DZIŚ SPORTOWY24

POLSKA PRZEGRAŁA Z RUMUNIĄ 1:2

JUTRO ZAGRAMY ZE SZWECJĄ NA ZAKOŃCZENIE LIGI NARODÓW

Nr ISSN 0866-9511
Nr indeksu 350354
9 770866 951013 47

www.poranny.pl

Nr 222 (10870) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 16.11.2026

36 lat

Kurier Poranny

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Białystok

Kolejne podejście do przebudowy układu drogowego obok aquaparku

Miasto ogłosiło kolejny przetarg na opracowanie dokumentacji inwestycji drogowej prowadzącej do przyszłego parku wodnego
– Str. 4

Region

To już epidemia cukrzycy. Ważne jest wczesne wykrycie choroby

Profilaktyka i regularna kontrola stóp to podstawa w zapobieganiu groźnym powikłaniom choroby - zaznaczają lekarze
– Str. 3

MSWiA chce przedłużenia strefy buforowej przy granicy z Białorusią. Miałaby obowiązywać przez kolejne 90 dni **– Str. 5**

Agnieszka Dziemianowicz-Bąk: Za mobbing nie mogą być uznane zachowania incydentalne, ale także wyrażona we właściwej formie, uzasadniona krytyka **– Str. 2**



FOT. GOV.PL

Białystok

Misie Bezpiecznisie będą edukować najmłodszych Białostoczan

Urszula Śleszyńska

Dzieci z Przedszkola Samorządowego nr 64 w Białymstoku mogły jako pierwsze poznać Misie Bezpiecznisie, wymyślone w Straży Miejskiej. To wirtualni towarzysze, którzy mają za zadanie przekazać maluchom wiedzę na różne, ważne tematy. W pierwszym odcinku większego cyklu miś opowiadał dlaczego warto mieć plecak ewakuacyjny i co powinno się w nim znaleźć.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

W piątek dzieci z Przedszkola Samorządowego nr 64 jako pierwsze mogły poznaćć Misie Bezpiecznisie

Film pilotażowy „Plecak pełen mocy" wraz z dziećmi obejrzeli m.in. zastępca prezydenta Marek Masalski, komendant białostockiej Straży Miejskiej Krzysztof Kolenda i Urszula Oracz, dyrektor Zespołu Przedszkoli nr 2 w Białymstoku.

– Bezpieczeństwo w naszych czasach jest bardzo ważne. To, że będziecie wiedzieli jak się zachować na drodze, albo w innych sytuacjach, które będą zagrażały bezpieczeństwu jest bardzo ważne - podkreślił, zwracając się do dzieci, Marek Masalski, zastępca prezydenta Białegostoku. - Mam nadzieję, że się zaprzyjaźnicie z tymi misiami i będą one prowadziły was przez te trudne, ale też ciekawe tematy.

„Misie Bezpiecznisie" to seria animowanych filmów, w których misie w mundurach strażników miejskich uczą najmłodszych zasad bezpieczeństwa. Pomysł powstał w Referacie Profilaktyki i Komunikacji Społecznej Straży Miejskiej w Białymstoku, a bohaterów stworzono z wykorzystaniem sztucznej inteligencji.

– Chcieliśmy w przystępny, zrozumiały dla dzieci sposób przybliżyć zasady bezpieczeństwa – powiedział komendant białostockiej Straży Miejskiej Krzysztof Kolenda. – Miś kojarzy się jednoznacznie pozytywnie – z maskotką, przytulanką, z bliskością i spokojem. Właśnie dlatego uznaliśmy, że Miś Bezpiecznis będzie najlepszym nauczycielem dla najmłodszych. W produkcji filmów wykorzystaliśmy nasze doświadczenie z pracy z dziećmi i rozmowy przeprowadzane z nimi podczas różnych zajęć profilaktycznych, które rozpoczęliśmy już ok. 2010 r.

Następne bajki poruszające inne zagadnienia mają być publikowane w mediach społecznościowych Straży Miejskiej.
Więcej na str. 4

Białystok

17 osób z zarzutami w śledztwie dotyczącym handlu narkotykami

PAP

Do siedemnastu wzrosła liczba osób z zarzutami dotyczącymi handlu narkotykami na dużą skalę, zatrzymanych w śledztwie Prokuratury Okręgowej w Białymstoku. Według dotychczasowych ustaleń grupa wprowadziła do obrotu co najmniej 53 kg różnych narkotyków, wartości kilku mln zł.

Śledztwo trwa od początku ubiegłego roku. Podlascy policjanci zajmujący się walką z przestępczością narkotykową wpadli wtedy na trop dużej grupy działającej w Białymstoku.

Zaczęło się od zatrzymania jednej osoby w mieszkaniu, gdzie w zamrażalniku lodówki i w szafkach mundurowi znaleźli blisko 420 gramów amfetaminy oraz inne niedozwolone substancje. U kolejnego zatrzymanego - w mieszkaniu, pomieszczeniach gospodarczych i garażu - policjanci znaleźli już dużo więcej, bo ponad 25 kg amfetaminy, blisko 5 kg 3-CMC i inne narkotyki oraz sprzęt do ich dzielenia na porcje i pakowania; również broń palną posiadaną bez zezwolenia.

Po kilku miesiącach śledztwa zatrzymano kolejne osoby, zabezpieczając m.in. telefony komórkowe, laptopy, notesy, pieniądze oraz różnego rodzaju środki odurzające i substancje psychotropowe. Jak poinformował w piątek rzecznik - nadzorującej śledztwo - Prokuratury Okręgowej w Białymstoku prok. Marek Winnicki, tym razem w województwie warmińsko-mazurskim zostały zatrzymane trzy osoby.

Policjanci w przeszukanych pomieszczeniach znaleźli ponad 12 kg amfetaminy, ponad 7 kg CMC i pół kg marihuany. Były tam również m.in. nielegalne papierosy. Prokuratura poinformowała, że łącznie w sprawie zatrzymano dotąd 17 osób.

eprasa.pl aa3028c0c5

POLECAMY

JUTRO: Kto w Polsce należy do klasy średniej ŚRODA: Uzdrowiska polecane na jesień

16.11.2026
Poniedziałek

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

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

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

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

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

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

Z KALENDARZA

16 listopada 2026

Dziś 320. dzień roku.
Do końca roku pozostało 45 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.54, zachód o godzinie 15.30. Dzień będzie trwać 8 godzin i 36 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 20 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 3 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Gertruda, Edmund

KALENDARIUM

1532
Hiszpański podbój Peru: pod Cajamarcą Hiszpanie pod wodzą Francisco Pizarro dokonali rzezi 4 tys. nieuzbrojonych Inków i wzięli do niewoli ich wodza Atahualpę.

1933
Amerykański pilot Jimmie Angel odkrył z powietrza najwyższy wodospad na świecie Salto del Angel w Wenezueli.

2000
Sejm RP przyjął ustawę o przeciwdziałaniu praniu brudnych pieniędzy oraz finansowaniu terroryzmu.

2021
Kryzys migracyjny na granicy polsko-białoruskiej: polskie służby uniemożliwiły próbę siłowego sforsowania granicy przez grupę migrantów koło przejścia w Kuźnicy.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

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

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
6°C/-1°C	6°C/0°C	5°C/-1°C

ROZMOWA

Agnieszka Dziemianowicz-Bąk: Mobbing to uporczywe nękanie pracownika

Karolina Kropiwiec (PAP)

Za mobbing nie mogą być uznane zachowania incydentalne, ale także wyrażona we właściwej formie, uzasadniona krytyka - mówi ministra rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk



FOT. GOV.PL

Agnieszka Dziemianowicz-Bąk: - Nadal na pracowniku będzie spoczywał ciężar udowodnienia swojej krzywdy

5 listopada weszła w życie nowelizacja Kodeksu pracy, która ma zwiększyć ochronę pracowników przed mobbingiem. Czy teraz pracownikowi łatwiej będzie udowodnić mobbing?

Zdecydowanie tak. To jest jeden z celów tej nowelizacji. Dotychczasowa definicja mobbingu w Kodeksie Pracy pochodziła sprzed ponad 20 lat. W tym czasie kultura pracy radykalnie się zmieniła, na szczęście na lepsze. Zachowania, które jeszcze 20 lat temu, nawet jeżeli krzywdzące, były akceptowalne, dziś akceptowalne nie są.

Poza tym dotychczasowa definicja mobbingu była bardzo złożona, skomplikowana. Problem z jej zrozumieniem miały nie tylko osoby, które miały poczucie, że zostały skrzywdzone, ale nawet wymiar sprawiedliwości, już nie mówiąc o pracodawcach. Wszyscy byli tutaj w chaosie. Sprawy trafiały do sądów, sądy je umarzały, a osoby pozostawały bez sprawiedliwości. Dlatego postanowiliśmy to uporządkować.

To jakie zachowania mogą stanowić mobbing według nowych przepisów?

Nowa definicja jest bardzo prosta. Mobbing to uporczywe nękanie pracownika. Co to znaczy uporczywe nękanie? To nękanie nawracające, stałe, powtarzające się. Nie wskazujemy jednoznacznie w ustawie, jak długo muszą trwać takie zachowania, bo to zawsze jest sprawa indywidualna. Może być tak, że jakieś zachowania nawracają, powtarzają się w krótszym okresie i już można będzie mówić o mobbingu. Może być też tak, że takie zachowania powracają w okresie dłuższym i także to będzie mobbingiem.

To, co ważne, to że w tej nowelizacji jasno wskazujemy, co mobbingiem nie jest. Za mobbing nie mogą zostać uznane zachowania incydentalne. Nawet jeżeli są nieprawidłowe, niepożądane i mogą prowadzić do naruszenia dóbr osobistych. Jeżeli są pojedyncze, to jeszcze mobbingiem nie są. Musi występować ten element uporczywości.

Wskazujemy też jasno, że za mobbing nie może zostać uznana, wyrażona we właściwej formie, uzasadniona krytyka pracy i pracownika. To jest z kolei coś, na co czekali pracodawcy - jasne oddzielenie, co mobbingiem jest, a co mobbingiem nie jest.

Niektórzy pracodawcy zwracają jednak uwagę, że pojęcie uzasadnionej krytyki nie jest precyzyjne i budzi wątpliwości. Jaka krytyka jest więc mobbingiem?

Na przykład taka, która jest wyrażona w nieakceptowalnej formie. Można pracownikowi dać informację zwrotną, nawet stanowczo, ale kulturalnie. Ale można sobie wyobrazić sytuację, w której szef poniża, krzyczy, posuwa się do wycieczek osobistych, mówi nie o efektach pracy, ale o tej osobie i tutaj już, jeśli takie zachowania przyjmują formę uporczywego nękania, mielibyśmy do czynienia z mobbingiem.

Co bardzo ważne, nawet jeżeli sąd uzna, że do mobbingu nie doszło, będzie też zobowiązany zbadać, czy nie doszło do innego typu naruszenia dóbr osobistych. Do tej pory było tak, że jeżeli sąd nie widział zachowań mobbingowych, to po prostu oddalał dany pozew, nawet jeżeli widział, że jakaś krzywda się pojawiła. Od dziś jest inaczej. Pracownik, jeżeli wykaże, że został skrzywdzony, będzie mógł liczyć na sprawiedliwość.

Ale to nadal na pracowniku będzie spoczywał ciężar udowodnienia swojej krzywdy?

Tak, nie mamy tutaj do czynienia z odwróconym ciężarem dowodu. Osoba, która ma poczucie, że doświadczyła mobbingu, będzie musiała udowodnić, że tak rzeczywiście było.

Według nowych przepisów intencje mobbera się nie liczą. Można niewłaściwie traktować drugiego człowieka, nawet o tym nie wiedząc.

