DZIŚ PO STRONIE SENIORA

BEZPIECZNE PRZYJMOWANIE LEKÓW

JAKIE MOŻNA ŁĄCZYĆ ZE SOBĄ, A JAKICH NIE WOLNO?

Nr ISSN 2353-6179
Nr indeksu 350-281

www.gloswielkopolski.pl

Nr 263 (25.146) | Wydanie 1 | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Czwartek, 12.11.2026

81 *lat*

GŁOS WIELKOPOLSKI

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

Biało-czerwona Polska. Święto Niepodległości w całym kraju

Polska obchodziła 108. rocznicę odzyskania niepodległości. Prezydent był w Warszawie, premier w Szczecinie, a marszałek Sejmu w Krakowie – **Str. 6**

Z naszych stron

W Abu Zabi rozmawiano o zakończeniu wojny w Ukrainie

W Abu Zabi zakończyły się rozmowy Ukrainy, Rosji i USA. Negocjowano m.in. wymianę jeńców, gwarancje bezpieczeństwa i przyszłość Ukrainy – **Str. 7**

Po zamachu w Krakowie trwają zbiórki dla rannych i rodzin ofiar. Do tej pory udało się już zebrać miliony złotych – **Str. 4**

Gabriela Stefanowicz z Poznania zdobyła złoto na Młodzieżowych Igrzyskach Olimpijskich w Dakarze. „Po wyjściu z grupy poczułyśmy, że stać nas na zwycięstwo" – **Str. 16**



FOT. TEAM PL

Z naszych stron

Niepodległość smakuje rogalami i gęsiną. Tak Poznań świętował 11 listopada



str. 4-5

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Z naszych stron

Pożar zabrał mu matkę

Chrystian Ufa

Wyszedł tylko po bułki. Kiedy wrócił, mieszkanie stało w ogniu. Grzegorz Kalinowski stracił matkę. Teraz może liczyć na pomoc sąsiadów z poznańskiego Dębca.

30 października Grzegorz Kalinowski wyszedł do sklepu. Wrócił po kilku minutach i zastał pożar. – Otworzyłem drzwi i buchnęło mi w twarz gorąco. Nic nie widziałem. Krzyczałem: „Mama!" – wspomina. Próbował wyciągnąć matkę z mieszkania, ale 59-latki nie udało się uratować.

Po tragedii mieszkańcy osiedla Dębina ruszyli z pomocą. Wynosili spalone rzeczy, przynosili posiłki i zorganizowali zbiórkę. Zebrano już niemal 60 tys. zł. Spółdzielnia wstrzymała rodzinie czynsz na trzy miesiące i szuka wsparcia na remont. – Gdyby nie oni, to nie dałbym rady – przyznaje Grzegorz. – **Str. 3**

REKLAMA 0011604717

MATERNA FERMA

SKUP ZBÓŻ

ROWNIEŻ MOKRA KUKURYDZA

SOJA • SŁONECZNIK

ERGO-ROL Sp.z o.o.

513 675 365

NASZE ELEWATORY:
Kiełpiny 57 k.Wolsztyna • Bojadła ul.Kolejowa 11e
Marianki 8, Konotop

• MOŻLIWOŚĆ ODBIORU WŁASNYM TRANSPORTEM
• USŁUGA ZBIORU MOKREJ KUKURYDZY
• SZYBKI PRZELEW

AKTUALNE CENY: www.fermamaterna.pl

eprasa.pl 67942f94fa

POLECAMY

JUTRO: Koń by się uśmiał, czyli cała prawda o poznańskiej Woli

12.11.2026
Czwartek

Dziś imieniny: Renaty, Witolda, Jana, Gabriela
Telefon alarmowy: 112

GŁOS WIELKOPOLSKI

Redaktor naczelny
Leszek Waligóra
Z-ca redaktora naczelnego
Monika Kaczyńska
Wydawca
Leszek Waligóra, Monika Kaczyńska, Radek Patroniak, Justyna Piasecka-Gabryel

www.gloswielkopolski.pl

Polska Press
Makroregion Wielkopolska Kujawsko-Pomorskie
Redakcja
ul. Grunwaldzka 19,
60-782 Poznań,
tel. 61 869 41 00, 61 860 60 00;
redakcja@glos.com
Prezes Makroregionu
Marek Ciesielski
Dyrektor reklamy
Agnieszka Perlińska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

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.gloswielkopolski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

POZNAŃ

500 dolarów za napis „Chwała UPA" na pomniku

Chrystian Ufa

Na popularnym komunikatorze internetowym miało pojawić się zlecenie namalowania napisu „Chwała UPA" na pomniku w Poznaniu. Oferowano 500 dolarów.



FOT. ROBERT WOŹNIAK

O sprawie napisał portal MOST. Na grupie dla migrantów na Telegramie pojawiło się ogłoszenie o „pracy z szablonem" za 500 dolarów. Dziennikarz portalu odpowiedział na ofertę i dowiedział się, że chodzi o umieszczenie na pomniku napisu „Chwała UPA" po rosyjsku oraz kodu QR. Zleceniodawca przesłał zdjęcie pomników Adama Mickiewicza i Poznańskiego Czerwca 1956. Podobne zlecenia miały dotyczyć także Warszawy, Wrocławia i Lublina. 6 listopada „Głos Wielkopolski" informował o napisach „Chwała UPA" na dwóch pomnikach na Cytadeli i pomniku Armii Poznań. Nie wiadomo, czy akty wandalizmu mają związek z ogłoszeniem. Zapytaliśmy o to policję, ale do publikacji nie uzyskaliśmy potwierdzenia. UPA odpowiada za masowe mordy Polaków na Wołyniu i w Galicji Wschodniej.

REDAKTORZY DYŻURNI

Widziałeś/łaś coś ciekawego? Chcesz tym się z nami podzielić? Zadzwoń do redaktora dyżurnego w wybranym mieście lub wyślij e-mail na wydawca@glos.com
Poznań: Paweł Antuchowski – 61 860 60 82
Piła: Martin Nowak – 797 607 926
Kalisz: Mariusz Kurzajczyk – 502 499 351

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Głos Wielkopolski"

tel. 61 333 22 60
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gloswielkopolski.pl

POGODA

dziś
5°C/1°C

jutro
6°C/1°C

POZNAŃ

Psi Tinder z Poznania robi furorę. Pomaga też ludziom


FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Kaja Kałużna ze swoją suczką Arią, którą pieszczotliwie nazywa „Szefową". Jest współtwórczynią aplikacji PetiFit, która ułatwia właścicielom psów umawianie się na wspólne spacery ze swoimi pupilami

Sylwia Rycharska

Miała pomagać psom znajdować towarzystwo na spacery. Szybko okazało się jednak, że pomaga też ich opiekunom poznawać nowych ludzi. Poznańska aplikacja PetiFit zdobyła już ponad 3,5 tys. użytkowników. Na trwającym Web Summit w Lizbonie usłyszała o niej cała Europa.

Pomysł narodził się z obserwacji internetowych grup dla psiarzy. Twórcy zauważyli, że wiele osób regularnie szuka tam towarzystwa na spacery z psami. Postanowili zebrać takie ogłoszenia w jednym miejscu. Pierwotnie pracowali nad rozbudowaną aplikacją do zarządzania zdrowiem zwierząt, ale ostatecznie postawili na znacznie prostsze rozwiązanie.

– Choć psiarze uchodzą za wyjątkowo otwartą grupę, nie każdy ma odwagę podejść do obcej osoby w parku i zagadnąć. Sama nieraz stałam na wybiegu dla psów i zastanawiałam się, czy podejść do kogoś i rozpocząć rozmowę – mówi Kaja Kałużna, współtwórczyni PetiFit. – Dzięki aplikacji obie strony od początku wiedzą, że chcą wspólnie wyjść z psami na spacer i po prostu porozmawiać – dodaje.

Swoją cegiełkę do stworzenia aplikacji dołożyła także Aria, trzyletnia border collie Kai Kałużnej. Jak przyznaje współtwórczyni PetiFit, znalezienie Arii odpowiedniego psiego kompana do zabawy nie zawsze było łatwe.

Za projektem stoi też dr Jacek Kałużny, badacz sztucznej inteligencji i wykładowca UAM oraz Collegium Da Vinci, który odpowiada za zaplecze technologiczne.

Z aplikacji korzystają także opiekunowie psów reaktywnych. Jedna z użytkowniczek opisywała spacer, podczas którego zwierzęta przez dwie godziny szły kilkanaście metrów od siebie. Dopiero pod koniec psy podeszły do siebie i się obwąchały.

Jak działa psi Tinder?

Twórcy przekonują, że aplikacja ma zachęcać do wyjścia z domu. Jak podkreślają: „mniej scrollowania, więcej spacerowania". Opiekun zakłada profil psa, dodaje zdjęcie i opisuje jego charakter, poziom energii oraz sposób poznawania innych zwierząt. Można zaznaczyć, czy pies lubi bezpośrednie kontakty, woli spokojne spacery obok siebie, czy dobrze czuje się bez smyczy. Aplikacja wyświetla profile psów w promieniu od 5 do 50 kilometrów. Nie ujawnia przy tym dokładnej lokalizacji użytkowników. Wystarczy wybrać interesującego kompana, napisać do jego opiekuna i umówić się na spacer.

PetiFit jest bezpłatna i dostępna na telefony z systemami iOS oraz Android. Oferuje dwie główne funkcje: umawianie i rejestrowanie spacerów.

Aplikacja wystartowała w sierpniu 2026 roku. Pierwszych użytkowników pozyskała dzięki lokalnym grupom na Facebooku, bez wydawania pieniędzy na reklamę. Po trzech tygodniach miała już tysiąc użytkowników. Dziś korzysta z niej ponad 3,5 tys. osób. Najsilniejszą społeczność ma w Poznaniu, ale użytkownicy pojawiają się również m.in. w Trójmieście, na Śląsku i we Wrocławiu.

PetiFit zostało zakwalifikowane do programu Alpha dla młodych firm technologicznych podczas Web Summit w Lizbonie. To jedna z największych konferencji technologicznych w Europie, w której co roku uczestniczą dziesiątki tysięcy osób związanych z branżą. Wydarzenie odbywa się w dniach 9-12 listopada, a poznańską aplikację można było znaleźć na stoisku wczoraj, 11 listopada.

eprasa.pl 67942f94fa

POZNAŃ

• **Dyżur redakcyjny pełni dziś**
• Paweł Antuchowski, tel. **61 860 60 82**

POZNAŃ

W pożarze na poznańskim Dębcu stracił matkę. Teraz pomaga mu cała sąsiedzka społeczność

Chrystian Ufa

30 października Grzegorz stracił matkę w pożarze mieszkania na poznańskim Dębcu. – Otworzyłem drzwi i buchnęło mi w twarz gorąco. Nic nie widziałem. Krzyczałem: „Mama!" – wspomina. Dziś rodzina Kalinowskich próbuje podnieść się po tragedii. Pomagają sąsiedzi.

To miał być zwykły piątkowy poranek. Jak relacjonuje Grzegorz Kalinowski, wybrał się do pobliskiego sklepu po bułki i coś do picia. Wrócił kilka minut później. W tym czasie w rodzinnym mieszkaniu na os. Dębina w Poznaniu wybuchł pożar.

– Otworzyłem drzwi i wówczas buchnęło mi w twarz gorąco. Nic nie widziałem. Krzyczałem: „Mama!". Tu musiał być ogromny wybuch, bo drzwi trzymały się na jednym zawiasie. Schyliłem się na kolana i wyczułem mamę. Leżała twarzą do ziemi. Odwróciłem ją na plecy. Bardzo dużo ważyła, więc udało mi się wyłącznie dociągnąć ją do drzwi wyjściowych. Miała taki szczękościsk twarzy, że wydaje mi się, że nie byłem jej w stanie pomóc – wspomina Grzegorz. – Nie wiem, jak to się stało, ale w kilka minut w mieszkaniu była taka temperatura, że lakiery do włosów wybuchały, a do tego potrzeba ogromnej temperatury.

Na miejsce przyjechała straż pożarna.



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Grzegorz Kalinowski stracił w pożarze matkę i dorobek życia

– Zgłoszenie otrzymaliśmy o godz. 10.26. Na miejscu byliśmy po kilku minutach. Było widać silne zadymienie od strony balkonu – opowiada Martin Halasz, rzecznik prasowy Wielkopolskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP.

Dowódca akcji zdecydował o skierowaniu do mieszkania roty strażaków. Funkcjonariusze zastali otwarte drzwi, a przy nich syna 59-letniej poszkodowanej.

– Kobieta miała widoczne poparzenia. W związku z tym, że była bez oznak życia, ewakuowano ją na zewnątrz w bezpieczne miejsce, aby przystąpić do udzielania pomocy medycznej – mówi Halasz.

Życia kobiety nie udało się uratować. – Prokuratura wszczęła śledztwo i odbyła się sekcja zwłok. Został wykluczony charakter kryminalny – informuje „Głos Wielkopolski" sierż. Michał Wiśniowski z zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Poznaniu.

Sąsiedzi o wielkim sercu

Z synem zmarłej spotykamy się na miejscu tragedii. W powietrzu wciąż czuć spaleniznę, a przed mieszkaniem stoją wyniesione z niego rzeczy. Jeden kontener ze zniszczonym wyposażeniem został już wywieziony. Kolejny podstawiono pod blok. W pomoc rodzinie mocno zaangażowali się okoliczni mieszkańcy.

– Dzień po tragedii sąsiedzi przyszli do mieszkania i pomogli wynosić cały sprzęt. Były też osoby, które zaproponowały obiad czy śniadanie. Natomiast sąsiadka ruszyła ze zbiórką dla rodziny – opowiada Małgorzata Skowronek-Gostyńska, prezes spółdzielni mieszkaniowej „Dębina".

Na stronie zbiórki (pomagam.pl/przemek-grzegorz) udało się już zebrać niemal 60 tys. zł. Jak mówi prezes spółdzielni, to jednak „kropla w morzu potrzeb". Liczy się każda złotówka, a obecny cel zbiórki wynosi 80 tys. zł.

– Mieszkańcy są chętni do tego, żeby wpłacać, a kwota cały czas rośnie. Starsi ludzie, którzy nie potrafią obsługiwać Blika czy kodu QR, przychodzą i wpłacają do puszek zarówno w spółdzielni, jak i w aptece oraz przychodni – dodaje prezes spółdzielni.

– Naprawdę dużo ludzi nam pomogło. Gdyby nie sąsiad, który wezwał straż pożarną, to mój pies też by się spalił. Natomiast w lodówce czeka rosół, bigos. Dawno tak nie jadłem jak przez ten ostatni czas. Dobrze, że są jeszcze normalni ludzie. Gdyby nie oni, to nie dałbym rady – mówi Grzegorz, dziękując za okazaną pomoc.

Apel o pomoc

Dodatkowe wsparcie zapewnia spółdzielnia mieszkaniowa.

