestawieniu, bo zajmujący tę lokatę Hindus Sunil Chhetri ma w dorobku tylko 3 trafienia więcej...

OK, żyjemy w komercyjnej rzeczywistości i zawodowy piłkarz ma nie tylko prawo, ale wręcz obowiązek do zadbania o interes klubu, w którym na dodatek średnio się aklimatyzuje. Funkcja kapitana reprezentacji Polski to jednak szczególnie wyróżnienie, ale także zobowiązanie; miejsce kapitana jest przy zespole. A Robert brał już – w nieodległej przeszłości – źle odebrany urlop od drużyny narodowej. Głośny, bo zakończony nieudaną próbą odebrania mu opaski i dymisją selekcjonera Michała Probierza.

Naprawdę chciałem wierzyć, że kartka na Strawberry Arenie w Solnie była przypadkowa, ale w zestawieniu z wcześniejszym wylotem „Lewego" ze zgrupowania do Ameryki takie myślenie okazało się naiwne...

**LIGA NARODÓW – DYWIZJA B**
**POLSKA – RUMUNIA 6:0**
**Bramki:** Lewandowski 24 (k), 47, 86, Ghita 49 (sam.), Zieliński 62, Bednarek 66.
**Polska:** Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański (71 Reguła), Nowak (63 Urbański), Zieliński (71 Slisz), Zalewski (78 Pietuszewski) - Świderski, Lewandowski.
**Rumunia:** Hindrich - Ratiu, Dragusin, Ghita, Bancu (67 Borza) - Baluta, Mihaila (26 Coubis), Marin (78 Cirjan), Man (67 Racovitan) - Birligea, Hagi (67 Marin).
**Czerwona kartka:** Dragusin - 22 minuta. **Żółte kartki:** Lewandowski, Świderski - Ghita, Baluta, Borza.
**Sędziował:** Schnyder (Szwajcaria). **Widzów:** 51 054.

PIŁKA NOŻNA

# Sebastian Szymański: Z Bośnią i Hercegowiną będzie trudniej i... łatwiej

Zbigniew Czyż

**Przed meczem z Bośnią i Hercegowiną rozmawiamy z Sebastianem Szymańskim, pomocnikiem reprezentacji Polski.**

**Wysokie zwycięstwo z Rumunią nieco uspokoiło nastroje wokół reprezentacji, przynajmniej na chwilę. Przed meczem na Narodowym docierały do was głosy, że spekuluje się nawet o zwolnieniu Jana Urbana?**

Zdajemy sobie sprawę z tego, jak graliśmy we wcześniejszych meczach i jaka jest nasza sytuacja. Na pewno mogę powiedzieć, że jesteśmy bardzo za trenerem i fajnie, że teraz to on może się odegrać. Jesteśmy wszyscy razem, nikogo nie zostawiamy, a selekcjoner jest częścią naszego teamu do końca.

**Duży wpływ na przebieg meczu miała czerwona kartka dla obrońcy Rumunii już w 22. minucie.**

Bardzo nam pomogło to, że rywal grał w osłabieniu. Dzięki temu osiągnęliśmy dużą przewagę. Ważne były słowa w przerwie, żeby jak najszybciej strzelić kolejną bramkę, a potem dążyć do następnych goli. Fajnie, że zagraliśmy też na zero z tyłu. Trochę odetchnęliśmy. Myślę, że wygrana z Rumunią doda nam jeszcze więcej energii. Chcemy wyciągnąć z tego spotkania jak najwięcej pozytywów i dobrą dyspozycję pokazać też w meczu z Bośnią.

**Przebojem do kadry wdarł się Wiktor Nowak. Jak oceniasz jego debiut?**

Super, że wchodzi z taką pewnością siebie, a ona, wydaje mi się, w jego przypadku jest kluczowa. Nic tylko go wspierać, ale wiemy, jak to jest z grą w reprezentacji, dlatego dajmy mu spokojnie się rozwijać. Wykonuje dobrą robotę, bardzo się z tego cieszę.

**Czego spodziewacie się po najbliższym meczu z Bośnią i Hercegowiną w Zenicy? To będzie trudniejsze starcie od tego zremisowanego 0:0 na Stadionie Narodowym?**

Gramy na wyjeździe, więc na pewno będzie trochę trudniej, ale znamy już tego przeciwnika lepiej i myślę, że się do niego odpowiednio przygotujemy.

