DZIŚ SPORTOWY24

JAGIELLONIA PRZERWAŁA ZŁĄ SERIĘ

JEST ZWYCIĘSTWO! JAGA POKONAŁA WISŁĘ PŁOCK 1:0

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354

www.poranny.pl

Nr 208 (10856) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 26.10.2026

36 lat

Kurier Poranny



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Zdrowie

Białostoccy naukowcy opracowali nową grupę związków o działaniu przeciwnowotworowym

– Str. 2

Białystok

Nowe osiedle na Skorupach. Jego skala budzi niechęć części mieszkańców dzielnicy

– Str. 4

Kadry

Prof. dr hab. Marek Konarzewski z UwB został wybrany na prezesa PAN

– Str. 3



FOT. UWB

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Białystok

Sojusz dla regionu. Szkolenie samorządowców i przedsiębiorców

Dotyczyło ono m.in. rozpoznawania zagrożeń i budowania odporności samorządów oraz projektowania centrów zarządzania kryzysowego – Str. 3

Paweł Kondracki został nowym wicestarostą powiatu białostockiego. Zastąpił na tym stanowisku odwołanego Romana Czepe – Str. 5

Oszuści w internecie, badania po 60-tce, samotność i depresja – m.in. z tymi tematami zmierzyli się uczestnicy XII Forum Seniora – Str. 8

Z prokuratury

Sytuacja w Xylopolis pod lupą prokuratora. Marszałek złożył zawiadomienie

Tomasz Maleta

Białostocka prokuratura wyjaśnia sytuację w Xylopolis w związku ze skargą byłej pracownicy na dyrektora tej instytucji. Zawiadomienie do organów ścigania złożył marszałek województwa podlaskiego.

Prokurator Elżbieta Bułat z Prokuratury Rejonowej Białystok-Południe potwierdza, że zawiadomienie wpłynęło 10 września.

– Zostało przesłane do właściwego komisariatu policji w celu przeprowadzenia czynności sprawdzających – informuje prokurator Bułat.

Historia sprawy sięga końca wakacji. To wtedy do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego wpłynęła skarga byłej pracownicy Xylopolis na dyrektora tej instytucji.

– Jednym z jej aspektów były wątki o charakterze obyczajowym relacji damsko-męskich. W drugim aspekcie dotyczyła mobbingu–informuje marszałek Łukasz Prokorym. – Po otrzymaniu tego pisma na początku września uznałem, że historia, którą były pracownik opisuje, może mieć znamiona przestępstwa, dlatego bez zbędnej zwłoki złożyłem w prokuraturze Białystok-Południe zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa.

Marszałek dodaje, że aby zachować transparentność sprawy (zgodnie z ustawą o samorządzie województwa skargi na dyrektorów jednostek wojewódzkich rozpatruje sejmik), przekazał skargę do sejmiku. Jak wyjaśnia Łukasz Prokorym, przewodniczący sejmiku z uwagi na to, że sprawa nie dotyczy działalności instytucji, tylko relacji pracowniczych, a one są w kompetencji zarządu województwa, uznał, że sejmik nie jest organem właściwym do rozpatrzenia tej skargi i skargę zwrócił zarządowi województwa

– Dyrektor Xylopolis został poinformowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego, że taka skarga wpłynęła – informuje marszałek. – Nadal pełni swoje obowiązki, bo – zgodnie z ustawą – nie było przesłanek do jego zawieszenia. Prawo jasno wskazuje, kiedy może to nastąpić. W tym przypadku nie było podstaw.

Jak do tematu skargi odnosi się dyrektor Xylopolis? – Nie znam treści skargi, nikt mnie oficjalnie o niej nie powiadomił. Czekam na rozwój sytuacji – mówi Piotr Glinka, dyrektor tej instytucji.

Xylopolis – Centrum Sztuki i Nauki o Drewnie kieruje on od lipca 2024 roku – najpierw jako pełniący obowiązki po odwołaniu przez marszałka poprzedniego szefa placówki, a od lipca 2025 roku jako pełnoprawny dyrektor wybrany w procedurze konkursowej.

Xylopolis – Centrum Sztuki i Nauki o Drewnie to najmłodsza jednostka kultury samorządu województwa podlaskiego. Ma łączyć funkcje wystawiennicze, edukacyjne i naukowe oraz opowiadać o drewnie, lesie i dziedzictwie Puszczy Białowieskiej w nowoczesny sposób. Obiekt powstanie w Hajnówce, a jego otwarcie planowane jest na 2029 r. Na razie siedziba instytucji znajduje się na ul. Ogrodowej w Białymstoku.

eprasa.pl 6105f278d8

POLECAMY

JUTRO: Trzeba podnieść wiek emerytalny ŚRODA: Jak przebiega andropauza u mężczyzn?

26.10.2026
Poniedziałek

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

26 października 2026

Dziś 299. dzień roku.
Do końca roku pozostało 66 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.15, zachód o godzinie 16.07. Dzień będzie trwać 9 godzin i 52 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 7 godzin i 4 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 19 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Damian, Lucjan, Lucyna

KALENDARIUM

1927
Sprowadzono ze Szwajcarii urnę z sercem Tadeusza Kościuszki, zmarłego 15 października 1817 w Solurze.

1930
Piłkarska reprezentacja Polski po raz pierwszy rozegrała mecz na Stadionie Wojska Polskiego w Warszawie, pokonując Łotwę 6:0.

1939
Na podstawie dekretu Adolfa Hitlera z 12 października powstało Generalne Gubernatorstwo.

1941
Marszałek Polski Edward Śmigły-Rydz powrócił do kraju z zamiarem rozbudowania organizacji Obóz Polski Walczącej i podjęcia walki z okupantem niemieckim.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

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

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
10°C/-1°C	11°C/-1°C	10°C/0°C

SPOŁECZEŃSTWO

Nowe związki zahamowały wzrost guzów raka

Agnieszka Domanowska

Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku i Uniwersytetu w Białymstoku opracowali nową grupę związków o działaniu przeciwnowotworowym. Wynalazek otrzymał patent Urzędu Patentowego RP. Nie jest to jeszcze gotowy lek, ale badacze liczą, że stanie się podstawą do jego opracowania.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Od lewej: prof. Halina Car i dr Diana Sawicka z Zakładu Farmakologii Doświadczalnej UMB, dr Agnieszka Hryniewicka z Zakładu Chemii Organicznej UMB

Nad projektem pracował interdyscyplinarny zespół: dr Diana Sawicka i prof. Halina Car z Zakładu Farmakologii Doświadczalnej UMB, dr Agnieszka Hryniewicka, wcześniej związana z Zakładem Chemii Produktów Naturalnych Wydziału Chemii UwB, a obecnie pracująca w Zakładzie Chemii Organicznej UMB, oraz prof. Jacek Morzycki z Zakładu Chemii Produktów Naturalnych Wydziału Chemii UwB. Wynalazek „Sól imidazoliowa, będąca pochodną kwasu litocholowego, sposób jej wytwarzania oraz jej zastosowania” jest chroniony patentem nr 250202.

– Projekt trwa od 2019 roku. Zaczął się od burzy mózgów. Podczas prezentacji wyników na jednej z konferencji zaproponowałam dr Agnieszce Hryniewickiej, żebyśmy przeprowadzili badania biologiczne związków, które syntetyzuje jej zespół – wspominała prof. Halina Car.

Badacze od początku skupili się na dwóch nowotworach, które należą do najczęściej występujących na świecie: raku jelita grubego i raku piersi.

– Najpierw na hodowlach komórkowych uzyskaliśmy efekt przeciwnowotworowy: zahamowanie wzrostu komórek nowotworowych, ograniczenie ich proliferacji i procesów metabolicznych. Później korzystny efekt odnotowaliśmy w badaniach in vivo – mówiła prof. Car.

Zgłoszenie patentowe złożono w 2021 r., a patent przyznano na początku września 2026 r. Wyniki badań zostały też opisane w publikacjach naukowych.

Syntezą związków zajmował się zespół prof. Jacka Morzyckiego.

– Zaprojektowaliśmy cząsteczkę hybrydową, złożoną z dwóch części. Pierwsza to część imidazolowa, która tworzy sól. Do tej soli przyłączona jest cząsteczka kwasu litocholowego. To kwas żółciowy, który występuje w naszym organizmie, więc zakładaliśmy, że jest bezpieczny dla człowieka – wyjaśniała dr Agnieszka Hryniewicka. - Przy projektowaniu chodziło przede wszystkim o to, by od początku wykluczać związki, które mogą być toksyczne.

Powstało kilka wariantów związków, różniących się m.in. długością dołączonego łańcucha węglowego. Niektóre z nich znacznie skuteczniej od innych hamowały rozwój komórek nowotworowych, a jednocześnie wykazywały korzystny profil wobec komórek zdrowych.

– Dojście do tej konkretnej ścieżki syntezy trochę trwało, ale ostatecznie jest ona prosta i powtarzalna. Gdyby zainteresowała się nią firma farmaceutyczna, łatwo będzie ją odtworzyć. Synteza nie wymaga też trudnego oczyszczania, więc jest tania – podkreśla dr Hryniewicka.

Po badaniach na hodowlach komórkowych naukowcy sprawdzili działanie związków na zwierzętach z wyindukowanym rakiem jelita grubego i rakiem piersi.

– Żmudne, wieloletnie badania wykazały, że badane sole skutecznie hamują oba nowotwory. W przypadku wyindukowanych nowotworów zaobserwowaliśmy zahamowanie wzrostu guzów – mówiła dr Diana Sawicka. – Badania toksyczności ostrej na zwierzętach wykazały, że nasze związki są bezpieczne dla żywego organizmu.

Według prof. Car nowe związki nie przeszkadzają w działaniu stosowanych obecnie leków.

Patent zabezpiecza prawa do ścieżki syntezy związków oraz ich zastrzeżonych właściwości biologicznych. – Dzięki niemu możemy być partnerem dla firm farmaceutycznych. Możemy też spokojnie pracować, bez obaw, że ktoś skopiuje związek, czyli mówiąc wprost, ukradnie nasz pomysł – tłumaczy prof. Car.

eprasa.pl 6105f278d8

BEZPIECZEŃSTWO

Wróg nie śpi, więc samorządowcy i przedsiębiorcy się szkolą

Tomasz Maleta

Rozpoznawanie zagrożeń i budowanie odporności samorządów, znaczenie nowych przepisów o ochronie ludności i obronie cywilnej dla gmin i powiatów, projektowanie centrów zarządzania kryzysowego – m.in. w takich tematach szkolili się przedstawiciele podlaskich gmin podczas piątkowej konferencji zorganizowanej w ramach „Sojuszu dla regionu".



FOT. KAMIL TIMOSZUK/ UMWP

Uczestnicy spotkania poznali najważniejsze założenia przepisów dotyczących ochrony ludności i obrony cywilnej

– Cyberzagrożenia bardzo często zaczynają się poza siecią – mówił Kacper Ciechorski z grupy Domino IT.

Podkreślał, że wśród samorządowców świadomość zagrożeń cały czas rośnie. – I cały czas jest bardzo dużo do zrobienia, bo wróg nie śpi. Kimkolwiek jest. I te ataki coraz bardziej są wysublimowane. Są nawet zaskoczeniem dla wojsk obrony cyberprzestrzeni – zaznaczył ekspert.

Jak podkreślał, samo zamontowanie nowej serwerowni i systemu cyberbezpieczeństwa w samorządach nie wystarczy. Tym bardziej, że zdarzają się miejsca, gdzie bez problemu można się dostać, bo nie ma szlabanów, bram, czy innych przeszkód uniemożliwiających dostanie się do środka niepowołanym osobom. – A wystarczy chwila, by podłączyć pendrive czy doprowadzić do spięcia – wyjaśniał ekspert.

Anna Moskwa, wiceprezes Polskiego Klastra Budowlanego, który zorganizował piątkowe spotkanie podlaskich samorządowców, firm i ekspertów, podkreśliła, że właśnie by nie dochodziło do takich sytuacji, potrzebne są szkolenia.

– Jest to wydarzenie, które łączy na jednej sali w tym samym obszarze wszystkich ludzi, którzy są zaangażowani w budowanie odporności i bezpieczeństwa naszego regionu – zaznaczała wiceprezes Klastra. – Mamy tutaj przedstawicieli samorządu, na czele z panem marszałkiem, samorządów lokalnych, ale także przedstawicieli urzędu wojewódzkiego. Mamy również przedsiębiorców z branży budowlanej i branż powiązanych łańcuchem wartości. To jest środowisko, które powinno wspólnie budować odporność naszego regionu. Mam nadzieję, że ta wiedza, którą dzisiaj przekażemy i relacje, które dzisiaj się zawiążą, przyczynią się do tego, że wszyscy będziemy działać razem. Po to, by bezpieczeństwo naszego regionu było priorytetowe.

Marszałek Łukasz Prokorym przypomniał, że inicjatywa „Sojuszu dla regionu" powstała, aby umożliwić przedsiębiorcom korzystanie ze środków przeznaczonych na obronność w ramach programu SAFE (Security Action for Europe). Podkreślił, że podlaskie firmy już uczestniczą w realizacji kontraktów jako podwykonawcy, a jedna z nich oczekuje na główne zlecenie rządowe. Zaznaczył również, że sojusz wspiera przedsiębiorców w uzyskiwaniu certyfikatów bezpieczeństwa, niezbędnych do udziału w przetargach związanych z obronnością. Jednym z istotnych celów inicjatywy jest także edukacja.

– Bez znajomości przepisów prawa się nie obejdzie, ponieważ regulacje dotyczące obronności i ochrony państwa różnią się od tych, do których przyzwyczailiśmy się, chociażby w ustawie Prawo zamówień publicznych. Dlatego edukacja jest tak ważna – podkreślał marszałek. – Kluczowa jest również wymiana doświadczeń między samorządami – gminami i powiatami – a przedsiębiorcami, którzy będą korzystać ze środków przeznaczonych na obronę cywilną i ochronę ludności. Dzięki wspólnym działaniom i budowaniu mostów współpracy możemy tworzyć bezpieczne i odporne społeczeństwo – wskazywał Prokorym.

Marszałek zaprosił też zgromadzonych na listopadowe Forum Spójności i Rozwoju Regionów Wschodnich Unii Europejskiej, które odbędzie się w Białymstoku.

POLITYKA

Spór o fundusz East Invest

Tomasz Maleta

Radny Artur Kosicki zaapelował do marszałka Łukasza Prokoryma, aby podjął rozmowy z rządem Donalda Tuska, by Polska przystąpiła do Funduszu East Invest. To specjalny program pożyczkowy dedykowany regionom tych państw UE, które mają trudne sąsiedztwo z Rosją i Białorusią.

– Okazało się z tych informacji, które posiadamy, że rząd polski, a w szczególności operator, czyli Bank Gospodarstwa Krajowego, nie przystąpi do tego programu. Z zapowiadanych 28 miliardów euro do podlaskich instytucji czy też mieszkańców trafi okrągłe zero – mówił w piątek podczas konferencji prasowej Artur Kosicki.

Były marszałek podkreślił, że ta sytuacja ukazuje niemoc obecnego marszałka, który w lutym chwalił się wywalczeniem specjalnego mechanizmu finansowego dla wschodnich regionów UE sąsiadujących z Rosją czy Białorusią.

– Bo nie potrafi się dogadać z własnym rządem - podkreślił Kosicki.

Przypomniał, że wielokrotnie mówił o tym, że to nie powinny być pożyczki, ale dotacje: – Ale nawet jeżeli już są to pożyczki, to warto byłoby, żeby nasi mieszkańcy, przedsiębiorcy mogli sięgnąć po te pieniądze

Wezwał swojego następcę do podjęcia rozmów z premierem Donaldem Tuskiem, aby jak najszybciej Polska przystąpiła do tego programu.

Co na to obecny marszałek? Łukasz Prokorym przypomina, że inicjatywa tego specjalnego mechanizmu finansowego zrodziła się właśnie w woj. podlaskim:- To był nasz autorski pomysł – podkreśla marszałek.

Zaznacza, że z funduszu już korzystają Litwa, Łotwa, Estonia, Rumunia. Przyznał też, że rząd Polski i Bank Gospodarstwa Krajowego tej umowy jeszcze z Komisją Europejską nie podpisały.

– Oczywiście cały czas jako marszałek województwa, ale też inni marszałkowie z regionów wschodnich apelujemy o zawarcie umowy – podkreśla Łukasz Prokorym.

Nie ukrywa, że wiele nadziei wiąże z nowym ministrem polityki regionalnej i funduszy europejskich. Dotychczasowa podała się w czwartek do dymisji.

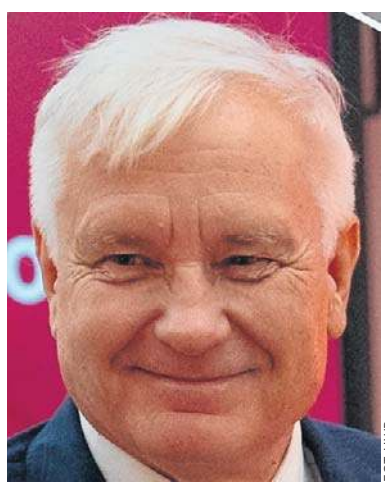
– Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz nie była do końca zwolennikiem tej umowy – zaznacza Prokorym. – Na pewno w pierwszej rozmowie z nowym ministrem przypomnę, że tę umowę trzeba jak najszybciej podpisać.

KADRY

Prof. Konarzewski z UwB ponownie prezesem PAN

opr. (R)

O wybór na prezesa Polskiej Akademii Nauk ubiegało się trzech uczonych. Prof. dr hab. Marek Konarzewski z Uniwersytetu w Białymstoku został wybrany na kolejną kadencję.



FOT. UWB

Prof. Marek Konarzewski

– Dziękuję członkom Akademii za okazane zaufanie i ponowne powierzenie mi funkcji prezesa PAN – powiedział prezes-elekt prof. Marek Konarzewski. – W mijającej kadencji wspólnie zażegnaliśmy konflikty, które osłabiały Akademię i przygotowaliśmy nowelizację ustawy o PAN. To kluczowe elementy solidnego fundamentu, na którym będziemy teraz mogli budować przyszłość Akademii. Przed nami m.in. dokończenie prac zmierzających do stworzenia systemowych warunków pozwalających PAN realnie i skutecznie pełnić rolę eksperckiego zaplecza państwa, podpisanie umowy o współpracy z Ministerstwem Obrony Narodowej i dalsze zabieganie o osiągnięcie poziomu 3% PKB na naukę. Będziemy także czynili kolejne wysiłki, aby efektywnie promować naukę i przybliżać ją społeczeństwu, czego symbolem ma być projekt budowy Muzeum Historii Naturalnej.

Prof. dr hab. Marek Konarzewski jest kierownikiem Katedry Ewolucyjnej i Fizjologicznej na Wydziale Biologii UwB, stopień doktora nauk biologicznych uzyskał w 1990 r., tytuł profesora – w 2004 r. W 2022 r. po raz pierwszy został wybrany na prezesa PAN na kadencję 2023-2026.

Prof. Konarzewski jest absolwentem Uniwersytetu Warszawskiego, Filii w Białymstoku, a od 1985 r. pracownikiem najpierw Zakładu Biologii Filii UW, a następnie Wydziału Biologii UwB. W latach 1991-1993 był stypendystą Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles, gdzie pracował w zespole wybitnego amerykańskiego biologa – Jareda Diamonda. Prof. Konarzewski jest też popularyzatorem nauki – autorem polskiego tłumaczenia wyróżnionej nagrodą Pulitzera książki Jareda Diamonda „Strzelby, zarazki, maszyny", artykułów publikowanych m.in. National Geographic, własnej książki poświęconej ewolucji ludzkiej diety „Na początku był głód" oraz albumów fotograficznych poświęconych przyrodzie Podlasia – Dolinie Biebrzy i Puszczy Knyszyńskiej.

W latach 2008-2013 prof. Konarzewski pełnił funkcję radcy-ministra ds. wymiany naukowo-technologicznej w Ambasadzie RP w Waszyngtonie. W latach 2017-2021 był doradcą Ministra Spraw Zagranicznych ds. nauki i technologii. Od 2010 r. prof. Konarzewski jest członkiem korespondentem Polskiej Akademii Nauk.

W 2026 r. otrzymał Odznakę Honorową Województwa Podlaskiego, a podczas uroczystej Inauguracji Roku Akademickiego 2026/2027 tytuł „Zasłużony dla Uniwersytetu w Białymstoku".

Nowa kadencja prezesa PAN rozpocznie się 1 stycznia 2027 roku.

eprasa.pl 6105f278d8

BIAŁYSTOK

Nowe osiedle na Skorupach. Jego skala budzi niechęć części mieszkańców tej dzielnicy

Magdalena Kleban

Rozwój miasta jest ważny, ale nie kosztem ludzi – przekonują mieszkańcy osiedla Skorupy, ulicy Plażowej i Poziomej w Białymstoku. I protestują przeciwko skali planowanej w ich okolicy inwestycji. Na działce po dawnych zakładach PMB ma powstać osiedle na ponad 3 tysiące osób.

– Nikt nie neguje prawa developera do tego terenu, nie chcemy też stopować rozwoju tej dzielnicy. Chodzi nam jednak o skalę tego przedsięwzięcia i zgodność z obowiązującymi przepisami – podkreśla Aleksander Asanowicz, mieszkaniec tego osiedla. – Pierwsza rzecz, jaka mnie poruszyła, to planowane zagęszczenie tego terenu – ponad 400 mieszkańców na hektar, podczas gdy obecnie jest to 30 osób.

Ogrodzony teren między ulicami Sowlańską, Poziomą i Plażową to dzisiaj ogromny plac z resztkami gruzu po zburzonych zakładach mięsnych. W przyszłości ma tu powstać nowoczesne osiedle – z punktami usługowymi, nowymi ścieżkami rowerowymi. Remigiusz Rogowski, prezes spółki Rogowski Development, słyszał o wątpliwościach okolicznych mieszkańców, ale zupełnie się z nimi nie zgadza.

– To będą od ulicy małe, czteropiętrowe bloki, a dopiero w dalszej części – od strony ulicy Sowlańskiej – będą w części 6-kondygnacyjne. Robiliśmy wszystko, żeby to było jak najmniej uciążliwe. Ale pewnie nawet gdyby były i dwupiętrowe, to też znaleźliby się tacy, którym to nie pasuje – mówi prezes Rogowski. – Dodatkowo



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Na terenach po dawnych zakładach mięsnych w Białymstoku ma powstać nowe osiedle

do ulicy Plażowej robimy skrzyżowanie, lewoskręty – to nasza inwestycja w miejskie ulice. Ze swojego terenu też na całej długości działki przekazujemy nieodpłatnie tereny na pas zieleni. Będą wewnętrzne pasaże, uliczki. Ale wygląda na to, że cokolwiek by człowiek nie robił, to komuś nie pasuje.

Na początku października zakończyły się konsultacje społeczne dotyczące planowanej inwestycji. Do Biura Rady Miasta Białegostoku trafiła interpelacja radnego Pawła Skowrońskiego w tej sprawie, którą podpisało ponad 80 osób, oraz pismo m.in. Aleksandra Asanowicza i innych osób także z około setką podpisów. Mieszkańców najbardziej niepokoi, że na terenie z głównie niską zabudową jednorodzinną ma powstać osiedle wysokich apartamentowców. Tak duża ilość mieszkańców spowoduje – w ich przekonaniu – obniżenie komfortu życia.

– Inwestor twierdzi w dokumentach, że do SP 20 jest 365 metrów, a w rzeczywistości to 850 metrów. Z kolei do szkoły na ulicy Warmińskiej jest aż 2,2 km, a nie deklarowane 1,6 – pisze w swojej interpelacji do prezydenta Białegostoku radny Paweł Skowroński. Dodaje też: – Obecnie w SP 20 uczy się około 300 dzieci, jeśli dojdzie do tego kolejnych 300, to placówka ta zwyczajnie nie da rady funkcjonować.

Problemem ma być też istniejący układ ulic, który– jak twierdzi Aleksander Asanowicz – nie zmienił się od 1935 roku.

– Już teraz na ulicy Plażowej normy hałasu są przekroczone trzykrotnie, a w nocy nawet 7-krotnie. Tutaj cały ruch planowany jest przez ulicę Sowlańską. To skala nieakceptowalna. I nie wynika to z mojego widzimisię, ale z badań przeprowadzonych przed Edwarda Halla: nadmierne zagęszczenie prowadzi do patologii społecznych – uważa Aleksander Asanowicz.

Wnioski, jakie wpłynęły w sprawie osiedla Skorupy do Magistratu, były już rozpatrywane na komisji urbanistyki Rady Miasta Białegostoku.

– Na posiedzeniu Komisji spotkaliśmy się z mieszkańcami i przedstawili oni swoje problemy – mówi Agnieszka Zabrocka, przewodnicząca Komisji Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska. – Mieszkańcy złożyli uwagi i są one rozpatrywane przez prezydenta miasta. Od tego będzie zależało, które z nich i czy w ogóle zostaną naniesione na projekt planu. Wtedy dopiero radni będą nad tym debatować na sesji.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

BIAŁYSTOK, panu 1-pokojowe do wynajęcia, tel. 503-120-005.

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

PONIKARCZYK Budownictwo. W związku z rozwojem firmy szukamy pracowników ogólnobudowlanych z doświadczeniem. TEL 601636224

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY i wykończenia, szpachlowanie, malowanie. 500348745

INSTALACYJNE

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

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

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, tradycyjne Święta Bożego Narodzenia 1500 zł, miodowyraj.pl 501642492.

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

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

REKLAMA 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 0011603431

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 r., poz. 311 t.j.) oraz art. 49, art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 t.j.) Starosta Suwalski zawiadamia, że w dniu **22.10.2026 r.** na wniosek **Wójta Gminy Rutka-Tartak**, ul. 3 Maja 13, 16-406 Rutka-Tartak, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej **przebudowę i rozbudowę drogi gminnej nr 101568B Kupowo – Trzcianka** na działkach nr ew.: 20/3, 13/4, 19/2, 28/1, 18/1, 27, 26/3, 26/5, 36/1, obręb 0010 Kupowo, gmina Rutka-Tartak, na działkach nr ew.: 7/3, 84, 9/1, 10/1, 11/1, 14/1, 15/1, 14/2, 92/1, 20/1, 18/1, 86/1, 26/1, 24/3, 78/2, 25/1, 78/3, 27/1, 94, obręb 0023 Trzcianka, gm. Rutka-Tartak.

Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 15 można zapoznać się ze zgromadzonym materiałem dowodowym dotyczącym tego postępowania oraz wnieść ewentualne uwagi i wyjaśnienia w terminie 14 dni od daty podania ww. informacji do publicznej wiadomości.

Data publicznego ogłoszenia obwieszczenia: 26 października 2026 r.

REKLAMA 0011603260

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 tj.) oraz z art. 10 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r., poz. 1691 tj.),

Starosta Suwalski zawiadamia

że w dniu 22.10.2026 r.
po rozpatrzeniu wniosku:

Wójta Gminy Raczki, Plac Kościuszki 14, 16-420 Raczki została wydana decyzja nr 8/2026 zatwierdzająca projekt zagospodarowania terenu i projekt architektoniczno-budowlany, udzielająca Wójtowi Gminy Raczki, zezwolenia na realizację inwestycji drogowej:

rozbudowę i przebudowę drogi gminnej nr 102397B w miejscowości Kurianki Drugie, gmina Raczki na działkach nr ew. 8/1, 10/6, 14/1, 15/1, 21/1, 13/1, 22/1, 669/1, 670/1, 24/1, 26/1, 31/3, 34/2, 40/5, 40/7, 44/2, 47/1, 55/1, 51/1, 54/1, 60/1, 59/1, 64/1, 65/1, 68/1, 71/1, 74/1, 78/1, 82/1, 7/3, 7/4, obręb 0011 Kurianki

oraz na działkach czasowo zajętych nr ew.: 63/1 i 7/2, obręb 0011 Kurianki, gmina Raczki.

Jednocześnie informuję, że w Starostwie Powiatowym w Suwałkach przy ul. Świerkowej 60 w pokoju nr 14 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: 26 października 2026 r.

REKLAMA 0011603564

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Augustowie

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY

na remont i docieplenie elewacji budynku mieszkalnego wielorodzinnego w Augustowie: Licealna 3

Materiały przetargowe można nabyć w sekretariacie Spółdzielni Mieszkaniowej w Augustowie, ul. Hoża 4, w cenie 300 zł VAT.
Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni Mieszkaniowej w terminie do 30.10.2026 r. do godz. 14:00.
Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem 87 643 32 16.
Zastrzegamy sobie prawo do swobodnego wyboru oferenta lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

eprasa.pl 6105f278d8

SUWAŁKI

Nowoczesna hala sportowa była „prezentem” na 120-lecie szkoły

Martyna Jurkowska

Zespół Szkół nr 4 świętował w piątek 120-lecie działalności. Jubileusz stał się okazją do oficjalnego otwarcia hali sportowej, będącej częścią większej inwestycji, która znacząco poprawiła warunki nauki i rozwoju kolejnych pokoleń uczniów „Ekonomiaka”.



FOT. UM W SUWAŁKACH

Czek na kwotę 20 tys. zł przekazany przez władze Suwałk jest prezentem dla szkoły w roku jubileuszowym

– Ta hala to inwestycja w zdrowie, sprawność, ducha rywalizacji i sukcesy kolejnych pokoleń suwalskiej młodzieży. To dowód na to, że samorząd konsekwentnie dba o to, by bogatej tradycji towarzyszyły warunki do nauki i rozwoju na miarę XXI wieku – mówił Czesław Renkiewicz, prezydent Suwałk.

Hala powstała w ramach „Programu Olimpia”. Powierzchnia zabudowy wynosi 1139 mkw., a powierzchnia pola gry dochodzi do 800 mkw. przy wysokości ponad 11 metrów. Inwestycja objęła również przebudowę zaplecza sanitarno-szatniowego przy małej sali, montaż mobilnej sceny oraz wyposażenie w strzelnicę laserową. Obiekt został dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Równocześnie przeprowadzono kompleksowe zagospodarowanie terenu wokół szkoły.

Całkowita wartość inwestycji wyniosła blisko 9,4 mln zł, 4,5 mln zł to dofinansowanie z budżetu państwa.

Uroczystość oddania hali zbiegła się z jubileuszem szkoły. Jej początki sięgają 1906 roku, kiedy założono Prywatną Siedmioklasową Szkołę Handlową Męską. Przez 120 lat mury szkoły opuściło około 13 tysięcy absolwentów.

ZAMBRÓW

Rozłam w radzie powiatu. Czterech radnych PSL zerwało koalicję z PiS

Martyna Jurkowska

Brak współpracy, dostępu do informacji i rozmowy oraz dyskryminowanie koalicjanta – m.in. takie względy zdecydowały o zerwaniu koalicji w Radzie Powiatu Zambrowskiego. Tym samym czterech radnych PSL, na czele z dotychczasowym przewodniczącym, przeszło do opozycji.

– Wchodząc do koalicji zobowiązaliśmy się do wspólnej pracy na rzecz powiatu. Zgodziliśmy się ponosić odpowiedzialność za podejmowane decyzje. Ale odpowiedzialność wymaga wpływu na te decyzje, dostępu do informacji i uczciwej rozmowy. Tego od dłuższego czasu brakuje. Nie możemy dalej odpowiadać przed mieszkańcami za sposób rządzenia, na który się nie godzimy – tłumaczył Jacek Norbert Murawski, dotychczasowy przewodniczący Rady Powiatu Zambrowskiego.

W piątek, tuż przed sesją, poinformował o zerwaniu koalicji, która od 2024 roku była tworzona wspólnie z radnymi z Prawa i Sprawiedliwości. Z koalicji – oprócz przewodniczącego – wyszli też: członek zarządu powiatu Magdalena Grudzińska-Skawska, przewodniczący Komisji Bezpieczeństwa Piotr Tyszka oraz przewodniczący Komisji Rewizyjnej Krzysztof Czajkowski. Wszyscy złożyli rezygnacje ze swoich funkcji i zapowiedzieli przejście do opozycji.

– Będziemy żądać dokumentów, sprawdzać wydatki i zadawać pytania, nawet jeśli dla obecnych władz będą niewygodne – zadeklarowali.

Starosta zambrowski Edyta Marchelska-Groszfeld nie ukrywa zaskoczenia, że samorząd – zamiast zajmować się sprawami mieszkańców – musi koncentrować się na politycznych rozgrywkach.

– Odnoszę wrażenie, że część zarzutów pana Jacka Murawskiego wynika z odmiennego rozumienia roli koalicjanta. Być może mając świadomość negatywnych ocen swojego postępowania spodziewał się odwołania i postanowił wcześniej sam zrezygnować. Nie znam rzeczywistych motywów jego decyzji. Wiem natomiast, że przedstawione przez niego w oświadczeniu zarzuty nie znajdują potwierdzenia w faktach – przekonuje starosta. I – jak dodaje – ma nadzieję, że zmiany wpłyną pozytywnie na funkcjonowanie samorządu: – Zapraszam do rozmów wszystkie środowiska polityczne i komitety reprezentowane w radzie. Chciałabym, abyśmy wspólnie wyłonili na zwolnione stanowiska osoby odpowiedzialne, gotowe do współpracy i podejmowania również trudnych decyzji. Interes mieszkańców musi być ważniejszy od partyjnych ambicji.

GM. BRAŃSK

Kapliczka w Kalnicy odzyska dawny blask

opr. (R)

Drewniany krzyż z rzeźbą Chrystusa, płaskorzeźba św. Izydora i postument przejdą renowację. Historyczna kapliczka przydrożna w Kalnicy zostanie odnowiona dzięki ponad 8,5 tys. zł dofinansowania z budżetu województwa.

– Przydrożne kapliczki są ważną częścią podlaskiego krajobrazu, ale przede wszystkim świadectwem historii. Cieszę się, że dzięki zaangażowaniu mieszkańców Kalnicy i wsparciu samorządu województwa kolejny taki obiekt zostanie odnowiony – powiedział wicemarszałek Marek Malinowski podczas piątkowego podpisania umowy.

Projekt realizowany przez Koło Gospodyń Wiejskich Aktywni z Kalnicy ma także wymiar edukacyjny i służy ochronie lokalnego dziedzictwa.

– Kapliczka była zaniedbana i niemal niewidoczna, bo zarosła krzakami. Skoro pojawiła się możliwość odnowienia takich obiektów, postanowiliśmy złożyć wniosek i przywrócić jej dawny wygląd. Starsze mieszkanki Kalnicy wspominają, że kiedyś ludzie przychodzili tam modlić się przy krzyżu. Chcemy ocalić to miejsce od zapomnienia, żeby mogły je poznać również przyszłe pokolenia – mówiła przewodnicząca koła Irena Woińska.

Obecny podczas podpisania umowy wójt gminy Brańsk Tomasz Stygański przypomniał, że to nie jedyna inwestycja w Kalnicy ze wsparciem podlaskiego samorządu.

– W tej miejscowości realizujemy również przedsięwzięcie polegające na zagospodarowaniu terenu wokół szkoły. Z urzędu marszałkowskiego otrzymaliśmy na ten cel 100 tys. zł z Funduszu Wsparcia Gmin i Powiatów, a drugie tyle dokładamy z własnego budżetu. Obecnie trwa budowa ogrodzenia, a zakończenie prac planujemy do końca tego miesiąca – zaznaczył wójt.

KRÓTKO

Kadry


FOT. POWIAT BIAŁOSTOCKI

Paweł Kondracki został wicestarostą powiatu białostockiego

Nowym wicestarostą – w miejsce odwołanego na poprzedniej sesji rady powiatu Romana Czepego – został Paweł Kondracki. Za kandydaturą zgłoszoną przez starostę Jana Bolesława Perkowskiego zagłosowało w piątek 21 radnych, 5 było przeciw.

Paweł Kondracki jest radnym powiatowym od 2010 r. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy jako urzędnik samorządowy, przez 6 lat był sekretarzem gminy Turośń Kościelna i wiceprzewodniczącym rady powiatu. Wicestarosta jest absolwentem Uniwersytetu w Białymstoku (administracja) i Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Białymstoku (ekonomia).

opr .(R)

REKLAMA 0011602468

BURMISTRZ MIASTA WYSOKIE MAZOWIECKIE

OGŁASZA PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY NA DZIERŻAWĘ NIERUCHOMOŚCI GRUNTOWYCH STANOWIĄCYCH WŁASNOŚĆ MIASTA WYSOKIE MAZOWIECKIE

Na podstawie art. 13 ust. 1, art. 25 ust. 1 i 2, art. 35 oraz art. 38 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399 t.j.) Burmistrz Miasta Wysokie Mazowieckie ogłasza przetarg ustny nieograniczony na dzierżawę nieruchomości gruntowych.

1. **Przedmiot dzierżawy:** Przedmiotem dzierżawy są nieruchomości gruntowe położone w Wysokiem Mazowieckiem, stanowiące własność Miasta Wysokie Mazowieckie, obejmujące działki nr: 290, 291, 292, 293, 294, 785, 786, 787, 788/1, 788/2, 788/3 o łącznej powierzchni **8,7268 ha**.

Nr działki	Powierzchnia
290	0,2929 ha
291	0,7379 ha
292	0,3094 ha
293	0,5021 ha
294	0,4597 ha
785	0,4739 ha
786	0,4838 ha
787	0,4051 ha
788/1	5,0390 ha
788/2	0,0223 ha
788/3	0,0007 ha

Księga wieczysta: **LM1W/00034525/2**.
Przeznaczenie nieruchomości: użytek rolny – uprawy rolne. Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego nieruchomości oznaczone są symbolem R – tereny rolnicze. W ewidencji gruntów i budynków nieruchomości sklasyfikowane są jako RIVa.
Forma oddania nieruchomości do korzystania: dzierżawa.

2. **Okres dzierżawy:** Dzierżawa zostanie zawarta na okres **3 lat**.
3. **Czynsz dzierżawny:** Wywoławczy roczny czynsz dzierżawny za całą nieruchomość wynosi **15 481,34 zł netto** (słownie: piętnaście tysięcy czterysta osiemdziesiąt jeden złotych 34/100). Do czynszu zostanie doliczony podatek VAT, jeżeli będzie wymagany przepisami prawa. Czynsz dzierżawny będzie płatny kwartalnie na rachunek bankowy Miasta Wysokie Mazowieckie: **27 1020 1332 0000 1102 0037 5535.** Czynsz będzie corocznie waloryzowany o średnioroczny wskaźnik wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych ogółem, ogłaszany przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego za rok poprzedni.
4. **Forma i termin przetargu:** Przetarg odbędzie się w formie przetargu ustnego nieograniczonego.
Termin przetargu: **26.11.2026 r. o godz. 10.00**
Miejsce: **Urząd Miasta Wysokie Mazowieckie, ul. Ludowa 15,** sala konferencyjna nr 20, II piętro
5. **Wadium:** Warunkiem udziału w przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **800 zł** na rachunek bankowy Miasta Wysokie Mazowieckie: **81 1020 1332 0000 1402 0941 7629** z dopiskiem: „Wadium – dzierżawa działek nr 290, 291, 292, 293, 294, 785, 786, 787, 788/1, 788/2, 788/3”. Wadium musi być wpłacone na rachunek Urzędu Miasta najpóźniej do dnia **23.11.2026 r.** Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się od zawarcia umowy notarialnej przez uczestnika, który przetarg wygrał. Wadia wniesione przez pozostałych uczestników przetargu zostaną zwrócone w ciągu 3 dni od dnia zamknięcia przetargu.
6. **Warunki udziału w przetargu:** W przetargu mogą uczestniczyć osoby fizyczne i prawne, które wpłacą wadium w wymaganym terminie. Uczestnik przetargu powinien posiadać dokument tożsamości, a w przypadku działania przez pełnomocnika – odpowiednie pełnomocnictwo.
7. Przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik zaoferuje co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej.
8. **Pozostałe informacje:** Dzierżawca zobowiązany będzie do korzystania z nieruchomości zgodnie z jej przeznaczeniem, tj. na cele rolnicze oraz na warunkach określonych w umowie dzierżawy. Burmistrz Miasta Wysokie Mazowieckie zastrzega sobie prawo odwołania przetargu z ważnych powodów.
9. **Informacje:** Szczegółowych informacji udziela: Anna Szabłowska, tel. 862757525, e-mail: anna.szablowska@wysokiemazowieckie.pl
10. Ogłoszenie zostanie podane do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Wysokie Mazowieckie oraz zamieszczenie na stronie internetowej Miasta **http://wysokiemazowieckie.pl/**.

eprasa.pl 6105f278d8

FOKUS

• **Blisko 60 proc. Polaków** nie ma pojęcia, gdzie znajduje się najbliższy schron – wynika z sondażu IBRiS dla Wirtualnej Polski

POLITYKA

Ministra poza rządem i partią. Na własne życzenie. Kto zastąpi Pełczyńską-Nałęcz?

Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, była już ministra funduszy i polityki regionalnej, przez ostatnie miesiące głównie kontestowała albo wręcz krytykowała rząd, w którym sama zasiadała

Dorota Kowalska

Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, do niedawna szefowa Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej, a obok tego przewodnicząca Polski 2050, odeszła z rządu. Teraz okazuje się, że znalazła się także poza partią, o czym w sobotę poinformował Szymon Hołownia.

– To dla naszego środowiska bardzo trudne, ale – wobec znanych faktów – niestety nieuniknione. Zarząd Polski 2050 podjął decyzję o usunięciu z partii Katarzyny Pełczyńskiej-Nałęcz za „działanie na szkodę partii oraz wbrew uchwałom organów statutowych partii" – napisał założyciel ugrupowania.

Trochę więcej światła na kulisy tej decyzji rzucił poseł Polski 2050 Michał Gramatyka. – Zarząd partii zadecydował w głosowaniu o ustaniu członkostwa Katarzyny Pełczyńskiej-Nałęcz ze względu na jej działanie na szkodę partii. Rezygnacja z rządu, rezygnacja z przewodniczenia partii to były ruchy, które nie były z nikim uzgodnione, które były wbrew uchwałom ugrupowania, w których potwierdzaliśmy istnienie koalicji 15 października. Uznaliśmy, że to są działania, które burzą wizerunek partii, psują jej dobre imię – powiedział w rozmowie z PAP Gramatyka.

Pełczyńska-Nałęcz na decyzję zarządu Polski 2050 zareagowała niemal natychmiast.



FOT. ADAM JANKOWSKI

O odejściu z rządu ministra funduszy i polityki regionalnej oraz liderka Polski 2050 poinformowała na platformie X

„Zostałam skazana na wygnanie za myślozbrodnię. Obiecuję recydywę dalszego wolnego myślenia. Drogi Szymonie, wiem, że się starasz. Ale kierownik i tak nie doceni. Tyle w temacie" – napisała w mediach społecznościowych.

Powody decyzji ministry

Pełczyńska-Nałęcz o swojej decyzji o odejściu z rządu poinformowała jego członków, kolegów i koleżanki z partii w mediach społecznościowych.

„Odchodzę z rządu Donalda Tuska, bo wartości są dla mnie ważniejsze niż stołki" – wyjaśniła. Co może dziwić, bo głosowanie skończyło się tak, jak tego chciała.

Pełczyńska-Nałęcz podziękowała współpracownikom za wprowadzone zmiany i wspólne dokonania. „Przez prawie trzy lata zrobiłam z Wami maksimum tego, co mogłam. Zabraliśmy deweloperom dopłaty, daliśmy ludziom jawne ceny mieszkań. Mieszkania przestały drożeć, ruszyliśmy horrendalnie niesprawiedliwy system podatkowy. KPO zainwestowaliśmy w 100 proc." – wyliczyła. I dodała, że partię pozostawia „w rękach jej założyciela", czyli Szymona Hołowni.

Pełczyńska-Nałęcz nie ma mandatu poselskiego, więc usunięcie jej z partii niczego w arytmetyce sejmowej nie zmienia. Wygląda też na to, że chwilowo była ministra znalazła się poza polityką. Chociaż swój wpis zakończyła dość zagadkowo.

„Widzimy się na szlaku. Znajdzie się na nim miejsce dla wszystkich. Rozkład jazdy jest znany" – stwierdziła.

Kto za Pełczyńską-Nałęcz

W mediach już ruszyła giełda nazwisk, kto mógłby zastąpić Pełczyńską-Nałęcz na stanowisku szefowej Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej.

W tym kontekście najczęściej wymieniana jest wiceminister obrony narodowej Magdalena Sobkowiak-Czarnecka. Obok niej pojawia się też nazwisko Elżbiety Bieńkowskiej, która była w rządzie PO-PSL ministrem rozwoju regionalnego, wicepremierem oraz ministrem infrastruktury i rozwoju. Pełniła również funkcję komisarza Unii Europejskiej ds. rynku wewnętrznego i usług. Decyzję premiera poznamy pewnie lada dzień.

ŚWIDNICA

„Z partyzanta dzwonię". Zarzut dla policjantki

oprac. Karolina Wrońska

Policjantka Katarzyna S. usłyszała zarzut poplecznictwa w związku z działaniami śledczych w ZOO Łączna – poinformowała prokuratura.

Prok. Mariusz Pindera z Prokuratury Okręgowej w Świdnicy wyjaśnił, że kanwą dla postawienia zarzutu była nagrana rozmowa, w której policjantka Katarzyna S. ostrzegła Marcina N. – podejrzanego właściciela ZOO Łączna o planowanej akcji policji i prokuratury w zoo. Rozmowa została publicznie udostępniona w internecie.

„W rozmowie Katarzyna S. mówi: »Ja mam nadzieję, że mnie pan gdzieś tam nie nagrywa, bo ja tak naprawdę z partyzanta dzwonię«" – przytoczyli treść rozmowy śledczy.

Podejrzana przyznała się do zarzutu i odmówiła składania wyjaśnień. Prokurator okręgowy w Świdnicy zastosował wobec niej środek zapobiegawczy w postaci dozoru policji oraz zawiesił ją w czynnościach służbowych policjanta. **PAP**

KOŚCIÓŁ

Biskupi o decyzji Sejmu w sprawie aborcji

oprac. Karolina Wrońska

Decyzja parlamentu w sprawie przepisów o przerywaniu ciąży może negatywnie wpłynąć na społeczne postrzeganie wartości życia i podważać tradycję obrony życia w Polsce – powiedział abp Tadeusz Wojda.

Przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski zabrał głos w sobotę po po zakończeniu 406. Zebrania Plenarnego.

– Każdy człowiek ma swoją godność i prawo do życia, do ochrony od chwili swojego poczęcia aż do naturalnej śmierci. Troska o życie, zwłaszcza bezbronnych dzieci nienarodzonych, jest powinnością sumienia – powiedział abp Wojda.

Przewodniczący KEP odniósł się do wtorkowego głosowania w Sejmie nad zmianami przepisów o przerywaniu ciąży. Ocenił, że decyzja parlamentu może negatywnie wpłynąć na społeczne postrzeganie wartości życia i podważać tradycję obrony życia w Polsce.

PAP

KRÓTKO

Poznań

Poseł bez prawa jazdy na trzy miesiące

Poseł Stowarzyszenia Rozwój Plus, były wiceminister rolnictwa, Ryszard Bartosik przekroczył prędkość w terenie zabudowanym i w konsekwencji stracił prawo jazdy na trzy miesiące. O zdarzeniu poinformował w sobotę sam poseł na swoim profilu w portalu społecznościowym. Przeprosił za swoje zachowanie. „Z pokorą przyjmuję mandat i zakaz prowadzenia auta na 3 miesiące. Chciałbym z tego miejsca bardzo przeprosić za swoje zachowanie" – napisał Bartosik.

Beskidy

Przegląd górskich kolei na Żar i Czantorię

Dziś rozpoczną się przeglądy techniczne kolei: linowo-terenowej na Żar w Międzybrodziu Żywieckim, a także kanapowej na Czantorię w Ustroniu. Nie działa też wyciąg na Mosorny Groń w Zawoi. Jak poinformowały Polskie Koleje Linowe, przerwa techniczna wyciągu kanapowego na Mosorny Groń potrwa do 27 listopada. Wagoniki kolei linowo-terenowej na Żar ponownie ruszą 7 listopada. Przegląd wyciągu na Czantorię potrwa do 4 grudnia. Turyści będą jednak mogli korzystać z tej atrakcji w weekendy.

Warszawa

Zarzut i areszt dla Hindusa za atak tasakiem

37-letni obywatel Indii, zatrzymany w czwartek w związku ze zdarzeniem przy ul. Nowogrodzkiej, usłyszał zarzut usiłowania zabójstwa. Ranił ostrym narzędziem swojego 58-letniego rodaka. Sąd Rejonowy dla Warszawy-Śródmieścia przychylił się do wniosku prokuratury i zastosował trzymiesięczny areszt wobec mężczyzny.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Absolutnie mamy pełne zaufanie do wszystkich swoich partnerów, zarówno jeżeli chodzi o lojalność, jak i współpracę w ramach koalicji 15 października

WŁODZIMIERZ CZARZASTY
Marszałek Sejmu

eprasa.pl 6105f278d8

WŁOCHY

Włosi protestowali przeciw wysokim kosztom życia

oprac. Anna Nagel

Tysiące osób protestowały w sobotę w największych włoskich miastach przeciw rządowi i wysokim kosztom życia. W Rzymie, Mediolanie i Turynie doszło do starć demonstrantów z policjantami.



FOT. ALAMY/EAST NEWS

Włosi wyszli na ulice. W Turynie doszło do starć manifestujących z policją. Funkcjonariusze użyli pałek i gazu łzawiącego

Podczas sobotnich protestów zatrzymanych zostało 380 osób. Dziewięć z nich trafiło do aresztu, a pozostałe – na komendy policji do wyjaśnienia, i tam zostały spisane. Tysiące policjantów przy wsparciu wojska patrolowały ulice miast.

W centrum Mediolanu grupa protestujących próbowała sforsować policyjne blokady podczas demonstracji z udziałem ponad około 10 tys. osób, w większości młodych. Niektórzy właściciele sklepów położonych na trasie przemarszu zamknęli je z obawy przed starciami.

Około 200 studentów i uczniów uczestniczyło w wiecu przed mediolańskim Teatro Strehler. Na niesionych przez nich transparentach widniały hasła solidarności z protestującą młodzieżą we Francji.

Ogółem w stolicy Lombardii zorganizowano w sobotę kilka antyrządowych protestów.

Do starć z policją doszło w Rzymie w rejonie Koloseum, gdy manifestanci zmienili trasę i podeszli pod Łuk Konstantyna, gdzie przebywa zawsze wielu turystów. Wieczorem w centrum Wiecznego Miasta doszło do starć manifestantów z policją, która użyła hydrantów, by rozproszyć napierający tłum.

W Turynie protestowały setki osób. Tam również doszło do incydentów – policjanci zostali obrzuceni butelkami i petardami. Funkcjonariusze użyli pałek i gazu łzawiącego.

W Bolonii demonstranci wznosili hasła przeciwko policjantom i rzucali petardami.

W Neapolu grupa protestujących nagrodziła brawami policjantów, gdy odsunęli kordon bezpieczeństwa o kilka metrów od trasy przemarszu. Demonstracja przebiegła spokojnie.

Wcześniej w sobotę mediolańska policja zatrzymała 30-letniego mężczyznę, założyciela tzw. Ruchu 17 Października, który po gwałtownych starciach w mieście w poprzednim tygodniu nawoływał na portalu społecznościowym do udziału w sobotnich demonstracjach. Postawiono mu zarzut podżegania do przemocy.

Media podały, że zatrzymanym jest 30-letni obywatel Włoch pochodzenia marokańskiego, badacz i były współpracownik jednej z największych krajowych gazet oraz think tanku ISPI.

Premier Giorgia Meloni na X podziękowała siłom porządkowym, które „pracowały, aby zapewnić obywatelom bezpieczeństwo i prawo do pokojowego demonstrowania mimo prób podejmowanych przez część (...) osób, by sprowokować starcia i niepokoje". „Prawo do demonstrowania musi być zawsze zapewnione, podobnie jak prawo obywateli do bezpiecznego życia w ich miastach" – dodała szefowa rządu.