– Rodzina będzie miała przez okres trzech miesięcy wstrzymany czynsz. Wystąpiliśmy też jako zarząd do wszystkich możliwych instytucji, łącznie z Urzędem Miasta, MOPS-em, Ośrodkiem Pomocy Rodzinie, Caritasem czy PCK, z prośbą o pomoc oraz wsparcie finansowe, psychologiczne i zapewnienie mieszkania chociażby na czas remontu. Czekamy na odpowiedź – mówi Małgorzata Skowronek-Gostyńska, prezes spółdzielni mieszkaniowej „Dębina".

Wysłano również pisma z prośbą o pomoc do marketów budowlanych.

– Chciałabym apelować do firm budowlanych i takich, które mogą wyposażyć to mieszkanie, zakupić, przekazać sprzęt pierwszej potrzeby typu meble do kuchni czy do pokoju. Jakby pojawiły się osoby, które chcą wesprzeć, i firmy przede wszystkim, będziemy bardzo wdzięczni – dodaje Małgorzata Skowronek-Gostyńska.

– Mam zdrowe ręce i nogi. Cieszę się po prostu, że żyję – podkreśla Grzegorz Kalinowski.

WIELKOPOLSKA

Wielkopolanie na szczycie w byciu najszczęśliwszymi. Wpływ ma zamożność

Oprac. Maciej Szymkowiak

Mieszkańcy m.in. Wielkopolski odczuwają poprawę warunków życia, która wprost przekładają się na zadowolenie z niego.

Według opisu „Pulsu Biznesu" – Polska zajmuje czołowe miejsce w światowych zestawieniach pod tym względem.

Gazeta opisuje trzy województwa, w których wskaźnik satysfakcji z życia wynosi 6,7 w skali od 0 do 10. To woj. wielkopolskie, dolnośląskie i kujawsko-pomorskie. Tam średnio według danych OECD są najbardziej szczęśliwi mieszkańcy.

„Relatywnie szczęśliwi są również mieszkańcy Warszawy, analizowanej jako odrębny region, ze wskaźnikiem na poziomie 6,6" – czytamy w „PB".

Najniższe wskaźniki zanotowały z kolei: woj. łódzkie (5,9), woj. lubuskie (5,8), woj. podlaskie (5,7). Spadek zadowolenia tylko w: zachodniopomorskim i podlaskim.

– „Lepsza sytuacja ekonomiczna w regionie sprzyja lepszym relacjom, a lepsze relacje wiążą się z większym poczuciem satysfakcji. A więc to zamożność czyni ludzi nieco bardziej usatysfakcjonowanymi" – podsumowuje „Puls Biznesu".



FOT. ŁUKASZ GDAK

W Wielkopolsce żyje się coraz lepiej według danych OECD

eprasa.pl 67942f94fa

PO TRAGEDII W KRAKOWIE

Te zbiórki realnie pomagają ofiarom zamachu w Krakowie

Maciej Szymkowiak

Dziewięć ofiar – tyle osób zginęło z ręki 24-letniego zamachowca. O tragedii w Krakowie pisał cały świat, poruszony olbrzymią tragedią, jaka spotkała ofiary i ich rodziny. Nie brakuje jednak ludzi dobrej woli, którzy uruchomili zbiórki charytatywne i tych, którzy na te zbiórki wpłacają.



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

W Internecie są zbiórki pieniędzy na rzecz pokrzywdzonych

Fundacja Żurawski - Zawsze Blisko Ludzi i Zwierząt zbiera 1 mln zł (cel prawie udało się już zrealizować) na rzecz Izabeli, byłej mieszkanki Chodzieży, która w piątek przyjechała do Krakowa. W stolicy Małopolski miała odbyć się jej wystawa. Nie dotarła na nią. Podczas zamachu straciła życie i osierociła czworo dzieci, w tym 11-letnie bliźniaki.

– Nie potrafię sobie nawet wyobrazić, co przeżywają teraz te dzieci. Straciły mamę. Osobę, która była dla nich całym światem, dawała im miłość, poczucie bezpieczeństwa i była przy nich każdego dnia – informuje Damian Żurawski, organizator zbiórki. - Nie jesteśmy w stanie cofnąć tej tragedii ani ukoić ich bólu. Ale możemy zrobić coś, żeby chociaż odrobinę pomóc im w tej niewyobrażalnie trudnej sytuacji.

Wszystkie zebrane pieniądze trafią na konto prawnego opiekuna dzieci.

Kolejna zbiórka trafi na rzecz Tomka. Zaledwie miesiąc wcześniej wziął ślub ze swoją żoną. Kingę zasłonił własnym ciałem przed pociskiem. Bohaterski czyn przypłacił własnym zdrowiem. Napastnik najpierw uderzył w samochód małżeństwa, a następnie postrzelił go, przez co teraz przed nim długa i trudna droga do zdrowia. Będzie musiał przejść rekonstrukcję twarzoczaszki, leczenie i specjalistyczną rehabilitację.

– Nie wiemy jeszcze, ile będzie kosztował cały proces leczenia. Wiemy jednak, że chcemy być przy Tomku i jego rodzinie także wtedy, gdy minie pierwsza fala poruszenia, a rozpocznie się długi powrót do zdrowia – informuje Bartłomiej Matoga, organizator zbiórki. Zbiórkę ustanowiono na milion złotych. Udało się już uzbierać niemal 2,5 mln zł i suma ta ciągle rośnie.

Zbiórka Krzysztofa Stanowskiego na rzecz policjantów i ich rodzin została zamknięta. Zebrano ponad 7 mln zł. Starsi posterunkowi Jakub Kulik (24 lata) i Artur Morański (27 lat) zostali odznaczeni Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. Obaj zostali postrzeleni podczas interwencji.

Osobną zbiórkę założono też na powrót do zdrowia krakowskich dorożkarzy. Cel to pół miliona złotych. Udało się już zebrać ponad 500 tys. Wśród poszkodowanych są Basia (22 lata), Piotrek (50 lat), Agnieszka (50 lat) i Marta (50 lat).

NAWIGATOR

Policjant Artur Morański ukończył szkołę w Pile

Martin Nowak

Starszy posterunkowy Artur Morański to jeden z bohaterów narodowych, który wraz ze swoim kolegą starszym posterunkowym Jakubem Kulikiem obezwładnili zamachowcę w Krakowie. Okazuje się, że jest on absolwentem Szkoły Policji w Pile, którą ukończył w 2024 roku. Później, zaczął służbę w Krakowie.



GOT. JAN GOLBA, BURMISTRZ MUSZYNY/FB

Artur Morański został ranny podczas akcji w Krakowie

27-letni Artur Morański, jeden z policjantów rannych podczas strzelaniny na Rynku Głównym w Krakowie, szkolił się w Pile. W 2024 roku ukończył siedmiomiesięczny kurs podstawowy w tamtejszej Szkole Policji.

– Był słuchaczem drugiego plutonu w siódmej kompanii – mówi podkom. Dariusz Brzeziński, rzecznik prasowy Szkoły Policji w Pile. Jak dodaje, każdego roku placówkę kończy kilka tysięcy funkcjonariuszy. W trakcie nauki przygotowują się m.in. do posługiwania się bronią i interwencji w niebezpiecznych sytuacjach.

Podczas strzelaniny w Krakowie 24-letni Michał O. zabił sześć osób, a 16 ranił. Morański i 24-letni Jakub Kulik interweniowali wobec napastnika i zdołali go obezwładnić. Obaj zostali postrzeleni. Trafili do szpitala, gdzie przeszli skomplikowane operacje. Ich stan jest stabilny.

Morański, pochodzący z gminy Muszyna, został postrzelony w ramię i klatkę piersiową. Kule uszkodziły mu płuco i rękę. Lekarze operowali go przez kilkanaście godzin. Jak przekazał burmistrz Muszyny Jan Golba, po wybudzeniu policjant zapytał: – A Kuba żyje?

Obaj funkcjonariusze zostali odznaczeni Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. Prezydent Krakowa Łukasz Gibała planuje również uhonorować ich tytułem honorowych obywateli miasta.

POZNAŃ

Od świętomarcińskiego korowodu po biegi. Taki był 11 listopada w Poznaniu

C. Ufa, R. Patroniak, Ł. Gdak

11 listopada Poznań miał wiele powodów do świętowania. Rogale, św. Marcin i przede wszystkim Narodowe Święto Niepodległości. W mieście działo się tak wiele, że postanowiliśmy nie tylko opisać wydarzenia tego dnia, ale także pokazać je na zdjęciach.

– Dzikie kolejki na bramkach, ale od ulicy Towarowej są krótkie – relacjonował nasz czytelnik Leszek.

By wziąć udział w tegorocznych Imieninach Ulicy Święty Marcin w Poznaniu, część osób musiała uzbroić się w cierpliwość. Wszystko za sprawą kontroli osobistych związanych ze statusem imprezy masowej oraz tłumów, które pojawiły się na wydarzeniu.

W imieninowym miasteczku, rozciągającym się od ulic Fredry i Kościuszki po Składową i Skośną, nie zabrakło tradycyjnego kiermaszu świętomarcińskiego. Na stoiskach można było kupić regionalne przysmaki, w tym rogale świętomarcińskie i gęsinę.

Ulicami Poznania przeszedł również korowód świętomarciński. Tuż po przekazaniu kluczy do miasta św. Marcinowi na jednej z najbardziej znanych poznańskich ulic można było zobaczyć ogromne figury i przebierańców. W korowodzie uczestniczyły m.in. grupy teatralne i szkolne, drużyny sportowe oraz zespoły muzyczne.

Najważniejszym wydarzeniem tego dnia było jednak Narodowe Święto Niepodległości.

Podczas oficjalnych obchodów na poznańskim Placu Wolności, oprócz apelu pamięci i defilady pododdziałów wojskowych, padły także słowa nawiązujące do tragicznych wydarzeń z Krakowa.

– Wiele przesłań dzisiaj się rodzi, bo choć obchodzimy Narodowe Święto Niepodległości, nasze myśli są też w Krakowie. Z rodzinami ofiar, z poszkodowanymi, w takim głębokim żalu za straconymi życiami – powiedziała wojewoda wielkopolska Agata Sobczyk.

Dodała, że z postaw policjantów i lekarzy można czerpać ważne przesłanie o odwadze, poświęceniu w chwilach próby oraz odpowiedzialności za wspólnotę i współobywateli.

Z okazji Święta Niepodległości mieszkańcy mogli również wejść na Kopiec Wolności nad Jeziorem Maltańskim. To jedna z niewielu okazji w roku, kiedy obiekt jest udostępniany zwiedzającym. 11 listopada można było wejść na jego szczyt w godzinach od 10 do 16. Ze względów bezpieczeństwa jednocześnie mogło tam przebywać maksymalnie 20 osób, dlatego chętnych wpuszczano stopniowo. Kopiec jest otwierany podczas najważniejszych świąt i uroczystości narodowych.

Część osób świętowała niepodległość w sposób aktywny. Na metę 14. Lubońskiego Biegu Niepodległości dotarło 1192 biegaczy. Najlepsi okazali się Ukrainiec Dymytro Didowodiuk z Leszna, który pobił rekord trasy, oraz Monika Brzozowska z Czerwonaka, zwyciężczyni biegu kobiet po raz piąty z rzędu. Więcej o zawodach i ich uczestnikach piszemy na stronie 16 w dziale „Sport".

Natomiast na starcie 11. edycji Biało-Czerwonego Biegu Niepodległości RunPoland w Poznaniu stanęło ponad 12 tysięcy biegaczy. Na każdego uczestnika, który ukończył bieg, czekał w tym roku wyjątkowy medal w kształcie orderu.

– Rozpoczynamy nową dekadę i z tej okazji w tym roku zostaniecie udekorowani i odznaczeni wyjątkowym medalem-orderem. Przez 10 edycji biegu przyjeżdżaliście do nas z całej Polski i z zagranicy, reprezentując ponad 20 krajów. Łącznie w wydarzeniu wzięło udział ponad 80 tysięcy biegaczy. Wspólnie biliśmy liczne rekordy frekwencji i zdobywaliśmy wiele nagród oraz wyróżnień. Sprawiliście, że hasło „To nie jest zwykły Bieg, to nie są zwykli ludzie" na stałe wpisało się w świadomość społeczną – podali organizatorzy.

Już pierwsza edycja Biegu Niepodległości RunPoland okazała się ogromnym sukcesem. Limit 10 tys. uczestników został wyczerpany przed czasem, a ponad 9 tys. zawodników dotarło do mety.

Tym samym wydarzenie już w swoim debiucie dołączyło do grona największych biegów w Polsce, ustanawiając krajowy rekord frekwencji dla debiutującej imprezy.

Święto Niepodległości nie obyło się jednak bez kontrowersji. Ulicami Poznania przeszedł V Poznański Marsz Niepodległości. Tegoroczny przemarsz odbywał się pod hasłem „Łączy Nas Polska". Nie zabrakło flag, szalików oraz biało-czerwonych barw, ale także obraźliwych i agresywnych haseł.

Według policji w przemarszu uczestniczyło około 1800 osób. Funkcjonariusze nie odnotowali incydentów.

eprasa.pl 67942f94fa



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Rogale świętomarcińskie to jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli obchodów 11 listopada



FOT. ŁUKASZ GDAK

Ponad 12 tys. osób pobiegło w Biegu Niepodległości



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Gęsina tradycyjnie króluje na stołach w dniu św. Marcin



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKII

Ulicami Poznania przeszedł tradycyjny korowód świętomarciński, który przyciągnął tłumy mieszkańców



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

W V Poznańskim Marszu Niepodległości wzięło udział ok. 1800 osób



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Oficjalne obchody Narodowego Święta Niepodległości odbyły się na Placu Wolności

eprasa.pl 67942f94fa

FOKUS

• **Raport badawczy:** 67,4 proc. Polaków używa AI, ale 78,7 proc. odrzuca relacje emocjonalne z tą technologią

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Prezydent w stolicy, premier w Szczecinie, marszałek Sejmu w Krakowie

Wczoraj w całym kraju obchodzono Narodowe Święto Niepodległości. Prezydent wręczył też odznaczenia państwowe oraz nominacje generalskie

Robert Szulc

Premier Donald Tusk przebywał w Szczecinie, gdzie wziął udział w uroczystości chrztu i podniesienia bandery na promie „Bursztyn Unity". Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w Krakowie złożył wieniec na grobie marszałka Sejmu II RP Ignacego Daszyńskiego na Cmentarzu Rakowickim, zapalił też znicz w miejscu sobotnich tragicznych wydarzeń w tym mieście.

Obchody w Warszawie

Warszawskie uroczystości z okazji 108. rocznicy odzyskania niepodległości rozpoczęły się rano. Prezydent, a także przedstawiciele władz państwowych składali wieńce przed pomnikami Ojców Niepodległości: Wincentego Witosa, Ignacego Jana Paderewskiego, Ignacego Daszyńskiego, Romana Dmowskiego, Wojciecha Korfantego i Józefa Piłsudskiego.