**Cztery punkty w trzech meczach – jak ocenisz dorobek reprezentacji Polski na starcie tegorocznej edycji Ligi Narodów?**

Na razie trudno jeszcze o jakieś podsumowanie, musimy z tym poczekać do ostatniego meczu. Pewnie, że mogliśmy zdobyć sześć czy więcej punktów, ale tak jak mówię, zobaczymy, co będzie po ostatnim spotkaniu w listopadzie.

**Z powodu nadmiaru żółtych kartek w meczu z Bośnią i Hercegowiną zabraknie w składzie Roberta Lewandowskiego.**

Wielka szkoda, że nie pomoże nam w tym spotkaniu. Jest dla nas bardzo ważnym, bardzo wartościowym zawodnikiem, jest legendą reprezentacji. Będziemy jednak musieli znaleźć dla niego zastępstwo. Szkoda, bo Robert walczy też o sto goli w kadrze.

PIŁKA NOŻNA

# Na pożegnanie Dżeko remis BiH ze Szwecją

Jacek Kmiecik

**Mecz Bośni i Hercegowiny ze Szwecją w naszej grupie Ligi Narodów był pożegnaniem legendarnego Edina Dżeko.**

Na boisko w Zenicy 40-letni Dżeko wyszedł z córką. W Sarajewie na jednym z budynków zawieszono gigantyczną koszulkę z hasłem: „Dziękujemy, Diamencie!".

Po kwadransie Viktor Gyökeres mógł dać Szwecji prowadzenie, ale po analizie VAR gol został anulowany z powodu kontaktu z dłonią. Anulowano też bramkę Dżeko dla Bośni w doliczonym do 1. połowy czasie. Po godzinie gry Gyökeres, mijając bramkarza Salko Hamzicia, strzelił na 1:0, ale po rzucie rożnym (80 min) i dobitce w polu karnym Kerim-Sam Alajbegović wyrównał.

**LIGA NARODÓW – DYWIZJA B**

Polska - Rumunia 6:0, Bośnia i Hercegowina - Szwecja 1:1

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Szwecja | 3 | 7 | 6-3 |
| 2. Bośnia | 3 | 5 | 5-3 |
| 3. Polska | 3 | 4 | 7-3 |
| 4. Rumunia | 3 | 0 | 3-12 |

PIŁKA NOŻNA

# Matty Cash z apelem w sprawie Jana Urbana

Jakub Jabłoński

**Matty Cash po rozgromieniu reprezentacji Rumunii w 3. kolejce Ligi Narodów w mixed zonie odniósł się do zawirowania wokół drużyny narodowej i możliwego pożegnania Jana Urbana z posadą selekcjonera.**

W tym momencie po prostu cieszymy się chwilą, bo sześć goli to naprawdę bardzo dobry wynik. Po meczu zawsze jest czas na odpoczynek, zaraz zresztą czeka nas spotkanie z Bośnią i Hercegowiną.

**Rumunia Rumunią, to już zresztą przyjemna, ale historia. W jaki sposób odniesiesz się do plotek o możliwym zwolnieniu selekcjonera Urbana?**

Mieliśmy trudny mecz i niekorzystny wynik w Szwecji, ale oczywiście stoimy murem za selekcjonerem. Myślę, że to jest bardzo ważne.

**Klimat wokół reprezentacji był jaki był. Jak go odczułeś w ostatnich dniach?**

Dlatego ten wynik był również dla trenera. W mediach pojawiło się trochę negatywnych komentarzy na jego temat, więc gra i wynik były dla niego. Jako grupa trzymamy się razem. W Polsce czasami, kiedy wyniki nie są takie, jakich oczekujemy, jest duża krytyka, ale wszyscy chcą przede wszystkim wygrywać. Nie jestem do tego przyzwyczajony.

eprasa.pl 8af1613cff

PIŁKA NOŻNA

# Giganci walczą w Lidze Narodów. Po trzech seriach z kompletem punktów tylko Hiszpania i Portugalia

Bartosz Głąb

**Nasza uwaga w Lidze Narodów skupiona jest głównie na reprezentacji Polski, ale w Dywizji A niemal codziennie mamy starcia europejskich gigantów, które przynoszą ogromne emocje.**

Co działo się w 3. kolejce? Uwagę przyciąga z pewnością najwyższa w historii porażka Chorwacji. Po trzech kolejkach fazy grupowej Ligi Narodów w Dywizji A komplet 9 punktów mają tylko Hiszpania oraz Portugalia. Pierwsza w sobotni wieczór nie bez problemu ograła w Oviedo Czechów 3:1. Natomiast druga – już bez Cristiano Ronaldo, który obrażony opuścił zgrupowanie kadry – rozbiła Duńczyków na słynnym Parken Stadium w Kopenhadze 4:2.