Intencje nie mogą być kluczowe. Można sobie wyobrazić sytuację, w której ktoś jest przekonany, że podejmuje się jakichś działań, żeby zdyscyplinować, albo zaprowadzić porządek, ale te działania przyjmują formę uporczywego nękania. I to jest mobbing. Tak samo zmienia się rozumienie mobbingu, jeżeli chodzi o skutki, jakie on wywołuje. Do tej pory było tak, że skutek w postaci np. rozstroju zdrowia był istotny dla udowodnienia, że do mobbingu doszło. W tej chwili to nie będzie miało aż takiego znaczenia, bo ofiarą mobbingu może paść osoba mniej lub bardziej odporna psychicznie.

eprasa.pl aa3028c0c5

SAMORZĄD

Pracują w gminnych jednostkach, choć są radnymi. Ale to zgodne z prawem

Martyna Jurkowska

Czy etat i pensja mogą stać się narzędziem wpływu na przedstawicieli wybranych przez mieszkańców? Takie pytania stawia Sieć Obywatelska Watchdog Polska, która wzięła pod lupę zatrudnianie radnych gmin w jednostkach zależnych od gminy, w której sprawują mandat. Bo choć jest to legalne, może powodować konflikt interesów i zależności, które mogą wpływać na sposób wykonywania mandatu.

– Nie czuję żadnego konfliktu. To kwestia etyki, ale przede wszystkim rozmowy – przyznaje Melania Grygoruk, siemiatycka radna, zatrudniona w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Siemiatyczach. – Nie jest tak, że ze wszystkim się zgadzam i bezrefleksyjnie głosuję nad każdą propozycją. Uważam, że gabinet burmistrza jest otwarty i zawsze można przyjść, porozmawiać, przedstawić swoje argumenty. Wystarczy spojrzeć na przebieg posiedzeń komisji, gdzie zdarzają się różnice zdań. Jeśli widzę, że pomysł jest dobry, ale wymaga dopracowania, zgłaszam swoje uwagi. Wielokrotnie zabierałam głos podczas sesji czy prac komisji, gdy nie podobały mi się konkretne zapisy. Czasem dotyczyło to drobnych spraw, czasem bardziej istotnych. Mogę popierać samą ideę projektu, ale jednocześnie mieć zastrzeżenia do jego szczegółów.

Sieć Obywatelska Watchdog Polska przygotowała raport w oparciu o zgłoszenia mieszkańców o radnych zatrudnionych w podmiotach zależnych od gminy, w której sprawują mandat. Takie zatrudnienie jest zgodne z prawem, o ile radny nie kieruje jednostką organizacyjną swojej gminy i nie jest zastępcą jej kierownika. Budzi jednak wątpliwości co do jego niezależności. – Jednym z podstawowych zadań rady gminy lub miasta jest kontrola organu wykonawczego, czyli wójta, burmistrza albo prezydenta miasta. Radna lub radny może pracować w instytucji zależnej od władz gminy i jej budżetu – w szkole, spółce komunalnej czy domu kultury. Trzeba wtedy zapytać, czy wykonuje mandat w pełni niezależnie – podnoszą autorzy raportu.

W skali całego kraju takie zatrudnienie ma ponad 2300 radnych. Kilkadziesiąt osób - w Podlaskiem. Ale radni, z którymi udało nam się porozmawiać, przekonują, że o żadnych zależnościach ani presji nie ma mowy.

– Najpierw podjąłem pracę w szkole, pracuję w niej już 27 lat, a dopiero później zostałem radnym. Zawsze głosuję zgodnie ze swoim sumieniem. Jaką mam czuć presję? – pyta Maciej Garley, radny Rady Miejskiej w Białymstoku i pracownik Szkoły Podstawowej nr 49 z oddziałami integracyjnymi w Białymstoku.

– Nie ukrywam, że znam te wątpliwości i rozumiem, skąd się biorą. Uważam jednak, że należy rozróżnić sytuację, w której ktoś pełni funkcję kierowniczą w jednostce samorządowej, od sytuacji zwykłego pracownika zatrudnionego na stanowisku niekierowniczym – komentuje Paweł Bierżyn, radny miasta Bielsk Podlaski, zawodowo pracujący w bielskim Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. – Moje zatrudnienie nie jest sprzeczne z obowiązującymi przepisami. Jednocześnie zdaję sobie sprawę, że jako radny współuczestniczę w podejmowaniu decyzji dotyczących funkcjonowania miasta, w tym również jego jednostek organizacyjnych. Mandat radnego traktuję jako zobowiązanie wobec mieszkańców, natomiast pracę zawodową jako odrębny obowiązek. Nie powinny one wzajemnie na siebie wpływać, a interes publiczny powinien zawsze pozostawać na pierwszym miejscu.

– Nigdy nie czułem żadnej presji związanej z pełnieniem mandatu radnego i jednoczesnym zatrudnieniem w miejskiej jednostce. Wręcz przeciwnie, wielokrotnie podczas dyskusji prezentowałem stanowiska odmienne od stanowiska prezydenta Suwałk. Także w kwestiach budżetu i absolutorium niejednokrotnie wyrażałem krytyczne opinie, wskazując na brak środków na przedsięwzięcia, które uważałem za ważne z punktu widzenia lokalnej społeczności. Jednocześnie popierałem budżet miasta, ponieważ obejmował on wiele innych potrzeb zgłaszanych przez mieszkańców. To, że nie wszystkie postulaty, które sam uważałem za istotne, znalazły w nim odzwierciedlenie, było sprawą drugorzędną – zapewnia Kamil Klimek, który będąc przez kilka lat radnym pracował też w suwalskim OSiR.

Temat zależności radnych od władzy wykonawczej w samorządzie, choć zgodny z prawem, może jednak budzić wątpliwości natury etycznej.

– Ścisłe przestrzeganie zasady, że radny nie może być pracownikiem żadnej instytucji zależnej od rady, byłoby niezwykle trudne do wdrożenia. Oznaczałoby to bowiem z jednej strony znaczące ograniczenie możliwości zarobkowania wielu osób, a z drugiej ograniczenie dostępu wartościowych ludzi do pracy w samorządach – podnosi białostocki etyk, prof. Jerzy Kopania. I dodaje: – Podejrzewam, że idealnego i całkowicie bezbłędnego wyjścia nie ma. Należy jednak dopilnować, aby radny nie był członkiem gremiów decydujących o funkcjonowaniu instytucji, w której sam jest zatrudniony. Nie powinien więc zasiadać w komisjach rady miejskiej czy rady gminy zajmujących się sprawami tej instytucji. Powinien również wyłączać się z głosowań dotyczących jej działalności. To jest elementarny wymóg, który pozwala ograniczyć ryzyko konfliktu interesów.

KRÓTKO

Region

Rodziny czekają na Szlachetną Paczkę

Szlachetna Paczka uruchomiła w sobotę bazę rodzin, które potrzebują pomocy. Na stronie internetowej Szlachetnej Paczki każdy, kto chce pomóc, może zapoznać się z historią danej rodziny i wesprzeć ją. Prezenty trafią do potrzebujących w Weekend Cudów – 12 i 13 grudnia.

Rodziny można wybierać do 11 grudnia. – Nasza pomoc jest nie do zastąpienia – powiedziała na Joanna Sadzik, prezes stowarzyszenia Wiosna organizującego doroczną akcję.

Jak zauważyła Joanna Sadzik, historie rodzin są bardzo poruszające. Osoby objęte akcję często potrzebują podstawowych rzeczy potrzebnych do normalnego funkcjonowania. Potrzebujący to często osoby starsze i osamotnione, poszkodowani w wyniku nieszczęśliwego wypadku, osoby chore i z niepełnosprawnościami, rodziny wielodzietne. Historie takich osób trafiają do internetowej bazy, która jest uzupełniana każdego dnia, ponieważ wolontariusze Paczki nadal odwiedzają rodziny, rozmawiają i pytają o potrzeby, by jak najwięcej potrzebujących otrzymało wsparcie.

Osoby, które chcą zostać darczyńcami, znajdą historię potrzebujących rodzin na stronie internetowej szlechetnapaczka.pl. Wsparcie może być indywidualne, ale i można zaprosić bliskich, znajomych, klasę czy zespół z pracy do przygotowania wspólnej paczki.

(PAP)

ZDROWIE

Epidemia cukrzycy. Wczesne wykrycie ogranicza powikłania

Magdalena Kleban

Pan Leszek z Białegostoku czuł się dobrze. Od lat chorował na cukrzycę, przyjmował insulinę i wydawało się, że wszystko jest pod kontrolą, kiedy na jednym palcu stopy zauważył małą plamkę. Nie miał innych objawów, nic go nie bolało. Lekarz jednak skierował go do specjalisty i skończyło się amputacją kilku palców.

Taka amputacja w przypadku cukrzycy to nie jest niestety nic nadzwyczajnego - cukrzyca może uszkadzać stopy, zanim pojawi się ból. Bo to choroba, która może prowadzić do poważnych powikłań, często rozwijających się przez długi czas bez wyraźnych objawów. Jednym z nich jest tzw. stopa cukrzycowa. Uszkodzenie nerwów może powodować zaburzenia czucia, a problemy z krążeniem utrudniają gojenie nawet niewielkich ran. Pacjent może nie zauważyć otarcia, pęcherza czy skaleczenia, a nieleczone zmiany mogą prowadzić do groźnych zakażeń, a w skrajnych przypadkach nawet amputacji. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i regularna kontrola stóp.

– Możemy już mówić o tym, że cukrzyca jest chorobą cywilizacyjną, a wręcz o epidemii cukrzycy - mówi prof. Irina Kowalska, diabetolog, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych i Metabolicznych Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku, prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. - W Polsce mamy na pewno powyżej 3,5 miliona osób z cukrzycą, u wielu tej choroby jeszcze nie rozpoznano.



FOT. M. KLEBAN

Pan Leszek z Białegostoku cierpi na cukrzycę od 30 lat

Potwierdzają to badania Białystok Plus, prowadzone w UMB.

– W populacji dorosłych mieszkańców Białegostoku około 7 proc. badanych miało cukrzycę, ale kolejnych 7 proc. nie miało jej zdiagnozowanej. Wynika z tego, że to ryzyko populacyjne jest dużo większe niż nam się wcześniej wydawało - podkreśla prof. Kowalska. - Dlatego bardzo ważne jest, żeby wcześniej wykrywać chorobę po to, żeby też jak najwcześniej wdrażać optymalne leczenie i zapobiegać rozwojowi przewodnich powikłań.

W 2024 r. w woj. podlaskim z powodu powikłań cukrzycowych przeprowadzono 66 dużych amputacji, obejmujących m.in. stopy i kończyny, oraz 16 mniejszych, dotyczących palców stóp. Z kolei od października 2025 do października 2026 wykonano 84 amputacje z powodu cukrzycy u 76 pacjentów. Z usług poradni stopy cukrzycowej w USK korzysta miesięcznie około 280–300 pacjentów.

– Cukrzyca typu 2 może przez dłuższy czas nie dawać oczywistych objawów, takich jak poczucie zmęczenia, czy częste oddawanie moczu, wzmożone pragnienie. Często są to inne niepokojące symptomy, jak niegojące się rany, inne powikłania, które muszą pacjenta do pójścia do lekarza specjalisty - przypomina prof. Adam Krętowski, kierownik Kliniki Endokrynologii, Diabetologii i Chorób Wewnętrznych USK. - Powikłania zaś nie tylko skracają życie, ale też znacznie obniżają jego jakość. Stąd tak ważna jest szybka diagnoza. Niestety ciągle u niektórych pacjentów jest już za późno i kończy się to amputacjami, udarami mózgu, zawałami.