Potem para prezydencka Karol i Marta Nawroccy, a także m.in. szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wzięli udział w mszy św. za ojczyznę w Świątyni Opatrzności Bożej.

W Pałacu Prezydenckim Karol Nawrocki tradycyjnie wręczył odznaczenia państwowe.

W południe przedstawiciele najwyższych władz państwowych wzięli udział w uroczystej odprawie wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza na pl. Piłsudskiego, gdzie prezydent wygłosił przemówienie.

Karol Nawrocki wręczył także nominacje generalskie oficerom Wojska Polskiego.



FOT. PAWEŁ SUPERNAK

Prezydent RP Karol Nawrocki złożył wieniec przed Pomnikiem Wincentego Witosa przy Placu Trzech Krzyży w Warszawie

Marsz Niepodległości

Po południu prezydent złożył też wieńce przed pomnikami: Ofiar Tragedii Smoleńskiej 2010 roku, prezydenta Lecha Kaczyńskiego oraz Marszałka Józefa Piłsudskiego.

Ulicami Warszawy przeszedł również Marsz Niepodległości – w tym roku pod hasłem „Polak w Polsce gospodarzem". Marsz Niepodległości od kilku lat przechodzi przez Warszawę stałą trasą: od Ronda Dmowskiego, Alejami Jerozolimskimi, mostem Poniatowskiego na błonia Stadionu Narodowego. Jego organizatorem jest stowarzyszenie Marsz Niepodległości. Jak co roku w warszawskim Marszu Niepodległości uczestniczył prezydent.

Udział w marszu wzięli też politycy Konfederacji, Rozwoju Plus i PiS z Jarosławem Kaczyńskim.

Festiwale z okazji święta

Z okazji Święta Niepodległości w Muzeum Historii Polski oraz na Krakowskim Przedmieściu odbył się Festiwal „Wspólna Niepodległa", w ramach którego zaprezentowano pokazy tańca, parady oraz koncert pieśni ludowych w nowoczesnych aranżacjach w wykonaniu artystów ze wszystkich województw.

W festiwalu w Muzeum Historii Polski wzięła udział minister kultury Marta Cienkowska – o godz. 12 wspólnie z uczestnikami wydarzenia odśpiewała „Mazurka Dąbrowskiego" w ramach akcji „Do hymnu".

Z kart historii

Narodowe Święto Niepodległości upamiętnia przekazanie przez Radę Regencyjną naczelnego dowództwa wojsk polskich Józefowi Piłsudskiemu tego dnia w 1918 r. Święto zostało ustanowione przez Sejm RP w 1937 r. Zniesiono je w 1945 r. i przez cały okres PRL nie było oficjalnie obchodzone. Święto przywrócono w 1989 r. na mocy ustawy – od tego czasu Narodowe Święto Niepodległości 11 listopada jest dniem wolnym od pracy. **PAP**

PREMIER-PREZYDENT

Zaproszenie na przedświąteczne spotkanie

oprac. Jan Nowaczyk

Premier Donald Tusk zwrócił się w dniu Narodowego Święta Niepodległości do prezydenta Karola Nawrockiego z zaproszeniem do swojego domu w Sopocie na przedświąteczne spotkanie.

Wczoraj podczas ceremonii chrztu nowego promu „Bursztyn Unity" w Szczecinie szef rządu zwrócił się do prezydenta, mówiąc: „Panie Prezydencie, mieliśmy się spotkać, trochę czekałem na to zaproszenie, ale od serca, w takim razie, nie czekając dłużej, chcę zaprosić Pana, razem z małżonką, z rodziną, z dziećmi, do mnie do domu w Sopocie". – Podzielmy się opłatkiem przed Wigilią, porozmawiajmy, moje mieszkanie nieduże, ale znajdzie się dla nas dwóch miejsce w kuchni przy stole i porozmawiamy, jak to się kiedyś mówiło, jak Polak z Polakiem – powiedział Tusk. Jak podkreślił, Polska jest warta rozmowy premiera z prezydentem, „jest warta solidarności Polek i Polaków". **PAP**

MAGDALENKA

Znany amerykański aktor zmarł w Polsce

oprac. Jan Nowaczyk

Gwiazdor serialu „Mike Hammer", wybitny interpretator Szekspira, reżyser i producent Stacy Keach zmarł w Polsce po długiej walce z chorobą serca.

Amerykański aktor Stacy Keach, znany m.in. z serialu „Mike Hammer", filmu „Nebraska" oraz wybitnych kreacji szekspirowskich, zmarł w swoim domu w Magdalence pod Warszawą po długiej walce z chorobą serca. Miał 85 lat.

Aktor występował także w telewizji jako Ernest Hemingway, za którego rolę otrzymał Złoty Glob.

Silnym wątkiem życia Keacha były związki z Polską. W 2015 roku otrzymał polskie obywatelstwo. Ostatnie lata spędził w Magdalence pod Warszawą. Jego żoną była polska aktorka Małgorzata Tomassi, którą poznał na planie serialu „Mike Hammer". Keach wielokrotnie podkreślał, że jej listy i fotografie pomagały mu przetrwać najtrudniejsze chwile. **PAP**

KRÓTKO

Kraków

W szpitalach pozostaje 11 rannych w zamachu

Obecnie w pięciu krakowskich placówkach leczonych jest 11 rannych w ataku. Według informacji rzecznika wojewody ich stan jest stabilny, w przypadku jednej osoby stabilny ciężki. W stanie ciężkim jest 27-letni policjant Artur Morański. Do szpitala w Warszawie została przetransportowana 27-letnia kobieta z uszkodzeniami wątroby. PAP

Obronność

W Polsce będą stacjonowały wojska USA

Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz wiceszefowie MON Magdalena Sobkowiak-Czarnecka i Paweł Zalewski spotkali się w Pentagonie z szefem resortu wojny (obrony) USA. Na briefingu po spotkaniu szef MON podkreślił, że ze strony Pentagonu jest zielone światło dla stałej obecności wojsk USA w Polsce oraz że prowadzono rozmowy m.in. o zakupie i wykorzystaniu przez Polskę pocisków Tomahawk. PAP

Bezpieczeństwo

Cyberatak na system ePUAP zatrzymany

– Wykryto i zatrzymano cyberatak na państwowy system ePUAP – poinformował wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski. Dodał, że trwają prace techniczne nad przywróceniem pełnej funkcjonalności systemu, a infrastruktura Centralnego Ośrodka Informatyki jest bezpieczna. Jak zaznaczył szef resortu cyfryzacji, w sprawę pełnego wyjaśnienia incydentu włączona została Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego. PAP



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Tak jak Polska w 1918 roku, tak dziś Kraków wraca do życia. Splamiony krwią niewinnych ofiar, lecz nadal otwarty, bezpieczny, silny i jak nigdy dotąd zjednoczony

KRZYSZTOF JAN KLĘCZAR
wojewoda małopolski

eprasa.pl 67942f94fa

ŻYWIOŁ

Burza Charles szalała nad Portugalią. Setki interwencji służb ratowniczych

oprac. Jan Nowaczyk

Kilkaset interwencji podjęli od wtorkowego popołudnia strażacy w Portugalii w związku z przechodzącą przez kraj burzą Charles. Żywioł utrzyma się nad terytorium portugalskim co najmniej do dzisiejszego poranka.

Jak poinformował premier Luis Montenegro, w 9 z 18 dystryktów kontynentalnej części Portugalii ogłoszono najwyższy, tzw. czerwony alert pogodowy.

Zamknięte szkoły i praca zdalna

Zgodnie z dyspozycjami rządu premiera Montenegro w środę przez cały dzień zamknięte były szkoły. Władze wezwały też do pracy zdalnej z domu osoby zatrudnione w instytucjach administracji państwowej i samorządowej, które nie mają bezpośredniego kontaktu z petentami.

Według gabinetu premiera Montenegro Charles będzie stanowił szczególne zagrożenie z powodu intensywnych opadów deszczu oraz silnego wiatru w środę po południu.

Apel, by pozostać w domu ze względu na silny wiatr

W wydanym we wtorek komunikacie przedstawiciele rządu zaapelowali o pozostanie w domu. Wczoraj w ciągu dnia prędkość wiatru osiągała miejscami do 140 km na godzinę.

W środę po północy największe zniszczenia odnotowano na archipelagu Madery, gdzie ulewne deszcze i wichury doprowadziły do licznych podtopień, a także połamania drzew i osunięć ziemi.

Odwołane loty

W związku z nadejściem kataklizmu portugalskie lotniska odwołały kilkanaście lotów. Ich operator, spółka ANA, wezwała pasażerów do kontaktowania się z liniami lotniczymi, aby potwierdzić, że ich lot do Portugalii dojdzie do skutku. **PAP**



FOT. PAP/EPA

Opady deszczu i bardzo silny wiatr dominowały w Portugalii od wtorkowego popołudnia

NOWY JORK

Róg ulic na Manhattanie otrzymał imię Marii Skłodowskiej-Curie

oprac. Jan Nowaczyk

Jeden z narożników skrzyżowania York Avenue i 66. Ulicy na Manhattanie, nieopodal Uniwersytetu Rockefellera, nosi od wtorku imię Marii Skłodowskiej-Curie.

Z inicjatywy Konsulatu Generalnego RP władze Nowego Jorku uhonorowały w ten sposób polską dwukrotną noblistkę w przeddzień Narodowego Święta Niepodległości.

– To jeden z najważniejszych dni w moim życiu, na pewno w czasie mojej pracy w Nowym Jorku – powiedział konsul generalny RP Mateusz Sakowicz. Podkreślił, że konsulat pracował nad tym projektem wspólnie z miastem przez rok. – Świat zna ją jako Marie Curie, a trzeba światu tłumaczyć, że jej panieńskie nazwisko było polskie. Wpisaliśmy ją na trwałe w tkankę miasta Nowy Jork, a tym samym wpisaliśmy w nią Polskę – dodał Mateusz Sakowicz. Wyraził nadzieję, że to miejsce będą odwiedzać Polonia, turyści z Polski i spacerowicze z całego świata. Konsul przypomniał, że w latach 30. wzdłuż East River biegła Marie Curie Avenue, która później ustąpiła miejsca trasie FDR Drive.

Brakowało w tej nazwie „Skłodowska". – Naprawiamy to – wyjaśnił Sakowicz. Zwrócił też uwagę na symbolikę miejsca. W 1921 roku uczona odwiedziła Memorial Hospital, dziś Memorial Sloan Kettering Cancer Center, którego nowy pawilon powstaje po drugiej stronie ulicy. **PAP**

ABU ZABI – UKRAINA, ROSJA, USA

Trójstronne rozmowy w sprawie zakończenia wojny

oprac. Alina Mazurska

Wczoraj zakończyły się rozmowy w formacie Ukraina-USA-Rosja w Abu Zabi, a rozpoczęło się spotkanie przedstawicieli Ukrainy i państw europejskich.

Środa była drugim, ostatnim dniem negocjacji trójstronnych Ukraina-USA-Rosja w stolicy Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

Szef ukraińskiej delegacji Rustem Umierow zapowiedział wcześniej, że po rozmowach z Rosją przy mediacji USA delegacja spotka się z europejskimi partnerami.

We wtorek źródło zbliżone do ukraińskiej delegacji, cytowane przez portal Ukrainska Prawda, poinformowało, że podczas pierwszej rundy trójstronnych rozmów Ukrainy, USA i Rosji, strony uzgodniły przeprowadzenie w najbliższym czasie „szeroko zakrojonej wymiany jeńców".

Z kolei agencja Interfax-Ukraina podawała wcześniej, z powołaniem na źródła zbliżone do ukraińskiej grupy negocjacyjnej, że pierwsza runda negocjacji trójstronnych poświęcona była gwarancjom bezpieczeństwa zarówno dla Ukrainy, jak i całej Europy. Osobno omawiano żądania Rosji dotyczące gwarancji bezpieczeństwa dla niej samej – podała agencja.

Według jej rozmówcy drugim ważnym tematem, który udało się omówić, były kwestie związane z czasem po zakończeniu wojny – odbudowa Ukrainy oraz kształtowanie nowej architektury bezpieczeństwa europejskiego w warunkach kryzysu zaufania.

W skład ukraińskiej delegacji wchodzą: Umierow, szef kancelarii prezydenta Wołodymyra Zełenskiego Kyryło Budanow, szef parlamentarnej frakcji prezydenckiej partii Sługa Narodu Dawyd Arachamija, pierwszy zastępca szefa Biura Prezydenta Serhij Kysłyca oraz zastępca szefa ukraińskiego wywiadu wojskowego (HUR) Wadym Skibicki.

Rosyjską delegacją kieruje jeden z bliższych doradców Władimira Putina, Władimir Miedinski, uznawany za jednego z czołowych ideologów Kremla.

USA są reprezentowane przez wysłanników Jareda Kushnera i Steve'a Witkoffa.

Rozmowy w Abu Zabi odbywają się z udziałem przedstawicieli Ukrainy, USA i Rosji, ale przed ich rozpoczęciem delegacja Unii Europejskiej spotkała się na miejscu z wysłannikami USA: Steve'em Witkoffem i Jaredem Kushnerem. UE podkreśliła, że wszelkie przyszłe ustalenia muszą respektować integralność terytorialną Ukrainy i jej prawo do stanowienia o sobie. W spotkaniu udział wzięli ponadto przedstawiciele Ukrainy oraz: Francji, Niemiec, Włoch, Wielkiej Brytanii i NATO.

Obawy budzi też możliwe spotkanie liderów USA, Rosji i Chin, do którego może dojść na szczycie APEC w chińskim Shenzhen, zaplanowanym w dniach 17-18 listopada.

Kreml podał, że rozmowy Trumpa, Putina i Xi Jingpinga mogłyby dotyczyć wojny przeciw Ukrainie i sytuacji bezpieczeństwa w Europie, choć na razie nie ma potwierdzenia z Waszyngtonu i Pekinu, że spotkanie trzech przywódców się odbędzie.

Spotkanie w Abu Zabi to wznowienie bezpośrednich rozmów między trzema stronami po dziewięciomiesięcznej przerwie. Poprzednia runda negocjacji, która odbyła się w lutym tego roku, zakończyła się impasem. **PAP**



FOT. PAP/EP

Podczas pierwszej rundy trójstronnych rozmów strony uzgodniły przeprowadzenie „szeroko zakrojonej wymiany jeńców"

NORWEGIA

Para królewska wyruszy w dwuletnią podróż po kraju

oprac. Alina Mazurska

Król Norwegii Haakon VIII i królowa Mette-Marit wyruszą w dwuletnią podróż po kraju. Rozpocznie się ona 22 sierpnia 2027 roku, a królowa weźmie w niej udział mimo przebytej w czerwcu operacji przeszczepu płuc.