Bez kompletu „oczek", ale największą liczbę zdobytych bramek ma Anglia. Lwy Albionu większość swojego dorobku ustrzeliły w Rijece przeciwko Chorwacji. Wynik? Aż trudno w to uwierzyć – 7:0 dla przyjezdnych! To najwyższa porażka piłkarskiej reprezentacji Chorwacji w jej historii.

– Trudno cokolwiek powiedzieć po takiej nocy. Jesteśmy smutni, rozczarowani i współczuję kibicom oraz dzieciom, które były na meczu. (...) Nie wierzę, by Anglia pokonała Estonię 7:0 w tym momencie. To dla nas niewybaczalne – powiedział po meczu selekcjoner Slaven Bilić.

Pierwsze punkty w tej edycji Ligi Narodów straciła Francja, która zremisowała w Saint-Denis pod Paryżem 1:1 z Włochami. Pięknym trafieniem z rzutu wolnego w tym spotkaniu popisał się Michael Olise, ale to nie wystarczyło, by pokonać drużynę, której sensacyjnie zabrało na mundialu w Ameryce Północnej.

– Jestem rozczarowany zawodnikami, bo zasługiwaliśmy na więcej. Mieliśmy szanse, by zakończyć mecz, ale nam się nie udało, a futbol czasem tak ma – stwierdził po meczu selekcjoner Trójkolorowych Zinedine Zidane, który swój ostatni mecz w karierze piłkarskiej rozegrał właśnie przeciwko Włochom – w finale MŚ 2006.

Italia w poniedziałkowy wieczór zmierzy się w gorącym meczu przed własną publicznością z Turcją, a na arbitra głównego tego spotkania wyznaczony został Szymon Marciniak. Na liniach pomagać mu będą Tomasz Listkiewicz i Adam Kupsik, a sędzią technicznym będzie Karol Arys. System VAR obsługiwać będą Piotr Lasyk oraz Lukas Fähndrich ze Szwajcarii.

Wspomniana Turcja to drużyna, która utrzymuje fatalną dyspozycję z mundialu, a teraz w Lidze Narodów mierzy się z naprawdę mocnymi przeciwnikami. Zerowy dorobek punktowy i bilans bramkowy 1:8, delikatnie określając, satysfakcjonujący nie jest, nawet biorąc pod uwagę, że ma w grupie Włochy, Belgię i Francję.

– Bycie w Dywizji A to tak naprawdę przywilej, a nie przestępstwo. Musimy się dalej rozwijać i starać się być najlepsi, jak potrafimy – przyznał włoski szkoleniowiec reprezentacji Turcji Vincenzo Montella.

FOT. GRZEGORZ WAJDA

Cristiano Ronaldo był problemem reprezentacji Portugalii na ostatnich wielkich turniejach. W wygranym starciu z Danią już nie przeszkadzał...

Pierwszego zwycięstwa w roli selekcjonera reprezentacji Niemiec doczekał się wreszcie Jürgen Klopp. Po remisie z Holandią i sensacyjnej porażce z Grecją drużyna wybitnego niemieckiego trenera wygrała 2:0 z Serbią w Monachium po golach 21-letniego środkowego pomocnika Toma Bischofa oraz o 2 lata starszego, ale już doświadczonego w kadrze narodowej Floriana Wirtza.

Wrześniowo-październikowa przerwa reprezentacyjna potrwa do wtorku. Na kolejne mecze Ligi Narodów poczekamy do połowy listopada.

PIŁKA NOŻNA

# Grzegorz Lato: Jan Urban ma dokończyć Ligę Narodów! Były prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej zabrał też głos w sprawie afery „nagraniowej"

Zbigniew Czyż

**Biało-Czerwoni zagrają dziś czwarty mecz w obecnej edycji Ligi Narodów, na wyjeździe z Bośnią i Hercegowiną. Rozmawiamy z Grzegorzem Latą, byłym reprezentantem, byłym prezesem PZPN.**

**Trzy mecze, cztery punkty, to bilans Biało-Czerwonych na starcie tegorocznej edycji Ligi Narodów. Jak pan ocenia ten bilans?**

Mamy kilku artystów w reprezentacji, którzy grają w dobrych zagranicznych klubach, ale mam wrażenie wciąż nie mamy dobrej reprezentacji. Grając z orzełkiem na piersi, trzeba zawsze zostawiać na boisku zdrowie. Jeden drugiemu musi pomagać, a nie na zasadzie, że jeden pójdzie do przodu, inny nie zaasekuruje i potem tracimy gole, tak jak w meczu ze Szwecją.