Przypomniała, że w minionych dniach rząd uchwalił dekret, by „zapewnić państwu skuteczniejsze narzędzia do zapobiegania przemocy i uniemożliwienia, by przestępcy mogli podpalić całe miasta". Dekret przewiduje wysokie kary za udział w aktach przemocy podczas manifestacji oraz możliwość prewencyjnego zatrzymania także osób nieletnich. Za szkody powstałe w wyniku aktów wandalizmu, których się dopuszczą, będą płacić ich rodzice. **PAP**

IZRAEL

Wszystkie bramy Hebronu zostały zamknięte po ataku na izraelskich żołnierzy

oprac. Anna Nagel

Armia izraelska przesiedliła ok. 2,2 tys. palestyńskich mieszkańców Hebronu na Zachodnim Brzegu Jordanu – podała w sobotę telewizja Al-Dżazira, powołując się na burmistrza Jusufa al-Dżabariego.

Według palestyńskiej agencji informacyjnej WAFA od piątku przesiedlono ponad 200 palestyńskich rodzin. Władze regionalne ogłosiły w mieście stan wyjątkowy i powołały komitet zarządzania kryzysowego, aby pomóc przesiedlonym.

Wszystkie bramy prowadzące do i z Hebronu zostały zamknięte dla pojazdów – poinformowało Basma Radio, kanał w serwisie Telegram, z którego korzystają Palestyńczycy, aby monitorować punkty kontrolne i blokady drogowe.

Izraelskie wojsko poinformowało, że żołnierze działali w dzielnicy Hebronu, w której mieszkali obaj zamachowcy. Według armii ok. 2 tys. mieszkańców tego obszaru należy do klanu powiązanego z palestyńską islamistyczną organizacją Hamas.

Palestyńscy mieszkańcy obszaru, na którym działali żołnierze, będą mogli opuścić teren przez trzy wyznaczone punkty wyjściowe, po przesłuchaniu i kontroli bezpieczeństwa – poinformowało wojsko. Dodało, że „każda osoba, która wzbudzi podejrzenia podczas kontroli, zostanie zabrana na przesłuchanie" – przekazał portal Times of Israel.

W piątek wojsko poinformowało, że operacja w Hebronie prawdopodobnie potrwa kilka dni i będzie „ograniczona do obszaru, z którego działali terroryści". Napastnicy zginęli w piątkowej strzelaninie.

Podczas piątkowego ataku napastnicy wykorzystali jako osłonę budynki w pobliżu tymczasowego punktu wojskowego i otworzyli ogień do żołnierzy. W strzelaninie, która trwała ponad 20 minut, dwóch żołnierzy zginęło, a trzech zostało rannych. Hamas nie wziął na siebie odpowiedzialności za atak, ale go pochwalił i wezwał Palestyńczyków do dokonywania kolejnych. **PAP**



FOT. JOHN WESSELS/AFP/EAST NEWS

Izraelscy żołnierze patrolują północny punkt kontrolny w Hebronie

USA

800 mln dolarów dla ofiar molestowania

oprac. Anna Nagel

Archidiecezja nowojorska i pełnomocnicy około 1300 osób twierdzących, że padły ofiarą wykorzystywania seksualnego przez duchownych, zawarli ugodę opiewającą na 800 mln dolarów. Spory sądowe trwały ponad siedem lat.

O zawarciu porozumienia poinformowała w sobotę agencja Associated Press. Arcybiskup nowojorski Ronald Hicks potwierdził zawarcie porozumienia w wiadomości e-mail. Zaznaczył, że ugoda stanie się ostateczna po podpisaniu jej przez obie strony w listopadzie.

– Jesteśmy bliscy tego, aby, z Bożą pomocą, przynieść choć częściowe pojednanie wszystkim osobom, które doświadczyły krzywdy. Porozumienie pozwoli też archidiecezji ponownie w pełni skupić się na swojej misji: głoszeniu Ewangelii, uzdrawianiu chorych, trosce o ubogich i potrzebujących, przyjmowaniu przybyszów oraz edukacji naszych dzieci – powiedział arcybiskup.

Archidiecezja nowojorska obejmuje dzielnice Bronx, Manhattan i Staten Island oraz siedem hrabstw położonych na północ od miasta. W jej skład wchodzi 300 parafii i ponad 150 szkół, a wspólnota liczy 2,5 miliona wiernych.

Adwokat Jeff Anderson, reprezentujący osoby, które złożyły łącznie ponad 1000 pozwów przeciwko Kościołowi katolickiemu w stanie Nowy Jork, chwalił ich „odwagę, poświęcenie i determinację", które przyczyniły się do rozliczenia przeszłości. **PAP**

UKRAINA

Starlink ponownie działa bez ograniczeń. Zełenski dziękuje

oprac. Anna Nagel

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził w sobotę, że zniknęły niedawne ograniczenia w działaniu terminali satelitarnych Starlink oraz ich wojskowej wersji Starshield.

– Najważniejsza wiadomość tego dnia: przywrócono działanie Starlinka i Starshielda przy takich prędkościach, jakie były możliwe przed wprowadzeniem wszystkich tych ograniczeń. Teraz prędkości odpowiadają naszym potrzebom – powiedział prezydent w nagraniu wideo.

Dodał, że przywracanie dawnego działania tych systemów rozpoczęło się ostatniej nocy, a już w godzinach porannych ich prędkości były wystarczające. – To bardzo ważne, gdyż ma duże znaczenie dla naszej logistyki na froncie i obrony Ukrainy przed odrzutowymi (dronami) Shahedami – podkreślił.

Zełenski podziękował USA i wszystkim partnerom, którzy poważnie potraktowali sprawę ograniczenia działania Starlinka.

– Dziękuję wszystkim Amerykanom, wszystkim naszym partnerom, którzy potraktowali tę sprawę poważnie i rzeczywiście nam pomagają. Dziękuję kongresmenom, senatorom, wszystkim mediom, Departamentowi Stanu (USA) i prezydentowi (USA Donaldowi Trumpowi) – oświadczył Zełenski.

Doniesienia o ograniczeniu funkcjonowania Starlinków pojawiły się po oświadczeniu Trumpa, który 9 października ogłosił porozumienie z przywódcą Rosji Władimirem Putinem. **PAP**

eprasa.pl 6105f278d8

WYDARZENIE

Forum Seniora, czyli bezpiecznie i aktywnie

Agnieszka Domanowska

Oszuści w internecie, badania po 60-tce, samotność i depresja – z tymi tematami zmierzyli się uczestnicy XII Forum Seniora zorganizowanego przez „Kurier Poranny" i „Gazetę Współczesną". W Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim w Białymstoku nie zabrakło też dobrej zabawy.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Podczas Forum Seniora w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim można było wysłuchać ciekawych prelekcji oraz...



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

...wykonać różnorodne badania

Forum odbyło się 22 października i po raz kolejny zgromadziło seniorów z całego województwa. Wśród gości byli m.in.: słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku, członkowie Białostockiej Rady Seniorów działającej przy prezydencie miasta, seniorzy z Bielska Podlaskiego, Brańska, Juchnowca Kościelnego i Lipska.

– Takie wydarzenie jak to forum pokazuje siłę seniorów w naszym regionie. Współczesny senior nie jest już osobą wycofaną – jest osobą aktywną, angażującą się w różne projekty – mówił podczas otwarcia Tomasz Dworzańczyk, redaktor naczelny „Kuriera Porannego" i „Gazety Współczesnej".

Uczestnicy forum dowiedzieli się, jak nie dać się oszukać i jakie zagrożenia czekają na nich chociażby w internecie. Rozmawiano też o tym, co i jak jeść oraz jakie badania wykonywać po 60. roku życia. Była mowa o profilaktyce nowotworów, kontroli ciśnienia, cukru i cholesterolu, a także o tym, jak przygotować się do wizyty u lekarza.

Wojewoda podlaski Jacek Brzozowski przekonywał, że wsparcie seniorów w regionie ma wiele wymiarów. Jako przykład podał program dla aktywnych seniorów, w ramach którego samorządy realizują konkretne projekty, a także pomoc dla uniwersytetów trzeciego wieku i klubów seniora.

– Te programy się rozwijają, bo są chętnie wykorzystywane przez samorządy po to, żeby wspierać seniorów. Od 2015 roku przeznaczyliśmy na to ponad 22 miliony złotych. To są bardzo konkretne pieniądze, ale są bardzo dobrze wydawane i pozwalają aktywizować seniorów, sprawiać, żeby byli blisko siebie i żeby nikt nie miał poczucia osamotnienia. O to w polityce senioralnej tak naprawdę chodzi – mówił wojewoda.

– Z roku na rok w mieście mieszka coraz więcej osób w wieku 60 plus. Dlatego jako miasto przygotowujemy coraz więcej rozwiązań specjalnie dla nich. To nie tylko kluby seniora działające na białostockich osiedlach, ale też konkretne programy jak chociażby Złota Rączka, czyli pomoc dla osób starszych w codziennych sprawach. Z inicjatywy rady seniorów będziemy też pokazywać miejsca, które są dla nich przyjazne, gdzie zawsze spotkają się z życzliwością i pomocną ręką – mówił Rafał Rudnicki, wiceprezydent Białegostoku.

Na czym ma polegać certyfikat „Miejsce przyjazne seniorom", wyjaśniała Bożena Bednarek, przewodnicząca Białostockiej Rady Seniorów.

– Miejsce przyjazne seniorom to takie, które uwzględnia specyfikę starszego wieku. Podstawowym warunkiem przyznania certyfikatu będzie to, żeby w takim miejscu można było bezpłatnie wypić szklankę wody, bez zamawiania kawy, i skorzystać z toalety, żeby obsługa była dobra i nie było barier architektonicznych. A jeśli to kawiarnia czy restauracja, być może zaoferowałaby seniorom zniżkę w godzinach, w których jest mniejszy ruch – wskazywała Bednarek.

O badaniach profilaktycznych mówiła Anna Nikołajew-Diak, koordynator ds. położnictwa PZU Zdrowie.

– Mamy całą sieć przychodni, w których jesteśmy ukierunkowani na seniora, a przede wszystkim na profilaktykę. To badania profilaktyczne, pakiet Moje Zdrowie, podstawowa diagnostyka, spotkanie z pielęgniarką czy położną środowiskową, która nauczy na przykład samobadania piersi albo pokieruje do konkretnego specjalisty – podkreślała.

Katarzyna Olszewska, dyrektor innowacji i wdrożeń Instytutu Innowacji Przemysłu Mleczarskiego, opowiadała o nabiale w codziennej diecie.

– Dieta seniorów, podobnie jak każdej innej grupy wiekowej, powinna być przede wszystkim urozmaicona i dobrze zbilansowana. To właśnie różnorodność produktów spożywczych decyduje o odpowiedniej wartości odżywczej codziennego jadłospisu. Szczególną uwagę należy zwrócić na właściwą podaż białka, dostosowaną do indywidualnych potrzeb organizmu. Wraz z wiekiem zmniejsza się zdolność organizmu do efektywnego wykorzystywania składników odżywczych i bioaktywnych, dlatego odpowiednia ilość białka w diecie staje się szczególnie ważna. Pomaga ono utrzymać masę mięśniową, sprawność fizyczną oraz wspiera procesy regeneracyjne organizmu – mówiła Olszewska.

Ewa Michniewicz, kierownik laboratorium Rode-Med, przedstawiała ofertę centrum, w którym działają rezonans magnetyczny, laboratorium, pracownia USG i fizjoterapia.

– Oferujemy badania laboratoryjne, w tym morfologię, badania ogólne i wątrobowe, czyli przekrój przez wszystkie narządy. Pomagamy w doborze badań i zachęcamy do nich zarówno seniorów, jak i osoby w każdym innym wieku – mówiła.

Mecenas Michał Brodecki w wykładzie „Mój majątek – moja decyzja. Jak zadbać o spadek jeszcze za życia" mówił o zabezpieczeniach majątkowych osób starszych. – Bardzo dużo osób w podeszłym wieku zastanawia się, co się stanie z ich majątkiem po śmierci. Chcą się też zabezpieczyć na jesień życia, żeby na przykład po przekazaniu majątku synowi, córce czy innej osobie z rodziny nie zostać z niczym. Przekazuję seniorom wiedzę o tym, jak zadbać o dalsze, spokojne życie, żeby nie było sytuacji, w których syn czy córka zabronią nam korzystać z mieszkania lub domu, które im przekazaliśmy, albo w jakikolwiek inny sposób będą stwarzać problemy – tłumaczył adwokat.

Uczestnicy forum mogli skorzystać z licznych stoisk naszych partnerów. W salonie Geers można było sprawdzić słuch, a w Elite Optyk zbadać wzrok i dobrać oprawki. Spółdzielnia Mleczarska Mlekpol częstowała swoimi wyrobami, a na stoiskach Rode-Med i PZU Zdrowie można było poznać ofertę badań.

Forum zakończył występ Chóru im. Stanisława Moniuszki działającego przy Podlaskim Instytucie Kultury w Białymstoku. Pokazał on, ile seniorom daje wspólna aktywność.

– Seniorzy przychodzą do chóru, żeby śpiewać i żeby pobyć ze sobą. Mamy bardzo dużo prób i koncertów, ale też mnóstwo spotkań typowo towarzyskich – mówiła Marta Szałkiewicz, dyrygentka chóru.

REKLAMA 0011592500

ORGANIZATOR

KURIER PORANNY

GAZETA WSPÓŁCZESNA

PARTNERZY GŁÓWNI

MLEKPOL

PZU ZDROWIE

Białystok

RODE-MED diagnostyka medyczna

PARTNERZY

BIOWEN THE WORLD OF NATURE

Geers

Elite Optyk Malinowscy od 1990

PARTNERZY MERYTORYCZNI

KANCELARIA ADWOKACKA mec. Michał Brodecki

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku

eprasa.pl 6105f278d8

czas
Z RODZINĄ

Poniedziałek, 26.10.2026

LUDZIE • STR. 11

Iwona Pavlović – ulubienica widzów „Tańca z gwiazdami”

Za sprawą swoich fachowych i bezwzględnych ocen, zyskała miano „Czarnej Mamby”



FOT. SYLWIA DĄBROWA

KUCHNIA • STR. 12-13

Sekret wyjątkowego jesiotra: *od narybku do wędzarni*

ZDROWIE • STR. 14-15

Chirurgia robotyczna to nowe możliwości w leczeniu chorób

PORADY • STR. 16

Czym najlepiej wyczyścić nagrobki, *nie używając chemii*

eprasa.pl 6105f278d8

▶ **PRZYRODA**

Zbliża się 1 listopada – to czas, gdy chcemy, by groby naszych bliskich wyglądały odświętnie. W tym roku w dekoracjach na cmentarz królują klasyczne chryzantemy w donicach, naturalne wianki, stroiki z suszonych kwiatów i kompozycje z lampionami

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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





FOT. ALEKSANDRA SZYMCZAK

Zadbaj o to, by ozdoby były trwałe. Te z taniego plastiku szybko blakną i tracą urok, dlatego lepiej postawić na naturalne materiały albo sztuczne kwiaty, które wyglądają jak prawdziwe

Co roku pojawiają się nowe trendy w dekoracjach na Wszystkich Świętych, ale jedno się nie zmienia – najważniejszy jest umiar. Stroiki i wiązanki na cmentarz powinny być eleganckie, trwałe i przede wszystkim wyrażać pamięć i szacunek, a dopiero w drugiej kolejności przyciągać wzrok. Wybieraj więc kompozycje, które nie tylko subtelnie ozdobią nagrobki, ale też dobrze zniosą chłodne noce, duże wahania temperatur i jesienną słotę.

W tym sezonie w kwiaciarniach i centrach ogrodniczych można znaleźć naprawdę dużo propozycji zarówno dla osób stawiających na tradycję, jak i miłośników nietuzinkowych i nowoczesnych dekoracji. Nadal dużym powodzeniem cieszą się klasyczne wiązanki z chryzantem, róż czy goździków, a także kwiaty w donicach, które długo zachowują świeżość. Coraz częściej pojawiają się też bardziej nowoczesne formy – stroiki w naczyniach z naturalnych materiałów z dodatkiem suszonych traw, mchu i szyszek.

Najpiękniejsze kompozycje na 1 listopada

Na 1 listopada 2026 roku możesz wybrać: duże wiązanki na grób w formie bukietu, które umieścisz w wazonie; ponadczasowe stroiki na cmentarz w kształcie serca, krzyża czy wianka; efektowne stroiki na grób z lampionem; urocze i modne jesienne wianki; kompozycje na grób na drewnie; dekoracje z kwiatów stabilizowanych – naturalnych roślin poddanych procesowi konserwacji; cmentarne kompozycji z żywych kwiatów i roślin z figurką anioła; wiązanki z róż na Wszystkich Świętych; efektowne bukiety na grób z chryzantem, sztuczne stroiki na cmentarz z imitacji roślin, które wyglądają jak żywe; subtelne wiązanki z kilku kwiatów; pojedynczego kwiatka z eleganckim przybraniem; kompozycje z chryzantem w donicach; dekoracje na cmentarz z kapusty ozdobnej.

W 2026 roku prawdziwym hitem są stroiki z lampionami LED. Dzięki nim można stworzyć spójną, elegancką i bardziej ekologiczną dekorację nagrobka bez potrzeby ustawiania wielu zniczy. Ciepłe światło delikatnie podkreśla kolor kwiatów i tworzy wyjątkowy nastrój pamięci, a przy tym nie gaśnie nawet podczas jesiennego deszczu.

Modne ozdoby na Wszystkich Świętych 2026

W tym roku w dekoracjach na 1 listopada królują naturalność i prostota. Zamiast gigantycznych kompozycji i krzykliwych ozdób wybieramy to, co wygląda subtelnie i elegancko – wianki, stroiki i kompozycje z materiałów, które dobrze znoszą kapryśną jesienną pogodę.

Florystki coraz częściej sięgają po suszone kwiaty, mchy, trawy ozdobne i gałązki eukaliptusa. Jesienny wianek to prawdziwy hit Wszystkich Świętych 2026. Może być wykonany z żywych lub suszonych roślin, z dodatkiem igliwia, jarzębiny, owoców dzikiej róży, szyszek albo drobnych dyni ozdobnych. Taka kompozycja wygląda pięknie, a przy tym zachowuje świeżość nawet w chłodne i wilgotne dni.

Pojawiają się też inspiracje stylem boho – lniane wstążki, jutowe tasiemki i drewniane akcenty nadają stroikom lekkości i naturalnego uroku. Dzięki temu ozdoby są delikatne, ale trwałe, odporne na wiatr i deszcz.

Wśród kolorów dominują barwy ziemi: beże, brązy, oliwkowa zieleń i rdzawy pomarańcz. Dla kontrastu florystki chętnie dodają złote lub srebrne akcenty, które mienią się w blasku zniczy.

Jak dobrać stroiki na cmentarz do rodzaju nagrobka?

Przy wyborze ozdób na cmentarz na Wszystkich Świętych warto zwrócić uwagę na proporcje. Duże, rozłożyste kompozycje najlepiej wyglądają na szerokich, kamiennych płytach, podczas gdy na mniejszych pomnikach lepiej sprawdzą się niewielkie stroiki lub wianki. Na jasnych nagrobkach dobrze prezentują się ozdoby w ciepłych, jesiennych kolorach: od miodowej żółci po bordo.
Na ciemnym granicie czy marmurze lepiej wyglądają dekoracje w odcieniach bieli i zieleni, które tworzą kontrast. Warto też zwrócić uwagę na trwałość ozdób. Najtańsze plastikowe stroiki szybko tracą kolor, dlatego lepiej wybierać te wykonane z naturalnych materiałów albo ze sztucznych kwiatów wysokiej jakości, które do złudzenia przypominają żywe – dzięki temu dekoracje będą wyglądały estetycznie przez długi czas.

Małgorzata Czuba-Skarzyńska

Piękne stroiki na Wszystkich Świętych. Wyjątkowe wiązanki na groby naszych bliskich

eprasa.pl 6105f278d8

▶ LUDZIE

Specjalnością Iwony i jej ówczesnego męża Arkadiusza stały się ogniste tańce latynoamerykańskie, w której to kategorii zdobyli dwukrotnie **mistrzostwo Polski: w 1988 i 1990 roku.** Potem przeszli na zawodowstwo i otworzyli w Olsztynie własną szkołę tańca

PORTRET

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



Wszyscy znamy ją jako „Czarną Mambę" z „Tańca z gwiazdami". Potrafi bowiem dawać fachowe, ale kąśliwe uwagi. Nic dziwnego: w zdobycie swej pozycji w świecie tańca towarzyskiego włożyła wiele serca i wysiłku.

Syrenką w plener

1. Jak sama dziś podkreśla, jej dzieciństwo było spokojne i szczęśliwe. Tata był milicjantem, a mama zajmowała się domem. Wychowywała się z dwoma starszymi braćmi: Waldemarem i Mirosławem. Mieszkali na drugim piętrze w bloku na jednym z olsztyńskich osiedli. Mała Iwona nie musiała plątać się po podwórku z kluczem na szyi, bo mama zawsze czekała na nią po szkole z ciepłym obiadem.

Była bardzo żywym i ruchliwym dzieckiem: pływała w podmiejskich jeziorach, a potem zaczęła trenować piłkę ręczną. Tata kupił Syrenkę i latem zabierał w niedziele swych najbliższych w plener. Rodzice prowadzili ożywione życie towarzyskie, stąd w ich domu często bywali goście, a i oni sami równie często bywali u rodziny lub przyjaciół, zawsze zabierając ze sobą swe pociechy.

Kazaczok na weselu

2. Iwona nie ukrywa, że była przysłowiową córeczką tatusia. A ponieważ był on pasjonatem ludowego tańca, dziewczynka od małego wyrywała się do niego na parkiet. „Często jeździliśmy na wesela, na których dawał pokazy kazaczoka. Gdy tata tańczył, ja – ubrana w niebieską sukienkę – tańczyłam wokół niego" – wspomina w „Super Expressie". Rodzice zapisali więc Iwonę do szkoły tańca, kiedy ledwo odrosła od ziemi.

Potem na jakiś czas przerwała treningi, bo ważniejszy stał się dla niej sport. Mając piętnaście lat, trafiła jednak do olsztyńskiego zespołu tańca towarzyskiego Miraż. Tam rozsmakowała się w publicznych występach. Po maturze zdecydowała się studiować bibliotekoznawstwo w rodzinnymmieście, aby nie przerywać treningów u ulubionej trenerki. A w trakcie praktyk w bibliotece zasypiała z nudów.

Iwona zdała wymagające egzaminy i uzyskała uprawnienia sędziego międzynarodowego dwóch najważniejszych organizacji tanecznych na świecie



BT/FOT. POLSKA PRESS

Harówka w Londynie

3. Podczas jednego ze zgrupowań tanecznych na wyjeździe Iwona poznała młodego kolegę – Arkadiusza Pavlovicia. Para znalazła tak wyjątkowe porozumienie na parkiecie i poza nim, że chłopak postanowił się przeprowadzić do Olsztyna, aby razem z Iwoną tańczyć pod okiem tej samej trenerki. I na efekty nie trzeba było długo czekać: Iwona i Arkadiusz zaczęli zdobywać coraz bardziej prestiżowe laury.

Aby się dalej kształcić, para zakochanych wyruszyła w 1987 roku do Londynu. Tam musiała się imać różnych zajęć, żeby zarobić na utrzymanie. Iwona pracowała jako barmanka, malowała mieszkania, pieliła ogródki i zajmowała się dziećmi. Po ośmiu godzinach fizycznej harówki wieczorami trenowała z Arkadiuszem pod okiem najlepszych tancerzy. Żyli bardzo skromnie, odmawiając sobie wszelkich niepotrzebnych wydatków.

IWONA PAVLOVIĆ

Kiedy w 2005 roku w Polsce ruszył „Taniec z gwiazdami", zaproszono ją do grona jurorów. Tam, za sprawą swoich fachowych i bezwzględnych ocen, zyskała miano „Czarnej Mamby". Do dziś pozostaje ulubienicą widzów programu

Bezwzględna dla gwiazd

4. Ten trudny czas ogromnie ich jednak zahartował. To właśnie wiedza i umiejętności przywiezione z Londynu pozwoliły im po powrocie do Polski zdobywać najważniejsze tytuły w świecie tańca towarzyskiego. Ich specjalnością stały się ogniste tańce latynoamerykańskie, w której to kategorii zdobyli dwukrotnie mistrzostwo Polski: w 1988 i 1990 roku. Potem przeszli na zawodowstwo i otworzyli w Olsztynie własną szkołę tańca.

Iwona zdała wymagające egzaminy i uzyskała uprawnienia sędziego międzynarodowego dwóch najważniejszych organizacji tanecznych na świecie. To sprawiło, że kiedy w 2005 roku w Polsce ruszył „Taniec z gwiazdami", zaproszono ją do grona jurorów. Tam, za sprawą swoich fachowych i bezwzględnych ocen, zyskała miano „Czarnej Mamby". Do dziś pozostaje ulubienicą widzów programu.

Ślub w czerwieni

5. Choć na parkiecie Iwona i Arkadiusz stanowili idealny duet, w życiu prywatnym ich drogi zaczęły się rozchodzić. Z czasem w obojgu tancerzach wypaliło się uczucie. Ponieważ dawali sobie dużo wolności, Arkadiusz zaczął miewać romanse. Kiedy Iwona dowiedziała się o tym, zdecydowała się na rozwód. Para rozstała się bez wywlekania małżeńskich brudów w 2008 roku.