Dwór królewski ogłosił datę uroczystości i plan podróży. Początek wyprawy poprzedzi ceremonia błogosławieństwa w Trondheim, w Norwegii zastępująca koronację. Haakon przejął panowanie po śmierci ojca, króla Haralda V, w sierpniu.

Po ceremonii para królewska wypłynie do Bergen na pokładzie królewskiego jachtu Norge i będzie odwiedzać gminy znajdujące się na trasie rejsu. Kolejny etap podróży zaplanowano na wiosnę 2028 roku.

Tradycja objazdu kraju przez nowego monarchę sięga w Norwegii średniowiecza. Królowie odwiedzali wówczas poszczególne regiony, aby przyjąć hołd poddanych. Współcześnie podróże służą przede wszystkim spotkaniom monarchy z mieszkańcami i podkreślają więź łączącą go z krajem.

Poprzedni król Harald V wraz z królową Sonją przez dziesięciolecia odwiedzali kolejne miejsca w kraju; do śmierci monarchy para odwiedziła 353 z 357 norweskich gmin. Do ukończenia wieloletniego przedsięwzięcia zabrakło zaledwie czterech wizyt, które planowano na jesień br.

Norwegia zrezygnowała z koronacji w 1908 roku. **PAP**

eprasa.pl 67942f94fa

PO STRONIE SENIORA

LEKARSTWA

Bezpieczne przyjmowanie leków. Jakie można łączyć ze sobą, a jakich w żadnym wypadku nie wolno

Aż co trzeci Polak po 65. roku życia przyjmuje przynajmniej pięć leków dziennie. Jeśli odbywa się to pod kontrolą lekarza, to nie ma zagrożenia dla życia i zdrowia seniora. Wyjaśniamy, jakich zasad należy przestrzegać

Małgorzata Stempinska

Jak podkreśla Agata Szykulska, farmaceutka, koordynator województwa z Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Towarzystwa Opieki Farmaceutycznej, leki odgrywają znaczącą rolę w życiu pacjenta. W celu rozwiązania naszych problemów zdrowotnych zaczęliśmy polegać na przyjmowaniu leków, zakładając że przynoszą one jedynie korzyści. – U pacjentów leczących się na wiele chorób, przyjmujących minimum 5 leków i chodzących do różnych lekarzy, często występuje zjawisko polipragmazji. Jest to wielolekowość charakteryzująca nieprawidłowe leczenie, w którym przynajmniej jeden lek jest zbędny. Dotyczy ona również leków bez recepty, często tak chętnie kupowanych przez pacjentów, szczególnie przez seniorów. Dlatego należy edukować pacjentów w tym zakresie, aby zwiększyć bezpieczeństwo farmakoterapii i uniknąć pogorszenia stanu zdrowia – zaznacza Agata Szykulska.



FOT. FREEPIK.COM

Przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie może wywoływać niepożądane efekty, ponieważ leki z różnych grup mogą wykluczać działanie pozostałych. Różne składniki wchodzą w reakcje, także z lekami przyjmowanymi na stałe

Jak bezpiecznie przyjmować lekarstwa

Przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie może wywoływać niepożądane efekty, ponieważ leki z różnych grup mogą wykluczać działanie pozostałych. Różne składniki wchodzą w reakcje, także z lekami przyjmowanymi na stałe. Ostrożności wymaga wybór każdego środka przeciwbólowego lub przeciwzapalnego. Jedzenie niektórych potraw w połączeniu z lekarstwami również może zmniejszyć skuteczność leczenia.

W terapii lekowej trzeba też zwracać uwagę na napoje. Ważne jest też to, czym popijane są leki. Nie wolno popijać ich sokami owocowymi, zwłaszcza sokiem grejpfrutowym. Najlepiej popijać je wodą. Szkodliwe jest także przyjmowanie leków razem z napojami alkoholowymi lub „energetykami". Obojętne też nie są kawa i herbata.

Aby uniknąć wzajemnego wykluczania się leków, informujmy zawsze swojego lekarza o lekach przepisanych przez innych specjalistów.

Eksperci z Narodowego Funduszu Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia radzą zatem:

- nośmy przy sobie aktualny spis leków, jakie zażywamy wraz z określonymi dawkami. Nie zapomnijmy ująć w nim wszystkich leków, także suplementów diety i preparatów bez recepty. Zawsze czytajmy ulotkę dołączoną do leku;
- podczas wizyt każdego lekarza informujmy, nawet bez pytania, o chorobach przewlekłych i pokazujmy spis leków, które on zażywa;
- informujmy lekarza prowadzącego o poradach i zaleceniach innych specjalistów;
- nie sięgajmy po leki polecane przez znajomego. Każdemu służy coś innego. Przykładem są leki przeciwbólowe i przeciwprzeziębieniowe. Noszą różne nazwy, lecz mają podobny skład. Ich łączne stosowanie może grozić ciężkim uszczerbkiem na zdrowiu.

Wielolekowość jest groźna dla każdego, szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, niewydolność krążenia. Ryzyko polipragmazji zwiększa się wraz z liczbą przyjmowanych leków.

Jakie połączenia leków są szkodliwe

Na podstawie realizowanych recept można stwierdzić, że dość często lekarze zapisują pacjentom leki z tą samą substancją czynną. To może być wynik zmiany lekarza lub dostosowania terapii do potrzeb pacjenta, ale może też świadczyć o tym, że nieświadomy pacjent bierze podwójną dawkę substancji leczniczej.

Narodowy Fundusz Zdrowia stwierdza, że niektóre osoby wykupują w tym samym czasie leki na receptę, które nie powinny być stosowane łącznie z uwagi na efekty uboczne, które jednak nie zawsze muszą wystąpić.

Eksperci radzą, by poradzić się swoego lekarza, jeśli zalecono nam w tym samym czasie następujące substancje czynne:

- aspirynę z heparyną lub z klopidogrelem lub z warfaryną – razem brane zwiększają ryzyko krwawień,
- enoksaparyny z warfaryną – również zwiększają ryzyko krwawień,
- niesteroidowe leki przeciwzapalne oraz doustne glikokortykosteroidy (to leki uzupełniające niedobór hormonów oraz leki przeciwzapalne, przeciwalergiczne i immunosupresyjne) – przyjmowane jednocześnie zwiększają ryzyko krwawień z przewodu pokarmowego,
- opiody łącznie z gabapentyną lub pregabaliną (leki przeciwpadaczkowe) albo z benzodiazepinami (leki przeciwlękowe) mogą spowodować problemy z oddychaniem, co może prowadzić nawet do śmierci,
- simwastatyny lub lowastatyny z niektórymi lekami przeciwgrzybicznymi - może to prowadzić do niewydolności nerek i śmierci.
- leki przeciwpłytkowe z NLPZ, które zwiększają ryzyko krwawień do przewodu pokarmowego,
- antagonistów witaminy K z niektórymi antybiotykami, co może prowadzić do krwotoków wewnętrznych,
- przyjmowanie więcej niż jednego leku z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych - takie leczenie zwiększa ryzyko efektów ubocznych: krwawień z przewodu pokarmowego i niewydolności nerek,
- stosowanie kilku leków o aktywności antycholinergicznej (leki na nietrzymanie moczu, leki przeciwko zespołom parkinsonowskim, leki rozkurczające mięśnie gładkie, antydepresanty, antyhistaminiki I generacji, leki przeciwpsychotyczne) zwiększa ryzyko zaparć, suchości w ustach, zatrzymania moczu, pogłębienia demencji i zaburzeń funkcji poznawczych oraz upadków,
- łączenie warfaryny lub acenokumarolu z NLPZ, choć powszechne, znacznie zwiększa ryzyko krwawień do przewodu pokarmowego i wymaga leczenia osłonowego, a także diety bogatej w witaminę K,
- połączenie leków z grup: ARB/ACEI + diuretyki+ NLPZ to tzw. interakcja potrójnej kaskady zwiększająca ryzyko niewydolności nerek,
- łączenie leków hipotensyjnych (sartany, inhibitory konwertazy angiotesyny lub betablokery) z NLPZ pogarsza kontrolę ciśnienia, najczęściej po 7 dniach można obserwować znaczny wzrost ciśnienia,
- łączenie kotrimoksazolu lub samego trimetoprymu istotnie zwiększa ryzyko niebezpiecznego wzrostu stężenia potasu we krwi,
- łączenie dużych dawek tramadolu z lekami z grupy SSRI lub SNRI zwiększa ryzyko drgawek, arytmii oraz zespołu serotoninowego,
- łączenie klopidogrelu z esomeprazolem lub omeprazolem może prowadzić do zawału lub udaru.

Lekarz może zalecić zmianę leków lub odpowiednie środki osłonowe, a także dietę, zapobiegając w ten sposób szkodliwym skutkom ubocznym. ©℗

eprasa.pl 67942f94fa

ZDROWIE

Czym się zajmuje geriatra, jak się do niego dostać oraz kiedy przyjmie w poradni, a kiedy na oddziale

Geriatria jest dziedziną medycyny, która skupia się na problemach zdrowotnych osób po sześćdziesiątym roku życia. Podpowiadamy, jakie objawy u seniora powinny zaniepokoić i skłonić go do wizyty u geriatry

Małgorzata Stempinska

Geriatria łączy w sobie wiele różnych specjalizacji, aby ograniczyć konieczność wizyt u specjalistów. Jest to dobre rozwiązanie, gdy pacjent ma różne choroby. – Geriatra przygląda się różnym dolegliwościom, które występują powyżej 60. roku życia , a także lekom przepisanym na poszczególne schorzenia. Sprawdza, czy nie mają na siebie niewłaściwego wpływu. Następnie podejmuje decyzję co do dalszego przebiegu leczenia, w tym zarówno problemów kardiologicznych, jak i neurologicznych lub na przykład związanych z zaburzaniami pamięci – informują eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Kiedy warto wybrać się do geriatry

W Szpitalu i Przychodni Specjalistycznej Matopatizyta w Toruniu podpowiadają, że wizyta u geriatry jest wskazana, gdy:

- senior choruje przewlekle i przyjmuje wiele leków – geriatria pomaga je bezpiecznie dobrać i ograniczyć ryzyko interakcji;
- pojawiają się problemy ze snem i zmiany nastroju – bezsenność, apatia, drażliwość czy obniżony nastrój nie powinny być ignorowane, bo mogą świadczyć o depresji lub innych zaburzeniach psychicznych u seniorów;
- pojawiają się problemy z pamięcią i koncentracją – zapominanie ważnych informacji, trudności w orientacji czy powtarzanie tych samych pytań mogą świadczyć o rozwijającej się demencji lub innych zaburzeniach poznawczych;
- pojawia się nagłe osłabienie i brak energii – przewlekłe zmęczenie, brak sił czy utrata apetytu mogą wskazywać na poważniejsze problemy zdrowotne, takie jak choroby serca, niedokrwistość czy zaburzenia metaboliczne;
- senior nie trzyma moczu – choć nietrzymanie moczu często uznawane jest za „wstydliwy problem wieku", może być objawem chorób układu moczowego lub neurologicznego i wymaga diagnostyki;
- dochodzi do częstych upadków, problemów z równowagą i ogólnego osłabienia – upadki u osób starszych mogą prowadzić do poważnych urazów, a ich przyczyną bywają m.in. choroby neurologiczne, osłabienie mięśni lub działania niepożądane leków;
- senior chudnie – nieplanowana utrata wagi może być sygnałem poważnych schorzeń i zawsze powinna być skonsultowana z lekarzem.

Nie należy czekać na poważne objawy. Już pierwsze niepokojące sygnały powinny skłonić do konsultacji z geriatrą. Odpowiednio wcześnie wdrożone leczenie może znacząco poprawić jakość życia seniora i pomóc mu zachować samodzielność na dłużej.

Jak ocenia się stan zdrowia seniora

Lekarze geriatrzy przyjmują pacjentów, w zależności od ich stanu zdrowia, w poradniach geriatrycznych, w domu chorego lub w szpitalach na oddziałach geriatrycznych.

Na oddziałach geriatrycznych (lub innych, ale tylko wobec pacjentów 60 plus) przeprowadzana jest całościowa ocena geriatryczna (COG). Ocenia ona zakres występujących zaburzeń oraz pomaga ustalić priorytety w leczeniu i rehabilitacji oraz opiece.

W ramach COG lekarz sprawdza między innymi:

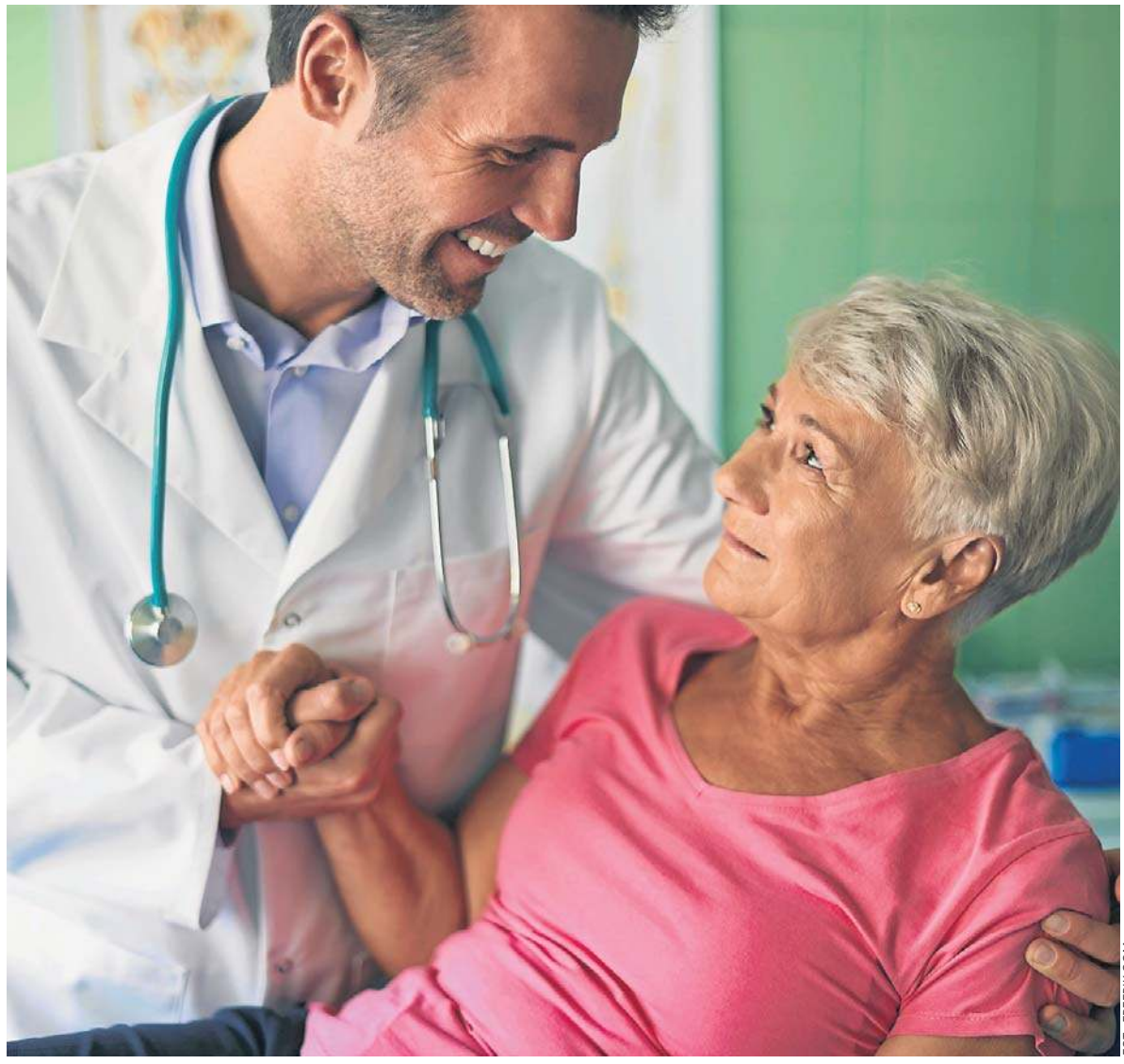
- poziom widzenia i słyszenia,
- stan skóry,
- poczucie samotności i stany depresyjne,
- stany bólowe,
- związek objawów niepożądanych z zażywanymi lekami,
- wyniki badań diagnostycznych,
- poziom zaburzeń pamięci oraz problemów z poruszaniem się,
- sytuację rodzinną i środowiskową, np. utrata członka rodziny, wsparcie członka rodziny w opiece, możliwość samoopieki.