**Dlaczego wciąż nie możemy zbudować kadry na miarę, nie ma co kryć, wysokich oczekiwań ekspertów i kibiców?**

FOT. GRZEGORZ MEHRING / POLSKA PRESS

Grzegorz Lato stoi murem za selekcjonerem Janem Urbanem. Król strzelców mundialu z 1974 roku chce, aby dokończył swoją misję

Dużo zależy od odpowiedniej mentalności i nastawienia. Ja zawsze powtarzam, że trener nie gra, ani wtedy gdy przegrywamy, ani wtedy, gdy wygrywamy. Do swoich młodszych kolegów z drużyny narodowej mam prośbę, aby zawsze, gdy wychodzą na boisko z orzełkiem na piersi, żeby za każdym razem dawali z siebie wszystko. Gra dla Polski do czegoś zobowiązuje.

**Kto najbardziej w ostatnich meczach zawiódł, a kto pozytywnie zaskoczył?**

Nie chcę mówić o personaliach. Selekcjoner widzi piłkarzy na zgrupowaniu, na treningach i to w jakiej są dyspozycji. Jeździ oglądać mecze, ma najlepsze rozeznanie, kto i co aktualnie prezentuje. Trzeba zauważyć, że jest kilka osłabień zespołu z powodu kontuzji, co też nie ułatwia mu zadania.

**W meczu z Rumunią Robert Lewandowski zaliczył swojego siódmego hat-tricka w kadrze. Z powodu nadmiaru żółtych kartek z Bośnią i Hercegowiną jednak nie zagra.**

Mam do Roberta bardzo duży szacunek, ale zastanawiam się, czy to już nie najwyższy czas, żeby postąpił tak jak Leo Messi. Robert ma już swój wiek, za chwilę będzie miał czterdzieści lat, metryki się nie oszuka.

**Czego najbardziej brakuje obecnej reprezentacji?**

Mam wrażenie, że często na boisku nie ma odpowiedniej komunikacji. Nie chcę nikogo obrażać, ale tak to wygląda, jakby w tym zespole były, brzydko mówiąc, niemowy. Musi być prosta wymiana zdań, ty idziesz do przodu, ja zostaję. Nie można odpuścić żadnej piłki. Jak ktoś nie ma siły, to powinien podnieść rękę do góry i na jego miejsce powinien wejść ktoś z ławki rezerwowych.

**Przed starciem z Rumunią coraz głośniej mówiło się o ewentualnej dymisji trenera Jana Urbana. Po ostatnim wysokim zwycięstwie selekcjoner będzie miał trochę więcej spokoju?**

Jestem absolutnie przeciwny, aby zajmować się w ogóle tematem jego ewentualnego zwolnienia. Ma dokończyć Ligę Narodów. Dla nas najważniejsze są eliminacje mistrzostw Europy, a później do mistrzostw świata. Przypominam sobie, że na Kazimierza Górskiego też mówiono i pisano różne rzeczy, a potem się okazało, że był mistrzem.

**Na koniec chcę zapytać o „aferę podsłuchową" w PZPN. Według doniesień, sekretarz generalny związku miał nagrywać szefa PZPN Cezarego Kuleszę. Co pan by zrobił na miejscu Kuleszy?**

Gdyby mnie ktoś nagrywał, to byłby w PZPN jeszcze tylko dwie sekundy! Jeszcze nigdy się nie zdarzyło, żeby podwładny nagrywał prezesa. Nie znam całej sytuacji zbyt dokładnie, ale nie wyobrażam sobie czegoś takiego.

eprasa.pl 8af1613cff

ŻUŻEL

# Bartosz Zmarzlik: Żużel jest jak puzzle – jak nie poukładasz, to nie masz obrazu

Rozmawiał Szymon Zatylny

**Bartosz Zmarzlik, wicemistrz świata na żużlu, podsumowuje miniony sezon Grand Prix. Po pasjonującej walce do ostatnich metrów wywalczył w nim swój dziesiąty medal światowego czempionatu.**

FOT. ANETA KOLESIŃSKA/POLSKA PRESS

Mistrz żużla Bartosz Zmarzlik z synami: Antonim (rocznik 2021 roku) i Franciszkiem (rocznik 2024)