W całej Polsce prowadzone są obecnie bezpłatne badania w ramach V Światowego Tygodnia Świadomości Stopy Cukrzycowej. W USK m.in. 17 listopada dyżurować będą specjaliści, którzy ocenią stan stóp chorujących na cukrzycę. Obowiązuje rejestracja telefoniczna: 693 826 600.

eprasa.pl aa3028c0c5

KRÓTKO

Kampania

WidziMisie dostały czerwone szaliczki. By dać dzieciom siłę i sprzeciwić się przemocy



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Niecodzienny spacer szlakiem białostockich WidziMisiów odbył się w niedzielę. Jego uczestnicy wyruszyli spod pomnika młodego Zamenhofa ulicami miasta. Podczas spaceru poszczególne WidziMisie miały zakładane czerwone szaliki. Czerwony jest kolorem kampanii „Dajemy dzieciom siłę". I ten symboliczny gest jest wyrazem solidarności z dziećmi i sprzeciwem wobec przemocy.

Białystok już od lat uczestniczy w kampanii „Dzieciństwo bez przemocy". W tym roku w mieście odbywa się wiele wydarzeń promujących środowisko wolne od przemocy i uwrażliwiające na potrzeby najmłodszych. Jedno z nich to niedzielny spacer szlakiem białostockich WidziMisiów.

Finał kampanii zaplanowano na 19 listopada, to Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci. Tego dnia wiele budynków w mieście zaświeci się wieczorem na czerwono. Białostoczanie mogą uczestniczyć wówczas w akcji: „Ubierz się na czerwono!", dokładając do ubrania jakiś element w tym kolorze.

Ogólnopolska kampania „Dzieciństwo bez przemocy" od lat organizowana jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę i Krajową Koalicję na rzecz Ochrony Dzieci. Partnerem kampanii w Białymstoku jest Centrum Pomocy Dzieciom Stowarzyszenie KLANZA.

Obecnie w przestrzeni Białegostoku znajduje się 26 rzeźb WidziMisiów, w przyszłym roku dojdzie 14 nowych figurek wybranych w ramach Budżetu Obywatelskiego.

INWESTYCJE

Przebudowa układu drogowego do aquaparku. Podejście drugie

Tomasz Maleta

Trzynaście miesięcy będzie miał zwycięzca przetargu na projekt przebudowy układu drogowego prowadzącego do przyszłego parku wodnego obok spalarni przy ul. Andersa. To drugie podejście miasta do opracowania dokumentacji przyszłej inwestycji drogowej. Poprzednim razem zgłosili się chętni, ale ich oferty o ponad 100 proc. przekraczały kwotę zarezerwowaną przez samorząd.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ/ARCHIWUM

Miasto szykuje się do przebudowy układu drogowego prowadzącego do przyszłego parku wodnego

W wakacje zgłosiły się dwie firmy z Białegostoku. Tańsza oferta opiewała na kwotę 1 121 760 zł, droższa - wynosiła 1 804 410 zł. Tymczasem miasto zarezerwowało 550 tys. zł. W takiej sytuacji unieważniło przetarg i teraz ogłosiło kolejny. Zainteresowani mają czas na składanie ofert do 19 listopada.

W ramach zadania należy opracować kompleksową dokumentację projektową na rozbudowę ul. Bitwy Białostockiej w Białymstoku na odcinku od ul. Andersa do ul. Kombatantów wraz z przebudową skrzyżowania z ul. Kombatantów. W zakresie: jezdni, zjazdów, drogi dla pieszych, drogi dla rowerów, budowy sieci oświetlenia ulicznego, kanału technologicznego oraz budowy/przebudowy kolidującej infrastruktury technicznej.

Koncepcję przebudowy skrzyżowania z ul. Kombatantów należy wykonać w dwóch wariantach: z ruchem okrężnym oraz z sygnalizacją świetlną. Oba powinny być poparte badanami natężenia ruchu - czytamy w zamówieniu.

Zakres zamówienia obejmuje także korektę ronda zlokalizowanego w ciągu ul. Andersa (bez ingerencji w istniejący obiekt drogowy) oraz rozbudowę drogi serwisowej wzdłuż ul. Andersa (ul. 1KDD). Ponadto rozbudowane mają być drogi do spalarni (ul. 4KD-L, ul. 2KD-L) w zakresie budowy/przebudowy: jezdni, zjazdów, drogi dla pieszych, drogi dla rowerów, kanału technologicznego, oświetlenia ulicznego oraz budowy/przebudowy kolidującej infrastruktury technicznej.

Przypomnijmy, że obecny przebieg ul. Andersa w tym miejscu to pokłosie jej przebudowy sprzed ponad dekady. W latach 2012-2013 powstała droga o długości 1,5 km o klasie GP z obowiązującą prędkością 70 km. Wybudowano jeden obiekt inżynieryjny - estakadę u zbiegu z ul. wówczas 1 Armii Wojska Polskiego (dziś Bitwy Białostockiej). Cała inwestycja została dofinansowana ze środków Unii Europejskiej – 39 960 025,15 zł, co stanowiło 85 proc. kosztów. Był to fragment trasy generalskiej, na którą składają się także ul. Kleeberga, Sosabowskiego i Sulika.

O tym, że przebudowa dróg w tym miejscu jest niezbędna, nie trzeba nikogo przekonywać. Każdy, kto próbuje się dostać w niedzielę na giełdę przy Andersa, musi przecisnąć się wąskim gardłem przez rondo Pamięci Bieżaństwa 1915 roku, by po skręcie w lewo i dublerem Trasy Generalskiej dojechać na plac przed Podlaskim Centrum Rolno-Towarowym. Tędy też prowadzi dojazd do spalarni, a w przyszłości do planowanego naprzeciwko parku wodnego. Dojazd od ronda w lewo umożliwia także dotarcie do budowanego obecnie Parku Przemysłowego. Z kolei na prawo od ronda prowadzi dojazd do powstającego parku handlowo-usługowego.

DROBNE

Handlowe

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY i wykończenia, szpachlowanie, malowanie. 500348745

INSTALACYJNE

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

MONTAŻOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

KASA za stare książki 609-643-399

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

INICJATYWA

Misie Bezpiecznisie będą uczyć najmłodszych

Urszula Śleszyńska

Dzieci z Przedszkola Samorządowego nr 64 w Białymstoku w piątek poznały Misie Bezpiecznisie, wymyślone w Straży Miejskiej. To wirtualni towarzysze, którzy przekazują maluchom wiedzę na różne ważne tematy. W piątek miś opowiadał dlaczego warto mieć plecak ewakuacyjny i co powinno się w nim znaleźć.

Bezpieczeństwo w naszych czasach jest bardzo ważne. To, że będziecie wiedzieli jak się zachować na drodze, albo w innych sytuacjach, które będą zagrażały bezpieczeństwu jest bardzo ważne - podkreślił, zwracając się do dzieci, Marek Masalski, zastępca prezydenta Białegostoku, który uczestniczył w inauguracji akcji. - Mam nadzieję, że się zaprzyjaźnicie z tymi misiami i będą one prowadziły was przez te trudne, ale też ciekawe tematy.

„Misie Bezpiecznisie" to seria animowanych filmów, w których misie w mundurach strażników miejskich uczą najmłodszych zasad bezpieczeństwa. Pomysł powstał w Referacie Profilaktyki i Komunikacji Społecznej Straży Miejskiej w Białymstoku, a bohaterów stworzono z wykorzystaniem sztucznej inteligencji.

– Białostocka Straż Miejska zadania profilaktyczne prowadzi już od 2010 roku, ale robi to w sposób bezpośredni, przez funkcjonariuszy Straży Miejskiej. Ten nasz nowy program - Misie Bezpiecznisie - to jest uzupełnienie tych działań profilaktycznych, które realizujemy na co dzień - zaznaczył komendant białostockiej Straży Miejskiej, Krzysztof Kolenda. Celem jest to, żeby w sposób przyjazny pokazać najmłodszym do jakich sytuacji życiowych może dochodzić i jak wtedy reagować.

W zaprezentowanym w piątek odcinku miś, wspólnie z dziecięcym bohaterem i jego rodzicami pakuje „plecak pełen mocy", wyjaśnia, co powinno się w nim znaleźć, pokazuje, kiedy można z niego skorzystać.

– W tym odcinku na pewno nie chciałem straszyć dzieci wojną, bo uważam, że to co w tym temacie dzieje się chociażby w mediach jest już i tak wystarczająco przerażające - zapewnił Michał Dąbrowski ze Straży Miejskiej w Białymstoku, twórca animacji. - Przy tym plecaku bezpieczeństwa inspiracją był mój plecak na ryby, bo ja tam to wszystko mam. Dlatego przedstawiłem to dzieciom w taki sposób, że ten plecak może być do wycieczek, do różnych eskapad z rodzicami i fajnie mieć coś takiego w domu.

Misiów póki co jest 11, a każdy z nich uczy czego innego - np. pomocy zwierzętom, postępowania w razie skaleczenia się, ekologii, poruszania się na drodze. - Misie są bohaterami z dwóch powodów. Pierwszy - jesteśmy z Białegostoku i te misie u nas są tematem przewodnim. A druga rzecz to miś jako przytulanka, który pełni w życiu dziecka bardzo ważną funkcję. Daje mu bezpieczeństwo, daje mu ciepło. Myślę więc, że wiedza, którą przekazują Misie Bezpiecznisie będzie bardzo fajnie przyswajana przez dzieci – dodał Dąbrowski.

eprasa.pl aa3028c0c5

REGION

Strefa buforowa przy granicy miałaby dalej obowiązywać

PAP

MSWiA chce przedłużenia obowiązywania tzw. strefy buforowej przy granicy z Białorusią o kolejne 90 dni – wynika z projektu rozporządzenia opublikowanego na stronie RCL. Zgodnie z propozycją czasowy zakaz przebywania w strefie obowiązywałby od 30 listopada.

Proponowana regulacja zakłada przedłużenie zakazu przebywania w strefie nadgranicznej przyległej do granicy państwowej z Białorusią o kolejne 90 dni – na grudzień, styczeń i luty. Będzie to już dziesiąte przedłużenie tego zakazu.

W uzasadnieniu do projektu rozporządzenia napisano, że zasadność przedłużenia zakazu „wynika z faktu wciąż realnych zagrożeń na polsko-białoruskim odcinku granicy państwowej, związanych z presją migracyjną". Dodano, że zjawisko to utrzymuje się z różną intensywnością od połowy 2021 r. i dotyczy cudzoziemców z tzw. państw wysokiego ryzyka migracyjnego, którzy nielegalnie próbują przekroczyć granicę białorusko-polską.

Z uzasadnienia wynika, że od początku roku do 8 listopada na polsko-białoruskim odcinku granicy państwowej odnotowano 482 próby przekroczenia granicy państwowej wbrew przepisom. „Nielegalni migranci przerzucani byli z Białorusi do RP w sposób zorganizowany. Działaniom tym, akceptowanym i wspieranym przez służby białoruskie, często towarzyszyła agresja ze strony cudzoziemców" – czytamy.

W uzasadnieniu projektu MSWiA wskazało również na rosnącą intensywność naruszeń polskiej przestrzeni powietrznej z wykorzystaniem balonów meteorologicznych oraz bezzałogowych statków powietrznych nadlatujących z terytorium Białorusi. „Pomimo, iż wyżej wymienione obiekty obecnie w głównej mierze wykorzystywane są do celów przemytniczych, nie można wykluczyć ich wykorzystania do działań destabilizujących sytuację na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej" – czytamy.

Podkreślono, że od początku roku do 27 października w Podlaskim Oddziale Straży Granicznej wystawiono 13 mandatów karnych za przebywanie w obszarze objętym zakazem, skierowano dwa wnioski do sądu o ukaranie za takie wykroczenie oraz w 141 przypadkach pouczono osoby o zakazie przebywania na obszarze objętym zakazem.