Na podstawie wywiadu lekarz geriatra zaleca dalsze leczenie i postępowanie opiekuńcze.

Jak dostać się do poradni geriatrycznej

Chcąc dostać się do poradni geriatrycznej, trzeba mieć skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (w ramach NFZ). Może to być lekarz POZ, ale też każdy lekarz specjalista. Skierowanie do poradni geriatrycznej może być również dołączone do wypisu z oddziału szpitalnego.

Warto zwrócić uwagę na fakt, aby realizacja skierowania odbywała się w placówce medycznej, która może świadczyć nieodpłatnie ten rodzaj usługi medycznej. Zatem musi mieć ona podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia, w przeciwnym razie za wizytę trzeba będzie zapłacić.



FOT. FREEPIK.COM

Na oddziałach geriatrycznych (lub innych, ale tylko wobec pacjentów 60 plus) przeprowadzana jest całościowa ocena geriatryczna (COG). Ocenia ona zakres występujących zaburzeń oraz pomaga ustalić priorytety w leczeniu i rehabilitacji oraz opiece

Choć liczba poradni i oddziałów geriatrycznych w Polsce wciąż rośnie, jednak dostępność bywa ograniczona. Dlatego warto zapisać się na wizytę jak najwcześniej, zwłaszcza jeśli senior zaczyna tracić samodzielność lub pojawiają się zaburzenia pamięci.

Jak przygotować się do wizyty u geriatry

W Fundacji Patroni podpowiadają, że warto zabrać ze sobą:

- pełną dokumentację medyczną (wyniki badań, wypisy ze szpitala, karty leczenia);
- listę wszystkich przyjmowanych leków, łącznie z preparatami bez recepty i suplementami diety;
- dzienniczki pomiarów (ciśnienia, cukru, masy ciała);
- okulary, aparat słuchowy i inne środki pomocnicze używane na co dzień.

Dobrą praktyką jest zabranie na wizytę bliskiej osoby. Członek rodziny lub opiekun może uzupełnić informacje, które sam pacjent pominie lub o których zapomni.

Kiedy na oddział geriatryczny

W niektórych przypadkach, uzasadnionych stanem zdrowia pacjenta, może być konieczne objęcie go opieką na oddziale szpitalnym. Dzieje się tak, gdy pomoc w poradni geriatrycznej nie przynosi efektów. Żeby trafić na oddział geriatryczny, potrzebne jest skierowanie od lekarza (w tym lekarza POZ).

W szpitalu wykonuje się głównie diagnostykę i leczy różne choroby wieku podeszłego, np.:

- zaburzenia poznawcze i otępienne – problemy z pamięcią, orientacją, planowaniem codziennych czynności,
- zaburzenia chodu i równowagi i np. powtarzające się epizody upadków,
- zespoły bólowe układu kostno-stawowego i inne,
- osteoporozę,
- urazy o zróżnicowanym podłożu,
- stan obniżonego nastroju i depresja – może objawiać się apatią, wycofaniem społecznym lub nasileniem dolegliwości somatycznych,
- zaparcia i nietrzymanie moczu,
- zaburzenia pracy zwieraczy,
- odleżyny,
- niepełnosprawności wynikające z wieku oraz przebytych chorób i zabiegów. ©℗

eprasa.pl 67942f94fa

POD PARAGRAFEM

• Zbliża się 26. rocznica śmierci **Margot Bennett** (zmarła 6 grudnia 1980 r.), popularnej szkockiej autorki kryminałów. Napisała ich kilkanaście, cieszyły się sporym wzięciem, ale żaden nie został nigdy przetłumaczony na język polski.

LITERATURA

Kraków w stylu retro, czyli zagadki kryminalne sprzed wieków

Paweł Stachnik

W 2009 r. ukazała się książka Marka Krajewskiego „Śmierć w Breslau". Była to powieść o radcy kryminalnym Eberhardzie Mocku, który we Wrocławiu lat 30. zeszłego wieku prowadzi śledztwo w sprawie tajemniczego morderstwa pewnej arystokratki.

Książka – oprócz skomplikowanej intrygi, dawki makabry i oryginalnego bohatera –, wyróżniała się znakomitym odtworzeniem realiów przedwojennego Wrocławia. Autor poznawał niemiecki Breslau, zagłębiając się w opracowania naukowe, przedwojenną prasę, księgi adresowe, przewodniki i plany.

Nowy gatunek?

Efekt robił wrażenie: na kartach powieści radca Mock odwiedzał autentyczne restauracje, knajpy i szynki, zamawiał potrawy, które naprawdę w nich podawano, palił papierosy produkowanych wówczas marek i pił piwo warzone w ówczesnych śląskich browarach. Sprawy załatwiał w rzeczywiście istniejących wówczas instytucjach z prawdziwymi adresami przy przedwojennych ulicach.

Książka odniosła sukces, a zachęcony Marek Krajewski napisał potem cztery kolejne części przygód Mocka z akcją osadzoną w niemieckim Breslau. Wszystkie stały się bestselerami. To była nowa jakość w polskim kryminale. Wrocławskie powieści Krajewskiego zapoczątkowały w Polsce nurt kryminałów historycznych, nazwanych retro kryminałami.

Rychło zaczęły się pojawiać kolejne takie powieści dziejące się najczęściej u schyłku XIX w. lub w okresie międzywojennym w rozmaitych polskich (choć wtedy niekoniecznie polskich) miastach: Warszawie, Lublinie, Poznaniu, Gdańsku, Bydgoszczy (a nawet znacznie mniejszych, np. w Kłodzku, Wejherowie czy Grajewie). Każde lub prawie każde miasto zapragnęło mieć swojego własnego Mocka i swój własny kryminalny cykl.

Kryminał galicyjski

A jak w tej konkurencji wypada Kraków? Prymat przysługuje Krzysztofowi Maćkowskiemu, który już w 2007 r. stworzył pierwszy krakowski retro kryminał zatytułowany „Raport Badeni". Rzecz działa się – a jakże! – w czasach galicyjskich. W roku 1900 miejscowy inspektor c.k. policji Gustaw Mahler („Nie z tych Mahlerów" – wyjaśnia cierpliwie) prowadził śledztwo w sprawie śmierci warszawskiej studentki Justyny Badeni („Nie z tych Badenich").Dziewczyna być może popełniła samobójstwo, a być może została zamordowana, bo w jej śmierć zaplątani byli także agenci rosyjskiej ochrany.



Hawełka pod koniec XIX wieku To tutaj m.in. toczy się akcja „Raportu Badeni" autorstwa Krzysztofa Maćkowskiego

Fabuła zgrabnie poruszała się w młodopolskim Krakowie, na kartach powieści pojawiały się emblematyczne krakowskie miejsca (np. Hawełka, Cygarfabryka, Dyrekcja Policji), sporo też było humoru, a autor – do niedawna reporter działu miejskiego „Dziennika Polskiego" – zaszyfrował w niektórych wątkach odniesienia do swojej redakcji (występowała w „Raporcie" jako „Kurier Krakowski" z siedzibą przy ul. Wielopole). Powieść miała dobre przyjęcie, prawa do niej sprzedano za granicę i miała zapoczątkować cykl z inspektorem Mahlerem w roli głównej. Niestety, Mahler pozostał jednorazowo wykorzystaną postacią.

Staropolszczyzna

Również w 1900 r. toczy się akcja wydanej w 2011 r. powieści „Latarnie umarłych" Małgorzaty Kochanowicz (rodem z Włocławka). Stała się ona pierwszą częścią cyklu o Witoldzie Korczyńskim, tajemniczej postaci: uczestniku zamachu na carskiego urzędnika w Warszawie, emigrancie politycznym w Londynie, weteranie wojny burskiej. Po osiedleniu się w Krakowie ten milczący mężczyzna zostaje prywatnym detektywem i na zlecenie bogatych klientów rozwiązuje sprawy morderstw, porwań i szantaży. Cykl doczekał się jeszcze dwóch tomów („Poszukiwana" oraz „Krok w ciemność") i zdobył pewną popularność, choć wydaje się, że większą poza Krakowem niż w nim samym.

Zupełnie inny okres historyczny dla swojego retro kryminału wybrała natomiast para krakowskich pisarzy Małgorzata i Michał Kuźmińscy. W 2009 r. ukazała się ich powieść „Sekret Kroke". Była to wybuchowa mieszanina kryminału, powieści szpiegowskiej i sensacyjnej. Oto wiosną 1939 r. w Krakowie skrzyżowały się ścieżki niemieckiego szpiega, księcia Michaiła Romanowa (z tych Romanowów), hiszpańskiego zakonnika Carlosa i sławnego nożownika z Warszawy Maćka Messera. Wszyscy starali się zdobyć tajemniczy manuskrypt ukryty gdzieś pod Wawelem przez Bractwo Alchemików.

Brawurowo napisana powieść, w której pojawiały się skryte morderstwa, samochodowe pościgi i strzelaniny na ulicach Krakowa, romanse i walka wywiadów, była zamierzonym pastiszem wykorzystującym w zabawny sposób wątki z innych utworów kultury i popkultury (np. z powieści Dana Browna, „Imienia róży" Umberto Eco czy filmu „Nagi instynkt"). Wspomniany zakonnik Carlos nosił znaczące nazwisko Chacal, major polskiego kontrwywiadu to były łowca zwierząt Tomasz Wilmowski, żydowski mleczarz miał na imię Tewje, a pies tropiący krakowskiej policji wabił się Cywil...

Znacznie głębiej w historię – bo do okresu staropolskiego – sięgnął krakowski pisarz Mariusz Wollny. W 2007 r. ukazała się jego powieść „Kacper Ryx", opowiadająca o XVI-wiecznym studencie tutejszego uniwersytetu, zajmującym się rozwiązywaniem zagadek kryminalnych. Ryx stykał się z autentycznymi postaciami (m.in. Janem Kochanowskim, Łukaszem Górnickim, królem Zygmuntem Augustem) i rozwiązywał autentyczną sprawę kradzieży królewskiej pieczęci z Wawelu. Autor – historyk i etnograf –starannie odtworzył topografię renesansowego Krakowa oraz realia życia jego mieszkańców.

C.k. Galicja górą!

Powieść spodobała się, pisarz poszedł więc za ciosem i napisał kolejne tomy: „Kacper Ryx i król przeklęty", „Kacper Ryx i tyran nienawistny" oraz „Kacper Ryx i król alchemików". Ich akcja toczyła się w czasach panowania kolejnych królów: Henryka Walezego, Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy. Łączyła kryminalne zagadki z elementami powieści płaszcza i szpady oraz starannie ukazanym tłem historycznym.

Ryx zdobył wielu fanów, nie tylko w Krakowie zresztą, i zaczął żyć własnym życiem. Autor prowadził spacery po mieście szlakiem swojego bohatera. Powstała specjalna aplikacja na telefon służąca jako przewodnik po Krakowie śladami wydarzeń opisanych w książkach, a także gra planszowa „Kacper Ryx i Król Żebraków". Popularność postaci dostrzegło także samo miasto, które włączyło Ryksa do swoich działań promocyjnych, a autora uhonorowało ławeczką literacką na Plantach.

Da capo

Ten przegląd krakowskich powieści retrokryminalnych (niepełny, bo były jeszcze np. rozgrywająca się podczas okupacji „Noc zimowego przesilenia" Agnieszki Krawczyk czy „Najdłuższa noc" Macieja Dancewicza i Marka Bukowskiego, inspirowana nieudanym serialem „Belle epoque") zakończmy powrotem do tego, od kogo wszystko to się zaczęło.

Na początku 2022 r. Marek Krajewski opublikował swoją nową powieść zatytułowaną „Demonomachia". Jej akcja nie dzieje się jednak ani we Wrocławiu, ani we Lwowie, lecz w... galicyjskim Krakowie przełomu wieków. Bohater, niedoszły egzorcysta Stefan Zborski, walczy w niej z siłami nadprzyrodzonymi: demonami, diabłami, dybukami... A wokół mamy XIX-wieczny Kraków: młodopolskich artystów, żydowskich rabinów, c.k. policjantów i profesorów gimnazjalnych.

eprasa.pl 67942f94fa

Niezbędnik czytelniczy

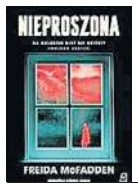
rekomenduje
Bożydar Brakoniecki



Martin Servaz czuje się oszukany

Kiedy z najpilniej strzeżonego więzienia w brawurowy sposób ucieka Julian Hirtmann, jeden z najbardziej okrutnych seryjnych zabójców, Francja zamiera. Na jego trop rusza nie tylko niezłomny komendant Martin Servaz, którego losy z Hirtmannem są splecione w trudnej do wyobrażenia dla bliźnich formie.

Bernard Minier, „H", wyd. Rebis, Poznań 2026,cena 55 zł



Dziewczyna budząca strach

Leśny domek Casey nie przetrwa tej nawałnicy. Dach trzeszczy, światła migoczą, a drzewa złowrogo gną się na wietrze. Jednak to nie żywioł przeraża kobietę najbardziej. Prawdziwy strach budzi dziewczynka, która nagle pojawia się pod oknem. Jest sama. I cała we krwi.