Nieco wcześniej Iwona poznała u znajomych w Tatrach biznesmena Wojciecha Oświęcimskiego. Wpadli sobie w oko, ale ponieważ oboje byli w związkach, ich miłość rodziła się powoli. W rok po rozwodzie Iwona wzięła jednak ślub z nowym partnerem, wzbudzając sensację swoją czerwoną suknią. Wojciech został jej menedżerem, a ona macochą jego trzech synów. Obecnie mieszkają w Różnowie pod Olsztynem.

eprasa.pl 6105f278d8

▶ **KUCHNIA**

Piotr Suchoń, właściciel Gospodarstwa Rybackie Stawy: Lubię gotować, wymyślać przepisy. Zawsze marzyłem o własnej restauracji i **niezmiernie się cieszę, że ją mam**

NA TALERZU

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





FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Piotr Suchoń, właściciel Gospodarstwa Rybackie Stawy w gminie Imielno

● Tajemnica tkwi w samej specyfice jesiotra oraz rzemieślniczym podejściu do produkcji

● Jest rybą trzyletnią i musi rosnąć w czystej wodzie, żywiona wysokiej jakości paszami

Sam jesiotr wędzony to prawdziwy delikates, który zyskuje uznanie nie tylko jurorów, ale smakoszy z całej Polski. – Przede wszystkim smak jest bardzo delikatny. Jesiotr nie ma ości, co powoduje, że jest przystępny dla każdego, również dla dzieci, bo nie ma obawy, że ktoś się zakrztusi – wymienia zalety Piotr Suchoń. – Jest to ryba tłusta, zawiera dużo kwasów omega-3, a jej mięso jest delikatne i jedwabiste w smaku. Wyhodowanie takiej ryby wymaga jednak ogromnej cierpliwości. Jesiotr jest rybą trzyletnią i musi rosnąć w czystej wodzie, żywiona wysokiej jakości paszami, zanim trafi na stół.

Sekret wyjątkowego jesiotra: od narybku do wędzarni

Gospodarstwo Rybackie Stawy w gminie Imielno, prowadzone pod okiem Piotra Suchonia, ma powód do dumy – jesiotr wędzony zdobył Perłę 2026 w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów". To jedno z najważniejszych wyróżnień Międzynarodowych Targów „Smaki Regionów" i potwierdzenie, że pasja, tradycyjne receptury i rzemieślnicze podejście wciąż mają ogromną wartość.

Gospodarstwo Rybackie Stawy w gminie Imielno zostało docenione na arenie ogólnopolskiej. Podczas prestiżowego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów" jesiotr wędzony zdobył Perłę 2026 – jedno z najważniejszych wyróżnień w branży. To nagroda, która trafia do producentów łączących tradycję z innowacją, a jednocześnie promujących najlepsze regionalne smaki.

Historia tego miejsca zaczęła się w 2002 roku, kiedy Piotr Suchoń kupił grunt w gminie Imielno. Teren w dokumentach miał obejmować 40 hektarów, w tym rzekomo 27 hektarów lustra wody. Pierwsze zderzenie z rzeczywistością było jednak wyjątkowo trudne.

– Było fatalne. Ten mój „stawik" okazał się 40-hektarowym gruntem ze stawami rzekomo o powierzchni 27 hektarów lustra wody. Słowo „rzekomo" w tym wypadku jest kluczowe, bo wody nie zobaczyłem – wspomina Piotr Suchoń. Zamiast stawów widać było jedynie zarysy grobli, a teren był zarośnięty krzakami i trzciną.

Właściciel zdecydował się zaryzykować. Gruntowny remont i odbudowa obiektu trwały półtora roku, pochłaniając mnóstwo pracy i nakładów finansowych. Kiedy w końcu pojawiły się pierwsze ryby, szybko okazało się, że małe gospodarstwo musi znaleźć własną, unikatową drogę.

– Zrozumiałem, że mój rybacki mikrobiznes nie może funkcjonować tak jak kilkusethektarowe gospodarstwa i by przetrwać, muszę znaleźć na siebie pomysł – tłumaczy właściciel. – Kluczowym określeniem zmiany, która pozwoliła mi w tym rybackim świecie mocno stanąć na nogi, stała się dywersyfikacja przychodów.

Jednym z filarów tej dywersyfikacji okazało się przetwórstwo, co ostatecznie zaowocowało zdobyciem wspomnianej nagrody w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo – Smaki Regionów" podczas Międzynarodowych Targów „Smaki Regionów" w Poznaniu. To już drugie tak prestiżowe trofeum dla gospodarstwa, co sprawia, że pan Piotr ma podwójne powody do dumy. Sukces ten jest o tyle ciekawy, że początkowo nie planowano, by wędzony jesiotr stał się główną gwiazdą oferty.

– Na początku stwierdziliśmy, że pasta będzie naszym głównym produktem, ale klienci, którzy do nas przyjeżdżają, a także goście restauracji, zawsze pytali, dlaczego nie wystawiamy jesiotra wędzonego, skoro jest tak dobry. Poszedłem więc za tymi sugestiami i tym samym zdobyliśmy nagrodę – przyznaje z dumą pan Piotr.

Sam jesiotr wędzony to prawdziwy delikates, który zyskuje uznanie nie tylko jurorów, ale przede wszystkim smakoszy z całej Polski. Jak podkreśla twórca tego sukcesu, tajemnica tkwi w samej specyfice ryby oraz rzemieślniczym podejściu do produkcji.

– Przede wszystkim smak jest bardzo delikatny. Jesiotr nie ma ości, co powoduje, że jest przystępny dla każdego, również dla dzieci, bo nie ma obawy, że ktoś się zakrztusi – wymienia zalety Piotr Suchoń. – Jest to ryba tłusta, zawiera dużo kwasów omega-3, a jej mięso jest delikatne i jedwabiste w smaku.

Wyhodowanie takiej ryby wymaga jednak ogromnej cierpliwości. Jesiotr jest rybą trzyletnią i musi rosnąć w czystej wodzie, żywioną wysokiej jakości paszami, zanim trafi na stół. Najwięcej pracy wymaga jednak sam proces przygotowania go.

– Generalnie najpierw macerujemy rybę – zdradza szczegóły procesu właściciel Stawów. – Kroimy ją w dzwonki, ponieważ wtedy sól lepiej dochodzi do środka. Macerujemy ją przez około 12 godzin, następnie osuszamy i wkładamy do wędzarni. Sam proces trwa około trzech godzin. Wędzimy na ciepło – zdradza pan Piotr.

Całość gospodarstwa uzupełnia baza noclegowa, z której chętnie korzystają całe rodziny stawiające na aktywny wypoczynek na rowerach czy w kajakach. Perłą w koronie, łączącą wszystkie działy gospodarstwa, jest jednak działająca nad wodą autorska restauracja „Stawy".

– To moje oczko w głowie. Lubię gotować, wymyślać przepisy. Zawsze marzyłem o własnej restauracji i niezmiernie się cieszę, że ją mam – mówi Piotr Suchoń.

Menu lokalu bazuje na najkrótszym możliwym łańcuchu dostaw, oferując dania przygotowywane z ryb wyciąganych codziennie ze stawów. **Julia Warych**

eprasa.pl 6105f278d8

Dom, otoczenie budowa i remonty

PARTNER DODATKU

swissporton

Trwałość, estetyka i nowoczesność

Niezawodne dachówki cementowe swissporTON we współczesnym budownictwie



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dachówka cementowa łączy trwałość, bogactwo form i korzystną relację jakości do ceny. Marka swissporTON oferuje cztery modele – KAPSTADT, KIOTO, GÖTEBORG i BREMA – dzięki którym pokrycie dachu można dopasować zarówno do nowoczesnej bryły, jak i do tradycyjnej architektury.

Marka z tradycją

swissporTON zadebiutowała na europejskim rynku 7 września 2025 roku i kontynuuje tradycję marki CREATON. Zmiana dotyczyła jedynie nazwy – zachowane zostały wysokiej jakości standardy produkcji oraz dotychczasowe parametry techniczne modeli cementowych. Dachówki cementowe niezmiennie powstają w zakładach w Olkuszu i Chojnicach, a producent swisspor Polska udziela na nie – na określonych warunkach – do 30 lat gwarancji.

Płaska forma dla współczesnych domów

KAPSTADT to płaska dachówka o prostych, czystych liniach, która dobrze wpisuje się w estetykę nowoczesnych budynków. Wysoka precyzja wykonania podkreśla jej geometrię, a odpowiednie proporcje ułatwiają planowanie pokrycia i ograniczają ilość odpadów podczas montażu. Płaska dachówka komponuje się z najpopularniejszymi materiałami elewacyjnymi, dlatego sprawdza się na dachach domów jednorodzinnych o minimalistycznej bryle. Oryginalną alternatywą dla dachówki płaskiej jest KIOTO. Dachówka cementowa o opatentowanym i jedynym na rynku takim kształcie, idealna na nowoczesny dach.

Klasyczne profile

Dostępne w ofercie GÖTEBORG i BREMA mają tradycyjny profil, a funkcjonalne powłoki chronią wykonany z nich dach przed płowieniem kolorów i porastaniem porostami. GÖTEBORG nawiązuje do klasycznej esówki i dobrze sprawdza się na budynkach o tradycyjnej bryle, a jego wyprofilowane zakładki ograniczają porastanie mchem i powstawanie osadów. BREMA czerpie z historycznej formy mnich-mniszka, wzbogaconej o rozwiązania zwiększające odporność na obciążenia wiatrem i śniegiem.

Konstrukcja ułatwiająca montaż

Modele dachówek cementowych marki swissporTON wyposażono w podwójny zamek boczny, który zwiększa odporność dachu na warunki atmosferyczne. Wysoka stabilność wymiarowa sprawia, że dachówki doskonale do siebie przylegają, co ułatwia wykonanie równej połaci. Ekonomiczny format i zużycie przekładają się na niższe koszty zakupu i krótszy czas montażu. Dla przykładu, GÖTEBORG ma wymiary 334 x 420 mm i waży 4,6 kg.

Dach jako część systemu

swissporTON należy do Grupy swisspor, specjalizującej się w rozwiązaniach dla energooszczędnego budownictwa. Dzięki temu dachówka staje się elementem kompleksowego systemu, który obejmuje izolację od fundamentów po dach. Dla inwestora oznacza to jednego partnera i spójne rozwiązania dla całego budynku, a dla architekta – dostęp do znanych modeli, stabilnych parametrów technicznych oraz wsparcia projektowego.

Trwałość i rozsądny budżet

Dachówki cementowe od lat cenione są za odporność na zmienne warunki atmosferyczne, a ich właściwości użytkowe zachowują się przez długie lata. Połączenie wysokiej wytrzymałości z atrakcyjną relacją jakości do ceny sprawia, że to dobre rozwiązanie dla inwestycji o określonych założeniach budżetowych, bez rezygnacji z estetyki i dopracowanych detali. Do wyboru jest też pełen asortyment akcesoriów dachowych.

swissporTON to europejska marka dachówek ceramicznych i cementowych oraz akcesoriów dachowych, działająca w ramach Grupy swisspor. Portfolio obejmuje m.in. ceramiczne modele SIMPLA, KODA, TITANIA, BALANCE i RAPIDO oraz cementowe KAPSTADT, KIOTO, GÖTEBORG i BREMA. Na dachówki ceramiczne producent udziela – na określonych warunkach – do 50 lat gwarancji, a na cementowe do 30 lat. Dachówki powstają w zakładach w Polsce i na Węgrzech.

Więcej informacji: www.swissporTON.pl.

REKLAMA 0011592618



eprasa.pl 6105f278d8

Total Look Budmat. Spójny projekt od dachu po ogrodzenie

Dobra architektura zaczyna się od pomysłu, a wyraża się w detalach. Kolor pokrycia, rytm fasady, linia rynien i forma ogrodzenia wspólnie budują charakter domu. Gdy ich wybór wynika z jednej koncepcji, budynek zyskuje wyrazisty styl. Total Look Budmat pozwala spojrzeć na całą inwestycję już na etapie planowania i połączyć stalowe rozwiązania w przemyślaną kompozycję.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Stalowe rozwiązania Budmat można wykorzystać do zaakcentowania wejścia, garażu czy strefy tarasu

Konsekwentny efekt

Spójność widać z daleka, ale tworzą ją decyzje podejmowane z bliska. Znaczenie mają odcień, faktura powierzchni, kierunek podziałów i sposób wykończenia krawędzi. Przy ,nowoczesnych bryłach każdy z tych elementów jest szczególnie widoczny. Dlatego dach, rynny, fasadę i ogrodzenie warto dobierać równolegle, uwzględniając także stolarkę oraz otoczenie posesji.

Total Look Budmat daje możliwość skoordynowania tych wyborów w ramach oferty jednego producenta. To ułatwienie dla inwestora, architekta i wykonawcy: od początku mogą pracować nad wspólną wizją. Kompozycja może opierać się na zbliżonych odcieniach lub kontraście.

Przed wyborem warto zestawić próbki materiałów w świetle dziennym. Ten sam odcień może być odbierany inaczej na płaskiej fasadzie i profilowanej połaci. Kierunek padania światła oraz stopień połysku wpływają na efekt, dlatego warto ocenić całe zestawienie.

Od połaci do granicy posesji

Dach wyznacza charakter budynku i stanowi punkt odniesienia dla pozostałych elementów. W ofercie Budmat stalowe pokrycia pozwalają dopasować formę do architektury domu. Blachodachówki podkreślają rytm połaci, a panele na rąbek wprowadzają wyraziste, proste linie. Przy wyborze liczą się zarówno efekt wizualny, jak i parametry materiału, precyzja wykonania oraz dopasowanie akcesoriów. Wspólny plan obejmuje też obróbki przy okapie, kalenicy i krawędziach połaci.

System rynnowy łączy funkcję techniczną z estetyką okapu. Jego dobór powinien uwzględniać skuteczne odprowadzanie wody oraz relację z pokryciem i elewacją. Kolor rynien, kształt profilu i rozmieszczenie rur spustowych wpływają na odbiór całej bryły.

Fasada pozwala nadać budynkowi indywidualny rys. Stalowe rozwiązania Budmat można wykorzystać do zaakcentowania wejścia, garażu czy strefy tarasu. Rytm podziałów oraz faktura materiału podkreślają proporcje domu. Wykończenia nawiązujące do drewna wprowadzają cieplejszy akcent, a jednolite powierzchnie wzmacniają minimalistyczny charakter projektu.

Ogrodzenie przenosi styl budynku na jego otoczenie. Od strony ulicy staje się pierwszym planem całej kompozycji, dlatego warto powiązać je kolorystycznie i formalnie z dachem oraz fasadą. Powtórzenie wybranego odcienia lub rytmu podziałów porządkuje widok posesji. W ten sposób rozwiązania Budmat mogą tworzyć konsekwentną oprawę domu, od połaci aż po granicę działki.

Estetyka oparta na materiale

Spójny wygląd powinien iść w parze z trwałością. Dach, fasada, rynny i ogrodzenie każdego dnia pracują w zmiennych warunkach pogodowych. Deszcz, śnieg, promieniowanie UV oraz wahania temperatur wymagają odpowiedniego doboru materiału i powłoki. W stalowych rozwiązaniach znaczenie mają ochrona przed korozją, odporność powierzchni i zachowanie koloru. Parametry należy dobierać do miejsca zastosowania oraz warunków otoczenia.

Na efekt po latach wpływają również prawidłowy montaż i pielęgnacja zgodna z zaleceniami producenta. Dlatego estetykę warto omawiać razem z detalami wykonawczymi. Dobrze przygotowany projekt porządkuje wybór elementów, ułatwia współpracę z ekipą i ogranicza przypadkowe decyzje na budowie.

Total Look Budmat pozwala zaplanować dom wraz z otoczeniem. Wspólny dobór dachu, rynien, fasady i ogrodzenia daje kontrolę nad całą kompozycją. Efektem jest architektura o czytelnych liniach, świadomie dobranych materiałach i detalach, które tworzą spójny charakter posesji.

REKLAMA 0011596515

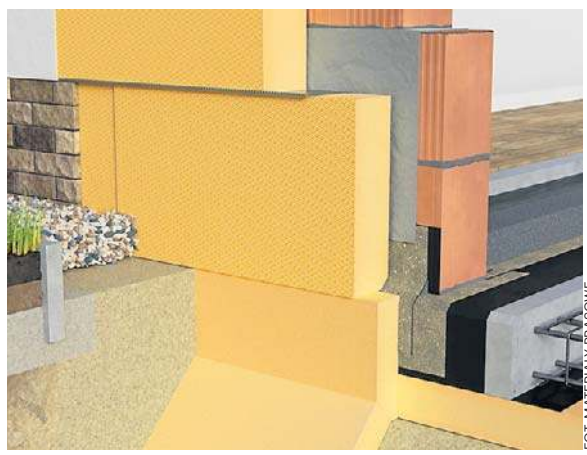


eprasa.pl 6105f278d8

Niezawodna izolacja fundamentów dzięki XPS

Skuteczne ocieplenie fundamentów to jeden z kluczowych elementów prawidłowo zaprojektowanego systemu termoizolacji budynku





FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Wybierając płyty swissporXPS inwestujemy w efektywną izolację termiczną

Płyty XPS stanowią doskonałe rozwiązanie w zakresie ocieplenia fundamentów, oferując szereg istotnych korzyści jak: właściwości izolacyjne, odporność na wilgoć, wytrzymałość mechaniczną i trwałość.

- **Właściwości izolacyjne** – ekstrudowany polistyren (XPS) charakteryzuje się niskim współczynnikiem przewodzenia ciepła. W praktyce oznacza to doskonałą ochronę przed stratami energii poprzez fundamenty, co bezpośrednio przekłada się na mniejsze zapotrzebowanie na ogrzewanie budynku oraz wymierne oszczędności finansowe w długiej perspektywie czasowej.
- **Odporność na wilgoć i wodę** – fundamenty są szczególnie narażone na kontakt z wilgocią i wodą gruntową. XPS posiada zamkniętą strukturę komórkową, dzięki której praktycznie nie chłonie wody (absorpcja poniżej 0,7% objętości). To kluczowa cecha, ponieważ zawilgocony materiał izolacyjny traci swoje właściwości termiczne. Płyty XPS utrzymują parametry izolacyjne, nie ulegając degradacji nawet w najtrudniejszych warunkach gruntowych.
- **Wytrzymałość mechaniczna i trwałość** – fundamenty przenoszą obciążenia całego budynku, dlatego ich hydroizolacja musi być wyjątkowo odporna na uszkodzenia mechaniczne. Płyty XPS charakteryzują się wysoką wytrzymałością na ściskanie (w przypadku swissporXPS od 300 do nawet 700 kPa), co sprawia, że doskonale sprawdzają się w miejscach narażonych na duże obciążenia, takich jak fundamenty, podłogi na gruncie czy dachy w układzie odwróconym.
- **Ochrona przed przemarzaniem** – zastosowanie płyt XPS skutecznie chroni fundamenty przed przemarzaniem, co jest szczególnie istotne w naszym klimacie. Dzięki bardzo dobrym właściwościom termoizolacyjnym oraz niskiej nasiąkliwości, płyty te ograniczają straty ciepła i zmniejszają ryzyko kondensacji pary wodnej, co przeciwdziała rozwojowi pleśni i grzybów w pomieszczeniach piwnicznych lub na parterze budynku.
- **Prosty i efektywny montaż** – płyty XPS są lekkie i łatwe w obróbce, co znacząco usprawnia proces izolacji. Można je ciąć standardowymi narzędziami, a ich instalacja nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Frezowane krawędzie płyt eliminują powstawanie mostków termicznych na łączeniach.
- **Odporność na starzenie** – XPS zachowuje swoje parametry przez cały okres użytkowania budynku. Prawidłowo zaaplikowany nie kurczy się, nie odkształca ani nie degraduje pod wpływem czasu, co oznacza, że jest to inwestycja jednorazowa na długie lata.

Wybierając płyty swissporXPS do ocieplenia fundamentów, inwestujemy w trwałe rozwiązanie, które zapewni efektywną izolację termiczną, ochronę konstrukcji budynku oraz komfort użytkowania na długie lata. To rozwiązanie, które spełnia najwyższe standardy nowoczesnego, energooszczędnego budownictwa i stanowi fundament (dosłownie i w przenośni) dla zdrowego i ekonomicznego domu.

Więcej informacji na temat zastosowania i zalet XPS w nowoczesnym budownictwie można znaleźć na stronie: www.xps.swisspor.pl.

REKLAMA

0011596512

swisspor LAMBDA WHITE®



STYROPIAN DWUWARSTWOWY ODPORNY NA ODPADANIE

W PEŁNYM BLASKU



Ochrona przed UV
Biała warstwa skutecznie odbija promieniowanie UV, eliminuje ryzyko przegrzania, wygięcia i odpadania płyt.

Doskonała termoizolacja
Grafitowy rdzeń gwarantuje maksymalną ochronę przed stratami ciepła przy mniejszej grubości płyt.

Wyjątkowa przyczepność
Specjalna struktura powierzchni tworzy trwałe połączenie z klejem przez cały cykl życia elewacji.

Sprawdź rozwiązania dla nowoczesnego budownictwa lambda.swisspor.pl

swisspor

eprasa.pl 6105f278d8

Niewidzialna architektura w praktyce. Ukryte ramy, smukłe profile i czyste kadry

Od 2030 r. wszystkie nowe budynki w UE mają być zeroemisyjne. W segmencie domów jednorodzinnych premium oznacza to większą odpowiedzialność za każdy element powłoki budynku, także za wielkoformatowe przeszklenia. Aluprof wskazuje, że rozwiązania z ukrytą ramą i cienkimi słupkami konstrukcyjnymi, takie jak panoramiczne drzwi tarasowe MB-SKYLINE TYPE S pozwalają architektom łączyć najnowsze trendy z parametrami energooszczędnymi.

Invisible Architecture opisuje projektowanie, w którym profile, progi i podziały konstrukcyjne zostają możliwie głęboko zintegrowane z bryłą. W domu jednorodzinnym efekt jest szczególnie czytelny: salon otwiera się na taras, kuchnia na patio, a strefa prywatna korzysta z bezpośredniego kontaktu z ogrodem lub krajobrazem. Zarówno dla architekta jak i dla inwestora liczą się w tym przypadku szeroki kadr, niski próg i codzienna wygoda.

Dom otwarty na ogród

W architekturze rezydencjalnej duże przeszklenia przestały pełnić wyłącznie funkcję doświetlenia. Dziś porządkują relację domu z działką, kadrują widok i budują wrażenie większej przestrzeni. MB-SKYLINE TYPE S odpowiada na ten kierunek przez ukrycie ramy w ścianach, podłodze i suficie oraz minimalizację widocznych słupków – w miejscu styku skrzydeł to zaledwie 25 mm. Rozwiązanie to umożliwia wykonywanie konstrukcji o wysokości do 4 metrów, maksymalna waga skrzydła otwieranego manualnie wynosi 500 kg, a z siłownikiem ukrytym to 750 kg. Niewidzialność w tym przypadku oznacza precyzyjne zaprojektowanie detalu. Próg zlicowany z podłogą, ukryte profile, wąskie połączenie skrzydeł, systemowe odwodnienie, konsole montażowe z regulacją wysokości oraz podwalina konstrukcyjna o wysokiej izolacyjności termicznej pracują razem na efekt, który użytkownik odbiera jako lekkość i prostotę. W połączeniu z innowacyjnym profilem kompensacyjnym Aluprof, drzwi panoramiczne typu Skyline będą niezawodne przez cały czas.

Przeszklenia, słońce i bilans energetyczny budynku

Duża powierzchnia szkła wymaga myślenia o budynku w całym cyklu roku. Zimą przegrody ograniczają straty ciepła, latem pomagają kontrolować przegrzewanie wnętrz. Dlatego panoramiczne drzwi przesuwne projektuje się razem z osłonami przeciwsłonecznymi, automatyką i scenariuszami pracy domu. MB-SKYLINE TYPE S może współpracować z rozwiązaniami Aluprof, takimi jak screeny SkyRoll i żaluzje fasadowe SkyFlow. System „zerowego słupka" pozwala prowadzić osłony po stronie zewnętrznej, co wzmacnia ochronę przed nadmiernym nasłonecznieniem.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Rosnące wymagania energetyczne będą mocniej wpływać na decyzje projektowe w segmencie prestiżowych domów

Co to oznacza?

W perspektywie najbliższych 2-3 lat rosnące wymagania energetyczne będą mocniej wpływać na decyzje projektowe w segmencie prestiżowych domów jednorodzinnych. Panoramiczne drzwi przesuwne z ukrytą ramą pozostaną ważnym narzędziem pracy z widokiem i światłem, ale ich rola przesunie się w stronę odpowiedzialności za bilans całej przegrody. Architekt będzie musiał łączyć efekt otwarcia domu na ogród z konkretnymi parametrami technicznymi, a inwestor będzie oczekiwał estetyki bezramowej bez utraty komfortu cieplnego.

W globalnej kampanii „Let's build a better place" Aluprof pokazuje, że nowoczesne budownictwo wymaga synergii wielu rozwiązań – od stolarki aluminiowej i osłon przeciwsłonecznych po świadomy wybór materiałów przyjaznych środowisku. Aluminium, dzięki swojej trwałości i możliwości wielokrotnego przetwarzania bez utraty właściwości, stanowi fundament tej filozofii.

O Aluprof

Aluprof, spółka z Grupy Kęty SA (GPW) jest polskim producentem aluminiowych systemów architektonicznych dla budownictwa mieszkaniowego, komercyjnego i przemysłowego. Firma oferuje rozwiązania okienno-drzwiowe, fasadowe, przeciwpożarowe, osłonowe oraz systemy dla nowoczesnego budownictwa energooszczędnego.

Więcej informacji:
https://aluprof.com

REKLAMA

0011596500



eprasa.pl 6105f278d8

Zatrzymać słońce przed szybą

Powtarzające się fale upałów zwiększają potrzebę ograniczania kosztów chłodzenia budynków. Jednym z rozwiązań jest zatrzymywanie promieniowania słonecznego jeszcze przed szybą. Zewnętrzne osłony przeciwsłoneczne poprawiają komfort użytkowników, ograniczają nagrzewanie pomieszczeń i zmniejszają obciążenie instalacji HVAC

Od 2030 roku wszystkie nowe budynki w Unii Europejskiej mają spełniać standard zeroemisyjny, a nowe budynki publiczne – już od 2028 roku. Dyrektywa EPBD wzmacnia więc znaczenie projektowania powłoki budynku z uwzględnieniem warunków zewnętrznych i całorocznego bilansu energetycznego.