Zgodnie z propozycją obszar objęty zakazem się nie zmieni.

Strefa co do zasady nie obejmuje miejscowości i szlaków turystycznych – ograniczenia mają być jak najmniej uciążliwe dla mieszkańców, turystów czy innych podmiotów prowadzących działalność zawodową.

Zakaz obowiązuje od 13 czerwca 2024 r. i dotyczy tej części woj. podlaskiego, która przylega do granicy z Białorusią – zewnętrznej granicy strefy Schengen.

GMINA SZYPLISZKI



FOT. PUW/MIŁOSZ KOZAKIEWICZ

Nowy samochód ratowniczo-gaśniczy i zmodernizowany garaż - OSP Szypliszki ma coraz lepsze warunki do działania. W uroczystości przekazania sprzętu zorganizowanej przez jednostkę i Gmina Szypliszki wziął udział wojewoda Jacek Brzozowski. Był to ważny moment dla lokalnej społeczności, dla której sprawna i dobrze wyposażona straż pożarna jest jednym z filarów bezpieczeństwa. Średni samochód ratowniczo-gaśniczy jednostka zakupiła dzięki dotacji od samorządu Województwa Podlaskiego, która wyniosła ponad 1 mln zł. Strażacy w ramach wsparcia przeszli też szkolenie poszukiwawczo-ratownicze. Z kolei przebudowa garażu uzyskała dofinansowanie w wysokości ponad 154 tys. zł z dotacji celowej przekazanej przez wojewodę ze środków budżetu państwa. Prace objęły m.in. wykonanie nowej posadzki, kanalizacji deszczowej, nawierzchni z kostki brukowej oraz przebudowę drzwi garażowych. Ich celem było usprawnienie wyjazdów do akcji ratowniczych i zwiększenie bezpieczeństwa strażaków ochotników.
– Kiedy mówimy o bezpieczeństwie, myślimy o Was, strażakach, zarówno zawodowych, jak i ochotnikach. Teraz także w kontekście ochrony ludności i obrony cywilnej, bo ten program opiera się na Was, Wy jesteście najlepiej przygotowani, by dbać o nasze życie, zdrowie i mienie – podkreślił wojewoda Jacek Brzozowski. opr. (R)

REKLAMA 0011602685



eprasa.pl aa3028c0c5

FOKUS

• **Polski Instytut Ekonomiczny:** tylko 33 procent pracujących Polaków ma podstawową wiedzę finansową

POLITYKA

Konflikt prezydent-premier trwa. Nikt już nie udaje, że możliwy jest kompromis

Karol Nawrocki robi wszystko, żeby utrudnić pracę rządowi Donalda Tuska. Zawetował już prawie 50 ustaw, atakuje premiera lub ministrów. Chemii między między nimi nie ma, jest wojna

Dorota Kowalska





FOT. JAKUB KACZMARCZYK, RADEK PIETRUSZKA

Konflikt prezydenta z rządem Donalda Tuska trwa właściwie od dnia zaprzysiężenia Karola Nawrockiego

Ostatnio sytuację zaostrzyło wejście do Trybunału Konstytucyjnego ośmiu sędziów wybranych przez obecny parlament. Prezydent od pięciu z nich nie odebrał ślubowania – chociaż zobowiązuje go do tego konstytucja – więc ci złożyli je „przed prezydentem", ale w Sejmie. Tyle że jako sędziów TK nie uznawali ich ani prezydent, ani opozycja, ani prezes TK Bogdan Święczkowski. Ten drugi nie dopuszczał nowych sędziów do orzekania, więc prace trybunału zostały praktycznie sparaliżowane. Do TK udał się więc Karol Nawrocki, który próbuje robić wszystko, żeby wróciło „stare". Póki co nie wróciło. Sędzia Anna Korwin-Piotrowska, która przejęła kierownictwo nad Trybunałem Konstytucyjnym zwołała dwa kolejne Zgromadzenie Ogólne sędziów TK.

Na pierwszym sędziowie przyjęli plan budżetowy trybunału na przyszły rok. W spotkaniu uczestniczyło ośmiu sędziów wybranych przez Sejm bieżącej kadencji. Ustalono, że osób uprawnionych do wzięcia udziału w zgromadzeniu jest dwanaście, bo prezes Święczkowski i wiceprezes Sochański zostali przez Annę Korwin-Piotrowską zawieszeni, a jednego z sędziów uznano za dublera. Tak więc, zdaniem nowych sędziów, liczba obecnych na zgromadzeniu spełnia kworum, czyli co najmniej dwie trzecie ogólnej liczby sędziów trybunału. Trzeba w tym miejscu dodać, że nie wszyscy prawnicy się z tą opinią zgadzają.

Jeszcze przed zgromadzeniem Bogdan Święczkowski oświadczył, że „razem z legalnymi sędziami" TK ustalili, iż nie będą brali udziału w wydarzeniach organizowanych przez – jak stwierdził – „sędziów uzurpatorów".

Również szef KPRP Zbigniew Bogucki podkreślał, że właściwe Zgromadzenie Ogólne Sędziów TK może zwołać jedynie prezes TK.

Sędzia Korwin-Piotrowska specjalnie się tymi opiniami nie przejęła, podobnie jak decyzją Sądu Najwyższego, w tym Izby Odpowiedzialności Zawodowej, który uchylił zarządzenia o zawieszeniu prezesa i wiceprezesa TK.

Premier Donald Tusk ogłosił, że Trybunał Konstytucyjny rozpoczął pracę i w końcu jest prawidłowo obsadzony. Wieczorem 10 listopada Monitor Polski opublikował uchwałę Zgromadzenia Ogólnego Sędziów TK zmieniającą regulamin trybunału.

Druga strona nie przyjmuje tych zmian do wiadomości, najczęściej określając je mianem „zamachu stanu". Karol Nawrocki zaprosił do Pałacu Prezydenckiego na poniedziałek, 16 listopada, przedstawicieli wszystkich klubów i kół parlamentarnych, aby dyskutować o „uzdrowieniu TK", ale nie wszyscy się do Belwederu wybierają. Wiadomo już, że Lewica nie weźmie udziału w poniedziałkowym spotkaniu. Nie wiadomo również, jak zachowa się Koalicja Obywatelska.

Obchody Święta Niepodległości też podgrzały atmosferę. Karol Nawrocki podczas swego przemówienia zaatakował rząd, a przede wszystkim ministra finansów Andrzej Domańskiego, w którego obronie stanął występujący po prezydencie szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Wystąpienie Karola Nawrockiego – konfrontacyjne, agresywne – wywołało w sieci burzę. Politycy obozu rządzącego pisali, że prezydent „nie potrafił odróżnić święta od konwencji partyjnej", że atakuje rząd i stan finansów publicznych, a zawetował blisko 50 ustaw, w tym te zwiększające dochody budżetu państwa, że „zamiast jednoczyć Polaków w Święto Niepodległości, robi z niego wiec polityczny".

Karol Nawrocki przemawiał po wystąpieniu Donalda Tuska, który spędził Narodowe Święto Niepodległości w Szczecinie. I wyszedł tam z pewną propozycją do Karola Nawrockiego. Zaprosił do swojego mieszkania w Sopocie prezydenta wraz rodziną. Donald Tusk dodał, że „Polska warta jest naszej rozmowy".

Wystąpienie Nawrockiego było swoistą odpowiedzią na te słowa, oficjalne stanowisko Pałacu Prezydenckiego pojawiło się chwilę później.

– Każdy, kto zna Donalda Tuska, doskonale wie, że to jest element jego gierek politycznych, które regularnie uprawia. Nie siada się do jednego stołu z człowiekiem, który złamał konstytucję, który prowadzi uzurpatorów do Trybunału Konstytucyjnego – mówił Rafał Leśkiewicz, rzecznik Karola Nawrockiego w „Tlicie" w Wirtualnej Polsce.

Stwierdził też, że prezydent jest gotowy na spotkanie, ale stawia dwa warunki: wycofanie policji z Trybunału Konstytucyjnego i umożliwienie wejścia do trybunału sędziom, „którzy mają tam prawo przebywać, bo są sędziami trybunału".

Wiadomo, że premier i strona rządowa nie zamierzają spełniać tych warunków, prezydent użył więc swojej ulubionej broni i w piątek, po raz drugi, zawetował ustawę wdrażającą Akt o usługach cyfrowych (DSA), która miała pozwolić na blokowanie nielegalnych treści w internecie.

Jak wyjaśnił w specjalnym nagraniu, rolą urzędnika nie „jest ferowanie wyroków o tym, czy dana treść była przestępstwem czy nie".

– Rząd postanowił w sposób karygodny wykorzystać do tego serię tragicznych ataków nożowników w polskich szkołach. Połączono te dwa tematy, argumentując, że brak krajowych przepisów o blokowaniu treści utrudnia służbom działania – stwierdził Karol Nawrocki.

Jak dodał, „co ciekawe, w kolejnych dniach aktywnie działano, wyszukiwano i ograniczano takie treści przy pomocy już istniejących przepisów".

– To było kolejne kłamstwo. Wykorzystano tragedię. Zastosowano szantaż emocjonalny, żeby przepchnąć przepisy, które dają rządowi w zasadzie arbitralną kontrolę i możliwość decydowania o tym, co możemy, a czego nie możemy mówić, pisać czy publikować – powiedział.

Ustawę o blokowaniu nielegalnych treści w internecie Sejm przyjął na początku października. Celem zmian miało być wprowadzenie procedury, dzięki której możliwe będzie szybkie wydawanie nakazów ograniczających dostęp do treści naruszających prawo w internecie, przy jednoczesnym poszanowaniu praw użytkowników sieci. Bez nowych przepisów prezes Urzędu Komunikacji Elektronicznej nie może realizować swojego najważniejszego w świetle DSA zadania, jakim jest blokowanie nielegalnych treści w internecie. Polska jest jedynym krajem unijnym, który nie posiada właściwego koordynatora.

„Z prezydenckiego weta zadowoleni są hejterzy, rosyjskie farmy trolli, pedofile, ekstremalni nihiliści i lobbyści. Ofiarami tego weta są polskie dzieci, rodzice, bezpieczeństwo wszystkich obywateli. Tego nie da się w żaden sposób usprawiedliwić" – napisał na platformie X Donald Tusk.

Cóż, końca wojny między dużym i małym pałacem nie widać. Ale, jak wynika z badań to wojna, której Polacy mają już najzwyczajniej w świecie dość, bo to my wszyscy ponosimy jej konsekwencje.