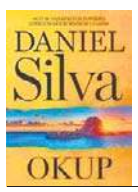
Freida McFadden, „Nieproszona", wyd. Czwarta Strona, Poznań 2026, cena 59,90 zł



Słyszysz? Wciąż dzwoni telefon

Następnego ranka po wypasionej uroczystości ślubnej dwie najlepsze przyjaciółki, Siobhan i Grace, idą obudzić swoje 24-letnie córki. Sypialnia jest jednak pusta. A kiedy otwierają drzwi do wspólnego pokoju dziewcząt w domku przy basenie, znajdują tylko rozbitą lampę na podłodze, plamę krwi na dywanie i... uporczywie dzwoniący telefon.

Andrea Mara, „Taka miła dziewczyna", wyd. Albatros, Warszawa 2026, cena 49,90 zł



Co się stało z Alice Winter?

Alice Winter, olśniewająca brytyjska influencerka, prowadzi życie, o którym marzą miliony. Wystawny dom w prestiżowej londyńskiej dzielnicy Knightsbridge, okazała posiadłość w Devonie i rzesze fanów w mediach społecznościowych. Wszystko to staje pod znakiem zapytania, gdy Alice znika bez śladu podczas wakacyjnego wyjazdu z przyjaciółkami.

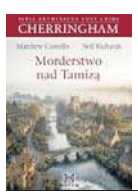
Daniel Silva, „Okup", wyd. Harper Collins Polska, Warszawa 2026, cena 44,90 zł



Czy to miejsce jest przeklęte?

Podczas poszukiwań zaginionego turysty górska ekipa ratunkowa nieoczekiwanie odnajduje inne, okaleczone z porażającą precyzją, zwłoki. Jack Logan i jego zespół przyjeżdżają z Inverness, by wyjaśnić zagadkę tej brutalnej egzekucji w gangsterskim stylu. Tymczasem mieszkańcy nabrali wody w usta.

J.D. Kirk, „Krew i zdrada", wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2026, cena 54,99 zł



Najważniejsze, żeby go dorwać!

Nietypowy duet prowadzi w Londynie prywatne śledztwo. Jack Brennan, emerytowany detektyw z Nowego Jorku, wykorzystuje doświadczenie policyjne i umiejętność dostrzegania nieścisłości. Sarah Edwards, brytyjska projektantka stron internetowych, zna za to lokalną społeczność i rozumie jej skrywane napięcia.

Matthew Costello, Neil Richards, „Morderstwo nad Tamizą", wyd. Motyw 2026, cena 29,90 zł

Z DZIEJÓW PRASY PRL-U NA ŚLĄSKU

Mieszkańcy! Strzeżcie królików! Instalujcie urządzenia alarmujące!

opr. żar

W rybnickich „Nowinach" datowanych na 29 lipca 1981 r. nie brakło budujących informacji o wzroście wydobycia węgla, sojuszu robotniczo-chłopskim, a nawet spotkaniu naukowców z górnikami w Chwałowicach. Dociekliwy czytelnik mógł też na str. 2 znaleźć dział kryminalny. Ale dość specyficzny.


Nowiny
TYGODNIK SPOŁECZNO-GOSPODARCZY
Wyróżnienia dla LESZCZYNIAN
Chwałowickie spotkanie GÓRNIKÓW Z NAUKOWCAMI
Rozpoczęli duże żniwa
Mimo trudności jakoś sobie radzą
Radnych więź z wyborcan

29 lipca 1981 r. w Londynie odbywał się ślub księcia Karola i Diany Spencer, a w Rybniku kradziono króliki

„Apel do taksówkarzy

RACIBÓRZ. Oddział PCK otrzymuje dary żywnościowe z zagranicy, które trzeba przewieźć do domów osób potrzebujących pomocy. Niestety PCK nie dysponuje odpowiednim transportem. Stąd prośba i apel do raciborskich taksówkarzy, aby w miarę możliwości nieodpłatnie pomogli przewieźć paczki z darami do ludzi chorych, samotnych i kalekich. Chętni proszeni są o zgłaszanie się do miejskiego oddziału PCK (w Rynku). (lk)

Lepiej zabezpieczać chlewiki

RYBNIK. W rybnickiej dzielnicy Zamysłów coraz częściej zdarzają się przypadki kradzieży królików. Złodzieje wchodzą do ogrodów przez niskie i niezbyt dobrze zabezpieczone ogrodzenia, buszują w komórkach, szopach i chlewikach, skąd najczęściej zabierają króliki. Tego rodzaju kradzieże są trudne do wykrycia. Złodzieje umykają ze swym łupem, nie pozostawiając żadnych śladów. Przypomina się w związku z tym o lepszym zabezpieczaniu przez ich właścicieli pomieszczeń inwentarskich. Niektórzy hodowcy – głównie ci pragnący przyłapać złodziei na gorącym uczynku – instalują w drzwiach chlewików specjalne elektryczne urządzenia alarmujące. (mak)

Zdewastowany park

JASTRZĘBIE. To młode miasto, jak na razie, nie posiada za dużo terenów zielonych. Uregulowano co prawda „jar południowy", ale jedna jaskółka wiosny nie czyni. Natomiast z roku na rok niszczeje tutaj jedyny park z prawdziwego zdarzenia – »Park Zdrojowy«. Z ponad 20 hektarów zieleni tylko 11 jest jako tako utrzymanych. Pozostałą częścią nikt się nawet nie interesuje. Połamane ławki, zarośnięte alejki, butwiejące drzewa itp. Tyle się mówi ostatnio o zieleni, może by ktoś zajął się tym parkiem i przywrócił mu dawną świetność. (s)".

Na koniec kilka słów wyjaśnienia: „Nowiny" (tygodnik rybnicki) – były regionalnym tygodnikiem wydawanym w latach 1956-2024 (z siedzibą w Rybniku), który obejmował powiaty: rybnicki, raciborski, wodzisławski oraz Rybnik, Żory i Jastrzębie-Zdrój. Tytuł został zamknięty w grudniu 2024 r. Obecnie pod marką nowiny.pl działa lokalny portal internetowy.

OBYCZAJE

„Demon Kobiecy" na Bukowinie

opr. pisk

W gronie polskich trucicielek Katarzyna Onyszkiewiczowa (1840-1895) zajmuje poczesne miejsce. Swego czasu nazywano ją nawet „Demonem Kobiecym" i drżała przed nią galicyjska prowincja.

Jej modus operandi polegał na tym, że chodziła od wsi do wsi, udając handlarkę lub zakonnicę i prosząc o gościnę. Następnie niczego nieświadomym gospodarzom podawała usypiający, czasem śmiercionośny wywar, który powodował nie tylko narkotyczny sen, ale także halucynacje, wymioty, konwulsje i trudności z oddychaniem. W kilku przypadkach zgon.

Gdy ofiary traciły przytomność, zdzierała z nich cenne przedmioty i plądrowała ich domostwo, po czym znikała. Pojawiała się ponownie wiele kilometrów dalej, występując pod nowym nazwiskiem i w innym przebraniu. Latami grasowała po Galicji i Bukowinie, zyskując sławę jednej z najbardziej złowrogich zbrodniarek w dziejach. Co zrozumiałe, jej ofiarami padali głównie mężczyźni. Nie zachował się żaden konterfekt trucicielki, ale świadkowie zeznawali, że była „powabna", „hoża" i „miła". Jeden ze świadków użył określenia „gryfna".



Więzienie przy kościele św. Marii Magdaleny we Lwowie zlikwidowano dopiero tuż przed drugą wojną

Złapano ją 7 listopada 1870 r. w Krakowie i odesłano do Lwowa, gdzie sądzono ją łącznie za trzy morderstwa. Potem kilkakrotnie uciekała z więzienia. W lutym 1880 r. dostała kolejne 10 lat. „Patrząc na nią, przychodzą na myśl nocne orgie na Łysej Górze. W wiekach średnich spławiono by ją niezawodnie" – pisał, nie ukrywając zajadłości, korespondent tygodnika „Biesiada Literacka".

Onyszkiewiczowa zmarła w więzieniu lwowskim św. Marii Magdaleny 9 marca 1895 r., sześć lat przed planowanym wyjściem na wolność. I to jest jeden z tych faktów, które wiemy o niej na pewno.

eprasa.pl 67942f94fa

PROGRAMOWO



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Ewa odprowadza Romea na maturę z polskiego, dbając nawet o kopniaka na szczęście, a wspierany przez ojca i siostrę Mirek podchodzi do egzaminu po raz drugi. Później chłopak poznaje Kacpra i odkrywa, że wybranek Luizy nie lubi sportu.

Z kolei Gabrysia idzie na pierwszą mammografię, denerwując się jednocześnie tym, że przez pracę dla Wilka Szczepan znów wpadnie w kłopoty. Hubert odwiedza w szpitalu Lucynę, a gdy na miejscu zjawia się wściekły o oddanie udziałów na Zacisznej Wilk, między mężczyznami wybucha kłótnia.

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Weronika wybiera się na komendę, gdzie z Eweliną ma uzyskać zakaz zbliżania się Kalskiego. Gdy Lew wyjeżdża z Kacprem z domu, wpada tam agresywny Greg! Żąda, by Weronika powiedziała mu, gdzie jest jego żona. Szarpie i odpycha Roztocką – ta uderza głową o schody i traci przytomność! Kalski nawet nie wzywa karetki!!!

Robert, zaniepokojony nieobecnością Weroniki na komendzie, już jest przy jej domu.



G. 22:25

KLANGOR

TVP 1



Głośny polski serial kryminalny z 2021 roku. Fabuła serii przenosi widzów do Świnoujścia, gdzie w malowniczej atmosferze jesteśmy świadkami rodzinnych tragedii, mieszających się z miejscową aferą kryminalną. Z jednej strony ucieczka z więzienia groźnego przestępcy, z drugiej zaginięcie nastoletniej córki głównego bohatera. To dość sporo, jak na dotychczasowe, raczej spokojne, życie więziennego psychologa. Już nic w jego rodzinie oraz życiu nigdy nie będzie takie samo. Ojciec desperacko rozpoczyna poszukiwania na własną rękę. Dramatyczną sytuację jego rodziny pogłębia kryzys ich wzajemnych relacji, niezrozumienia, emocjonalnego dystansu i braku więzi. Tymczasem wokół sprawy narasta zmowa milczenia.

Serial jest bardzo dobrze obsadzony. Arkadiusz Jakubik i Maja Ostaszewska to swoista gwarancja jakości. Jest też Wojciech Mecwaldowski, który wykreował bohatera, któremu w żaden sposób nie jest do śmiechu. W serialu grają też młodzi katorzy. Maciej Musiał tworzy bardzo niejednoznacznego bohatera, a jeszcze ciekawsze zdają się być serialowe siostry, w której wcielają się Matylda Giegżno oraz Katarzyna Gałązka.

G. 21:40

Zdrada

Polsat

Patryk informuje Julię, że mecenas Paweł Kamiński trafił do aresztu z podejrzeniem zabójstwa prostytutki. Prokurator mówi żonie, że jest zadowolony, bo wreszcie Julia będzie bezpieczna – rodzina Czarcińskich to niebezpieczni ludzie. Julia jest w szoku, nie może uwierzyć, że Paweł mógł kogoś zamordować. On z kolei już wie, że pogrążył go swoimi fałszywymi zeznaniami sam Hubert Czarciński. Domyśla się, że stoi za tym fakt, że zdradził jego córkę, ale nie może zrozumieć, dlaczego płaci aż tak wysoką cenę. Nie zna sekretnego porozumienie, jakie zawarli przeciw niemu Patryk i Hubert. Porozumienia, w wyniku którego Bartek odzyskał wolność.

Marek wychodzi ze szpitala, a Eliza odwiedza męża regularnie w areszcie. Gosia dowiaduje się o okolicznościach, w jakich jej brat został ugodzony nożem.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Po zakończeniu stażu na kardiologii Wiktor trafił do ratownictwa, a Natalia na oddział neurochirurgii. Natalia, stażystka, daje Kai karteczkę z adresem, prosi, żeby go sprawdziła, to chodzi o Wiktora...

Kasia, Zyta i Marta spotykają się na szybkim wspólnym obiedzie w szpitalnym barku. Marta chwali się, że wybrała przyjaciółkom sukienki druhen na ślub. Dołącza do nich Kaja, w pełni szczęścia. Maciek Bilewicz na czas rehabilitacji jest w domu i zajmuje się dziećmi.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Mariolka wodzi tęsknym wzrokiem za Krystianem. Bierze dyżury wtedy, kiedy on też dyżuruje. Daga szybko odkrywa zamiary koleżanki i jeszcze szybciej sprowadza ją na ziemię – nie ma co liczyć na zainteresowanie szefa. Rzeczywiście, Krystian zdaje się zupełnie nie zauważać Mariolki.

Tymczasem drugi zamach na życie Elizy stawia policję na nogi. Świder wyrzuca sobie, że nie pilnował Elizy na okrągło. Tym razem nie zamierza odpuścić, póki nie dorwie Darka.

eprasa.pl 67942f94fa

KRZYŻÓWKA NR 175

Poziomo:

1) Hanna, śpiewała „W moim magicznym domu”,
5) mieszkanie urządzone pod zadaszeniem,
9) starogrecki szczyt rozwoju,
10) Donald, Prezes Rady Ministrów,
12) siatkarski klub z Bełchatowa,
14) sygnał do działania,
15) główna jednostka siły,
17) Jessica, zagrała w filmie „King Kong”,
18) nagły, mimowolny skurcz mieśni,
21) dodatkowe obciążenie statku,
23) Hugh, aktor z filmu „Notting Hill”,
28) sienkiewiczowski rycerz z Zerwikapturem,
29) stołówka leśnej zwierzyny,
32) Omar, aktor z melodramatu „Doktor Żywago”,
36) urząd władcy w krajach muzułmańskiego wschodu,
37) kobiece stroje, ciuszki,
38) film w reżyserii Andrzeja Wajdy,
39) niewielka porcja energii,
40) harcerski biwak lub kemping.