Latem osłony zewnętrzne ograniczają zyski solarne, zanim ciepło przedostanie się do wnętrza. Zimą, szczególnie rolety, mogą tworzyć dodatkową warstwę termiczną przed oknem i zmniejszać straty ciepła. Według European Solar Shading Organisation do 2050 roku osłony mogą ograniczyć zapotrzebowanie europejskich budynków na energię do chłodzenia nawet o 60%. W pojedynczych obiektach ES-SO i symulacje Aluprof wskazują redukcję na poziomie 30–40%, zależnie m.in. od rodzaju przeszklenia, orientacji fasady i zastosowanego rozwiązania.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Osłony przeciwsłoneczne Aluprof wspierają zarządzanie energią w budynkach

Aluprof oferuje różne typy osłon, dobierane do funkcji budynku, wielkości przeszkleń, położenia fasady i oczekiwanego poziomu automatyzacji. Żaluzje fasadowe SkyFlow pozwalają regulować kąt lameli, ograniczając bezpośrednie nasłonecznienie przy zachowaniu dostępu do światła dziennego. Screeny SkyRoll tworzą zewnętrzną barierę przeciwsłoneczną, poprawiają komfort cieplny latem i wspierają izolacyjność zimą. SkyTwin łączy roletę zewnętrzną i screen, zapewniając większą kontrolę nad nasłonecznieniem, prywatnością oraz kosztami ogrzewania i chłodzenia. Badania Aluprof i Politechniki Krakowskiej wykazały, że jednoczesne opuszczenie rolety i screena może ograniczyć straty ciepła przez okno nawet o 35%.

Efektywność osłon zwiększa automatyka z czujnikami nasłonecznienia, temperatury i wiatru, zintegrowana z systemami BMS lub Smart Home. System może samoczynnie opuszczać osłony przed nagrzaniem pomieszczeń, regulować ustawienie lameli i reagować na silny wiatr. Pomaga to ograniczać szczytowe zapotrzebowanie na chłodzenie, stabilizować warunki we wnętrzu i kontrolować koszty eksploatacji.

Znaczenie ma również ślad węglowy materiałów. W wyrobach Aluprof udział aluminium z recyklingu sięga 75%, a deklarowany ślad węglowy wynosi 2,31 t CO_e na tonę aluminium. Osłony mogą zatem wspierać zarówno ograniczanie zużycia energii podczas eksploatacji, jak i cele środowiskowe, certyfikację budynków oraz raportowanie emisji.

– Patrzymy na elewację jak na pierwszą linię obrony przed kosztami energii. Dobrze dobrana i automatycznie sterowana osłona zmniejsza zapotrzebowanie na chłodzenie, zwiększa odporność budynku na wysokie temperatury i ułatwia przygotowanie go do wymagań EPBD – mówi Jarosław Baran, dyrektor rozwoju produktu w Segmencie Osłon Przeciwsłonecznych Aluprof.

O Aluprof

Aluprof jest polskim producentem rozwiązań aluminiowych dla budownictwa mieszkaniowego, komercyjnego i przemysłowego. Należy do Grupy Kęty i oferuje m.in. systemy okienno-drzwiowe, fasadowe, przeciwpożarowe i osłonowe oraz pergole. Więcej informacji: **https://aluprof.com**

REKLAMA

0011596514



eprasa.pl 6105f278d8

Zatrzymują ciepło i przyciągają spojrzenia – aluminiowe wizytówki nowoczesnych domów

Wejście do domu coraz częściej staje się ważnym elementem wizualnym budynku. To ono tworzy pierwsze wrażenie, a jednocześnie ma realny wpływ na komfort codziennego życia – chroni przed chłodem czy hałasem

Kiedy za oknem robi się chłodniej, a rachunki za ogrzewanie rosną, wielu właścicieli domów boleśnie przypomina sobie o nieszczelnych wejściach. To właśnie okna i drzwi po trafią odpowiadać nawet za 25–30% strat energii potrzebnej do ogrzewania lub chłodzenia budynków. To realne wartości, które przekładają się na domowy budżet i co dzienny komfort. Nic dziwnego, że w ostatnich latach przepisy budowlane stały się pod tym względem bardziej wymagające, a za sprawą rosnącego znaczenia aspektów wizualnych, nowoczesne drzwi muszą dziś łączyć elegancję z energooszczędnością.

– Klienci coraz częściej oczekują od drzwi, że będą nie tylko szczelne i ciepłe, ale też designerskie. Wejście do domu ma coś w sobie z wizytówki. Stawiamy na rozwiązania, które łączą komfort z estetyką: drzwi mogą być jednocześnie praktyczne i efektowne



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Dom zaczyna się od drzwi, ponieważ to przez nie codziennie wchodzimy i to one jako pierwsze witają naszych gości

– mówi Michał Marcinowski, dyrektor rozwoju produktu systemów architektonicznych w Aluprof.

Elegancja i technologia w jednym

Wejście do domu coraz częściej staje się ważnym elementem wizualnym budynku. To ono tworzy pierwsze wrażenie, a jednocześnie ma realny wpływ na komfort codziennego życia – chroni przed chłodem, hałasem i nieproszonymi gośćmi.

– Jeszcze kilka lat temu drzwi postrzegano głównie jako element techniczny. Dziś coraz częściej traktujemy je jako część aranżacji domu – coś, co podkreśla charakter całej jego bryły. Aluminium daje tu ogromne możliwości: pozwala na większe przeszklenia, proste formy i wyraziste proporcje, a jednocześnie zapewnia świetną izolację – mówi Michał Marcinowski.

Właśnie na tym fundamencie powstają rozwiązania Aluprof. MB-79N to propozycja dla osób poszukujących solidnych i energooszczędnych drzwi w atrakcyjnej formie, spełniających wymogi współczesnego budownictwa. MB-86N daje architektom jeszcze większą swobodę – dzięki różnym wariantom izolacyjności można do pasować drzwi do indywidualnych potrzeb domu.

Z kolei MB-104 Passive jest konstrukcją o najwyższych parametrach termicznych, rekomendowaną nawet do obiektów pasywnych, gdzie ograniczenie strat energii jest priorytetem.

Osobną kategorię stanowi MB-86N Pivot Door – efektowne rozwiązanie, które dzięki przesuniętej osi obrotu zamienia wejście w architektoniczną atrakcję, podkreślając prestiż i indywidualny charakter budynku. Za jego pomocą można tworzyć imponujące konstrukcje o wymiarach skrzydła nawet do 2x3,4 m oraz masie do 500 kg.

Nowy standard wejścia

– Dom zaczyna się od drzwi, ponieważ to przez nie codziennie wchodzimy i to one jako pierwsze witają naszych gości. Jeśli łączą elegancję z energooszczędnością, zyskujemy coś więcej niż zwykły element architektury. Zyskujemy poczucie, że nasz dom jest piękny, oszczędny i praktyczny – podsumowuje Michał Marcinowski.

REKLAMA 0011596510



eprasa.pl 6105f278d8

Fakro – stolarka, która inspiruje

Architektura to dziedzina, która skupia się nie tylko na tworzeniu funkcjonalnych budynków, ale przede wszystkim na potrzebach ludzi, którzy będą z nich korzystać. Dlatego w projektowaniu warto kierować się nie tylko estetyką i nowoczesnością, ale także świadomym doborem materiałów. Używajmy materiałów trwałych, pięknych i ponadczasowych, które będą promować polskie wzornictwo i kulturę materiałową, bez żadnych kompromisów jakościowych. Budynki powinny harmonizować z otaczającą je przestrzenią, tworząc nowoczesną, ale przyjazną człowiekowi architekturę.





FOT. MATERIAŁY PRASOWE

FAKRO inspiruje architektów i inwestorów, tworząc domy pełne harmonii i nowoczesnego stylu

Firma FAKRO oferuje szeroką gamę produktów, które spełniają oczekiwania wymagających klientów. Nowa generacja okien dachowych GREENVIEW to jeden z kluczowych elementów jej oferty. Są one estetycznym i funkcjonalnym rozwiązaniem, które wpuszcza światło do wnętrz pod skośnym dachem. Okna, montowane w połaci dachowej, muszą sprostać warunkom atmosferycznym i spełniać standardy jakości. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych rozwiązań technologicznych i szerokiej palecie wariantów, klienci mają możliwość indywidualnego dopasowania okien do swoich potrzeb.

FAKRO, bazując na długoletnim doświadczeniu w produkcji okien z drewna i aluminium, stworzyło linię okien fasadowych INNOVIEW. Te nowatorskie produkty łączą w sobie piękno drewna z trwałością aluminium. Zewnętrzna aluminiowa okładzina pomaga chronić drewniany profil okna przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi, nadając stolarce nowoczesny wygląd. Wewnętrzna strona okna, wykonana z drewna, tworzy w pomieszczeniu ciepły i przyjazny klimat. W ofercie FAKRO znajdują się również podnoszono-przesuwne drzwi tarasowe HST, które dzięki dużym przeszkleniom skutecznie łączą wnętrze domu z otaczającą je przyrodą. Przestronność i naturalne światło wypełniają pomieszczenia, oferując użytkownikom jeszcze większy komfort życia. Dzięki tym elementom granice między wnętrzem a zewnętrzem domu zanikają, tworząc jednolitą i harmonijną przestrzeń do życia.

Ważnym elementem nowoczesnej zabudowy stały się markizy pionowe, montowane na zewnątrz okien fasadowych, które podnoszą komfort użytkowania budynku szczególnie w upalne dni. Ograniczają dopływ promieniowania słonecznego do pomieszczenia już przed szybą, wspierając ochronę pomieszczeń przed nadmiernym nagrzewaniem. Zapewniają zacienienie wnętrza, a odpowiednio dobrana tkanina pozwala zachować widoczność na zewnątrz. Z zaciągniętą markizą intensywne światło słoneczne staje się mniej uciążliwe, a wnętrze bardziej przyjazne dla oczu. W wersjach elektrycznych i ZIP produkt ten może pełnić również funkcję moskitiery, chroniąc pomieszczenie przed owadami przy otwartym oknie.

Dopełnieniem oferty stolarki otworowej są bramy garażowe z serii INNOVIEW Line. Bramy te przestają pełnić wyłącznie funkcję użytkową, stając się jednocześnie ważnym elementem architektury budynku. Charakteryzują się one funkcjonalnością, innowacyjnością oraz rozwiązaniami wspierającymi bezpieczeństwo i komfort użytkowania. Nowoczesna automatyka otwiera dodatkowe możliwości – odpowiednio wyposażoną bramą można sterować za pomocą smartfona, włączając ją w system inteligentnego domu. Oferta stolarki otworowej FAKRO charakteryzuje się nowoczesnym wzornictwem oraz spójną linią stylistyczną i kolorystyczną, co ułatwia jej dopasowanie do charakteru budynku.

www.fakro.pl/innoview

REKLAMA

0011596513



FAKRO | INNOVIEW LINE

Segmentowe bramy garażowe z serii INNOVIEW zostały zaprojektowane i zbudowane „od nowa". Z najwyższej jakości materiałów stworzona została unikatowa konstrukcja, która przełamuje dotychczasowe standardy gwarantując wysoki komfort obsługi i estetykę wykonania. Wyjątkowe rozwiązania potwierdzają bardzo dobrą termoizolacyjność oraz bezpieczeństwo użytkowe i antywłamaniowe.

OKNA | MARKIZY | BRAMY

Zeskanuj kod
i dowiedz się
więcej o bramach
garażowych

fakro.pl

eprasa.pl 6105f278d8

28 kontroli, 28 pozytywnych wyników. Termo Organika potwierdza jakość styropianu

Jakość materiałów budowlanych ma bezpośredni wpływ na trwałość, bezpieczeństwo i efektywność energetyczną budynków. Dlatego Główny Urząd Nadzoru Budowlanego (GUNB) wraz z Wojewódzkimi Inspektoratami Nadzoru Budowlanego (WINB) regularnie kontrolują wyroby dostępne na polskim rynku. Każdego roku do laboratoriów trafiają setki próbek różnych materiałów budowlanych, których rzeczywiste właściwości są porównywane z parametrami deklarowanymi przez producentów.

Wyniki publikowanych od 2016 roku kontroli pokazują, że nie wszystkie produkty dostępne na rynku spełniają deklarowane wymagania. W części badanych próbek stwierdzane są parametry niższe od wartości wskazywanych w deklaracjach właściwości użytkowych, kartach technicznych czy na opakowaniach. Problem ten dotyczy różnych grup materiałów budowlanych, a jedną z regularnie kontrolowanych kategorii są płyty styropianowe EPS.

Ma to szczególne znaczenie, ponieważ parametry materiału termoizolacyjnego bezpośrednio wpływają na skuteczność ocieplenia budynku. Współczynnik przewodzenia ciepła, właściwości mechaniczne oraz inne deklarowane cechy użytkowe decydują o tym, czy zastosowany materiał pozwoli osiągnąć efekt przewidziany przez projektanta. Jednocześnie inwestor lub wykonawca nie jest w stanie samodzielnie zweryfikować tych parametrów na placu budowy. Do tego potrzebne są specjalistyczne badania laboratoryjne.

Wszystkie kontrole Termo Organika zakończone pozytywnie

Płyty styropianowe Termo Organika są regularnie poddawane kontrolom prowadzonym przez organy nadzoru budowlanego. Dotychczas firma uzyskała pozytywne wyniki we wszystkich 28 kontrolach, których przedmiotem był produkowany przez nią styropian.



To wynik, który pokazuje, że sprawdzane właściwości produktów odpowiadały parametrom deklarowanym przez producenta. Dla klientów, projektantów i wykonawców oznacza to potwierdzenie, że informacje podawane w dokumentacji technicznej znajdują odzwierciedlenie w wynikach niezależnych badań.

W przypadku materiałów termoizolacyjnych ma to zasadnicze znaczenie. Jeżeli rzeczywisty współczynnik przewodzenia ciepła jest gorszy od deklarowanego, wykonana izolacja może nie zapewnić oczekiwanej ochrony cieplnej. W konsekwencji może to wpływać na większe straty energii, wyższe koszty ogrzewania oraz niespełnienie założeń przyjętych na etapie projektowania.

Jakość zaczyna się na etapie produkcji

Termo Organika od lat rozwija system kontroli jakości obejmujący zarówno surowce wykorzystywane do produkcji, sam proces technologiczny, jak i właściwości gotowych płyt styropianowych. Istotne znaczenie ma przy tym powtarzalność produkcji – klient powinien otrzymać produkt o takich samych parametrach niezależnie od partii, miejsca zakupu czy terminu produkcji.

Pozytywne wyniki 28 kontroli przeprowadzonych przez organy nadzoru budowlanego są potwierdzeniem konsekwentnie realizowanej polityki jakościowej firmy. Pokazują również, jak ważne dla rynku materiałów budowlanych są niezależne badania laboratoryjne.

Kontrola jakości wyrobów budowlanych nie powinna bowiem ograniczać się wyłącznie do sprawdzenia dokumentacji i oznakowania. Dopiero badanie próbki pozwala odpowiedzieć na najważniejsze pytanie: czy produkt znajdujący się w sprzedaży rzeczywiście posiada takie właściwości, jakie deklaruje jego producent?

Dla inwestora odpowiedź ma wymiar bardzo praktyczny. Materiał termoizolacyjny po zamontowaniu zostaje w budynku na dziesięciolecia, a ewentualnej różnicy parametrów nie można rozpoznać na podstawie wyglądu płyty. Dlatego wyniki niezależnych kontroli stanowią ważne źródło informacji przy wyborze materiałów do ocieplenia.

Termo Organika, uzyskując pozytywne wyniki wszystkich dotychczasowych 28 kontroli styropianu, potwierdza, że jakość deklarowana w dokumentacji znajduje potwierdzenie w badaniach produktów dostępnych na rynku.

REKLAMA 0011596511

28+ Jedyny taki styropian

28 pozytywnych testów GUNB, Rekomendacje RTQ ITB i certyfikat ITB



Styropian ***28+*** wytwarzany jest w 4 fabrykach firmy **Termo Organika**, lidera branży.
To produkt premium, znany w Europie, sprawdzony aż 28 razy
przez Główny Urząd Nadzoru Budowlanego (GUNB).
Kontrolowane próbki produktu były pobierane losowo na rynku i wnikliwie sprawdzane.

Styropian 28+ **Termo Organiki** to ***jedyny taki styropian*** w Polsce i Europie.

eprasa.pl 6105f278d8

▶ **KUCHNIA**

● **Jesiotr smażony w bułce** ● Filet z jesiotra w sosie śmietanowo-winnym ● **Ryba otulona cukinią**
● Ryba po grecku ● **Dorsz curry** ● Zielony halibut



FOT. ARCHIWUM

Jesiotr smażony w bułce

● **Składniki: jesiotr smażony w bułce, 350 g fileta z jesiotra (ja miałam świeżego), 1 jajo surowe, sól, świeżo mielony pieprz, olej do smażenia, przyprawa fish masala, bułka tarta do panierowania, sok z połowy limonki.**
Z jesiotra za pomocą ostrego noża ściągnąć skórę (uwaga – będzie ciężko, ponieważ skóra ryby jest bardzo ostra!). Umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym i pokroić na porcje (u mnie 6) Każdą skropić limonką,posolić, popieprzyć i posypać przyprawą fish masala. W naczyniu roztrzepać jajko i kolejno panierować kawałki ryby – najpierw w jajku, później w bułce – i smażyć na rozgrzanym oleju z wszystkich stron na złoty kolor. Gotowe. Podajemy z ulubionymi dodatkami.



FOT. ARCHIWUM

Filet z jesiotra w sosie śmietanowo-winnym

● **Składniki: filet z jesiotra, 2 łyżki zielonego groszku, 100 ml białego wina, 200 ml śmietany 36%, pęczek szczypiorku, włoszczyzna, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz do smaku.**
Jesiotra oczyszczamy i porcjujemy na filety. Na bazie resztek z ryby przygotowujemy aromatyczny wywar z dodatkiem włoszczyzny, liścia laurowego, ziela angielskiego, białego wina, soli i pieprzu. Do delikatnie gotującego się wywaru wkładamy filety i gotujemy na małym ogniu około 6 minut. Następnie wyjmujemy rybę, a na bazie wywaru przygotowujemy sos, zagęszczając go śmietaną i dodając drobno posiekany szczypiorek. Filety układamy na talerzu, polewamy aksamitnym sosem i dekorujemy ziołami.



FOT. ARCHIWUM

Ryba otulona cukinią

● **Składniki na 1 porcję: 200 g okonia, 2 ziemniaki, 1 łyżka chrzanu, pomidory koktajlowe, cukinia, śmietana; sos: 30 g masła, curry czerwone, śmietana kremowa.**
Okonia sypiemy solą, pieprzem, polewamy oliwą i skrapiamy cytryną. Grillujemy na patelni z każdej strony około 3-4 minut. Następnie wrzucamy do pieca na 5 minut do 170 stopni. Pomidorki koktajlowe kroimy na pół. Cukinie kroimy w podłużne, cienkie paski i grillujemy z każdej strony. Ugotowane ziemniaki mieszamy z chrzanem, doprawiamy, dodajemy trochę śmietany i dokładnie mieszamy. Na koniec podgrzewamy na patelni. Na patelnię sypiemy curry czerwone, dodajemy śmietanę i masło. Na drugiej patelni na oliwie podsmażamy pomidorki, sypiemy je ziołami i solą. Rybę zawijamy w cukinię i układamy na talerzu, obok kładąc pomidorki i puree.



FOT. ARCHIWUM

Ryba po grecku

● **1 kg ryby – najlepszy jest filet z dorsza, 2 kg pomidorów, 30 dkg marchewki, 20 dkg selera, 20 dkg cebuli, 1 średniej wielkości por, 15 dkg pietruszki (korzeń), 50 ml białego wina, 5 liści laurowych, 8 ziaren ziela angielskiego, mąka, sól, pieprz, słodka papryka, cynamon (do smaku), olej do smażenia.**
Filet ryby opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem. Pokroić na małe kawałki. Rybę posolić i popieprzyć, obtoczyć w mące i usmażyć na rozgrzanym oleju na złocisty kolor. Warzywa, oprócz pomidorów, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dusić na oleju do miękkości. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry, pozbawić gniazd nasiennych i pokroić w kostkę. Pokrojone pomidory dodać do uduszonych warzyw. Do warzyw z pomidorami dolać białe wino oraz liść laurowy, ziele angielskie i odrobinę cynamonu. Dusić na małym ogniu do odparowania wody. Usmażoną rybę ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Na rybę wyłożyć ciepłe warzywa. Można posypać natką pietruszki.



FOT. ARCHIWUM

Dorsz curry

● **Składniki na 10 porcji: 1800 g dorsza, 100 g oleju, 500 g ziemniaków, 300 g cukinii, 300 g pieczarek, 600 g papryki mix, 400 g pomidorów pelatti, 300 g mleka kokosowego, 10 g pasty curry, trochę cytryny, sól, pieprz, trochę białego wina.**
Rybę marynujemy z pieprzem, cytryną i w białym winie. Gotujemy na parze lub smażymy na oleju z odrobiną masła. Przygotowujemy pastę curry. Ziemniaki, cukinię, pieczarki i papryki pokrojone w kostkę smażymy na oleju. Dodajemy pomidory pelatti. Podlewamy mlekiem kokosowym i dusimy do miękkości. Na koniec dodajemy curry.



FOT. ARCHIWUM

Zielony halibut

● **Składniki na 10 porcji: 2000 g fileta z halibuta, 1500 g groszku zielonego, 10 g papryczki chili, 150 g cytryny, 40 g kolendry, 20 g soli, 20 g pieprzu czarnego, 1200 g cebuli czerwonej, 500 ml wina czerwonego, 50 g miodu, 50 g kremu balsamico, odrobina tymianku, trochę białego wina.**
Rybę marynujemy w białym winie z sokiem z cytryny i przyprawiamy. Gotujemy na parze. Groszek zielony gotujemy do miękkości, miksujemy i przecieramy przez sito. Przyprawiamy cytryną, kolendrą i papryczką chili. Podduszamy cebulę, podlewamy czerwonym winem, miodem i kremem balsamico. Miksujemy do jednolitej konsystencji. Rybę układamy na puree i polewamy sosem cebulowym. Dekorujemy tymiankiem.

eprasa.pl 6105f278d8

▶ **ZDROWIE**

Chirurgia robotyczna otwiera nowe możliwości w leczeniu chorób ginekologicznych. O nowoczesnej ginekologii, precyzji operacji i medycynie szytej na miarę opowiada **prof. dr hab. n. med. Rafał Stojko** ze Śląskiego Uniwersytetu w Katowicach

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



C

Czy możemy wskazać te choroby, w których chirurgia robotyczna daje pacjentce szczególną korzyść?

Każda chirurgia, która jest mało inwazyjna, czyli są małe nacięcia i mała ingerencja w obrębie powłok pacjentki, daje ogromne korzyści. I tutaj nie tylko robot, ale laparoskop tak samo, tak samo jak chirurgia przezpochwowa u kobiet, czyli dostęp przez naturalne otwory. To są wszystko metody, które w konsekwencji dają bardzo niewielkie nacięcia albo w ogóle nie pozostawiają widocznych blizn. Chirurgia przezpochwowa to ogromne korzyści dla pacjentki – bardzo szybki powrót do formy i krótki pobyt w szpitalu. Czyli dla szeroko pojętej ochrony zdrowia i finansów publicznych małoinwazyjność ma ogromne znaczenie. Robot doskonale się w to wpisuje. To, czy wykonujemy operację laparoskopowo, czy robotycznie, oznacza podobny dostęp i podobne, niewielkie nacięcia. Robot może też ułatwiać wykonanie chirurgii małoinwazyjnej u pacjentek z otyłością, u których klasyczna laparoskopia bywa technicznie trudniejsza. W takich sytuacjach może być bardzo pomocnym narzędziem.

Czy robot może mieć znaczenie dla kobiety z endometriozą, która chce zachować płodność?

Tutaj może być szczególnie pomocny. Operacja małoinwazyjna, w tym robotyczna, pozwala bardzo precyzyjnie preparować tkanki i oszczędzać struktury, które są ważne z punktu widzenia przyszłej płodności. Nie oznacza to oczywiście, że robot sam w sobie gwarantuje lepszą płodność, ale daje chirurgowi bardzo dobre narzędzie do precyzyjnego wykonania takiego zabiegu. My w ogóle uznajemy w tej chwili już na całym świecie, że tego typu operacje powinny być wykonywane, jeżeli istnieją wskazania, metodami małoinwazyjnymi, najczęściej laparoskopowo. Natomiast jeśli jest dostępność do chirurgii robotycznej i odpowiednie doświadczenie operatora, to robot może być bardzo pomocny. Dlatego, że ja jestem wielkim entuzjastą minimalnie inwazyjnej chirurgii od lat i robiliśmy wszystkie te procedury laparoskopowo. Wydawało mi się, że usiąść do robota to tak naprawdę mała fanaberia w rozwoju medycyny. Tymczasem teraz, kiedy operuję robotycznie, uważam, że to jest naprawdę drastyczny skok w przyszłość. Jest dużo lepiej, jeśli chodzi o eliminację drżenia rąk i wizualizację miejsca operowanego. To ma kluczowe znaczenie właśnie dla chirurgii oszczędzającej, kiedy każdy drobny ruch może mieć konsekwencje odległe. W endometriozie mamy do czynienia z pacjentką, która często ma plany macierzyńskie. Ta chirurgia polega przede wszystkim na tym, żeby zmniejszyć dolegliwości bólowe, a drugą rzeczą jest przywracanie płodności, a jeżeli nie przywracanie, to z całą pewnością jej zachowanie. Dlatego nigdy radykalność tych zabiegów endometriozowych nie może być taka jak w nowotworze. W nowotworze dążymy do wycięcia wszystkich zmian, które powinny zostać usunięte z punktu widzenia leczenia onkologicznego. W endometriozie staramy się zlikwidować przyczynę bólu, doprowadzić do poprawy płodności, a jeżeli to możliwe – ją zachować. Natomiast leczenie endometriozy wymaga szerszego podejścia niż sama operacja.

Robotyka pojawia się także w leczeniu zaburzeń statyki narządu rodnego. O jakich problemach mówimy i kiedy kobieta powinna szukać pomocy?