PAP

KRÓTKO

Warszawa

Zdewastowano dwa pomniki

Policja poszukuje sprawców dewastacji dwóch stołecznych pomników, na których pojawiły się napisy: „Slava UPA". Napis wymalowano na pomnikach: Bohaterów Getta przy Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN i Żołnierzy 1. Armii Wojska Polskiego na Skwerze Więźniów Politycznych Stalinizmu.
Wcześniej takiej dewastacji dokonano m.in. w Gdańsku. Akt wandalizmu potępiła ambasada Ukrainy w Polsce, oceniając go jako przejaw wojny hybrydowej. PAP

Kraków

Dorożkarze wrócili na Rynek Główny

Dorożkarze wrócili w sobotę do pracy na Rynek Główny w Krakowie. Jeden z nich, Eryk Nęcek, powiedział, że towarzyszy im strach, ból, złość, ale i nadzieja, że z tej tragedii uda się podnieść. 7 listopada w strzelaninie na Rynku Głównym rannych zostało czworo dorożkarzy. Troje z nich odniosło poważne obrażenia – jeden opuścił już szpital. Zwierzęta, które ucierpiały w ataku, pozostają pod opieką weterynaryjną – mają powierzchowne rany. PAP

Bezpieczeństwo

Dzień Pamięci Ofiar Wypadków Drogowych

W trzecią niedzielę listopada przypada Światowy Dzień Pamięci Ofiar Wypadków Drogowych. W Polsce centralne uroczystości odbywają się każdego roku w Zabawie koło Tarnowa (woj. małopolskie) przy jedynym w kraju pomniku ofiar wypadków drogowych „Przejście".
Z danych Polskiego Obserwatorium Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego ITS wynika, że średnio pięć osób dziennie traci życie na drogach. PAP



FOT. ITS

Bezpieczeństwo na drogach zaczyna się od człowieka, od jego empatii, odpowiedzialności i poszanowania życia innych

PROF. MARCIN ŚLĘZAK, szef Instytutu Transportu Samochodowego

eprasa.pl aa3028c0c5

WOJNA

USA zaproponowały Ukrainie członkostwo w NATO. Jest jednak warunek

oprac. Katarzyna Kapusta-Gruchlik

– USA po raz pierwszy postawiły przed Ukrainą możliwość przystąpienia do NATO w zamian za wycofanie się z Donbasu – przekazał prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

– Wielokrotnie mówiłem, że Ukraina nie wycofuje się i nie oddaje swoich ziem terrorystom. Amerykanie postawili pytanie: „Czy jeśli Ukraina będzie w NATO, wycofa się z Donbasu?". Taka propozycja pojawiła się po raz pierwszy – powiedział Zełenski w rozmowie z dziennikarzami.

– Omawiamy z partnerami kompleksowy pakiet bezpieczeństwa, który może zostać nam zaoferowany podczas negocjacji: konkretne gwarancje bezpieczeństwa ze strony NATO i UE, silna ukraińska armia – czyli odpowiednia liczebność wojska, uzbrojenie i wsparcie finansowe przez określony czas – oraz „Prosperity Plan", czyli plan odbudowy poparty środkami finansowymi z jasno określonych źródeł – zaznaczył prezydent. Zadeklarował, że jeśli strona amerykańska i pozostali partnerzy z NATO potwierdzą taką propozycję, przedstawi ją ukraińskiemu społeczeństwu do dyskusji. Zaznaczył, że nie może podjąć takiej decyzji samodzielnie.

– Jeśli pojawi się taka propozycja, jako prezydent rozpocznę otwarty dialog ze społeczeństwem i powiem: „Spójrzcie, w jakim miejscu się znajdujemy, jak zjednoczyli się wszyscy partnerzy i jak widzą dalszy rozwój sytuacji". Oczywiście bez jakiegokolwiek uznania okupowanych terytoriów za rosyjskie – podkreślił.

Zełenski powiedział, że członkostwo w NATO stanowi ważną gwarancję bezpieczeństwa dzięki zbiorowej odpowiedzialności za bezpieczeństwo państw Sojuszu. Jak przypomniał, Ukraina zabiegała o udzielenie jej gwarancji bezpieczeństwa na wzór artykułu 5 Traktatu Północnoatlantyckiego. Jak dodał, strona amerykańska mówi obecnie o gwarancjach podobnych do przewidzianych w art. 4 i 5 Traktatu.

PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prezydent Zełenski: Jeśli pojawi się taka propozycja, rozpocznę dialog ze społeczeństwem

SZKOCJA

Protest w Edynburgu. Mieszkańcy przeciw budowie centrów danych

oprac. Alina Mazurska

Tysiące osób uczestniczyły w Edynburgu w proteście przeciw budowie wielkich centrów danych na potrzeby sztucznej inteligencji.

Była to reakcja na niedawną zapowiedź szkockiego rządu, że opublikuje nowe wytyczne dotyczące planowania przestrzennego dla tych obiektów.

Rząd Szkocji potwierdził, że przed końcem roku opublikuje nowe wytyczne dotyczące planowania przestrzennego w odniesieniu do centrów danych; podał, że „opracowuje strategiczne podejście mające na celu maksymalizację korzyści społecznych wynikających z funkcjonowania centrów danych zlokalizowanych w Szkocji". Protestujący jasno dali jednak do zrozumienia, że się z tym nie zgadzają – nieśli transparenty z hasłami takimi jak „Centra danych sztucznej inteligencji zagrażają ludzkości" oraz „Centra danych sztucznej inteligencji (to) koszt dla Ziemi".

Niektórzy postrzegają sztuczną inteligencję jako najbardziej przełomową technologię w historii, inni ostrzegają jednak, że jeśli będzie się ona rozwijać w obecnym tempie, istnieje ryzyko, że w ciągu najbliższej dekady „doprowadzi do zagłady całej ludzkości" – podkreśliła BBC.

W Szkocji debata na temat centrów danych koncentruje się na skali i wpływie samych obiektów.

W Szkocji jest obecnie siedem centrów danych, ale co najmniej 15 kolejnych znajduje się w fazie planowania – podała BBC. **PAP**

TRZY MOCARSTWA

Spotkanie Trumpa, Putina i Xi Jinpinga zmieni świat?

oprac. Karolina Wrońska

Trzej przywódcy mają spotkać się w czwartek w chińskim Shenzhen na koniec szczytu Wspólnoty Gospodarczej Azji i Pacyfiku (APEC). Będzie to pierwsze takie spotkanie liderów trzech największych mocarstw nuklearnych.

Planowane spotkanie przywódców USA, Rosji i Chin może być politycznym spektaklem, ale budzi też obawy przed nowym podziałem świata na strefy wpływów – oceniają zagraniczne media.

Reuters ocenia, że szanse na przełom są niewielkie, ponieważ każdy z uczestników ma inne cele. Putin liczy na zakończenie wojny w Ukrainie na warunkach korzystnych dla Moskwy. Trump, osłabiony porażką Republikanów w wyborach do Kongresu, szuka historycznego sukcesu dyplomatycznego, przede wszystkim porozumienia o kontroli zbrojeń nuklearnych. Dla Xi spotkanie jest natomiast pełne ryzyka – twierdzi Reuters. Chiny nie chcą bowiem negocjować ograniczenia swojego arsenału jądrowego, znacznie mniejszego niż amerykański i rosyjski.

Associated Press zwraca uwagę, że dla Putina samo spotkanie jest sukcesem, ponieważ pozwala mu zaprezentować Rosję jako supermocarstwo równorzędne USA i Chinom. Z kolei Xi może wykorzystać je do pokazania rosnącej potęgi Chin, choć udział w rozmowach trzech mocarstw stoi w sprzeczności z chińską narracją o obronie multilateralizmu i interesów mniejszych państw.

Zdaniem Ryana Hassa z amerykańskiego Brookings Institution Putin odniesie sukces już przez sam udział w spotkaniu, ale dla Trumpa ryzyko jest znacznie większe – może zostać przechytrzony przez lepiej przygotowanych rozmówców, a samo spotkanie wzbudzi niepokój amerykańskich sojuszników.

Jonathan Czin z Brookings Institution zwraca uwagę na jeszcze jedną słabość Trumpa: czas. Amerykańskiemu prezydentowi pozostało nieco ponad dwa lata urzędowania, podczas gdy Putin i Xi mogą planować swoją politykę na całe dekady. Zdaniem eksperta obaj przywódcy mogą uznać, że nie warto zawierać z Trumpem porozumień, skoro jego następca może zaoferować im więcej.

„Guardian" z kolei zauważa, że Putin od dawna marzy o powtórzeniu konferencji jałtańskiej z 1945 r. Według dziennika rosyjski prezydent chciałby, by spotkanie w Shenzhen zapoczątkowało serię rozmów, podczas których mocarstwa ustanowią nowy porządek bezpieczeństwa oparty na strefach wpływów, a nie liberalnych wartościach. Brytyjski dziennik podkreśla jednak, że Chiny niekoniecznie podzielają rosyjskie ambicje. Pekin nie chce ani zdradzić Putina, ani poprzeć rozwiązania dotyczącego Ukrainy bez zgody Europy, z którą próbuje poprawić stosunki. Może natomiast pomóc Trumpowi w zakończeniu wojny z Iranem, ponieważ zależy mu na bezpieczeństwie szlaków transportu ropy.

Nie wszyscy eksperci uważają rozmowy mocarstw za zagrożenie. Charles Kupchan z Council on Foreign Relations przekonuje na łamach „Guardiana", że Zachód musi nauczyć się współpracować z autokracjami, ponieważ demokratyczni sojusznicy USA nie dominują już na świecie. Przyznaje, że Trump mógłby poświęcić interesy Ukrainy i Tajwanu, ale uważa to za mało prawdopodobne. Jego zdaniem takie rozmowy są konieczne, a Trump zasługuje na uznanie za ich zainicjowanie. **PAP**



FOT. INA FASSBENDER/AFP/EAST NEWS

Władimir Putin, Donald Trump i Xi Jinping mają różne cele i komentatorzy nie są zgodni co do tego, kto zyska najwięcej

BLISKI WSCHÓD

Dwa tankowce wpadły na miny w cieśninie Ormuz

oprac. Jan Nowaczyk

Dwa tankowce próbujące przepłynąć przez cieśninę Ormuz wpłynęły na miny morskie i stanęły w płomieniach. Według ONZ w październiku odnotowano w regionie 35 podobnych incydentów, najwięcej od początku wojny.

Jak przekazała irańska agencja IRNA, oba tankowce próbowały przepłynąć przez cieśninę, mając wyłączone systemy nawigacyjne i śledzenia oraz korzystając z niedozwolonej trasy. Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) nie podał nazw jednostek ani informacji o ewentualnych ofiarach.

Według irańskiej marynarki wojennej dwa kolejne tankowce, które również próbowały przepłynąć przez cieśninę bez zezwolenia, zastosowały się do irańskich ostrzeżeń i zawróciły w kierunku Zatoki Perskiej.

Międzynarodowa Organizacja Morska (IMO) odnotowała od 1 marca do 11 listopada 136 ataków na statki w cieśninie Ormuz i szerzej na Bliskim Wschodzie. W październiku doszło do 35 takich zdarzeń, a w pierwszych 11 dniach listopada – do kolejnych 10.

Według danych przedstawionych w piątek Radzie Bezpieczeństwa ONZ przez zastępcę sekretarza generalnego Khaleda Khiariego od wybuchu wojny USA i Izraela z Iranem w lutym w cieśninie Ormuz i jej okolicach zginęło co najmniej 25 marynarzy.

Cieśnina Ormuz, łącząca Zatokę Perską z Zatoką Omańską, jest jednym z najważniejszych szlaków transportu ropy naftowej na świecie. **PAP**

eprasa.pl aa3028c0c5

REKLAMA 0011611030

P-TEC w Warszawie. Polska stanie się centrum transatlantyckiej debaty o bezpieczeństwie energetycznym

Energetyka jądrowa, dostawy amerykańskiego LNG, rozwój infrastruktury gazowej i elektroenergetycznej oraz finansowanie strategicznych inwestycji – to najważniejsze tematy siódmej edycji Partnership for Transatlantic Energy Cooperation (P-TEC). 18 i 19 listopada 2026 roku Warszawa będzie gościć przedstawicieli rządów, instytucji finansowych i największych firm sektora energetycznego ze Stanów Zjednoczonych oraz Europy Środkowo-Wschodniej.