Pionowo:

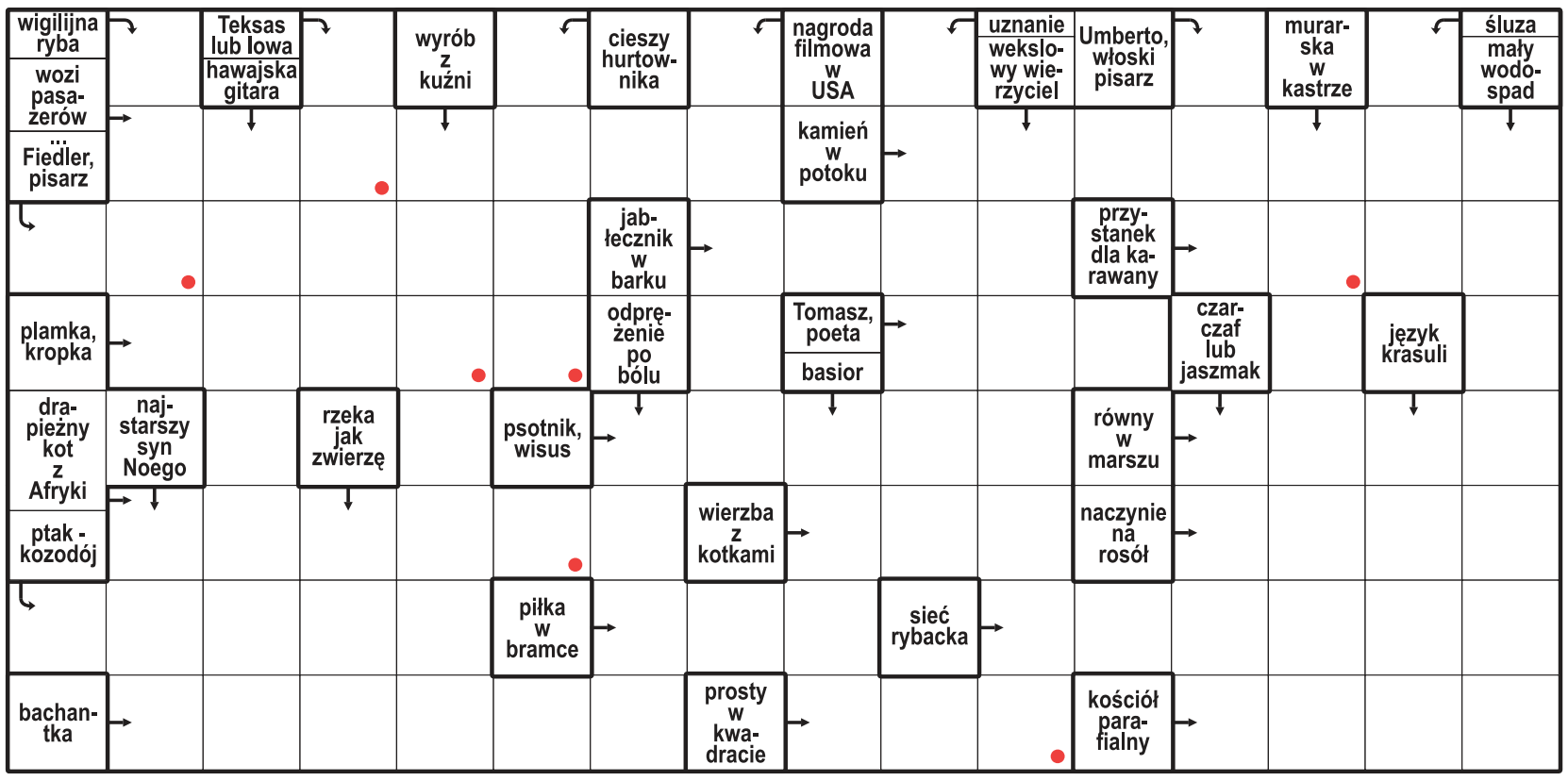
1) rzymski bóg wina, płodności i dzikiej natury,
2) kurza producentka jaj,
3) silny wiatr nad morzem,
4) drzewo owocowe, śliwodaktyl,
5) jednostka monetarna Meksyku,
6) rozmowa dwóch osób,
7) możliwość osiągnięcia sukcesu,
8) imię autora powieści „Komu bije dzwon”,
11) bezkrytycznie naśladuje modne trendy,
13) potocznie o małym chłopcu, szkrab,
16) wypoczynkowy lub okolicznościowy,
19) broń biblijnego Dawida,
20) wąski pas ziemi uprawnej,
22) organ wymiaru sprawiedliwości,
24) krach majątkowy, bankructwo,
25) zapiski z treści wykładu,
26) wodny na banknocie,
27) owczarek alzacki lub terier,
29) Wisława Szymborska lub Ewa Lipska,
30) działowa w mieszkaniu,
31) uchwyt przy stole ślusarskim,
33) Marek, autor powieści „Ósmy dzień tygodnia”,
34) kres jedności partii,
35) broń myśliwska, fuzja.

AUTOPROMOCJA 0110990399
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 61 333 22 60

ROZWIĄZANIE NR 174

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: TRAKTAT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny wróży, że miły gest wróci do Ciebie szybko.

Ryby (19.02 - 20.03)
Nieszablonowy pomysł zyska poparcie. Horoskop na dziś wróży, że inspirujące spotkanie doda Ci energii.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie uznanie. Horoskop dzienny na czwartek zapowiada, że wszystko Ci się uda.

Byk (20.04 - 20.05)
Optymizm przyciągnie życzliwych ludzi. Horoskop dzienny mówi, że aktywność doda Ci sił do działania.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja wskaże dobrą drogę. Horoskop na dziś zapowiada, że odwaga pozwoli wykorzystać szansę.

Rak (22.06 - 22.07)
Precyzja da efekty. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że cierpliwość pomoże skończyć ważne zadanie.

Lew (23.07 - 22.08)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny wróży, że drobny sukces poprawi Ci nastrój.

Panna (23.08 - 22.09)
Domowe sprawy ułożą się korzystnie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji i zachować spokój.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa wiadomość zainspiruje działanie. Horoskop dzienny na czwartek wróży, że spotkanie wniesie dobre pomysły.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Spokojne tempo pomoże uporządkować sprawy. Horoskop dzienny mówi, że dobry plan da Ci pewność siebie.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Odważny krok otworzy nowe możliwości. Horoskop na dziś mówi, że życzliwa rozmowa doda Ci mocy.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Harmonia w relacjach doda energii. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że rozmowa rozwieje wątpliwości.

eprasa.pl 67942f94fa

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl



Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011612192

Z głębokim smutkiem i żalem żegnamy
zmarłego po długiej chorobie naszego Kolegę i Przyjaciela

Jana Gussa

wieloletniego działacza Związku Młodzieży Socjalistycznej
w Wielkopolsce oraz na szczeblu krajowym,
swoim zaangażowanym życiem zapisał piękne karty
zawodowej i społecznej aktywności,
życzliwości i przyjaźni

Rodzinie i Bliskim
składamy
wyrazy szczerego współczucia

Zarząd Stowarzyszenia „Wielkopolskie Pokolenia"

oraz

Chlebosław Adamczyk, Andrzej Boruszak, Andrzej Choniawko, Irena Czerwonogóra, Jerzy Fiksiński, Laura Filipiak, Stanisław Glajcher, Anna Górna Kubacka, Zefiryn Grabski, Stanisław Józefiak, Andrzej Kornacki, Lech Kruszona, Tadeusz Kuraś, Janusz Kurczewski, Andrzej Minko, Marek Miński, Wiesław Ochotny, Henryk Przybylski, Antoni Rost, Stanisław Sierpowski, Roman Sławski, Antoni Szczuciński, Tadeusz Szmyt, Krystyna Świder, Bogdan Waligórski, Andrzej Wierzbicki, Stefania Woelk Piechota, Bogdan Zastawny, Jakub Zawadka, Łucjan Zawartowski, Piotr Zimny, Rudolf Żurek

AUTOPROMOCJA

gloswielkopolski.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są:

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń, **Poznań, ul. Grunwaldzka 19,** czynne **pn. - pt. 8.00 - 16.00** tel. **61 866 66 81, 502 499 742**
- drogą mailową: **nekrologi@glos.com**
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń **ibo.polskapress.pl**
- w zakładach pogrzebowych współpracujących z „Głosem Wielkopolskim"

www.nekrologi.net

REKLAMA

0011611602

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Dyrektor Mieszkaniowego Zasobu Gminy Miejskiej Chodzież

informuje

o wywieszeniu w dniu 16.11.2026 r.
na okres 21 dni wykazu nieruchomości
stanowiących własność Gminy Miejskiej w Chodzieży,
przeznaczonych na najem
oraz dzierżawę.

Wykaz wywieszono na tablicy ogłoszeń Mieszkaniowego Zasobu Gminy Miejskiej Chodzież przy ul. Młyńskiej 3 w Chodzieży, na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Chodzieży przy ul. Ignacego Jana Paderewskiego 2, na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej: www.mzgmchodziez.naszaplacowka.pl/bip.



FOT. ROBERT WOŹNIAK



FOT. ROBERT WOŹNIAK

REKLAMA 0010703171

POGOTOWIE

Wypadki	999, 112

WAŻNE TELEFONY

Policja	997
Straż Pożarna	998
Straż Miejska	986
Pogotowie Energetyczne	991
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Wodno-Kananalizacyjne	994
Pogotowie Ciepłownicze	993

UM Poznań
Informacje ważne dla mieszkańców miasta
tel. 61 834 61 26

Gospodarka Odpadami Aglomeracji Poznańskiej
tel. 61 624 22 22

MPK Poznań,
ul. Głogowska 131, 60-224 Poznań,
tel. 19 445

Informacja PKP
tel. 19 757

Informacja – Dworzec Główny Poznań
tel. 61 63 31 659

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich,
aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa,
tel. 22 551 77 00

Bezpłatna Infolinia Obywatelska
800 676 676

Federacja Konsumentów Klub Poznański,
ul. 27 Grudnia 17/19, 61-737 Poznań,
tel. 61 851 61 52

Powiatowy Rzecznik Konsumentów Marek Radwański,
ul. Słowackiego 8, 60-823 Poznań,
tel. 61 841 88 30

Miejski Rzecznik Konsumentów (dla Poznania) dr Marek Janczyk,
ul. Libelta 16/20, Poznań,
tel. 61 878 58 70

ZUS Centrum Obsługi Telefonicznej
tel. 22 560 16 00

Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia"
(czynny 24 godziny) **tel. 61 814 17 17**

Zgłoszenia przemocy w rodzinie: niebieska.skrzynka@poznan.policja.gov.pl

Katolicki Telefon Zaufania, Poznań
tel. 61 865 10 00

Telefon zaufania dla osób z problemem alkoholowym i ich rodzin
(czynny 24 godziny) **tel. 61 843 01 01**

Anonimowi Alkoholicy
(czynny w godz. 18-22) **tel. 61 853 16 16**

MONAR Poznań
tel. 61 868 72 27
(czynny pon.-pt. w godzinach 9-15)

Infolinia WOW NFZ Poznań
800 190 590
(czynna pon.-pt. w godzinach 8-16)

Krajowa Informacja Skarbowa
801 055 055

Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Poznaniu,
al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,
tel. 61 852 09 77

Polubowny sąd konsumencki w Poznaniu,
al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,
tel. 61 852 35 07

Wojewódzki Inspektorat Farmaceutyczny,
ul. Szwajcarska 5, 61-285 Poznań,
tel. 61 875 95 75

Wojewódzki Inspektorat Weterynarii,
ul. Grunwaldzka 250, 60-166 Poznań,
tel. 61 868 93 47

Całodobowa infolinia w sprawach kwarantanny i zdrowia - Sanepid
tel. 222 500 115

eprasa.pl 67942f94fa

PIŁKA NOŻNA

Polska w trudnej sytuacji przed losowaniem Euro 2028

Bartosz Głąb

Reprezentacja Polski po ostatnich meczach Ligi Narodów mocno skomplikowała swoją sytuację w kontekście grudniowego losowania grup eliminacji Euro 2028. Biało-Czerwoni prawdopodobnie będą losowani dopiero z 3. koszyka, co mocno utrudni awans na turniej.



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

Reprezentacja Polski przed losowaniem Euro '28 wciąż ma szanse na awans do 2. koszyka, ale musi wygrać 2 mecze i liczyć na dobry układ

Przed listopadowymi meczami, które kończą rywalizację w fazie grupowej Ligi Narodów, Polacy zajmują dopiero 3. miejsce w swojej grupie. A to oznacza, że Biało-Czerwoni zostaną umieszczeni w 3. koszyku przed losowaniem Euro, które odbędzie się w 2028 roku w Wielkiej Brytanii.

Reprezentacja Polski wciąż jednak może „wskoczyć" do 2. koszyka, jeśli na koniec Ligi Narodów zajmie 1. lub 2. miejsce w swojej grupie. Na to pierwsze szans już praktycznie nie ma, bo prowadząca w tabeli Szwecja ma 6 punktów więcej od podopiecznych Jana Urbana, a pod koniec września wygrała z nami 3:1. Czyli - żeby wyprzedzić Szwedów - musielibyśmy zgarnąć komplet 6 punktów, osiągnąć w bezpośrednim meczu wyższe zwycięstwo, niż ponieśliśmy porażkę oraz liczyć, że nasi rywale przegrają także wcześniejszy mecz z Bośnią i Hercegowiną. W teorii jest to realne, ale niestety mało prawdopodobne.

Jak wygląda natomiast scenariusz na zajęcie 2. miejsca w grupie, na którym obecnie plasuje się wspomniana Bośnia i Hercegowina? Wciąż musimy wygrać oba mecze, a Bośniacy mogą zdobyć maksymalnie 1 punkt w dwóch listopadowych spotkaniach. Scenariusz, w którym notujemy dwa remisy lub tylko jedno zwycięstwo, przekreśli nasze szanse na wyprzedzenie rywali z Bałkanów w tabeli.

Zajęcie 3. miejsca w grupie (lub 4.) mocno skomplikuje walkę o mistrzostwa Europy, a chyba nikt nie wyobraża sobie, by reprezentacja Polski po raz drugi z rzędu nie zagrała na wielkim turnieju. Losowanie z 3. koszyka oznacza, że będziemy walczyć z dwoma teoretycznie znacznie lepszymi od siebie przeciwnikami.

- Myślę, że największe znaczenie będzie miało losowanie. Możemy znaleźć się w drugim koszyku, a następnie wylosować z trzeciego taką reprezentację, która nie będzie nam odpowiadała. Wciąż mamy jednak szansę na drugi koszyk i przed nami jeszcze dwa mecze Ligi Narodów. Mam nadzieję, że zdobędziemy w nich punkty, które nam w tym pomogą. Cały czas wierzymy, że uda nam się znaleźć w drugim koszyku. Dopiero po losowaniu będzie można powiedzieć coś bardziej konkretnego - podkreślił Robert Lewandowski na konferencji prasowej, zapytany o losowanie, które odbędzie się w Belfaście 6 grudnia.

W losowaniu zostanie wyłonionych 12 grup eliminacyjnych - po 6 z pięcioma oraz czterema zespołami. Bezpośredni awans do turnieju finałowego wywalczą zwycięzcy każdej z grup, a także 8 najlepszych ekip z drugich miejsc.

W barażach o Euro 2028 zagrają cztery najsłabsze drużyny z drugich miejsc w grupach eliminacyjnych oraz najwyżej sklasyfikowani zwycięzcy grup Ligi Narodów 2026/2027, którzy nie wywalczą awansu na mistrzostwa Europy.

Warto też zaznaczyć, że po raz pierwszy w historii wszyscy gospodarze Euro 2028 będą musieli walczyć o awans do turnieju w eliminacjach. UEFA gwarantuje udział minimum dwóch gospodarzy w turnieju w przypadku, gdyby żadna lub tylko jedna z czterech reprezentacji wywalczyła awans poprzez eliminacje.