Zaburzenia statyki narządu rodnego, w zależności od wieku kobiety, występują coraz częściej. To również problem społeczny, ale związany jednak przede wszystkim z wiekiem. I tutaj operacje naprawcze w statyce narządu rodnego nie są operacjami, które – jak w onkologii – ratują życie. Są to zabiegi, które mają przede wszystkim poprawić jakość życia. Czyli tutaj determinantą podstawową tego, czy operujemy, czy nie, jest to, co pacjentka podaje. Jeżeli są to niewielkiego stopnia obniżenia, które nie powodują dyskomfortu, nie zawsze trzeba operować. Natomiast kiedy śluzówka zaczyna wychodzić poza przedsionek pochwy i każdy ruch, czyli siedzenie czy chodzenie, powoduje jej drażnienie, albo kiedy dochodzi do znacznego wypadania, któremu mogą towarzyszyć zaburzenia położenia pęcherza czy odbytnicy, to są już poważne problemy. (...)

Czy każdy pacjent może być operowany za pomocą tego robota?

Jednym z najważniejszych ograniczeń jest znieczulenie, bo do typowej chirurgii robotycznej pacjent musi być znieczulony ogólnie. I tutaj nie każdy pacjent może być bezpiecznie znieczulony ogólnie. Wtedy bardziej małoinwazyjne metody, czyli na przykład dostęp pochwowy, wchodzą w grę, bo można zastosować znieczulenie regionalne. Tutaj ograniczeniem mogą być pacjenci z ciężką niewydolnością krążenia czy niewydolnością oddechową. Niestety mogą oni źle tolerować znieczulenie ogólne i samą pozycję podczas operacji. Drugim ograniczeniem jest pozycja tak zwanego Trendelenburga. To pozycja, w której głowa pacjenta znajduje się niżej niż miednica, po to, aby zapewnić odpowiedni wgląd w miednicę małą. To jest dosyć poważne obciążenie dla części pacjentów. Tak więc to są jedne z najważniejszych ograniczeń. Otyłość sama w sobie nie jest przeciwwskazaniem. Właśnie u pacjentów z otyłością chirurgia robotyczna może być bardzo pomocna, szczególnie wtedy, kiedy zabieg laparoskopowy jest technicznie trudny. Pacjenci otyli goją się często gorzej, dlatego małe nacięcia mogą być dla nich korzystne. Chirurgia małoinwazyjna pozwala ograniczyć uraz tkanek i może zmniejszać ryzyko części powikłań związanych z dużą raną operacyjną. A wracając jeszcze do plusów z punktu widzenia medycznego i systemu opieki zdrowotnej – to chirurg bardzo doświadczony, w wieku 60–70 lat, kiedy przy wielogodzinnych operacjach laparoskopowych zaczyna być fizycznie trudniej, nadal może być wybitnie doświadczonym lekarzem i operatorem. Robot pozwala znacząco poprawić ergonomię pracy. Likwiduje drżenie, pozwala operować w wygodniejszej pozycji. A proszę zwrócić uwagę, że na razie w systemie opieki zdrowotnej kadra medyczna, ta najbardziej wyspecjalizowana, to nadal jest kadra, która jest już wiekowo zaawansowana. To może być ogromna wartość dla pacjentów, jeżeli wybitnie doświadczeni operatorzy mogą dłużej wykonywać skomplikowane procedury. Anglicy mówią high-volume surgeons. Właśnie z wykorzystaniem robotyki można wydłużyć zdolność lekarza do wykonywania tego typu zaawansowanych procedur. (...)

Czy każda operacja ginekologiczna może być wykonana robotycznie? Kiedy robot nie jest najlepszym rozwiązaniem?

(...) Jeżeli mamy prostą operację laparoskopową, trwającą 20–30 minut, to naprawdę szkoda wykorzystywać tak zaawansowaną technologię do prostego zabiegu. To powinno być na razie zarezerwowane dla tych bardziej wymagających wskazań, czyli dla nowotworów, zaawansowanej endometriozy, ewentualnie zaburzeń statyki – tych trudniejszych, wymagających dużej precyzji. Natomiast zawsze mówię, że każdy chirurg powinien w swoim portfolio posiadać wszystkie metody: pochwowe, laparoskopowe, robotyczne i otwarte. I wtedy dobierać dla każdej pacjentki właściwą z nich. To świadczy o tym, że jesteś dobrym lekarzem. (...)



FOT. INTERNET

Prof. dr hab. n. med. Rafał Stojko – specjalista w dziedzinie położnictwa i ginekologii: **Uważam, że przyszłość to nie jest medycyna opanowana przez roboty. To jest medycyna, w której dla każdej pacjentki wybieramy najlepszą metodę**

eprasa.pl 6105f278d8

▶ **ZDROWIE**

● **W Polsce jest coraz wiecej systemów robotycznych** i ta technologia będzie prawdopodobnie coraz bardziej dostępna. A kiedy technologia się upowszechnia, zwykle również tanieje. Na razie nadal pacjenta trzeba znieczulić ogólnie, nadal trzeba go ułożyć w Trendelenburgu i nadal trzeba wszystko przygotować. To wszystko trochę trwa

▶ **PROF. DR HAB. N. MED. RAFAŁ STOJKO**

01.

To, czy wykonujemy operację laparoskopowo, czy robotycznie, oznacza podobny dostęp i podobne, niewielkie nacięcia.
Robot może też ułatwiać wykonanie chirurgii małoinwazyjnej u pacjentek z otyłością, u których klasyczna laparoskopia bywa technicznie trudniejsza

02.

Szacuje się, że około 10 procent kobiet w wieku rozrodczym choruje na endometriozę.
Część z nich ma endometriozę wielonarządową, tę ciężką, głęboko naciekającą, która może powodować bardzo silny, przewlekły ból, zaburzenia funkcjonowania różnych narządów i problemy z płodnością

03.

Robot może być wykorzystywany przez różne specjalności – nie tylko ginekologów, ale również urologów czy chirurgów kolorektalnych.
Modularność ułatwia jego wykorzystanie na różnych salach i przy różnych rodzajach zabiegów.

04.

Właśnie u pacjentów z otyłością chirurgia robotyczna może być bardzo pomocna, szczególnie wtedy, kiedy zabieg laparoskopowy jest technicznie trudny.
Pacjenci otyli goją się często gorzej, dlatego małe nacięcia mogą być dla nich korzystne.

05.

Jeżeli mamy prostą operację laparoskopową, to naprawdę szkoda wykorzystywać tak zaawansowaną technologię do prostego zabiegu.
To powinno być na razie zarezerwowane dla tych bardziej wymagających wskazań, czyli dla nowotworów, zaawansowanej endometriozy, ewentualnie zaburzeń statyki



FOT. ALEKSY WITWICKI

eprasa.pl 6105f278d8

▶ **PORADNIK**

Gdzie i dlaczego warto zostawić liście, a gdzie powinniśmy je zgrabić, czym najlepiej wyczyścić nagrobki, nie używając chemii, jak wysuszyć pestki z dyni i jakie są sposoby na obranie jajek na twardo, żeby były gładkie – **o tym piszemy w miniporadniku**

PO(4)RADY

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





01.

Ogród

Gdzie liście zgrabić, a gdzie zostawić na zimę

Na działkach leśnych, położonych w pobliżu lasu albo pomyślanych jako ogrody naturalne, pozostawienie liści służy przyrodzie. Jeśli działka jest jeszcze niezagospodarowana, można przekopać ziemię wraz z liśćmi. Zabieg ten rozluźnia glebę i wzbogaca ją w próchnicę. W liściach zimują też pożyteczne owady, korzystają z nich także jeże. Opadłe liście można też pozostawiać na rabatach, gdzie zimują byliny czy kwiaty cebulowe. Taka otulina zabezpieczy je przed mrozem, naturalnie też wzbogaci ziemię i poprawi jej strukturę.

Opadłe liście musimy natomiast usuwać z trawnika. Chodzi tu jednak o to, żeby nie pozostawiać na nim grubej warstwy liści, bo ograniczy ona dopływ światła i powietrza do trawy. Pojedynczymi liśćmi nie musimy się specjalnie przejmować.

Liście trzeba też usuwać z nawierzchni ogrodowych, czyli tarasów, ścieżek itp. Po pierwsze: po deszczu będą one śliskie i niebezpieczne. Po drugie: nie wpłyną dobrze na stan nawierzchni, właściwie bez względu na jej rodzaj.

Mycie

Czym wyczyścić nagrobek z granitu, marmuru i lastriko

Czym najlepiej wyczyścić granitowy nagrobek? Granit to twardy i odporny materiał, ale nie lubi silnej chemii. Najlepiej sprawdzi się ciepła woda z odrobiną płynu do naczyń lub specjalny preparat do kamienia naturalnego. Po czyszczeniu warto przetrzeć powierzchnię miękką ściereczką i wysuszyć, by uniknąć zacieków.

Czy można używać octu do czyszczenia nagrobków? Tak – ocet sprawdzi się przy czyszczeniu granitu lub lastryka, szczególnie przy osadach z mchu i kamienia. Jednak nie należy go używać na marmurze, ponieważ kwas może zmatowić powierzchnię i spowodować przebarwienia.

Jak wyczyścić nagrobek z marmuru bez uszkodzeń? Marmur jest bardzo delikatny, dlatego nie wolno stosować octu, cytryny ani sody. Najlepiej użyć letniej wody z odrobiną szarego mydła lub mleczka do powierzchni kamiennych.

02.



03.

Kuchnia

Jak wysuszyć pestki dyni

Jesienią dynia jest numerem jeden w menu wielu smakoszy. Pestki dyni natomiast to skarbnica witamin, minerałów i zdrowego tłuszczu, które są wartościowym składnikiem posiłków. Podpowiadamy, jak najlepiej je przygotować i wysuszyć.

Pestki z dyni wyjęte prosto z warzywa często oblepione są resztką miąższu. Oddziel je ręcznie od pozostałości warzywa. Następnie włóż do miski z zimną wodą i dokładnie opłucz – woda pomoże ci oczyścić pestki dyni z resztek miąższu.

Potem włóż oczyszczone pestki do świeżej wody wymieszanej z łyżeczką soli i odstaw do namoczenia na 6 godzin. Dzięki temu skórka pestki dyni zmięknie i będzie łatwiejsza do oddzielenia.

Po namoczeniu odcedź dokładnie pestki z wody i rozłóż na kuchennej ściereczce do całkowitego wyschnięcia. Piekarnik rozgrzej do 120 stopni Celsjusza z grzaniem góra-dół bez termoobiegu. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż równomiernie pestki dyni, aby się ze sobą nie stykały. Delikatnie je posól i wstaw do piekarnika na 20-30 minut. Mieszaj od czasu do czasu, aby ich nie przypalić.

Gotowanie

Jajka na twardo – metody na szybkie obieranie

Co zrobić, by obieranie jajek na twardo nie było męką, a jajka nie były pełne dziur i wyrw?

Oto kilka sprawdzonych sposobów. Pierwsza metoda to gotowanie w wodzie z dodatkiem łyżeczki octu lub sody oczyszczonej. Skorupki powinny bez problemu wręcz się z jajek zsuwać.

Jeżeli jednak nie masz pod ręką octu ani sody, możesz też zastosować metodę obierania jajek pod wodą. Napełnij miskę wodą o temperaturze pokojowej. Obieraj jajka pojedynczo, zanurzając je w misce z wodą. Rozbijaj jajka o dno lub bok miski i zsuwaj skorupkę pod wodą. Ta metoda działa zadziwiająco dobrze. Skorupki ześlizgują się z łatwością, pozostawiając błyszczące, gładkie, idealnie obrane jajka.

Jest jeszcze inna metoda na szybkie obieranie jajek na twardo. Wystarczy, że stukniesz jajkiem o blat, a następnie przetoczysz je po powierzchni, jednocześnie delikatnie naciskając dłonią. Powstaje wtedy wiele małych pęknięć na skorupce, które następnie odklejasz od jajka. Ten sposób na obieranie jajek jest łatwy i nie wymaga niczego poza blatem i rękami.

04.



FOT. KATARZYNA LASZCZAK/123RF/GETTY IMAGES

eprasa.pl 6105f278d8

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Michał zmusza Tomka do pomocy jemu i rannemu gangsterowi Sadowskiemu. Drugi z nich nie potrafi pogodzić się z postawą ojczyma i daje temu wyraz. Obaj wpadają w sam środek obławy policyjnej, która kończy się strzelaniną. Ciężko ranny Sadowski zostaje przewieziony śmigłowcem do szpitala, gdzie lekarze walczą o jego życie. Marta zaczyna nabierać podejrzeń wobec pacjenta, a policja próbuje wyjaśnić okoliczności zdarzenia. W tym samym czasie na pomoc czeka też mężczyzna z poważnym urazem nogi.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Karol i Krystian z troską opiekują się Ewą. Krystian sprząta w Barbarianie, nie wiedząc, że matka szykuje dla niego niespodziankę. Kacper przeprasza Marysię za zazdrość i wyznaje, że wciąż marzy o ich wspólnym dziecku. Choć ona prosi o czas do namysłu, on zaczyna knuć przewrotny plan. Janek nie chce dłużej ukrywać swojej relacji z Kingą i postanawia zjednać sobie jej synów. W tym celu planuje zabrać Maćka i Tomka na koncert znanego zespołu.



G. 18:05

Klan

TVP 1

Miłosz ma problem przez to, co zobaczył pod gabinetem żony. Zwierza się Norbertowi, który radzi po prostu zapytać Bożenkę o spotkanie z Tomkiem. Monika skarży się Feliksowi, że nie może spać przez złe sny, jej zdaniem – zwiastun rychłego nieszczęścia. Na wszelki wypadek dzwoni do Daniela, który uspokaja ją, że u niego i Kai wszystko w porządku. Ula żąda od Kornela spotkania celem ustalenia warunków kontaktów z dziećmi. On pokornie przyjeżdża, przy okazji osobiście poznaje Milecką. Agnieszka i Marzena spotykają sie w domu z Bruno i Januszem. Bruno uważa, że nie należy się upierać, aby Zosia jak najszybciej przyjechała do Polski. Rozmowę przerywa Edyta – prosi, żeby ktoś ją zawiózł do szpitala, Tymon miał wypadek. Miłosz jedzie do Kamili, bo dowiedział się, że jest tam Bożenka. Przyznaje, że widział ją z Tomkiem i chce wyjaśnień.



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Grażyna cieszy się porankiem u boku Tomasza, choć ma wątpliwości co do sprawy z Oliwką. Kępski zaskakuje deklaracją pragnienia powiększenia rodziny. Ignacy informuje Agatę, że budowa na ich osiedlu została wstrzymana przez śledztwo w sprawie Wilka. Deweloper chce ze Szczepanem ratować inwestycję, wybierając gorsze materiały. W Feel Good wrze po wizycie Aro, który zapowiada walkę o odzyskanie byłej.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Weronikę dopada Greg, obraża ją i ostrzega, że zrobi wszystko, by odzyskać córkę! Jagoda odwiedza mamę i pyta o to, co powiedział jej tata. Ewelina mówi córce, że spróbuje wszystko naprawić... Niedługo później Kalską nachodzi mąż i przekonuje, żeby wróciła! Włodek i Monika martwią się o Bogdana, który po powrocie ze Szwajcarii zniknął. Odnajdują go w domu w kompletnej rozsypce! Zapija koniec małżeństwa... W barze na Wspólnej pojawia się mężczyzna i oznajmia Romanowi, że Dorota Zakrzewska – wspólniczka Włodka – jest... złodziejką i mężobójczynią! Ula ma pierwsze konsultacje z wykładowcą od histologii, którą oblała. Wysocki jest miły, a ona mu się podoba... Kamil wysyła Krystynę na koncert z Juliuszem a Anię oddaje pod opiekę babci Boskiej. Czyści pole dla miłości z Łucją, która bardzo pragnie ich dziecka.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Piotr próbuje porozumieć się z Giulią. Kłopot w tym, że robi to za plecami Zośki. Nie wróży to zbyt dobrze na przyszłość... Tymczasem Oliwka postanawia wyjechać z przyjaciółmi na działkę. Niestety, nie potrafi cieszyć się wypoczynkiem. Ojciec Davide nie rezygnuje z prób wciągnięcia syna w nielegalną działalność. Jagodę niepokoi zachowanie Daniela, a Zośka i Ewka coraz bardziej angażują się w wyjaśnienie sprawy możliwych nadużyć finansowych.

G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Magda przekazuje Budzyńskiemu dobrą nowinę. Hania ma groźny wypadek na basenie: uderza głową o dno akurat w chwili, gdy nie ma ratownika. Na pomoc rusza Mikołaj. Gdy mała trafia do szpitala, Lipiński wspiera Natalię, która uznaje go za bohatera. Basia wyznaje Pawłowi, że nie rozumie, jak Rogowski mógł porzucić całą rodzinę i. Barbara niepokoi się o Zduńskiego przekonana, że jej wnuka „zatruwa" nienawiść do Walata. Prosi w końcu o radę księdza Grzegorza.

eprasa.pl 6105f278d8

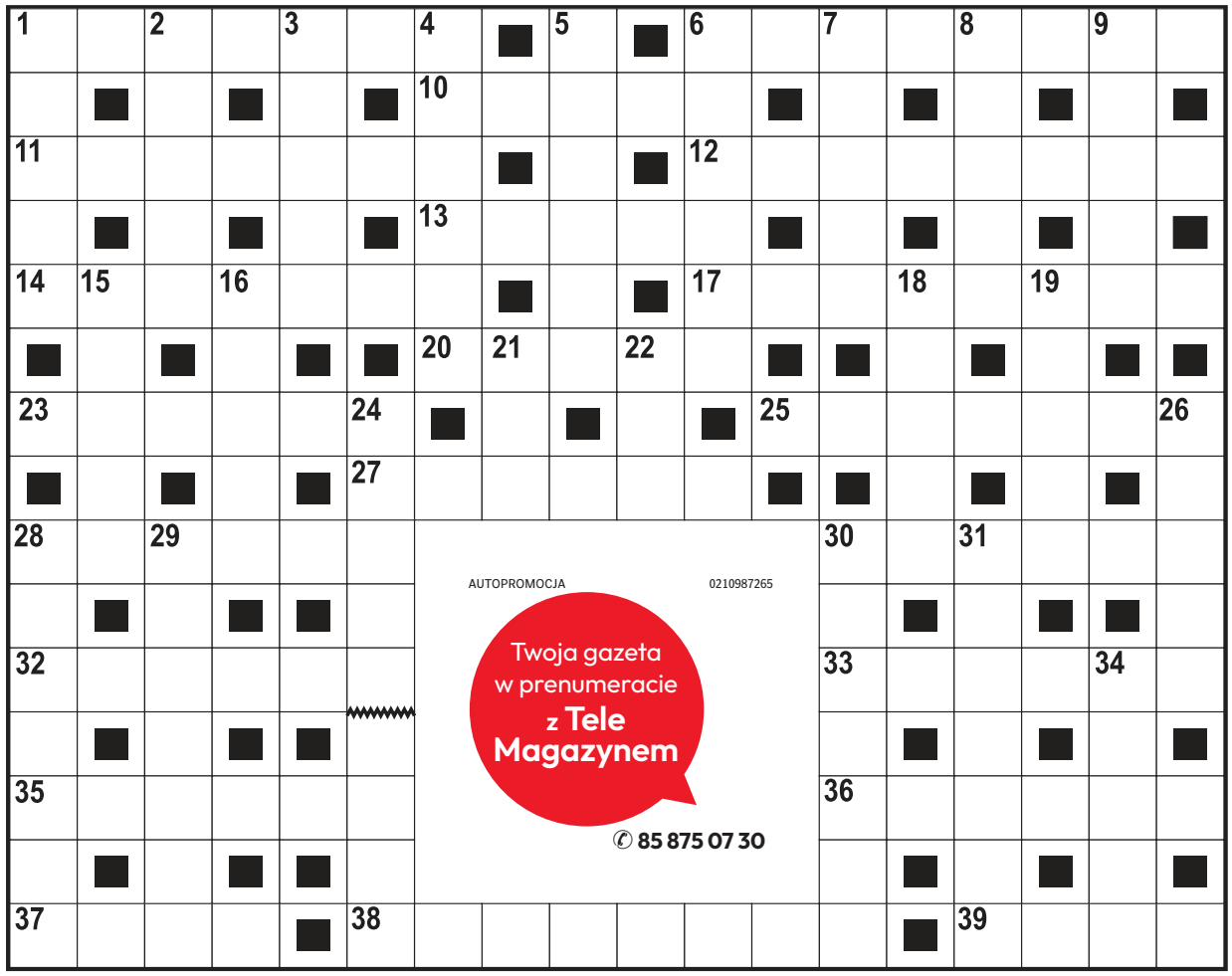
KRZYŻÓWKA NR 165

Poziomo:

1) fortel w repertuarze Zagłoby,
6) krzewinka o czerwonych, soczystych jagodach,
10) umizgi Michała Wołodyjowskiego,
11) chroniony gatunek widłaka,
12) roślina lecznicza z rodziny astrowatych,
13) geograficzne określenie, miano,
14) mieszkanka stolicy Albanii,
17) nieprawidłowe zagranie piłkarza,
20) mieszkaniec Glasgow lub Aberdeen,
23) jednostka organizacyjna w harcerstwie,
25) amator łowienia szczupaków,
27) Jan … Sztaudynger, fraszkopisarz,
28) katolicki program dla dzieci w TVP,
30) zaczyn do produkcji chleba,
32) duża, pękata butla na wino,
33) roślina o silnie pachnących kwiatach,
35) serial komediowy z podwójną rolą Cezarego Żaka,
36) ozdoba na łańcuszku,
37) „… fortuny", polski teleturniej,
38) japoński pilot-samobójca,
39) pszczoła lub mucha.

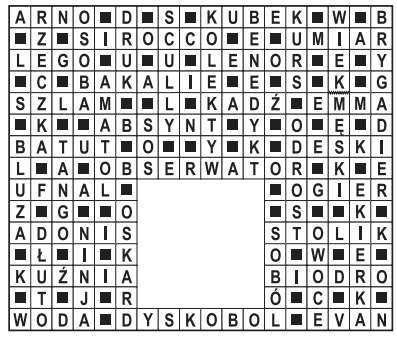
Pionowo:

1) stały lub tymczasowy,
2) sztuczny w hodowli,
3) obłok kurzu lub śniegu,
4) siedziba muz i Apollina,
5) osesek ssaka z łopatami,
6) poręczyciel kredytu, gwarant,
7) piękny, rasowy koń,
8) góry przenosi (w przysłowiu),
9) nie przykłada się do nauki,
15) gatunek sardyny z Pacyfiku,
16) imię Żmijewskiego, aktora z filmu „Psy",
18) czółenko w maszynie do szycia,
19) mocne ścięcie piłki rakietą,
21) powieść Leopolda Tyrmanda,
22) kojarzy się z przysłowiowym zębem,
24) serialowy inspektor Możejko („Ojciec Mateusz"),
26) wzgórek w zimowym krajobrazie,
28) kwarcowy lub kieszonkowy,
29) składnica broni i amunicji, cekhauz,
30) szlachetne we fraszce Jana Kochanowskiego,
31) mebel z oparciem,
34) … Mleczna w Kosmosie.

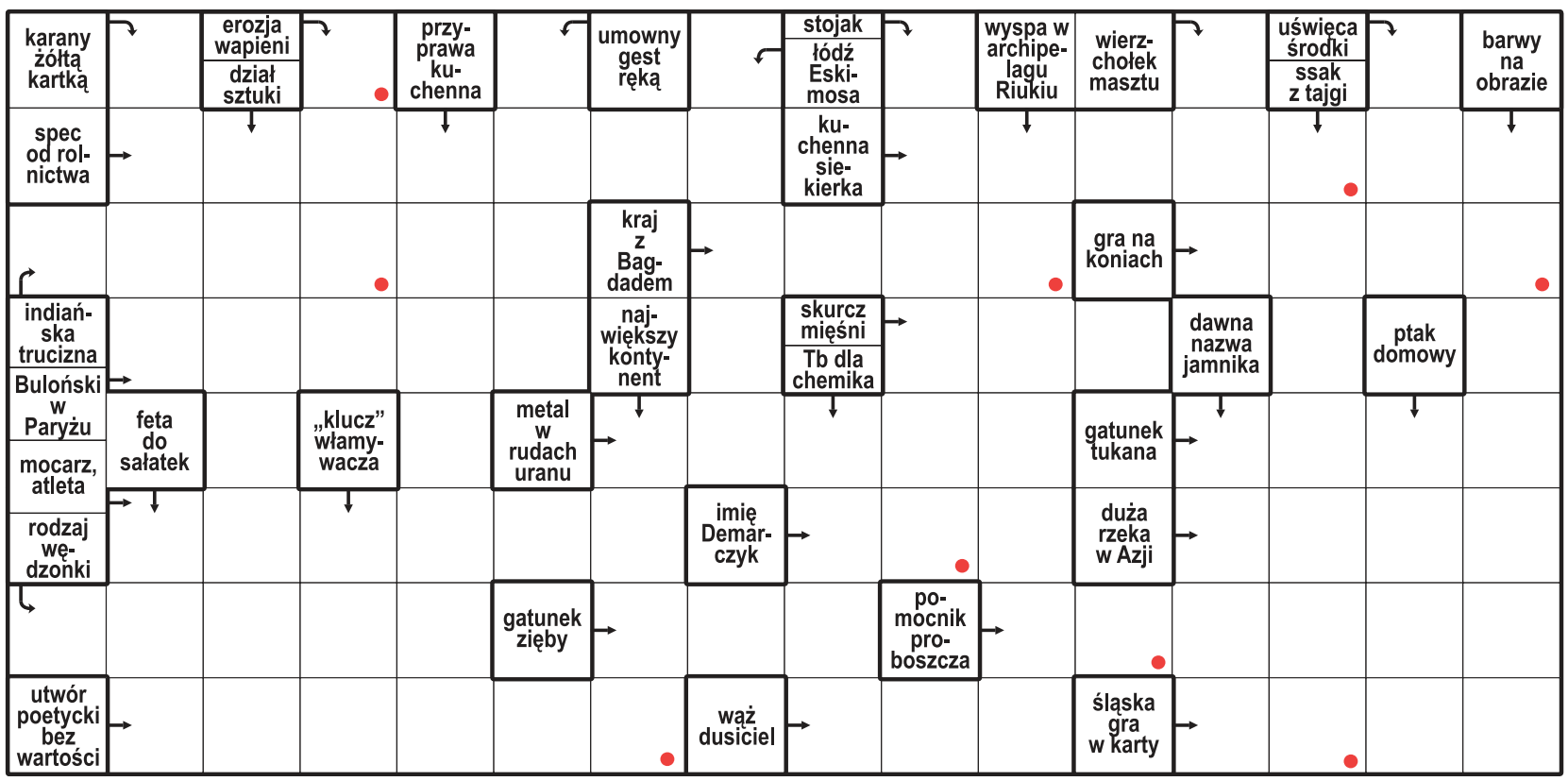


AUTOPROMOCJA 0210987265
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 164



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KRAKOWIAK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa przyniesie Ci ulgę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność ułatwi rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś zapowiada, że inspiracja pojawi się nagle.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja pomoże osiągnąć cel. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży udany dzień.