Partnership for Transatlantic Energy Cooperation

P-TEC organizują wspólnie Departament Energii USA, polskie Ministerstwo Energii oraz Global Energy Center działające przy Atlantic Council. P-TEC to jedna z najważniejszych platform współpracy energetycznej Stanów Zjednoczonych z krajami Europy Środkowo-Wschodniej. Jej znaczenie rośnie razem ze zmianami na europejskim rynku energii, potrzebą dywersyfikacji dostaw surowców oraz poszukiwaniem nowych źródeł finansowania inwestycji infrastrukturalnych.
Tegoroczna, 7 już edycja skupia się na budowaniu bardziej bezpiecznego, stabilnego i konkurencyjnego systemu energetycznego w Europie. Szczególne miejsce w programie zajmą: współpraca w energetyce jądrowej, długoterminowe dostawy skroplonego gazu ziemnego (LNG), ochrona infrastruktury krytycznej oraz integracja regionalnych rynków energii. Organizacja tego spotkania ma dla Polski znaczenie dyplomatyczne i gospodarcze. Warszawa będzie miejscem rozmów o konkretnych kontraktach, inwestycjach oraz możliwościach zaangażowania amerykańskiego kapitału i technologii w rozwój energetyki w regionie.

Dwa dni rozmów o przyszłości energetyki

18 listopada odbędzie się forum biznesowe **P-TEC Business Forum,** podczas którego przedstawiciele sektora publicznego i prywatnego będą rozmawiać o współpracy w strategicznych projektach energetycznych. Na 19 listopada zaplanowano **spotkanie ministerialne** przedstawicieli najwyższego szczebla administracji państwowej. Jednym z głównych punktów pierwszego dnia będzie spotkanie sekretarza energii Stanów Zjednoczonych Chrisa Wrighta z polskim ministrem energii Miłoszem Motyką. Rozmowa będzie dotyczyć kierunków współpracy energetycznej między obydwoma krajami.
Wśród uczestników i zaproszonych gości są przedstawiciele Komisji Europejskiej, operatorów infrastruktury energetycznej, instytucji finansowych oraz największych przedsiębiorstw sektora. W programie przewidziano m.in. udział przedstawicieli Polskich Sieci Elektroenergetycznych, ORLENU, PGE Polskiej Grupy Energetycznej, GAZ-SYSTEM, Polskich Elektrowni Jądrowych i Synthos Green Energy.

Energetyka jądrowa i amerykańskie technologie

Jednym z najważniejszych tematów spotkania będzie rozwój energetyki jądrowej w Europie Środkowo-Wschodniej. Uczestnicy będą rozmawiać o dostępności technologii, możliwościach rozwoju europejskich łańcuchów dostaw, zabezpieczeniu dostaw paliwa jądrowego oraz finansowaniu nowych projektów.
Osobna część programu poświęcona będzie współpracy przemysłowej i regulacyjnej w energetyce jądrowej. Dotyczyć będzie m.in. przyspieszenia inwestycji, rozwoju kompetencji technologicznych, bezpieczeństwa cyklu paliwowego oraz zwiększenia udziału przedsiębiorstw z Europy i Stanów Zjednoczonych w realizacji projektów atomowych. Uczestnicy będą też rozmawiać o zmniejszeniu zależności od rosyjskich dostaw uranu i technologii jądrowych.

LNG i Polska jako regionalna brama gazowa

Kolejnym ważnym tematem będzie współpraca gazowa między Stanami Zjednoczonymi a Europą. Po rosyjskiej inwazji na Ukrainę LNG stało się jednym z filarów bezpieczeństwa energetycznego Unii Europejskiej. Dyskusja będzie dotyczyć nie tylko bieżących dostaw, ale również długoterminowych kontraktów, rozbudowy infrastruktury regazyfikacyjnej oraz warunków współpracy handlowej. Wśród tematów znajdą się także unijne regulacje emisji metanu i mechanizm CBAM, które mogą wpływać na konkurencyjność amerykańskiego gazu na europejskim rynku.
Szczególnie interesujący z polskiej perspektywy będzie panel o wykorzystaniu krajowej infrastruktury do budowy regionalnego hubu gazowego. Polska, dzięki terminalowi LNG na Bałtyku, infrastrukturze przesyłowej i połączeniom transgranicznym może być jednym z głównych punktów dostępu do światowych dostaw gazu.
W dyskusji wezmą udział Ireneusz Fąfara, prezes ORLENU, Sławomir Hinc, prezes GAZ SYSTEM, Piotr Listwoń, prezes Towarowej Giełdy Energii, oraz Dariusz Lubera, prezes PGE Polskiej Grupy Energetycznej.
Temat będzie kontynuowany drugiego dnia spotkania, podczas ministerialnej debaty o zabezpieczeniu dostaw LNG na kolejną dekadę. W tych rozmowach uczestniczyć będą m.in. minister energii Miłosz Motyka oraz przedstawiciele rządów Węgier i Grecji.

Zagrożenie dla infrastruktury energetycznej

Bezpieczeństwo energetyczne to nie tylko dostępność surowców i źródeł energii. Coraz większym wyzwaniem staje się ochrona infrastruktury krytycznej przed cyberatakami, sabotażem i zagrożeniami militarnymi.
Jeden z paneli pierwszego dnia będzie poświęcony odporności europejskiego systemu energetycznego. Eksperci przeanalizują doświadczenia ostatnich lat, wpływ zagrożeń na ceny energii, transport surowców i rynek ubezpieczeń. Dyskusja obejmie również rolę strategicznych rezerw, współpracy sektora publicznego i prywatnego oraz inwestycji zwiększających odporność infrastruktury. Uczestnicy będą szukać odpowiedzi na pytanie, jak przyspieszyć inwestycje i usunąć bariery regulacyjne, administracyjne oraz finansowe.

Kto sfinansuje energetyczne inwestycje?

Ambitne projekty energetyczne wymagają ogromnego kapitału. Dlatego ważnym elementem P-TEC będzie dyskusja o mobilizowaniu prywatnych inwestycji i wykorzystaniu amerykańskich oraz europejskich instytucji finansowych. Jej tematyka to: gwarancje państwowe, ubezpieczenia ryzyka politycznego, finansowanie mieszane oraz współinwestowanie kapitałowe. Chodzi o takie konstruowanie projektów, aby zwiększyć ich atrakcyjność i ograniczyć ryzyko inwestorów.
W panelu wezmą udział przedstawiciele amerykańskiego Export-Import Bank, funduszu KKR, Europejskiego Banku Odbudowy i Rozwoju oraz Banku Gospodarstwa Krajowego. Polskę reprezentować będzie Jakub Jaworowski z zarządu BGK.

Warszawa skupia rozmowy o energetycznej przyszłości Europy

Drugi dzień wydarzenia będzie miał bardziej polityczny i strategiczny charakter. Podczas spotkania ministerialnego przedstawiciele rządów skoncentrują się na przyszłości współpracy transatlantyckiej, rozwoju energetyki jądrowej i długoterminowym bezpieczeństwie dostaw LNG.
W programie przewidziano też dyskusję o wykorzystaniu P-TEC do pogłębiania współpracy przemysłowej i technologicznej między Stanami Zjednoczonymi a Europą Środkowo-Wschodnią.
Partnerem Strategicznym Wydarzenia jest ORLEN.
Partnerzy: PGE Polska Grupa Energetyczna, ENEA, GAZ-SYSTEM.

PARTNER STRATEGICZNY WYDARZENIA

PARTNERZY WYDARZENIA

eprasa.pl aa3028c0c5

czas Z RODZINĄ

Poniedziałek, 16.11.2026

LUDZIE • STR. 10

Krzysztof Ibisz zachwyca widzów profesjonalizmem

Chciał być aktorem, a został prezenterem. Widzowie pokochali go za humor, energię i... wieczną młodość



FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 12-13

Niski wzrost nie odbiera ambicji ani nie przekreśla marzeń

KUCHNIA • STR. 14-15

Tarnina. Zapomniany skarb natury wykorzystasz w kuchni

PRZYRODA • STR. 16

Zielistka wygląda pięknie i *oczyszcza powietrze*

eprasa.pl aa3028c0c5

▶ LUDZIE

Chciał zostać aktorem, a został królem teleturniejów. Jak wyglądało jego dzieciństwo, skąd wzięła się jego telewizyjna kariera i jak stworzył szczęśliwy rodzinny patchwork? Historia prezentera, którego czas zdaje się omijać

PORTRET

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



Chciał być aktorem, a został telewizyjnym prezenterem. Widzowie pokochali go za humor, energię i... wieczną młodość. Bo choć jest już po sześćdziesiątce, twarz ma ciągle gładziutką jak pupa niemowlaka.

Bezbolesny rozwód rodziców

1. Jego rodzice poznali się w warszawskim Domu Słowa Polskiego, gdzie w czasach PRL-u powstawała większość gazet. Ojciec piął się po szczeblach kariery, od kierownika do dyrektora, a mama pracowała przy retuszu jako technik poligraf. Rozwiedli się, kiedy mały Krzyś miał cztery lata, ale mieszkali ze sobą jeszcze trzy lata, bo ojciec nie mógł znaleźć dla siebie nowego lokum.

Być może dlatego chłopak przeszedł nad rozstaniem rodziców do porządku dziennego. „Nie pamiętam, żeby ich rozwód był dla mnie traumą" – wspominał po latach. Ostatecznie został z matką, ale ojciec nie przeprowadził się daleko, więc odwiedzał go regularnie. Dziś podkreśla, że po mamie odziedziczył życiowy optymizm, a po tacie ambicję do osiągania zawodowych sukcesów.

Lanie za szafą w przedszkolu

2. Tak naprawdę najważniejszą osobą w życiu małego Krzysia była babcia od strony ojca. Pani Helena przeszła właśnie na emeryturę, więc miała dużo czasu dla swego wnuka. Kiedy pewnego dnia zdradził jej, że marzy o dżinsach z Peweksu, na które nie było stać jego rodziców, kupiła mu je, poświęcając na to całą miesięczną emeryturę.

Krzyś nie przepadał za przedszkolem, a szczególnie za leżakowaniem. Nie obywało się więc bez lania. „Pani ciągnęły nas za szafę i wymierzały karę" – opowiadał potem. Ponieważ mieszkał sam z mamą, musiał szybko nauczyć się ogarniać wiele spraw wykraczających poza dziecięce obowiązki. To sprawiło, że spoważniał szybciej od swych rówieśników.



Od lat Krzysztof Ibisz znajduje się w gronie czołowych gwiazd telewizji Polsat. Prowadzi lubiane formaty: „Taniec z gwiazdami" i „Awantura o kasę"

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

KRZYSZTOF IBISZ

Filmówka czy seminarium?

3. Mając siedem lat, za sprawą babci poznał charyzmatycznego kapłana – Janusza Tarnowskiego. Dzięki temu został ministrantem i regularnie służył do mszy. Ksiądz Tarnowski organizował spotkania z młodzieżą, gdzie dyskutowano o kwestiach moralnych, ale też książkach czy filmach. Tak się to Krzyśkowi podobało, że zastanawiał się nawet, czy po maturze nie iść do seminarium.

Jednocześnie wykazywał artystyczne zdolności. Nauczył się grać na harmonijce ustnej, potem robił zdjęcia i nawiązał współpracę z poczytnym magazynem „Razem", gdzie ukazywały się jego fotografie. Ostatecznie dostał się do łódzkiej filmówki i po trzecim roku na zaproszenie słynnego reżysera Jerzego Grzegorzewskiego trafił do warszawskiego Teatru Studio.

Aby szlifować angielski, zapisał się na kurs językowy i poznał tam Bożenę Walter. Zwierzył się jej, że chciałby pracować w telewizji, ta zaproponowała mu więc, aby odwiedził ją na Woronicza. W efekcie w 1993 roku Krzysztof został prowadzącym popularny teleturniej „Czar par"

Król teleturniejów

4. Aby szlifować angielski, zapisał się na kurs językowy i poznał tam Bożenę Walter. Zwierzył się jej, że chciałby pracować w telewizji, ta zaproponowała mu więc, aby odwiedził ją na Woronicza. W efekcie w 1993 roku Krzysztof został prowadzącym popularny teleturniej „Czar par". Sprawdził się i dalej poszedł jak burza. Najpierw występował w TVP, potem w TVN, a od 2000 roku jest wierny Polsatowi.