**Jedziesz ostatni bieg mistrzostw świata, nie udaje się go wygrać, ale to nadal jest gigantyczny sukces – wicemistrzostwo świata. Co czujesz? Jaka jest pierwsza reakcja, gdy kończy się ten bieg?**

Szybko sam sobie powiedziałem, że widocznie nie było mi dane wygrać w tym roku. Podszedłem do tego spokojnie, bez nerwów. Myślę, że z biegiem czasu się tego nauczyłem, ponieważ kiedyś może inaczej bym na to zareagował. Wiem, że nie ma to zupełnie sensu i niczego w życiu nie zmienia. Denerwowanie się nie naprawia żadnej sytuacji, więc należy podejść do tego normalnie i spokojnie. Czasu przecież nie cofniesz.

**Przyzwyczaiłeś nas już do tego, że jesteś wręcz maszyną żużlową, praktycznie niepopełniającą błędów. W ostatnim finale się nie udało, lepszy był Robert Lambert. Czy gdybyś mógł cofnąć się do tamtego momentu, coś byś jeszcze zmienił albo poprawił?**

Myślę, że po sobocie bardziej cieszyłbym się z tego, że udało się wywalczyć srebrny medal, niż narzekałbym, że czegoś nie udało się zrobić. Każdy medal mistrzostw świata jest cenny. Z mojej perspektywy, tak jak wspomniałeś, przyzwyczaiłem wszystkich do dobrych wyników, a czasem nie doceniamy tego, co w danym momencie jesteśmy w stanie osiągnąć. Do ostatniej minuty wszystko było możliwe, więc cieszę się, że kolejny raz mogłem tego doświadczyć. Byłem w czołówce, byłem w kontakcie, walczyłem o to, czego wszyscy ode mnie chcieli i wymagali. Tym razem się nie udało. Bardziej cieszę się z tego, że przez 10 lat zdobyłem 10 medali mistrzostw świata. Już wspominałem o tym w wywiadach, że jako dziecko nawet o tym nie myślałem i nie wybiegałem tak daleko. Myślę, że każdy młody sportowiec marzy o topowym wyniku w swojej dyscyplinie. Dla mnie takim wynikiem było mistrzostwo świata. Ale wtedy na pewno nie byłem świadomy tego, co trzeba zrobić, ile trzeba przejść, ile trzeba zrozumieć, ile pracy włożyć, ile trzeba mieć wokół siebie dobrych ludzi i ilu rąk do pracy potrzeba, żebym ja mógł się spełniać.

**W wywiadach często mówisz, że twoi synowie pytają tatę, dlaczego nie wygrał. Jak zareagowali w sobotę?**

To są malutkie chłopaki, jeszcze nie w pełni świadome. Chcę im jednak pokazywać świat sportu i uczestniczyć z nimi w tym, bo dla mnie jako ojca jest to bardzo miłe, że mogę ich wziąć na podium. To są dla mnie wzruszające momenty, które przeżywam z nimi w takich nadzwyczajnych, pięknych chwilach.

**Masz 10 medali na przestrzeni ostatnich 10 lat. Gdyby jednak zabrać wszystkie wyniki, medale i to, co udało ci się osiągnąć, a zostawić tylko notatki, rozmowy z mechanikami i meczową kuchnię, to co z twojej perspektywy jest najważniejsze w sporcie?**

Wszystko. Żużel jest jak puzzle – jeśli nie poukładasz tego w odpowiedni sposób, to nie masz obrazu. Taki jest żużel, taki jest motosport. Jest wiele czynników, które musisz poskładać do kupy. Nie ma jednej złotej zasady czy recepty, żeby być na topie i osiągać dobre wyniki.

**Michael Schumacher kiedyś ścigał się z Fernando Alonso w Grand Prix Japonii i Fernando miał powiedzieć: „Mogłem wjechać w ten zakręt, bo Schumacher odpuści, w domu czekają na niego dzieci". Czy ty dzisiaj też masz taką perspektywę, że pewnych rzeczy w walce o kolejny tytuł już nie zrobisz? Czy może determinacja wciąż ciągnie cię do przodu?**

Determinacja jest nadal wielka. Sam byłem ciekawy tych uczuć, bo takie rzeczy czy plotki, czasem raz powiedziane przez kogoś, są wyolbrzymiane. Po drugie, dzieci dały mi na pewno dużo spokoju i zrozumienia, co jest w życiu ważne, a co jest ważniejsze. Ale gdy zakładasz kask, wykonujesz po prostu swoją pracę, żeby pokazać im, jak tata sobie radzi.