Byk (20.04 - 20.05)
Optymizm przyciągnie do Ciebie ludzi. Horoskop dzienny to wskazówka, aby wykorzystać to jak najlepiej.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś mówi, że warto zaufać swoim odczuciom.

Rak (22.06 - 22.07)
Trzymaj równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży spokój.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach ułatwi działanie. Horoskop dzienny mówi, że mały sukces zmotywuje Cię do zmian.

Panna (23.08 - 22.09)
Odważna decyzja otworzy ciekawe możliwości. Horoskop na dziś wróży, że uznanie poprawi Ci nastrój.

Waga (23.09 - 22.10)
Skup się na bliskich. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że ich wsparcie uporządkuje ważne sprawy.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nowe wiadomości dodadzą Ci energii. Horoskop dzienny wróży, że przypadkowe spotkanie da impuls do działania.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Cierpliwość przyniesie efekt. Horoskop na dziś wyraźnie mówi, że rozmowa rozwieje wątpliwości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Działaj śmiało. Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada, że wieczór da spokój i ukojenie.

eprasa.pl 6105f278d8

S24 sportowy24.pl

sport

SIATKÓWKA

Ślepsk Malow Suwałki na własnym boisku przegrał z GKS Katowice 2:3
str. 20

PIŁKA NOŻNA



FOT. BARTOSZ DĄBROWSKI

W III lidze nikt nie przegrał. Wigry Suwałki wysoko pokonały lidera KTS Weszło aż 4:1
str. 20

LEKKOATLETYKA

Złote kolce rozdane! Klaudia Kazimierska i Jakub Szymański laureatami tej prestiżowej nagrody
str. 24

Jagiellonia walczyła i dopięła swego w 83 minucie. Jest wygrana 1:0 z Wisłą Płock



FOT. EWELINA ZGIET

Spadł kamień z serca. Piłkarze Jagiellonii Białystok po serii czterech porażek wreszcie wygrali w Ekstraklasie *str. 20-21*

eprasa.pl 6105f278d8

PIŁKA NOŻNA. BETCLIC III LIGA

Nikt nie przegrał, a Wigry Suwałki rozgromiły lidera na własnym boisku 4:1

Mariusz Klimaszewski

Piłkarze Wigier Suwałki rozegrali fantastyczny mecz z liderem KTS Weszło pokonując go na stadionie przy ul. Zarzecze 4:1. Remisy Jagiellonii II, Olimpii Zambrów i ŁKS Łomża.

- Jestem dumny z zespołu, jak zagrał zarówno w ataku jak i w obronie. Zawodnicy nastawieni są na sukces. Przed nami jeszcze jednak 20 meczów, daleka droga w tym maratonie. Trzeba być czujnym, pracowitym, pokornym i nie schodzić ze ścieżki, którą obraliśmy - mówił po efektownym zwycięstwie 4:1 nad KTS Weszło trener Wigier Suwałki Arkadiusz Szczerbowski.

Po pierwszej połowie Wigry prowadziły 2:0 po golach Kacpra Noworyty i Kacpra Głowickiego. W drugiej połowie szybko podwyższyli na 3:0. Goście jednak nie kapitulowali odpowiadając trafieniem Kamila Wiśniewskiego. Wynik mecze w 89 minucie ustalił Patryk Jakubczyk.

Także dobre spotkanie rozegrali piłkarze Olimpii Zambrów, którzy musieli gonić rywala po tym jak stracili gola w 13 min. Wyrównał jeszcze przed przerwą Jakub Jakimiuk.

- Cieszę się, że po trzech wygranych remisujemy i ta seria punktowa trwa. To był bardzo trudny mecz z wymagającym rywalem. W drugiej połowie podkręciliśmy tempo, ale nie udało nam się zdobyć zwycięskiego gola - powiedział po meczu trener trener Olimpii Michał Kolanowski.

Jagiellonia II Białystok zremisowała bezbramkowo u siebie z Olimpią Elbląg, a ŁKS Łomża zgarnął jeden punkt w wyjazdowym meczu z Widzewem II.

Wigry Suwałki - KTS Weszło Warszawa 4:1 (2:0).
Bramki: 1:0 Kacper Noworyta 32, 2:0 Kacper Głowicki 39, 3:0 Kacper Noworyta 51, 3:1 Kamil Wiśniewski 57, 4:1 Patryk Jakubczyk 89.
Wigry: Mateusz Taudul – Oliwier Kucharczyk, Piotr Witasik, Konrad Magnuszewski, Bartosz Baranowicz, Michał Bajdur, Bartosz Guzewski, Szymon Skonieczny (85. Olaf Gohlike), Kacper Głowicki (62. Patryk jakubczyk), Kacper Rejterada (62. Igor Wiśniewski), Kacper Noworyta (62. Bartosz Guzdek).
Olimpia Zambrów - Mławianka Mława 1:1 (1:1).
Bramki: 0:1 Tomasz Rojkowski 13, 1:1 Jakub Jakimiuk 41.
Olimpia: Rutkowski – Matus, Sołowiej, Mantur, Burkowski, Łazarski (90. Wielgus), Kofi Mensah, Steć (70. Żakiewicz), Jakimiuk, Piekut (70.Mosionek), Kempski
Olimpia Elbląg - Jagiellonia II Białystok 0:0.
Jagiellonia II: Damasiewicz - Duchnowski, Kuczyński, Pakieła, Konanau, Ziarek, Rusiłwicz, Pankiewicz, Zalewski, Konachowicz, Tymoszczuk.
Widzew II Łódź - ŁKS Łomża 2:2 (0:2).
Bramki: 0:1 Jakub Moćkun 39, 0:2 Łukasz Kijek 45, 1:2 Szymon Sołtysiński 63, 2:2 Kajetan Supczinski 85.
ŁKS: Danielczyk - Moćkun, Kriegler, Tarczyński, Knysz, Bębenek, Kijek, Lesicki, Tomal, Yampol, Kopyściański.
Inne wyniki: Wisła II Płock - Ząbkovia Ząbki 2:2 (2:2), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - KS CK Troszyn 3:0 (1:0), Polonia Lidzbark Warmiński - ŁKS II Łódź 3:0 (2:0), Mazovia Mińsk Mazowiecki - Lechia Tomaszów Mazowiecki 3:1 (2:0), Warta Sieradz - Pelikan Łowicz 2:2 (1:0).x

1. KTS Weszło Warszawa	14	32	30-16
2. Wigry Suwałki	14	31	30-13
3. Świt Nowy Dwór Maz.	14	26	28-20
4. Mazovia Mińsk Maz.	14	24	33-26
5. Pelikan Łowicz	14	24	24-20
6. Ząbkovia Ząbki	14	22	27-23
7. Wisła II Płock	14	22	27-23
8. Warta Sieradz	14	22	24-22
9. Olimpia Zambrów	14	21	29-28
10. Olimpia Elbląg	14	18	19-22
11. Jagiellonia II Białystok	14	17	25-26
12. Widzew II Łódź	14	16	24-24
13. Polonia Lidzbark W.	14	15	24-27
14. ŁKS II Łódź	14	15	24-28
15. Lechia Tomaszów M.	14	14	23-30
16. Mławianka Mława	14	14	27-37
17. KS CK Troszyn	14	11	15-30
18. ŁKS Łomża	14	4	14-32



FOT. BARTOSZ DĄBROWSKI

Olimpia Zambrów sięgnęła po punkt w meczu z Mławianką Mława

PIŁKA NOŻNA - PKO BP EKSTRAKLASA

Jaga walczyła do końca i ma upragnione zwycięstwo

Jagiellonia przerwała czarną serie czterech porażek w Ekstraklasie. W niedzielę, na Chorten Arenie pokonała Wisłę Płock 1:0

Mariusz Klimaszewski

Jagiellonia przystąpiła do meczu z Wisłą w mocno zmienionym składzie w porównaniu do ostatniego spotkania z Anderlechtem Bruksela w Lidze Europy. W wyjściowej jedenastce pozostało tylko trzech piłkarzy: Nik Prelec, Guilherme Montoia i RodrigoConcecaio. Na ławce rezerwowych pozostał nawet bramkarz Sławomir Abramowicz. Jego miejsce między słupkami bramki Jagi zajął Michał Perchel.

I w pierwszej połowie, jak i w całym meczu spisał się na szóstkę. Na początek golkiper pewnie wybronił dwa strzały gości, gdy uderzali Marcus Haglind-Sangré w 9 minucie i Samuel Akere w 15 min.

Piłkarze Jagiellonii mocno zaczęli mecz i stworzyli sobie kilka dobrych sytuacji. Najpierw, po dośrodkowaniu w pole karne Wisły strzał Sergio Lozano wybił Marcin Kamiński, później dośrodkował Jesus Imaz, ale nikt nie nie wykorzystał jego zagrania.

Najlepszą sytuację w pierwszym 45 minutach miał Lozano, ale wynikła on z błędu obrony Wisły. Niestety, hiszpański piłkarz źle uderzył piłkę mając przed sobą pustą bramkę.

W drugiej części spotkania Żółto-Czerwoni wciąż naciskali Wisłę, ale ich obrona nie pękała. W 58 minucie nastąpiła w Jadze zmiana na skrzydłach. Weszli Kajetan Szmyt i Ousmane Sow.

W 70 minucie zakotłowało się w polu karnym. Piłka trafiła w rękę piłkarza Wisły Jurica Prsira i sędzia Damian Kos nie miał wątpliwości wskazując na rzut karny. Gdy już piłka stała na wapnie, a Szmyt przygotowywał się do oddania strzału sędzia przerwał i podbiegł do monitora VAR. Po obejrzeniu całej akcji anulował karnego. Według niego piłka najpierw odbiła się od tułowia piłkarza i dopiero później trafiła w rękę.



FOT. EWELINA ZGIET

Jagiellonia wygrała z Wisłą Płock 1:0. Przy piłce Jeremy Agbonifo

Jaga podrażniona sytuację jeszcze mocniej zaatakowała i w 83 minucie dopięła swego. Po dośrodkowaniu Szmyta Sow głową strzelił gola.

Jagiellonia Białystok - Wisła Płock 1:0 (0:0).
Bramka: 1:0 Ousmane Sow 83.
Jagiellonia: Perchel - Conceição, Konstantópoulos, Stojinović, Montóia - Agbonifo (58. Szmyt), Romanczuk, Lozano (89. Kozłowski), Imaz (71. Klynge), Ćirković (58. Sow) - Prelec (89. Rállis).
Wisła: Leszczyński - Rogelj, Haglind-Sangré, Kamiński, Silva, Gallapeni - Akere (58. Kobacki), Pršir (81. Flis), Tavares (13. Hiszpański), Kun (81. Hamulic) - Sekulski (81. Jurić).
Sędziował: Damian Kos (Gdańsk). **Widzów:** 17 021.

SIATKÓWKA - TAURON LIGA

Drugi tie-break i druga porażka Ślepska

Mariusz Klimaszewski

Siatkarze Ślepska Malow Suwałki przegrali drugi mecz w TauronLidze. W Suwałki Arena po pięciu setach ulegli GKS Katowice 2:3 (22:25, 25:16, 23:25, 25:22, 11:15).

Po wymianie ciosów w pierwszym i drugim secie było 1:1. Najpierw lepiej w mecz weszli siatkarze z Katowic wygrywając do 22. W drugim secie Ślepsk Malow zdominował rywali i wygrał do 16.

Trzeci set był wyrównany. Goście objęli dwupunktowe prowadzenie 14:12, które szybko zostało zniwelowane przez Suwalczan i był remis 14:14. Katowiczanie ponownie odskoczyli, po udanej kontrze, na trzy punkty: 18:15. Podopieczni trenera Piotra Grabana po ataku Karola Jankiewicza i bloku Pawła Pietraszko doszli GKS 17:18. Po tym jak Bartosz Filipiak popisał się skutecznym blokiem było 21:21. W samej końcówce skuteczniejszymi byli siatkarze GKS-u i objęli prowadzenie 2:1 w setach.

W czwartym secie górą był Ślepsk Malow wygrywając 25:22 doprowadzają do tie-breaka.

W decydujących secie było równo do stanu 8:8. Później przewagę uzyskali goście wygrywając ostatecznie 15:11 i cały mecz 3:2.



FOT. MIŁOSZ KOZAKIEWICZ

Ślepsk Malow Suwałki znów zagrał tie-breaka

Ślepsk Malow Suwałki - GKS Katowice 2:3 (22:25, 25:16, 23:25, 25:22, 11:15).
Ślepsk Malow: Ignacio Luengas, Łukasz Usowicz, Trinidad, Asparuh Asparuhov, Jan Nowakowski, Bartosz Filipiak, Maksymilian Granieczny (l), Maksymilian Łysoń, Karol Jankiewicz, Marcel Hendzelewski, Paweł Pietraszko.
Inne wyniki:
Energa Indykpol AZS Olsztyn - NEONET Norwid Częstochowa 3:0, BOGDANKA LUK Warta Zawiercie - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 3:1, Stilon Gorzów - Jastrzębie Barkom 0:3, PGE GiEK SKRA Bełchatów - PGE Projekt Warszawa 3:2.

1. BOGDANKA LUK Lublin	2	6	6:0
2. Jastrzębie Barkom	2	5	6:2
3. GKS Katowice	2	5	6:2
4. PGE GiEK SKRA	2	5	6:3
5. PGE Projekt Warszawa	2	4	5:4
6. Energa Indykpol AZS	2	3	4:3
7. Aluron CMC Warta	2	3	3:4
8. NEONET Norwid	2	2	3:5
9. Stilon Gorzów	2	2	3:5
10. Ślepsk Malow Suwałki	2	2	4:6
11. ChKS Chełm	1	1	2:3
12. Asseco Resovia Rzeszów	1	1	2:3
13. Energa Trefl Gdańsk	2	0	1:6
14. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	2	0	1:6

eprasa.pl 6105f278d8

PKO EKSTRAKLASA

Portowcy są zainteresowani podium, Raków na samym dnie

Dużo goli, zwroty akcji i jeszcze na dokładkę – choć już tradycyjnie – kontrowersje sędziowskie. To właśnie przyniosła nam 12. ligowa kolejka

Jacek Czaplewski



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI / GŁOS SZCZECIŃSKI

Pogoń za podium, czyli ozdobą weekendu było spotkanie w Szczecinie

A dodać trzeba, że ta seria została ograniczona do weekendu z racji nadchodzących meczów Pucharu Polski. Do historii przeszedł wyraźnie poruszony tym faktem Kamil Grosicki, który zdobył pierwsze bramki w sezonie na wagę szalonego zwycięstwa Pogoni.

Rywalizacja zaczęła się w Lublinie. Miejscowy Motor odpalił w finałowym kwadransie. Wcześniej pozwolił Zagłębiu objąć prowadzenie i je podwyższyć, gdy zaraz po przerwie trafił Marcel Reguła łączony z zimowym transferem do Borussii Dortmund. Dopiero zmiany i kompletne zorientowanie na ofensywę sprawiły, że z wyniku 0:2 zrobił się remis. W decydującej akcji na raty okazję wykorzystał Mbaye Jacques N'Diaye.

Podziałem punktów zakończył się również piątkowy hit. Widzew robił co mógł, żeby przerwać fatalną domową serię (jako jedyny w stawce pozostaje bez wygranej u siebie). Górnik Zabrze grał jednak swoje. Bogiem a prawdą to on był bliżej wygranej. Na oczach selekcjonera Jana Urbana brylowali wszyscy powoływani przez niego zawodnicy. Po golu strzelili Karol Świderski i Kacper Urbański. Wiele znakomitych interwencji zanotował natomiast Bartłomiej Drągowski.

Mecz przedwcześnie z powodu urazu mięśniowego zakończył powoływany do młodzieżówki Mariusz Fornalczyk. Gdy siedział już na ławce, a mecz miał się ku końcowi, celowo protestował, by otrzymać żółtą kartkę skutkującą pauzą, którą wykona akurat w czasie, kiedy przyjdzie leczyć uraz. I kto powiedział, że piłkarze nie są sprytni?

Wynik ponad stan w przeciwieństwie do Widzewa robi Piast. Zespół skazywany co sezon na spadek właśnie dzięki doskonałej pracy trenera Daniela Myśliwca jest blisko czołowej piątki. Właśnie odprawił z kwitkiem Cracovię, wbijając jej trzy bramki. Wkurzeni kibice Pasów po szóstej porażce wezwali piłkarzy, trenera i działaczy pod sektor, przypominając, że nie chcą się najeść wstydu za dwa tygodnie, gdy dojdzie do wyczekiwanych od 4 lat derbów z Wisłą...

Efekt nowej miotły nastąpił w Koronie. Robert Kolendowicz, kiedyś przez chwilę pomocnik tej drużyny, zaczął od wygranej jako trener. GKS Katowice udało się pokonać dzięki indywidualnej akcji Camilo Meny poprzedzonej obronionym rzutem karnym przez Xaviera Dziekońskiego, który gestem namówił Bartosza Nowaka, swojego kolegę ze wspólnych czasów w Rakowie, by podjął wyzwanie i uderzył w prawy róg. Egzekutor tak zrobił i przegrał zakład.

Ozdobą weekendu było spotkanie w Szczecinie. Pogoń w niesamowitych okolicznościach pokonała Radomiaka. Padło aż siedem bramek. Decydujący okazał się dublet Kamila Grosickiego, który dokonał tego zaraz po wejściu. Jako pierwszy Polak w ekstraklasie trafił dwukrotnie po 38. urodzinach. Szkoda, że widowisko zepsuł w końcówce Ibrahima Camara. Gwinejczyk obejrzał czerwoną kartkę za niesportowe zachowanie, po czym wrócił na boisko z tunelu i uderzył Darko Churlinova, co skończy się najpewniej długą dyskwalifikacją.

Przeznaczenia w weekend nie oszukał Raków. Mimo niezłej postawy po powrocie trenera Dawida Szwargi do klubu i tak doznał dziesiątej porażki, o czym zadecydowała ostatnia, czyli setna minuta (!) wyjazdowego meczu z Wisłą Kraków, gdy po zamieszaniu trafił debiutancko w lidze Kacper Duda.

12. KOLEJKA EKSTRAKLASY

MOTOR LUBLIN - ZAGŁĘBIE LUBIN 2:2
Bramki: Łęgowski 74, Ndiaye 87 - Kerk 45+1, Reguła 48
WIDZEW ŁÓDŹ - GÓRNIK ZABRZE 1:1
Bramki: Świderski 16, Urbański 40
PIAST GLIWICE - CRACOVIA 3:1
Bramki: Czerwiński 7, Vallejo 25, Katsantonis 90+4 - Knap 62
KORONA KIELCE - GKS KATOWICE 1:0
Bramka: Mena 70
POGOŃ SZCZECIN - RADOMIAK RADOM 4:3
Bramki: Keramitsis 17, Riccio 45+3, Grosicki 49, 55 - Alves 10, Donis 25, Grzesik 74
WISŁA KRAKÓW - RAKÓW CZĘSTOCHOWA 2:1
Bramki: Ertlhaler 53, Duda 90+10 - Diaby-Fadiga 84 karny
ŚLĄSK WROCŁAW - WIECZYSTA KRAKÓW 2:0
Bramki: Dembele 24, Banaszak 45+3
JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - WISŁA PŁOCK 1:0
Bramka: Sow 83

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

1.	Górnik Zabrze	12	27	21-11
2.	Lech Poznań	10	25	27-9
3.	Pogoń Szczecin	11	24	19-9
4.	Legia Warszawa	11	23	22-9
5.	Wisła Kraków	12	21	19-15
6.	Piast Gliwice	12	20	22-18
7.	Zagłębie Lubin	12	19	15-15
8.	GKS Katowice	12	18	22-17
9.	Korona Kielce	12	18	14-18
10.	Jagiellonia Białystok	11	15	14-17
11.	Wisła Płock	11	14	10-16
12.	Motor Lublin	12	13	17-21
13.	Cracovia	12	12	14-19
14.	Widzew Łódź	12	11	15-16
15.	Śląsk Wrocław	12	9	16-22
16.	Wieczysta Kraków	12	8	16-23
17.	Radomiak Radom	12	8	12-28
18.	Raków Częstochowa	12	6	16-28

Program 13. kolejki:

Piątek 30.10
Cracovia - Motor Lublin (godz. 18.00), Górnik Zabrze - Legia Warszawa (godz. 20.30)

Sobota 31.10
Wisła Płock - Piast Gliwice (godz. 12.15), Wieczysta Kraków - Jagiellonia Białystok (godz. 14.45), Lech Poznań - Wisła Kraków (godz. 17.30), GKS Katowice - Widzew Łódź (godz. 20.15)

Poniedziałek 2.11
Radomiak Radom - Śląsk Wrocław (godz. 18.00), Zagłębie Lubin - Korona Kielce (godz. 18.00), Raków Częstochowa - Pogoń Szczecin (godz. 20.30).

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

9 goli
Jordi Sanchez Ribas (Pogoń Szczecin)

8 goli
Ilja Shkurin (GKS Katowice)

6 goli
Pablo Rodriguez (Lech Poznań), Patryk Makuch (Raków Częstochowa), Karol Czubak (Motor Lublin), Mariusz Stępiński (Korona Kielce)

BOHATER WEEKENDU

Kamil Grosicki
(Pogoń Szczecin)
Wrócił we wspaniałym stylu i został pierwszym Polakiem po 38. urodzinach, który zdobył dwie bramki w ekstraklasie w pojedynczym spotkaniu. Dokonał tego jako zmiennik w szalonym meczu z Radomiakiem. To właśnie jego trafienia, pierwsze w tym sezonie, zadecydowały o wygranej 4:3. - Wykonał wyrok - stwierdził trener rywali, John Carver.



FOT. PAP

PIŁKA NOŻNA

Szczęśliwy „Grosik" Garcii pechowy dla Carvera. Duma Jopa i pokora Szwargi

Jacek Kmiecik

Pogoń Szczecin z piątym zwycięstwem z rzędu. Wisła Kraków z szóstą wygraną u siebie. Nieudany powrót Szwargi.

Pogoń Szczecin, dzięki weteranowi Kamilowi Grosickiemu, wyszarpała zwycięstwo 4:3 nad Radomiakiem.

Trener Oskar Garcia wpuścił na boisko kapitana swej drużyny od początku drugiej połowy. „Grosik" odwdzięczył się dwoma trafieniami w odstępie siedmiu minut (49. i 56. min). Właśnie te gole przesądziły o ostatecznym sukcesie „Dumy Pomorza". - Patrząc na przebieg meczu wiedziałem, że wprowadzając Kamila na boisko, na dodatek w środku pola, będzie on miał okazje do zdobycia gola. Doskonale wywiązał się z tego zadania i strzelił gole, które zdecydowały o naszym zwycięstwie. Odnieśliśmy piąte zwycięstwo z rzędu. Takie sytuacje zdarzają się zespołom z klubów o największych budżetach. Mimo że do nich nie należymy, dokonaliśmy tego - stwierdził Garcia.

- Znam wartość i umiejętności Kamila Grosickiego. Pamiętam go, gdy jeszcze grał w Anglii. Jeśli da mu się trochę miejsca i czasu, to on wykona wyrok - ocenił trener Radomiaka John Carver.

Wisła Kraków pokonała w ostatniej akcji Raków Częstochowa 2:1. Trener „Białej Gwiazdy" Mariusz Jop wyraził zadowolenie, że jego podopieczni zawsze grają do końca. - Cieszę się jednak, że Wisła zawsze walczy do końca o zwycięstwo, chcemy tę cechę pielęgnować. Wygraliśmy szósty kolejny mecz u siebie, a to nie jest łatwe - zauważył szkoleniowiec Wisły.

Dawid Szwarga, który kolejny raz wrócił do Rakowa Częstochowa, mimo porażki starał się doszukiwać pozytywów w postawie swojego zespołu. - Na pewno jest wiele do poprawy i nawet jeśli utrzymalibyśmy remis, to trzeba byłoby zwrócić na to uwagę. Z drugiej strony chciałbym pochwalić zespół za pracę, jaką wykonał. Widać było progres i mimo niezadowolenia z wyniku, chciałby patrzeć na to, co było dobre - przyznał trener Rakowa.

Zdaniem Szwargi, choć Wisła wygrała szósty mecz u siebie, to Raków był najbliżej tego, aby odebrać punkty „Białej Gwieździe" na Reymonta. Szkoleniowiec „Medalików" uspokoił, że zmiana Ivana Tudora w przerwie spowodowana był mikrourazem. Pochwalił jednak Oskara Repkę, który przesunięty na pozycję stopera spisał się dobrze.

eprasa.pl 6105f278d8

PIŁKA NOŻNA

Polscy piłkarze tym razem bez szału w Europie. Natomiast za oceanem zachwycił ten... zapomniany

Bartosz Głąb

Niestety, pod koniec października polscy piłkarze w Europie postanowili już - w większości - zapaść w sen zimowy. A to bardzo źle wróży przed ostatnim w tym roku zgrupowaniem reprezentacji Polski...