To właśnie w tej stacji zyskał miano „króla teleturniejów", prowadząc takie programy, jak „Życiowa szansa", „Gra w ciemno" czy „Awanturę o kasę". Spodobał się też jako gospodarz pierwszego polskiego reality-show – „Bar". Dziś króluje w idealnie skrojonym garniturze u boku Pauliny Sykut-Jeżyny, zapowiadając występy par w „Tańcu z gwiazdami". Nadal wygląda jak dwudziestolatek, wydaje się więc, że czas się go nie ima..

Rodzinny patchwork

5. Pierwszy raz ożenił się w 1998 roku i jego ślub z Anną Zejdler był transmitowany na żywo przez TVN. Ta medialna szopka nie uchroniła jednak związku od rozpadu. Pamiątką po pierwszym małżeństwie został dla Krzysztofa syn Maks, który jest już dorosły i próbuje sił w aktorstwie. Nie ostał się też drugi związek prezentera, choć Anna Nowak dała mu kolejnego syna – Vincenta.

Po raz trzeci Krzysztof zakochał się na zabój w 2020 roku. To była miłość od pierwszego wejrzenia. Natknął się na Joannę Kudzbalską w hotelowej recepcji i od razu postanowił ją zdobyć. Tak też się stało i rok później młodsza od niego o 27 lat pani doktor (z przeszłością modelki) powiedziała mu „tak". Dzięki temu znów został ojcem syna Borysa i córeczki Helenki.

eprasa.pl aa3028c0c5

▶ **PORADNIK**

Co dodawać do prania ręczników, by były puszyste i chłonne, kiedy prasować rzeczy, żeby się nie namęczyć i szybko osiągnąć efekt, jak pielęgnować zamszowe buty i jak suszyć przemoczone kurtki, żeby nie straciły fasonu – **o tym piszemy w miniporadniku**

PO(4)RADY

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





01.

Pranie

Co zrobić, by ręczniki były miękkie, chłonne i puszyste

Warto pamiętać o kilku prostych zasadach: ręczniki najlepiej prać oddzielnie; nie przeładowywać bębna – tkaniny potrzebują miejsca, by dobrze się wyprać i wypłukać; ilość detergentu dopasować do wielkości wsadu – jego nadmiar może osadzać się na materiale, a zbyt mała ilość nie dopierze tkanin; zamiast płynu do płukania użyć domowych sposobów.

Przy kolorowych ręcznikach dobrze sprawdza się szklanka octu wlana do przegródki na płyn do płukania. Ocet pomaga usunąć osad, zmiękcza materiał i dodatkowo odświeża kolory. W przypadku białych ręczników można połączyć ocet z połową szklanki sody oczyszczonej. Sodę wsyp do przegródki na proszek. Taki domowy duet pomaga pozbyć się nieprzyjemnych zapachów, ogranicza zażółcenia i sprawia, że ręczniki po praniu są bardziej miękkie oraz chłonne.

Przed rozwieszeniem mokrych ręczników dobrze jest mocno strzepnąć każdy z nich. Pomaga to rozluźnić włókna i zapobiega ich zbijaniu. Ręczniki należy wieszać z zachowaniem odstępów, tak aby powietrze mogło swobodnie krążyć między tkaninami.

02.

Prasowanie

Nie lubisz prasować, te proste triki pomogą ci w tym

Wielu z nas niechętnie prasuje, ale są rzeczy, które tego bezwzględnie potrzebują. Co zrobić, by ta czynność była łatwiejsza?

Prasuj ubrania, gdy są lekko mokre. Tkaniny, które są jeszcze odrobinę wilgotne, znacznie lepiej „współpracują" z żelazkiem i szybciej się wygładzają. Nie musisz więc specjalnie spryskiwać ubrań wodą – najlepiej prasować je wtedy, gdy nie zdążyły całkowicie wyschnąć. Włókna są wtedy bardziej podatne na układanie, a materiał lepiej znosi działanie wysokiej temperatury. Dzięki temu prasowanie idzie sprawniej i wymaga mniej siły.

Co ważne, w trakcie prasowania ciepło dodatkowo przyspiesza schnięcie – wilgoć po prostu odparowuje. A jeśli nie możesz zabrać się za prasowanie od razu po zdjęciu prania z suszarki lub sznurka, wykorzystaj prosty trik: powieś ubrania w łazience na czas prysznica. Para delikatnie je nawilży, a później znacznie łatwiej będzie je rozprostować.



FOT. 1FREEPIK/23RF

03.

Pielęgnacja

Jak pielęgnować zamszowe buty jesienią i zimą

Podstawą pielęgnacji jest impregnacja. Nową parę warto zabezpieczyć specjalnym preparatem przeznaczonym do zamszu jeszcze przed pierwszym wyjściem. Tworzy on warstwę ochronną, która ogranicza wchłanianie wilgoci i ułatwia usuwanie zabrudzeń. Ważne jest też systematyczne szczotkowanie. Przyda się do tego specjalna szczoteczka do zamszu z miękkim włosiem. Delikatne ruchy pozwalają usunąć kurz i drobne zanieczyszczenia, a także przywrócić materiałowi charakterystyczną strukturę.

W przypadku niewielkich zabrudzeń sprawdzą się domowe sposoby. Suchą plamę z błota najlepiej usunąć dopiero po jej całkowitym wyschnięciu, delikatnie wykruszając zabrudzenie szczoteczką. Natomiast tłuste plamy posypać skrobią ziemniaczaną i pozostawić na kilka godzin. Następnie wystarczy ostrożnie usunąć proszek szczoteczką. Przemoczone buty wymagają też odpowiedniego suszenia. Nie należy stawiać ich bezpośrednio przy kaloryferze, ponieważ wysoka temperatura może usztywnić materiał i doprowadzić do odkształceń. Najlepiej osuszyć obuwie papierowym ręcznikiem, wypełnić wnętrze czystym papierem i pozostawić do wyschnięcia w temperaturze pokojowej.



Suszenie

Mokra kurtka po ulewie – jak ją wysuszyć?

Sposób suszenia kurtki zależy przede wszystkim od materiału i jej konstrukcji.

Najpierw delikatnie strząśnij wodę i osusz zewnętrzną powierzchnię miękkim ręcznikiem. Nie wykręcaj ubrania i nie skręcaj rękawów, ponieważ możesz uszkodzić włókna, szwy lub warstwę ochronną.

Jeśli kurtka jest bardzo mokra, pozwól jej przez chwilę ociekać nad wanną albo brodzikiem, a następnie powieś ją na szerokim wieszaku, który pomoże zachować właściwy kształt ramion.

Rozepnij zamek i rozsuń kieszenie, aby powietrze mogło dotrzeć do większej liczby warstw materiału.

Kurtkę susz w pomieszczeniu z dobrą wentylacją, z dala od grzejnika, kominka i intensywnego słońca.

Szczególnej uwagi wymaga kurtka puchowa. Jeżeli zmokła tylko na powierzchni, zwykle wystarczy delikatne osuszenie i suszenie zgodne z instrukcją producenta. Jeśli jednak przemokła na wskroś, samo powieszenie jej może nie wystarczyć, ponieważ wypełnienie może zbić się w grudki i długo pozostawać wilgotne. W takiej sytuacji sprawdź, czy metka dopuszcza suszarkę bębnową i na jakich warunkach.

04.

eprasa.pl aa3028c0c5

▶ **ZDROWIE**

Niski wzrost nie odbiera ambicji, nie przekreśla marzeń ani nie wyklucza samodzielnego życia. Może jednak sprawiać, że zwykłe codzienne czynności stają się wyzwaniem. **Martyna Gierczak** opowiada o codzienności osoby z niskorosłością

MEDYCYNA OBRAZOWA

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



Niedawno obchodziliśmy Dzień Osób z Niskorosłością. To okazja, by przypomnieć, że za diagnozą stoi człowiek, który chce pracować, rozwijać się, budować relacje, podejmować decyzje i realizować marzenia. Potrzebuje nie tylko odpowiedniej opieki medycznej, ale również szacunku, zrozumienia i przestrzeni do samodzielnego życia.

O życiu z achondroplazją opowiada Martyna Gierczak, rejestratorka medyczna z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Najświętszej Maryi Panny w Częstochowie.

Kiedy dowiedziała się Pani, że niski wzrost jest związany z konkretną chorobą? Jak wyglądała droga do diagnozy?

Podejrzenia pojawiły się już w dzieciństwie, zaraz po urodzeniu. Zostałam skierowana na badania genetyczne, które w stu procentach potwierdziły, że mam achondroplazję, czyli jedną z najczęstszych przyczyn niskorosłości.

Z medycznego punktu widzenia – czym właściwie jest niskorosłość? Czy niski wzrost zawsze oznacza chorobę?

Nie. Niskorosłość to przede wszystkim wzrost znacznie niższy od przeciętnego, ale pamiętajmy, że niski wzrost nie zawsze musi oznaczać chorobę. W moim przypadku jest to wada genetyczna, która wpływa przede wszystkim na wzrost kości, a w konsekwencji powoduje niski wzrost.

Co dzieje się w organizmie osoby z niskorosłością? Czy choroba wpływa tylko na wzrost, czy również na funkcjonowanie innych układów?

Jak najbardziej mogą pojawić się różne problemy, na przykład z kręgosłupem czy stawami. Każdy przypadek jest jednak inny. Ja na co dzień staram się funkcjonować normalnie. Nie odczuwam bólu, nie mam problemów z kręgosłupem. Po prostu normalnie żyję.

Czy osoba dorosła z niskorosłością powinna pozostawać pod stałą opieką lekarzy? Jakich specjalistów może potrzebować?

To zależy od stanu zdrowia konkretnej osoby. W razie potrzeby może być to na przykład neurolog, ortopeda lub inny specjalista. Ja obecnie nie jestem pod stałą opieką lekarzy, natomiast w pierwszym roku życia byłam diagnozowana przez specjalistów, między innymi ortopedę.

Czy niskorosłość można leczyć? Jakie są obecnie możliwości leczenia?

W moim przypadku, przy achondroplazji, jedyną możliwą opcją byłaby operacja wydłużenia kończyn. Wiązałoby się to jednak z bardzo długim i wymagającym procesem. Na pewno nie skończyłoby się na jednej operacji, ale potrzebnych byłoby ich kilkanaście. Na chwilę obecną leczenie farmakologiczne nie wchodzi u mnie w grę. Hormon wzrostu również nie pomoże w moim przypadku.

Jest Pani jednocześnie osobą żyjącą z chorobą i pracownikiem szpitala. Czy własne doświadczenia zmieniły Pani spojrzenie na pacjentów i pracę personelu medycznego?

Odkąd pracuję, nie spotkałam się z krytyką ani żadnym negatywnym komentarzem na temat mojego wyglądu. Myślę, że dla pacjenta najważniejsze jest to, czy potrafimy mu pomóc.

Moje doświadczenia na pewno dały mi większą empatię i zrozumienie dla pacjenta, dla tego, co się z nim dzieje. Chciałabym pomagać na wszelkie możliwe sposoby.

Pracuje Pani jako rejestratorka medyczna w szpitalu. Jak pacjenci reagują na Pani wygląd i niski wzrost? Czy zdarza się, że ludzie traktują Panią jak dziecko tylko dlatego, że jest Pani osobą niskorosłą?

Nie zdarzyło mi się coś takiego. Mogę nawet przytoczyć zabawną sytuację: w sklepie nikt nie prosi mnie o okazanie dokumentu. Nie miałam więc takich doświadczeń.