**Wspomniałeś kiedyś, że kiedy jedzie się z przodu, ryzyko wypadku jest o wiele mniejsze niż wtedy, gdy walczysz w kotle z tyłu z innymi zawodnikami. Patrząc na dzisiejszy sezon i to, co się wydarzyło: jak dramatyczny był on dla wielu zawodników ze względu na kontuzje? Co z twojej perspektywy jako wicemistrza świata jest do poprawy, jeśli chodzi o bezpieczeństwo? To bardziej kwestia torowa czy może jednak regulaminów?**

Ciężko się do tego odnieść, bo niektóre sytuacje, które wydarzyły się w tym roku, w ogóle nie powinny się zdarzyć. Wynikały one z tego, że zawodnicy znajdowali się w nieodpowiednim momencie w nieodpowiednim miejscu, na co nieraz w ogóle nie mamy wpływu. Nie jesteś w stanie przekalkulować tysiąca rzeczy w ułamku sekundy. Nie wiem, to raczej temat na głębsze analizy zimą.

**14 lat nie odniosłeś urazu, który wykluczyłby cię z jazdy. Miałeś jakąś kontuzję, o której nikt nie wiedział?**

Grając w piłkę, złamałem palec. A na drugi dzień wygrałem mistrzostwo Ekstraligi w Toruniu. To pamiętam jako śmieszną sytuację – wykręciłem tam nogę, kolejnego dnia nie mogłem kopać, ale były też potłuczenia, skręcenia i jakieś upadki, które wymagały chwili odpoczynku czy rehabilitacji.

**A czy kiedyś twoje własne przeczucie przed zawodami, taka ślepa wiara w to, że wiesz, co robisz, zawiodła cię podczas zawodów?**

Nie wiem. Chyba nie...

KRÓTKO

Siatkówka

## Druga wygrana BAS KB

Siatkarki BAS Kombinat Budowlany Białystok odniosły drugie zwycięstwo w nowym sezonie Tauron I ligi. Na wyjeździe pokonały po zaciętym meczu KS Marba Sędziszów Małopolski 3:1. Po pierwszym secie wydawało się, że gospodynie odniosą łatwe zwycięstwo. W pierwszym secie wygrały bowiem różnicą 11 punktów 25:14 kończąc partię udanym zagraniem Julii Stanclewskiej.
BAS KB wyrównał wygrywając drugą partię 25:18. W trzecim i czwartym secie mecz bardzo się wyrównał, a wynik rozstrzygał się w końcówkach granych na przewagi. Białostoczanki wygrały w nich 26:24 oraz 28:26.
Marba Sędziszów Małopolski - BAS Kombinat Budowlany Białystok 1:3 (25:14, 18:25, 24:26, 26:28)
BAS KB: Izabela Filipiak, Paulina Bałdyga, Dominika Surlit, Anna Wojciechowska, Martyna Szczepuła, Amelia Senica, Magdalena Piekarz (l), Pola Nowacka, Natalia Budnik, Katarzyna Stepka, Barbara Grejman.
**mark**

Tenis stołowy

## Zwycięstwo Dojlid

Tenisistki stołowe Dojlid Białystok pokonały 7:3 KS ATS Nadarzyn w I lidze.

Petanque

## Zagrali o Puchar Prezesa i powitali jesień singlami

Dwa turnieje rozegrane na bulodromie przy ul. Fredry zakończyły w Białymstoku sezon w bule. Zawodnicy rywalizowali w turnieju dubletów i w singlach. Pierwszym był turniej dubletów o Puchar Prezesa Białostockiego Klubu Petanque. Natomiast drugiego dnia zawodnicy rywalizowali w turnieju Powitanie Jesieni w singlach.
W zawodach wzięli udział zawodnicy z klubów z Oławy, Lubartowa, Łodzi, Białegostoku oraz dwa zespoły z Litwy. W Białymstoku zagrała reprezentantka Litwy na zbliżające się Mistrzostwa Europy Kobiet w Grecji Kristina Dailidaite.
Dwukrotnie na najwyższym stopniu podium stanął Robert Daniłowicz, który wygrał w singlach, jak i z Michałem Wolakiem w dubletach.
Z Białostockiego Klubu Petanque najlepiej wypadli junior Leon Tomaszewski i Maurycy Klimaszewski, którzy zajęli drugie miejsce w Turnieju o Puchar Prezesa BKP.
**mark**

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

eprasa.pl 8af1613cff