KOSZYKÓWKA

Nie żyje Zbigniew Matuszczak, trener i działacz. Z Lechem zdobył złoto MP w 1994 roku

Radosław Patroniak

Kilka dni temu zmarł w wieku 83 lat Zbigniew Matuszczak, ceniony trener Lecha, AZS Poznań, Unii Swarzędz oraz działacz tego ostatniego klubu, Basketu Pleszew i WZKosz.

– Mam takie wspomnienie, jak wychodzę w jakąś sobotę z domu z tatą. Mam wtedy 6-7 lat i idę z tatą na cztery mecze. Oglądamy koszykówkę, siatkówkę, hokej na trawie i piłkę ręczną. Tak kiedyś robiło dużo kibiców w Poznaniu. W taki sposób uczyłem się od taty miłości do sportu – wspominał Marcin Matuszczak, syn Zbigniewa.

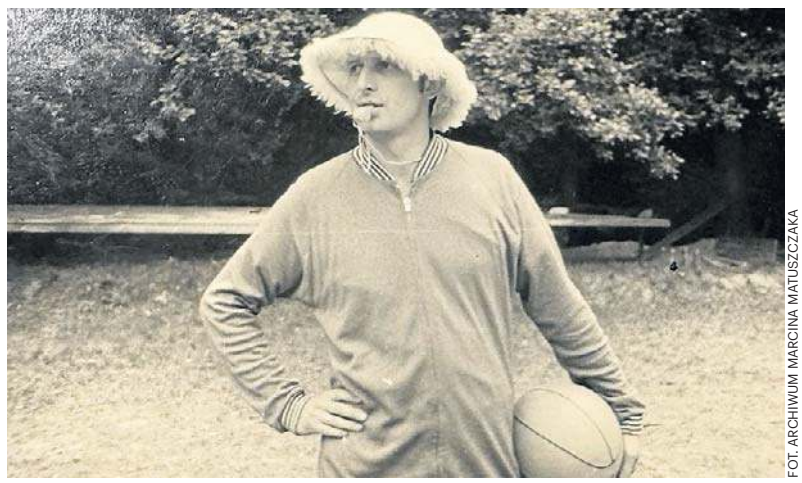
Jego największym sukcesem było zdobycie mistrzostwa Polski juniorek w 1994 r. z Lechem Poznań, w składzie m.in. z Moniką Siborą, Ewą Ślotałą i Katarzyną Duczmal. Wówczas lechitki pokonały w finale Unię Swarzędz, którą kilka lat później Matuszczak objął po Antonim Łęszczaku. Z nią awansował do I ligi i wychował m.in. Agnieszkę Budnik i Ewę Borys.

– Tata w latach 60-tych grał w koszykówkę w Warcie Poznań, wówczas gdy swoją karierę rozpoczynał Eugeniusz Kijewski. Potem w naturalny sposób został trenerem. Najchętniej pracował z młodzieżą, a właściwie z młodymi koszykarkami, bo uważał, że to zawsze największe wyzwanie dla szkoleniowca. Mimo że miał okazję pracować też w ekstraklasie, w Lechu jako asystent Kazimierza Lewandowskiego, to zawsze z największym sentymentem wspominał mistrzostwo Polski z juniorkami – dodał Marcin Matuszczak.

Według niego sport był pasją ojca i to jemu poświęcił swoje całe życie.

– Można powiedzieć, że był sportem przesiąknięty. Kiedy zaczął mieć problemy neurologiczne, stracił radość życia. Po raz ostatni był na meczu ze mną chyba 10 lat temu na Bułgarskiej. Sport, który mu był najbliższy skończył się chyba jednak razem z legendarną lożą szyderców na Warcie – zakończył nasz rozmówca.

Pogrzeb Zbigniewa Matuszczaka odbędzie się we wtorek, 17 listopada o godz. 13.30 na cmentarzu na Miłostowie (wejście od ul. Gnieźnieńskiej).



FOT. ARCHIWUM MARCINA MATUSZCZAKA

Zbigniew Matuszczak podczas jednego z treningów w latach 70-tych, kiedy zaczynał dopiero przygodę z młodzieżową koszykówką

TENIS

Maja Chwalińska nie zagra dla reprezentacji Polski we Włocławku

Zbigniew Czyż

Maja Chwalińska (12. WTA) nie wystąpi w reprezentacji Polski w meczu ze Szwecją o awans do przyszłorocznych kwalifikacji Billie Jean King Cup. Polka poinformowała, że wciąż zmaga się z problemami zdrowotnymi.

Mecz Polska – Szwecja zaplanowany jest na 20-21 listopada we Włocławku. To spore osłabienie polskiej kadry, bo Chwalińska, która w końcówce tego sezonu spisywała się bardzo dobrze, miała być liderką reprezentacji.

„Po długim namyśle podjęłam trudną dla mnie decyzję o rezygnacji z udziału w tegorocznym Billie Jean King Cup we Włocławku. Za mną bardzo intensywny sezon – zarówno pod względem fizycznym, jak i mentalnym. Wciąż zmagam się z problemami zdrowotnymi i choć sercem bardzo chciałabym być na korcie, rywalizować i reprezentować swój kraj, wiem, że na ten moment nie jestem jeszcze gotowa, by dać z siebie 100 procent. To zdecydowanie nie jest dla mnie łatwa decyzja, ale czasami najważniejsze jest, by posłuchać swojego organizmu i dać sobie tyle czasu, ile potrzeba, aby w pełni wrócić do zdrowia i formy. Dziękuję wszystkim za wyrozumiałość, wsparcie i dobre słowa. Nieustannie pracuję nad tym, by jak najszybciej wrócić do pełni sił" – przekazała Chwalińska w mediach społecznościowych.

Już wcześniej z występu z orzełkiem na piersi we Włocławku zrezygnowała Iga Świątek, a także Magdalena Fręch i Magda Linette, a więc cztery aktualnie najlepsze polskie tenisistki. Na razie, nie wiadomo, czy ktoś zastąpi Maję Chwalińską. W kadrze, której kapitanem jest Dawid Celt pozostają: Katarzyna Kawa, Martyna Kubka, Linda Klimovicova i Weronika Falkowska. Zmian w drużynie na starcie we Włocławku można dokonać do 19 listopada.

Reprezentacja Szwecji do spotkania z Polską zgłosiła Kajsę Rinaldo Persson, Caijsę Hennemann, Lisę Zaar, Leę Nilsson oraz Lineę Bajraliu. Mimo sporych osłabień w polskiej drużynie, nasze tenisistki i tak będą faworytkami konfrontacji. Najlepszą szwedzką singlistką jest notowana dopiero na 227. miejscu w rankingu WTA Rinaldo Persson. Zespół, który wygra ten mecz, zagra o awans do turnieju finałowego Billie Jean King Cup w kwietniu przyszłego roku.

eprasa.pl 67942f94fa

SPORT

• **Enea MKS Gniezno w ostatnim domowym meczu w tym roku** podejmie w Superlidze Kobiet w sobotę o godz. 18 Sośnicę Gliwice

KOSZYKÓWKA

Wyszłyśmy z grupy i poczułyśmy, że stać nas na złoto

Gabriela Stefanowicz z Enei AZS Szkoły Gortata Poznań jako pierwsza Wielkopolanka w historii zdobyła złoty medal na Igrzyskach Olimpijskich Młodzieży. Opowiedziała nam, jak świętowała sukces i jak zaczynała przygodę z basketem

Radosław Patroniak

Chyba trudno było Pani zasnąć po takim dniu, w którym sięgnęła Pani po złoto z koleżankami w koszykówce 3x3 w najważniejszej imprezie na świecie w sporcie młodzieżowym?

My w ogóle nie zmrużyłyśmy oka. Całą noc chodziłyśmy po wiosce. Na mistrzowską kolację pójdziemy dopiero dzisiaj wieczorem. To będzie też pierwszy dzień, kiedy zobaczę Dakar z innej perspektywy niż wioska olimpijska. Organizacja turnieju i warunki pobytu były na najwyższym poziomie. Najbardziej przypadł mi do gustu budynek integracyjny, w którym były gry i strefy relaksu. W nim właśnie spotykałyśmy sportowców z całego świata.



FOT. TEAM PL

17-letnia Gabriela Stefanowicz cieszy się z koleżankami z wygranej w finale Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich Dakar 2026

Pewnie droga do tego wielkiego sukcesu wiodła przez długie i wyczerpujące przygotowania?

I tu się Pan bardzo myli, bo z dziewczynami pierwszy raz spotkałyśmy się dzień przed wylotem. Wiedziałyśmy jednak, że mamy spory potencjał indywidualny. Trzeba było więc szybko popracować nad komunikacją i zagrywkami. Jak widać nieźle nam to wyszło. Inna sprawa, że od początku było takie nastawienie, że jedziemy po medal, a nie tylko po to, żeby poczuć atmosferę igrzysk. Najbardziej obawiałyśmy się meczów grupowych z Francją i Senegalem. Z tym drugim przegrałyśmy, ale i tak wyszłyśmy z grupy. Wtedy zeszło z nas „ciśnienie" i pokazałyśmy na co nas stać. Ciekawostką jest to, że już na miejscu w Dakarze rozegrałyśmy sparingi z Egiptem. Wszystkie przegrałyśmy, ale w półfinale to my byłyśmy górą, wygrywając 19:14.

W defensywnym finale, wygranym z wyższymi o głowę Chinkami 12:11, dopisało Wam szczęście, ale wiadomo, że szczęściu trzeba też pomóc...

Dokładnie tak. Myślę, że ważną rolę odegrał też trenera kadry 3x3, Bartłomiej Koziatek. Bardzo dobrze mi się z nim współpracowało. Od początku wierzył w nas i mówił, że zdobędziemy medal. Zaszczepił w nas wiarę w sukces.

Komu Pani najwięcej zawdzięcza w sportowym życiu?

Na pierwszym miejscu wymieniłabym mamę Bogumiłę, bo to ona wozi mnie na wszystkie treningi i mecze. Mocno we mnie wierzy też trenerka Enei AZS, Katarzyna Pasternak. Przełomowy dla mnie był moment, kiedy przyszłam do Poznania z Moskawy Środa i zamieszkałam w bursie. Wtedy nauczyłam się samodzielności. Wszystko zaczęło się jednak od treningów właśnie w Środzie pod okiem Ryszarda Cudaka. W wieku 13 lat doszłam z nim i koleżankami do sensacyjnego finału MP do lat 13, w którym poznałam obecną koleżankę ze złotek kadry, czyli Lenę Olejniczak. Wówczas ona była jednak po drugiej stronie barykady, w Ślęzie Wrocław. W Dakarze wspominałyśmy nawet ten mecz. Nieocenione jest też oczywiście wsparcie taty Piotra, który grał w piłkę na poziomie młodzieżowym, a obecnie biega amatorsko. Z kolei moi dziadkowie, Irena i Adam grali w koszykówkę w Olimpii Poznań.

Nie tylko Twoi rodzice, ale również koleżanki z drużyny mogły liczyć na wsparcie najbliższych.

Wsparcie z trybun było niesamowite. A ta wspólna radość po meczach to było coś niesamowitego. Nie zapomnę tego już do końca życia.

KRÓTKO

SIATKÓWKA

Strażnicy Fortu ruszają w trasę i zapraszają do hali UAM na Morasku

Dziś do walki o ligowe punkty wracają siatkarze Fortu Poznań. Podopieczni Mateusza Grabdy zmierzą się o godz. 18 na wyjeździe z niżej notowanym BBTS Bielsko-Biała. Listopad upłynie naszej drużynie pod znakiem wyjazdów, bo 26 i 28 listopada Poznaniacy też wystąpią w roli gości, najpierw w Płocku, a następnie w Spale. Twierdza Morasko też jednak ożyje w tym miesiącu podczas hitowego starcia z Aniołami Toruń. Do tego niezwykle atrakcyjnie zapowiadającego się meczu dojdzie w niedzielę, 22 listopada. Zawodnicy poznańskiego beniaminka liczą na gorący doping w tym dniu. Zadanie czeka ich niełatwe, bo Anioły to drużyna wspierana przez Wilfredo Leona i mająca aspiracje na awans do Tauron Ligi. Torunianie są na trzecim miejscu, a Fort jest w tabeli „oczko" niżej. **PAT**

LEKKA ATLETYKA

Prawie 12 tys. osób świętowało na trasie w Poznaniu i Luboniu

Radosław Patroniak

W Poznaniu i Luboniu w środę odbyły się tradycyjne Biegi Niepodległości. W obu imprezach wystartowało prawie 12 tys. osób i w obu na trasie dominowały akcenty patriotyczne.

W stolicy Wielkopolski rywalizowano na trasie 10 km, przebiegającej wyłącznie przez ulicę Grunwaldzką. Mimo niezbyt sprzyjających warunków atmosferycznych biegacze mogli liczyć na doping, bo wokół ulicy pojawiło się sporo osób z charakterystycznymi napisami, motywującymi do walki o miejsca i rekordy.

Zwycięzcami zostali biegacze z Kenii. Wśród mężczyzn wygrał Derrick Njoroge w czasie 29.20, a wśród kobiet jego rodaczka Valentine Jeret z rezultatem 32:17. Ponad minutę za nią wbiegła na metę najlepsza Polka, Martyna Masłowska z Bystrzycy Kłodzkiej (33:27).

– Jesteśmy dumni z frekwencji i z medali w kształcie orderu. Jak zwykle nasz bieg był też piękna demonstracją patriotyzmu, co było już widać podczas ustawiania się fal startowych – mówił Artur Kujawiński, organizator Biegu Niepodległości w Poznaniu, w którym wzięło ostatecznie udział prawie 11 tys. zawodników.

10 km do pokonania mieli też uczestnicy 14. Lubońskiego Biegu Niepodległości. Na metę dotarło 1192 biegaczy, a najlepsi wśród nich byli Ukrainiec Dymytro Didowodiuk z Leszna (30.45) i Monika Brzozowska z Czerwonaka (35.10).



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Monika Brzozowska piąty raz z rzędu wygrała Luboński Bieg Niepodległości. Znana biegaczka z sentymentem wraca do Lubonia

– W Luboniu wygrałam po raz piąty z rzędu. Z wyniku jestem zadowolona, bo jest on gorszy niż przed rokiem, ale najlepszy w tym sezonie z wszystkich moich biegów na 10 km. Było dość zimno, ale zapominało się o tym, kiedy widziało się kibiców na każdym zakręcie. Do Lubonia mam sentyment, bo tutaj bieg jest robiony dla biegaczy, a w jego trakcie czuć rodzinną atmosferę. W większych miastach jest po prostu większa komercja. Nie brakowało akcentów patriotycznych, bo każda kobieta dostawała czerwone kwiaty, a na mecie jak zwykle był czerwony dywan. Nie wyobrażam sobie, by 11 listopada spędzić w domu. Dla mnie byłoby to coś dziwnego – mówiła 42-letnia zawodniczka z Czerwonaka.

eprasa.pl 67942f94fa