Zachwycił natomiast zapomniany już chyba rodak grający w USA Natomiast ten, o którym wciąż dobrze pamiętamy, także ponownie zawiódł.

W nocy z soboty na niedzielę polskiego czasu spektakularnego gola w amerykańskiej Major League Soccer strzelił 22-letni Dominik Marczuk. Jego Real Salt Lake rozbił przed własną publicznością St. Louis City 3:0, a Polak wpisał się na listę strzelców w 53. minucie. Było to drugie trafienie prawoskrzydłowego w tym sezonie . Pierwsze zanotował w sierpniu.

Mający na koncie 1 występ w reprezentacji Polski piłkarzy gra w MLS od sierpnia 2024 roku, kiedy to trafił do Realu Salt Lake za 1,5 mln euro z Jagiellonii Białystok. Łącznie za oceanem zdobył 4 bramki i dołożył 4 asysty, co wynikiem imponującym nie jest, ale od czasu do czasu potrafi pozytywnie zaskoczyć.

Inny z Polaków grających za oceanem, czyli oczywiście Robert Lewandowski, ponownie zawiódł. Jego Chicago Fire po emocjonującym meczu wygrało na wyjeździe 3:2 z Atlantą United, ale 38-letni napastnik nie miał udziału przy żadnym z trafień. Strażacy zwycięstwem zapewnili sobie grę w play-offach amerykańskiej Major League Soccer.

Jak spisali się Polacy występujący w Europie? Tutaj dobrych informacji niestety nie ma. Z powodu kontuzji w weekend nie zagrali dwaj młodzi obrońcy - Bright Ede z hiszpańskiego Deportivo La Coruna przeciwko Atletico Madryt oraz Jan Leszczyński z niemieckiej Borussii Monchengladbach przeciwko VfB Stuttgart. Niestety, tego drugiego czeka około 3-miesięczna przerwa.

Kolejny pełny występ w barwach 1.FSV Mainz zaliczył natomiast 19-letni Kacper Potulski, ale jego drużyna przegrała 2:3 z Werderem Brema, w którym to pół godziny zanotował 4 lata starszy Oskar Wójcik.

Miniony weekend z pewnością dobrze zapamięta Matty Cash, którego Aston Villa wygrała przed własną publicznością z liderującym w Premier League Manchesterem City 2:1. Mimo to, ekipa reprezentanta Polski traci aż 10 punktów do wicemistrza Anglii z poprzedniego sezonu.

„Polskie" FC Porto w lidze portugalskiej nie zwalnia tempa. W sobotni wieczór Smoki wygrały skromnie na wyjeździe 1:0 z Gil Vicente FC. Środek obrony znów stanowili Jan Bednarek i Jakub Kiwior. Oskar Pietuszewski nie zasiadł nawet na ławce rezerwowych. Polak doznał na rozgrzewce urazu łydki i w wyjściowym składzie zastąpił go Borja Sainz, który okazał się bohaterem spotkania, strzelając zwycięskiego gola dla FC Porto w 64. minucie.



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Mający na koncie 1 występ w reprezentacji Polski Dominik Marczuk gra w MLS od sierpnia 2024 roku. W USA strzelił 4 gole i dołożył 4 asysty

BUNDESLIGA. Wyniki 7. kolejki: Stuttgart - Borussia M'gladbach 2:3, RB Lipsk - Elversberg 4:0, Padeborn - Hamburger SV 1:0, Augsburg - Union 1:1, Mainz - Werder 2:3, Koeln - Schalke 0:0, Borussia Dortmund - Eintracht Frankfurt 1:0.

LA LIGA. Wyniki 10. kolejki: Deportivo Alaves - Malaga 1:1, Rayo Vallecano - Elche 0:3, Racing Santander - Espanyol 2:1, Valencia - Villarreal 1:2, Atletico Madryt - Deportivo La Coruna 1:0.

LIGUE 1. Wyniki 8. kolejki: Brest - Nice 1:2, Lens - Paris FC 2:1.

PREMIER LEAGUE. Wyniki 8. kolejki: Ipswich - Nottinham 1:1, Aston Villa - Manchester City 2:1, Coventry - Fulham 0:1, Arsenal - Everton 2:0, Chelsea - Tottenham 0:2.

SERIE A. Wyniki 8. kolejki: Torino - Monza 3:2, Como - Sassuolo 2:0, Cagliari - Bologna 0:2, Napoli - Roma 3:3, Lazio - Parma 2:1.

PIŁKA NOŻNA

– Porażki uczą, a Liga Europy wciąż trwa - mówi Krzysztof Bukalski, 17-krotny reprezentant Polski . I nie zgadza się z surową krytyką, która spadła na Jagiellonię

Jaromir Kruk

Kiedy Krzysztof Bukalski występował w Genku Anderlecht, nie zdobył mistrzostwa Belgii, ale miał w składzie bardziej rozpoznawalnych piłkarzy niż teraz. Na zwycięstwo z Fiołkami w Lidze Europy liczyła Jagiellonia, ale przegrała aż 0:3.

Anderlecht to wciąż marka, ale chyba już nie taka jak pod koniec ubiegłego stulecia, gdy grałeś w lidze belgijskiej? Czy ekipa Adriana Siemieńca zasłużyła na surową krytykę po tym dużym laniu?

Gdy występowałem w Genku, Fiołki miały paczkę z bardzo dobrymi zawodnikami, reprezentantami różnych krajów, jak Szwed Paer Zetterberg, Nigeryjczyk Celestine Babayaro, Belgowie Johan Walem, Bruno Versavel, Gilles de Bilde, Gert de Vlieger, Rumun Tibor Selymes. Dziś takich mocnych nazwisk im brakuje, ale pozostały ambicje, oddani kibice, marka też, bo przecież w latach 70. i 80. był to czołowy klub Europy. Zwycięstwo w Białymstoku aż 3:0 poprawiło wszystkim w Anderlechcie humory, ale nie wolno zapominać, że Jagiellonia przeżywa kryzys, którego powodem są – także – problemy kadrowe. Jestem pełen podziwu dla trenera Siemieńca, wykonuje fantastyczną pracę i moim zdaniem poradzi sobie w tym trudnym okresie.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ/POLSKA PRESS

Krzysztof Bukalski: – Nie wolno zapominać, że Jagiellonia przeżywa kryzys, którego powodem są – także – problemy kadrowe

Belgijskie media uważają, że Jagiellonia nie pasuje do Ligi Europy. Zgodzisz się z tym?

Oni oceniają to na podstawie jednego meczu i na pewno z taką grą jak z Anderlechtem Jaga nie pasuje do salonów. To jednak zespół Siemieńca w eliminacjach rozprawił się z Glasgow Rangers, a w poprzednim sezonie w Lidze Konferencji na wyjeździe pokonał Fiorentinę. W spotkaniu z Fiołkami Jagiellonia straciła pierwszego gola po koszmarnym błędzie, podobnie jak Lech na 0:1 z Sunderlandem, z tym, że poznaniacy się podnieśli, ale na tę chwilę mają zdecydowanie więcej jakościowych piłkarzy niż Siemieniec. Potem się pisze, jak nam dużo brakuje, żeby osiągać wyniki w Lidze Europy, a nasze zespoły rozdają prezenty rywalom. Robił to Lech z Crystal Palace, Bayerem Leverkusen, Sunderlandem, klops zdarzył się Jadze z Anderlechtem. Czy wynika to z tego, że za bardzo chcemy, czy może z braku pewności siebie, można rozprawiać o tak zwanej mentalności. Fakty są takie, że w sześciu meczach w Lidze Europy w tym sezonie nasz duet zdobył tylko cztery punkty. Nie tylko ja się zastanawiam, czy stanęliśmy w miejscu, ale na to wszystko wpływ ma wiele czynników.

Dystans między ligami Polski i Belgii jest mniejszy niż kiedyś?

Na pewno ekstraklasa mocno poszła do przodu. Belgowie wyprzedzają nas w kwestiach szkolenia dzieci i młodzieży, u nas coś konkretnego w tej kwestii powinien wykonać PZPN, skorzystać z doświadczenia byłych piłkarzy, bo oni mogą najwięcej pokazać. Potrzebujemy zdecydowanych działań. Belgów już ogrywamy stadionami, potencjał naszego kraju jest dużo większy, a w piłce nożnej pojawia się coraz więcej pieniędzy. Im lepiej się tym będzie zarządzać tym bardziej się to przełoży na efekty. Mamy dwudziestą gospodarkę na świecie, w naszym kraju futbol jest uwielbiany i potrzebujemy sukcesów reprezentacji i klubów. Trudno nam się przebić do Ligi Mistrzów, ale spokojnie krok po kroku do tego dążymy. Czasami się zatrzymujemy, lecz potem znów ruszamy.

Liga Europy 2026/27 nie jest stracona dla duetu z ekstraklasy?

Lech potrafił zareagować w trakcie meczu z Sunderlandem i choćby odrobić stratę. Ten zespół ma duży potencjał, podobnie jak Jagiellonia, która po wyleczeniu się kilku ważnych piłkarzy może wrócić na właściwe tory. Nie ukrywam, że kibicuję trenerowi Siemieńcowi, bo ma mentalność zwycięzcy, a porażki uczą. Naprawdę. Sezon trwa, przed Lechem i Jagiellonią kolejne spotkania w fazie ligowej Ligi Europy, w których mogą punktować.

eprasa.pl 6105f278d8

TENIS

Iga Świątek zakończyła sezon. Był najgorszy od lat?

Rozmawiamy z trenerem tenisa Michałem Kaznowskim. Szkoleniowiec Igi Świątek w latach 2011-2015 uważa, że choć miniony sezon nie obfitował w spektakularne sukcesy, przyniesie Polce korzyści, zwłaszcza w sferze mentalnej

Zbigniew Czyż

Iga Świątek przedwcześnie zakończyła sezon. Po raz pierwszy od dawna nie zagra w WTA Finals. Jaki to był rok dla pana byłej podopiecznej?

Na pewno po tym sezonie Iga się wzbogaci jako zawodniczka i jako człowiek. Wzbogaci się o różne doświadczenia, które spowodują, że koniec końców stanie się silniejsza.

Jest pan tego pewien? Ostatnio pokazywała duże wahania formy, także tej emocjonalnej.

Nigdy nie wiadomo, w jaką stronę sprawy mogą się potoczyć, ale wierzę w to, że doświadczenie ciężkich chwil i sytuacji, podejmowanie trudnych decyzji, finalnie spowoduje, że w przyszłości będzie bardziej odporna i poradzi sobie z problemami. Mam nadzieję, że pewne sprawy przepracuje i choć dziś coś może wydawać się trudne i nieprzyjemne, to ostatecznie będzie dla niej dobre.

Patrząc na liczby, to był najgorszy sezon dla Świątek od 2020 roku, gdy wygrała swojego pierwszego wielkiego szlema. W 2026 wygrała tylko jedną imprezę WTA 1000 Toronto i tylko cztery razy awansowała do półfinałów turniejów.

Może jest to najgorszy rok, ale tylko jeśli spojrzeć na średni poziom, do którego nas Iga przyzwyczaiła. Gdybyśmy go porównywali do występów w sezonie innych tenisistek, to był mimo wszystko całkiem solidny, pozwalający pozostać Idze w kontakcie z najlepszymi zawodniczkami na świecie.



FOT. EAST NEWS

W 2026 roku Iga Świątek rozegrała 58 meczów, z których wygrała 42. Polka nie wystąpi w WTA Finals

Rozpęd, którego nabierała w drugiej połowie sezonu, pozwoli jej odpowiednio przepracować okres przygotowawczy i wystartować z dobrej pozycji – i z dobrym nastawieniem – w nowy sezon.

Od marca Iga współpracuje z Francisco Roigiem. Bilans meczów pod jego wodzą, to 30 zwycięstw i 10 porażek. Jak pan ocenia te dokonania?

Jak na zmianę w trakcie sezonu, okres adaptacji, który musiała przejść po tak dużych roszadach, to uważam, że utrzymała się na bardzo dobrym poziomie. Widać, że zmiana idzie ku lepszemu i przynosi dobre rezultaty.

Dostrzegł pan jakieś zmiany w grze Świątek pod okiem hiszpańskiego trenera?

Na pewno zaczyna grać w taki sposób, który sprawia jej radość i jest dla niej bardziej naturalny. Wygląda bardziej swobodnie, rywalizacja sprawia jej przyjemność.

U Igi nie raz w tym sezonie widzieliśmy spore rozemocjonowanie na korcie, krzyki, frustrację, a nawet płacz jak w meczu z Mają Chwalińską w Wuhan. To może niepokoić?

Takie emocje są wpisane w sport. Mecz z Mają był nacechowany dodatkowo wysokim napięciem i stresem, dziewczyny znają się od lat. W takich sytuacjach to zawsze są trudne pojedynki i to absolutnie może się zdarzyć. Do tego doszła kontuzja, która być może też spowodowana była wysokim napięciem i adrenaliną.

W 2027 roku Iga nie będzie bronić zbyt wielu punktów w rankingu. Aktualnie zajmuje 9. miejsce, awans w zestawieniu jest zatem tylko kwestią czasu?

Podejrzewam, że Iga ruszy z nową energią. Przed nią taki okres, w których można coś zbudować, jeśli oczywiście okaże się, że kontuzja nie jest poważniejsza i to jest tylko naciągnięcie mięśnia. Myślę, że ten czas dobrze przepracuje i bardziej świeża oraz pewna siebie podejmie nowe wyzwania.

KOSZYKÓWKA - II LIGA MĘŻCZYZN

Osłabione Żubry Abakus Okna zgasiły Znicz. Tur Basket przegrał z Księżakiem

Mariusz Klimaszewski

Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok, mocno osłabieni kontuzjami, pokonali na wyjeździe Znicz Pruszków. Tur Basket Bielsk Podlaski przegrał z Książakiem Łowicz

Koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok do meczu ze Zniczem Pruszków przystąpili osłabieni brakiem aż czterech podstawowych koszykarzy. Nie zagrali Mikołaj Jamiołkowski, Marcel Kapuściński, Karol Klutta i Nikodem Klocek.

Podopieczni trenera Piotra Bakuna jednak spisali się bardzo dobrze. W pierwszej kwarcie uzyskali 7-punktowe prowadzenie, które później powiększyli do kilkunastu punktów. Jednak nie było to łatwe zwycięstwo. Drużyna Znicza cały czas goniła Białostoczan i kilkakrotnie niebezpiecznie zbliżała się do naszego zespołu. Żubry jednak wykazywały się za każdym razem dużą odpowiedzialnością w ataku i w obronie za każdym razem odskakując rywalom. Ostatecznie Żubry wygrały 81:72.

W spotkaniu drugiej naszej drużyny to Książak Łowicz był stroną dominującą w meczu z Turem Basket Bielsk Podlaski. Jedynie pierwsza kwarta była w miarę wyrównana. Tur przegrał 61:82.

Znicz Basket Pruszków - Żubry Abakus Okna Białystok 72:81 (14:21, 21:24, 19:14, 18:22)

Żubry Abakus Okna: Daniel Dawdo 11, Mateusz Czempiel 18, Maciej Siemieńczuk 6, Przemysław Kociszewski 13, Cezary Zabrocki 2, Maciej Kurzyna, Łukasz Kuczyński 4, Jakub Zalewski 6, Kacper Mąkowski 2.

Tur Basket Bielsk Podlaski - KS Księżak Łowicz 61:82 (23:29, 13:26, 9:11, 16:16)

Tur Basket: Eryk Gąsiński 17, Jakub Grigoruk 9, Mateusz Fatz 8, Piotr Łucka 8, Piotr Bobka 6, Aaron Weres 6, Yehor Martynenko 4, Mikołaj Krakowiak 3, Kacper Jakuć, Kacper Szerszenowicz.



FOT. EWELINA ZGIET

Kapitan Żubrów Abakus Okna Jakub Zalewski w meczu ze Zniczem Pruszków zdobył 6 punktów

Inne wyniki:

Profbud Legia II Warszawa - ŁKS II Politechnika Łódzka 88:61

CarGlass HydroTruck Radom - Rysie Sochaczew 110:63

PKK 99 Pabianice - RJ House Legion Legionowo 64:121

Sokół Grupa Avista Ostrów Maz. - AZS Politechnika Warszawska 51:102

Dziki II Warszawa - TSK Roś Pisz 73:103

1. KS Księżak Łowicz	6	12	558-372
2. TSK Roś Pisz	7	12	656-538
3. AZS AWF Warszawa	6	11	515-441
4. CarGlass HydroTruck	7	11	630-582
5. Legion Legionowo	6	11	571-399
6. Żubry Abakus Okna	6	11	531-451
7. AZS Politechnika	7	11	548-482
8. Profbud Legia II	7	11	616-497
9. Tur Basket Bielsk Podlaski	7	10	525-560
10. PKK 99 Pabianice	7	10	558-626
11. Lublinianka Basketball	5	9	423-389
12. ŁKS II Politechnika	7	9	575-574
13. Dziki II Warszawa	7	9	616-669
14. Znicz Basket Pruszków	7	8	493-546
15. Rysie Sochaczew	7	7	457-689
16. Sokół Grupa Avista	7	7	352-809

eprasa.pl 6105f278d8

ŻUŻEL

Elegancja biła od żużlowych gwiazd na Gali PGE Ekstraligi. Po raz 10. najlepszy Bartosz Zmarzlik

Cezary Konarski

Gala PGE Ekstraligi w warszawskim hotelu Hilton Warsaw City zwieńczyła żużlowy sezon 2026. Wicemistrz świata – Bartosz Zmarzlik – po raz dziesiąty zdobył „Szczakiela" dla najlepszego polskiego zawodnika PGE Ekstraligi.

Tak zdecydowali kibice w głosowaniu na doroczne nagrody, które przyznawane są w kilku kategoriach.

Znów był najskuteczniejszy

Bartosz Zmarzlik w minionym sezonie, podobnie jak przed rokiem, był najskuteczniejszym zawodników PGE Ekstraligi, „wykręcił" średnią biegopunktową na poziomie 2,564 pkt. W przeszłości zawodnik Orlen Oil Motoru Lublin kategorię na „Najlepszego Polskiego Zawodnika Sezonu" wygrywał aż dziewięciokrotnie. W 2015 roku, kiedy rozpoczęto przyznawanie tradycyjnych nagród, wśród seniorów zajął drugie miejsce, ale triumfował w kategorii „Najlepszy Junior Sezonu". Drugi był też przed rokiem, kiedy po dziewięciu latach, hegemonię sześciokrotnego mistrza świata przerwał Patryk Dudek, reprezentant klubu z Torunia. Większość wyróżnień Bartosz Zmarzlik zdobył w barwach Stali Gorzów, z której przed sezonem 2023 przeniósł się do Lublina.

– Dziękuję wszystkim, którzy oddali na mnie głos, jest mi niezmiernie miło, że kolejny „Szczakiel" trafił do mnie. Jednak za każdym razem tak samo denerwuję się przed werdyktem, bo mi bardzo zależy na tych wyróżnieniach – powiedział Bartosz Zmarzlik.

„Żużla czarodziej" zjechał z toru po 26 latach

Podczas Gali PGE Ekstraligi nie mogło zabraknąć specjalnego wyróżnienia, przyznawanego osobie szczególnie zasłużonej dla żużla. W tym roku „Złoty Szczakiel" trafił w ręce Janusza Kołodzieja, który w Warszawie ogłosił zakończenie 26-letniej kariery sportowej. Goście Gali zgotowali „Koldiemu" owację na stojąco. – Oczywiście myślę o treningach, bo mam z tego frajdę. Na zawodach jest dużo nerwów, każdy oczekuje dobrego wyniku, a o ten wynik jest coraz trudniej, więc ścigać się już nie będę – mówił Janusz Kołodziej „żużla czarodziej". – Zegar tyka szybko, mam wrażenie, że przysnąłem przy telewizorze, jak typowy „Janusz" i nagle obudziłem się i stwierdziłem, że mam 42 lata. Wydaje mi się, że to pomyłka, że cyfry powinny być ustawione na odwrót. Nie wiem, kiedy to minęło. Ale mówią, że jak jest fajny czas, to szybko mija, a jak jest gorzej, to się wlecze – mi śmignął bardzo szybko.

Kołodziej na torze wywalczył m.in. trzy tytuły drużynowego mistrza świata, osiem złotych medali



FOT. CEZARY KONARSKI

Bartosz Zmarzlik znów sięgnął po tytuł Najlepszego Polskiego Zawodnika Sezonu. To już 10 taki „Szczakiel" w jego karierze

w Ekstralidze i cztery w indywidualnych mistrzostwach Polski.

W przeszłości „Złotego Szczakiela" otrzymali też Jerzy Szczakiel, Tomasz Gollob, Roman Jankowski, Zenon Plech, Marek Cieślak, Piotr Protasiewicz, Tony Briggs, Jan Ząbik oraz – dwukrotnie – Jarosław Hampel.

ZWYCIĘZCY INNYCH KATEGORII

Najlepszy Zagraniczny Zawodnik: Robert Lambert (Pres Grupa Deweloperska Toruń); **Najlepszy Junior:** Antoni Kawczyński (Pres Grupa Deweloperska Toruń); **Najlepszy Trener/Menedżer:** Piotr Baron (Pres Grupa Deweloperska Toruń); **Niespodzianka:** Adam Bednář (Gezet Stal Gorzów); **Najlepsza Drużyna:** Pres Grupa Deweloperska Toruń; **Wyścig Sezonu:** Michael Jepsen Jensen (Bayersystem GKM Grudziądz).©℗

Z RÓŻNYCH AREN

Udany sprawdzian polskich szczypiornistek przed ME

Zbigniew Czyż

Polskie piłkarki ręczne pokonały Islandię 35:34 (21:20) w meczu towarzyskim rozegranym w Katowicach. Oba zespoły przygotowują się do grudniowych mistrzostw Europy.

Dla drużyny prowadzonej przez trenera Arne Senstada był to ostatni sprawdzian przed własną publicznością. Przed mistrzostwami kontynentu Polki pojadą jeszcze w grudniu na dwa sparingi z Rumunkami. Podczas październikowego zgrupowania reprezentacja Polski wystąpiła w turnieju w czeskim Chebie, gdzie przegrała ze Słowenią (28:29) i Czechami (25:27) oraz pokonała rezerwy Norwegii (32:30).

Biało-Czerwone zaczną udział w ME meczem z Francją 5 grudnia w Spodku. Ich kolejnymi grupowymi rywalami w katowickiej hali będą Ukraina (7 grudnia) i Wyspy Owcze (9 grudnia). 17. edycja kobiecych ME – z udziałem 24 drużyn – odbędzie się w Oradei, Kluż-Napoce (Rumunia), Brnie (Czechy), Bratysławie (Słowacja), tureckiej Antalyi oraz w Katowicach od 3 do 20 grudnia. Spodek będzie areną 23 spotkań wszystkich rund, łącznie z meczami o medale.

Awans naszych futbolistek

Polskie piłkarki pokonały Portorykanki 6:2 (4:0) w swoim ostatnim meczu grupy B i awansowały do 1/8 finału mistrzostw świata do lat 17, które odbywają się w Maroku. Polki rozpoczęły turniej od pokonania Nigerii 2:1, a później przegrały z broniącą tytułu Koreą Północną 1:6. Na razie nie wiadomo, kto będzie ich rywalem w walce o ćwierćfinał. Zależy to od tego, z których grup wyjdą inne drużyny z trzecich miejsc.

Słaby finał sezonu Biało-Czerwonych

W Chile rozegrano ostatnie w tym sezonie zawody Pucharu Świata we wspinaczce sportowej. Pod nieobecność Aleksandry Mirosław, która zakończyła już karierę, Polacy zaprezentowali się przeciętnie. Żadnemu z Biało-Czerwonych nie udało się awansować do finałowej szesnastki.

LEKKOATLETYKA

To było oczywiste. Klaudia Kazimierska i Jakub Szymański najlepsi w Polsce

Paweł Wiśniewski

Wicemistrzyni Europy w biegu na 1500 metrów – Klaudia Kazimierska i halowy mistrz świata na 60 metrów przez płotki – Jakub Szymański laureatami plebiscytu „Złote Kolce" – najbardziej prestiżowej nagrody w polskiej lekkoatletyce.

Statuetki wręczono podczas gali Orlen Złote Kolce Śląskie 2026, która odbyła się na Superauto.pl Stadion Śląski w Chorzowie.

Klaudia Kazimierska została wicemistrzynią Europy w Birmingham, a ponadto triumfowała w biegu na dystansie 1500 metrów w finałowych zawodach Diamentowej Ligi – AG Memorial Van Damme w Brukseli.

Jakby tego było mało, wygrała dwie ostatnie imprezy sezonu 2026, prestiżowe mityngi World Athletics Ultimate Championships w Budapeszcie i londyński Athlos!

– Wróciłam właśnie z treningu, ale jestem ogromnie wdzięczna za tę całą drogę w tym sezonie – powiedziała Klaudia przebywająca w USA, z którą połączono się w trakcie gali. – Miałam ogromne wsparcie i dorastałam



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

„Złote Kolce" – coroczny ranking polskich lekkoatletów – ma piękną historię. Po raz pierwszy zwycięzców wyłoniono w 1970 roku

do tych zwycięstw. To nie jest takie łatwe. Końcówka sezonu była pełna zwycięstw i dziś też triumfuję.

Jakub Szymański to z kolei halowy mistrz świata i brązowy medalista mistrzostw w Birmingham w biegu na dystansie na 110 metrów przez płotki.

– Rok temu powiedziałem, że nie wracam na kolejną edycję bez triumfu w rankingu – stwierdził. – Słowa dotrzymałem, tak jak w sporcie. Za chwilę sezon halowy, mówię więc, że wynik 7.37 z hali nie przetrwa w najbliższym sezonie zbyt długo. Padnie albo na mityngu, chciałbym w Polsce, albo na ME w Walencji .

Jego szkoleniowiec – Mikołaj Justyński został uznany za najlepszego trenera 2026 roku, a mistrzyni świata juniorek na dystansie 400 metrów – Anastazja Kuś otrzymała nagrodę w kategorii „nadzieja polskiej lekkoatletyki".©℗

eprasa.pl 6105f278d8