Wybór pracy w szpitalu był konkretną decyzją. Dlaczego postanowiła Pani wybrać właśnie taki zawód?

Skończyłam szkołę w zawodzie rejestratorki medycznej i sekretarki medycznej. Szukałam pracy właśnie w tym kierunku i całe szczęście udało mi się ją znaleźć. Jestem bardzo zadowolona. Zostałam wspaniale przyjęta, wszyscy mnie zaakceptowali. Moje stanowisko pracy zostało dostosowane do moich potrzeb, dzięki czemu mogę pracować samodzielnie i swobodnie. Mam naprawdę wspaniały zespół i współpracowników.

Czy kiedykolwiek miała Pani poczucie, że ktoś ocenia Pani kompetencje, możliwości albo dorosłość przez pryzmat wyglądu?

Myślę, że niski wzrost może w pewnym stopniu wpływać na to, jak postrzegają nas inni. Na pierwszy rzut oka ludzie mogą pomyśleć, że sobie z czymś nie poradzę, czegoś nie potrafię albo będę potrzebowała pomocy. Chciałabym jednak swoim działaniem pokazywać i udowadniać, na co mnie stać. Że nie ma rzeczy, które byłyby dla mnie po prostu niemożliwe.

Czy świat, w którym żyjemy, jest dostosowany do osób niskorosłych? Jakie codzienne sytuacje są dla Pani najbardziej problematyczne?

Myślę, że świat nie jest jeszcze wystarczająco dostosowany do potrzeb osób niskorosłych. Czasami problemem są bardzo proste rzeczy, na przykład przyciski czy różne urządzenia. Dla mnie największym wyzwaniem są chyba wysokie półki w sklepach. Kiedy nie mogę czegoś dosięgnąć, zawsze znajdzie się ktoś, kto mi pomoże. Mam jednak wrażenie, że sytuacja powoli się poprawia. Prostym przykładem są paczkomaty. Kiedy zamawiam paczkę, mogę wybrać opcję, dzięki której kurier umieści ją na najniższej półce. To bardzo pomaga.

Czy niskorosłość wpływa na życie rodzinne, relacje, macierzyństwo albo plany na przyszłość?

Na pewno może mieć wpływ na różne decyzje życiowe. Ja jednak nie chciałabym patrzeć na swoją przyszłość przez pryzmat niskorosłości. Chciałabym nadal żyć tak jak teraz, pełnią życia. Jeśli chodzi o macierzyństwo, to bardzo indywidualna kwestia i osobista decyzja. W moim przypadku, przy achondroplazji, powiedziałabym, że to pół na pół. Jeśli w przyszłości będę miała dziecko, może ono odziedziczyć po mnie tę zmianę genetyczną. To sprawia, że jest to dla mnie bardzo trudna decyzja.

Jakie zachowania innych ludzi najbardziej Panią ranią? Czego osoby zdrowe często nie rozumieją w codziennym życiu osoby z niskorosłością?

Najbardziej ranią wyśmiewanie się i komentowanie wyglądu.

Czego chciałaby Pani nauczyć innych o niskorosłości? Co powinno się zmienić w społecznym postrzeganiu osób niskorosłych?

Przede wszystkim chciałabym, żeby ludzie nie oceniali nas przez pryzmat niskorosłości czy innej niepełnosprawności. Mamy takie same plany, ambicje i marzenia jak wszyscy inni. Możemy prowadzić samochód, pracować i być samodzielni.



FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Martyna Gierczak: **Przede wszystkim chciałabym, żeby ludzie nie oceniali nas przez pryzmat niskorosłości czy innej niepełnosprawności. Mamy takie same plany, ambicje i marzenia jak wszyscy inni.**

eprasa.pl aa3028c0c5

▶ ZDROWIE

● **Niskorosłość** to schorzenie spowodowane zaburzeniem wzrostu ● **Schorzenie z reguły jest dziedziczne** Jednak zdarzają się przypadki, gdzie dziecko choruje, mimo że rodzice mają prawidłowy wzrost. ● Niskorosłość u dorosłych diagnozuje się w przypadku, gdy **kobieta ma wzrost poniżej 154 cm, a mężczyzna mniej niż 166 cm.**



01.

Niski wzrost to najbardziej widoczna cecha achondroplazji, ale ta rzadka choroba genetyczna oznacza znacznie więcej niż różnicę w centymetrach.
Wpływa na rozwój kości, proporcje ciała, a w niektórych przypadkach również na zdrowie i codzienne funkcjonowanie.

02.

Osoby z achondroplazją mogą zmagać się z problemami z kręgosłupem i stawami, zaburzeniami oddychania podczas snu czy dolegliwościami wynikającymi z ucisku na nerwy.
Przebieg choroby jest jednak indywidualny i nie każda osoba doświadcza takich samych problemów.

03.

Achondroplazja jest jedną z najczęstszych genetycznych przyczyn niskorosłości. Występuje średnio u jednego na 25 tysięcy noworodków.
Jej przyczyną jest zmiana w genie FGFR3, który odpowiada za regulację wzrostu kości. W większości przypadków pojawia się ona spontanicznie, bez wcześniejszego występowania choroby w rodzinie.

04.

Choć achondroplazji nie można całkowicie wyleczyć, medycyna dysponuje coraz większymi możliwościami pomocy.
Obejmują one monitorowanie stanu zdrowia, leczenie ewentualnych powikłań, a w przypadku odpowiednio zakwalifikowanych dzieci również terapię farmakologiczną, która może wspierać wzrastanie kości.

05.

Osoby z niskorosłością napotykają w życiu codziennym na szereg barier.
Wysokie półki sklepowe, przyciski poza zasięgiem ręki czy urządzenia zaprojektowane z myślą o osobach przeciętnego wzrostu mogą utrudniać zwykłe, codzienne czynności.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl aa3028c0c5

▶ **KUCHNIA**

Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki: – W tym roku krzewy wyjątkowo obrodziły w owoce, aż się uginają i serce mnie boli, że tyle się **tego zmarnuje.**

NA TALERZU

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



Sekret czarnych owoców. Tarnina to skarb polskiej przyrody



FOT. DAWID ŁUKASIK

Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki

Sposobów na wykorzystanie tarniny jest mnóstwo. to prawdziwa bomba witaminowa

Owoce świetnie sprawdzą się do robienia soków, dżemów, konfitur, nalewek czy nawet wina

Owoce tarniny zyskują pełnię słodyczy i tracą cierpkość dopiero po przemrożeniu, to właśnie ich unikalny skład chemiczny decyduje o potężnym potencjale prozdrowotnym. Znajdziemy w nich między innymi antocyjany i flawonoidy– silne przeciwutleniacze neutralizujące wolne rodniki, garbniki – działające ściągająco na błony śluzowe przewodu pokarmowego, witaminę C oraz witaminy z grupy B, które wspierają układ odpornościowy i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Na pierwszy rzut oka wygląda niepozornie, a jej surowy, cierpki smak potrafi zniechęcić tego, kto zerwie owoc przed pierwszymi przymrozkami. Warto jednak się przekonać, bo tarnina to prawdziwa bomba witaminowa, od pokoleń wykorzystywana w domowej medycynie naturalnej. Odwiedziliśmy panią Barbarę Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki, która opowiedziała o zdrowotnych właściwościach tarniny oraz zdradziła kilka przepisów.

Tarnina (śliwa tarnina) to krzew, który dorasta do 2–3 metrów. Rośnie na terenach nizinnych i jest bardzo niewymagający, jeśli chodzi o rodzaj gleby.

– Dawniej tarnina była bardziej doceniana. Z dzieciństwa pamiętam, że czekaliśmy aż przemarznie, bo wtedy nie była taka cierpka. W tym roku krzewy wyjątkowo obrodziły w owoce, aż się uginają i serce mnie boli, że tyle się tego zmarnuje. Ja oczywiście zebrałam już sporo i wykorzystam na różne sposoby. Mam nadzieję, że te owoce będą coraz bardziej popularne. Surowe rzeczywiście mogą nie zachęcać, bo są cierpkie. Za dziecka jedliśmy, bo wtedy język robił się trochę taki jak tarka. Stąd też na tarninę mówi się właśnie „tarka" – mówi pani Barbara Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki. Dodaje, że warto się upewnić, czy na pewno z tarniną mamy do czynienia, bo są krzewy, które dają podobne, lecz trujące owoce. Te z tarniny przypominają wyglądem borówki.

A sposobów na wykorzystanie tarniny jest mnóstwo. Zacząć można już wiosną od kwiatów, które można ususzyć i parzyć jak herbatę. – Również liście polecam suszyć i wykorzystywać do płukania gardła, bo działają antyseptycznie. Poza tym owoce świetnie sprawdzą się do robienia soków, dżemów, konfitur, nalewek czy nawet wina. W tym roku postanowiłam właśnie po raz pierwszy zrobić wino. To oczywiście nieco bardziej skomplikowany proces, ale słyszałam, że taki trunek ma wyjątkowy smak – podkreśla nasza rozmówczyni.

Choć owoce tarniny zyskują pełnię słodyczy i tracą cierpkość dopiero po przemrożeniu, to właśnie ich unikalny skład chemiczny decyduje o potężnym potencjale prozdrowotnym. Znajdziemy w nich między innymi antocyjany i flawonoidy – silne przeciwutleniacze neutralizujące wolne rodniki, garbniki – działające ściągająco na błony śluzowe przewodu pokarmowego, witaminę C oraz witaminy z grupy B, które wspierają układ odpornościowy i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

– Sok już robiłam przy wykorzystaniu takiego tradycyjnego parowego sokownika. Ma on naprawdę wyjątkowy smak. Większość osób w ogóle nie pomyślałaby, że to tarnina. Bardzo lubimy tarninówkę, czyli nalewkę z tarniny. Po przemrożeniu rozgniatam owoce, zasypuję cukrem i zalewam alkoholem 70-procentowym. Po kilku tygodniach odcedzam, można znów dosłodzić i odstawiam. Tarninówka ma to do siebie, że musi postać minimum rok. Dopiero wtedy jej próbujemy, także trzeba być cierpliwym – uśmiecha się gospodyni.

W tym sezonie pani Barbara skusi się także na konfiturę. – Taka konfitura jest świetna zarówno jako deser, jak również dodatek do wytrawnych dań – zależy, ile dodamy do niej cukru. Kilogram owoców podlewamy szklanką wody, dodajemy więcej lub mniej cukru. Najlepiej brązowego. Można również dosypać odrobinę cynamonu dla korzennego smaku. Gotujemy, a następnie przecieramy, aby pozbyć się pestek. Znów zagotowujemy i przelewamy do słoiczków. Jeśli chcemy, aby taka konfitura postała dłużej, to polecam jeszcze pasteryzować. Na słodko możemy dodać do herbaty, naleśników czy chleba. Na wytrawnie świetnie sprawdzi się do mięs i sosów – wymienia.

Gałęzie tarniny mogą być wykorzystywane również w tężniach. – Drewno ma właściwości przeciwbakteryjne, nie gnije szybko, jest bardzo gęste, więc bardzo dobrze rozprasza solankę. Warto też wykorzystać krzewy tarniny do zrobienia żywopłotu. Gałązki są kłujące, więc nikt się przez nie przeciśnie. Sama roślina również bardzo ładnie wygląda. Wiosną kwitnie i jest miododajna. Jesienią ma bardzo ładne owoce. Nie potrzebuje specjalnych zabiegów, można ją przycinać jak się chce, nie jest wymagająca, więc urośnie właściwie wszędzie. To krzew, który jest urodziwy i pożyteczny – podsumowuje pani Barbara Misztal.

eprasa.pl aa3028c0c5

▶ **KUCHNIA**

● **Nalewka z tarniny** ● Sok z tarniny ● **Konfitura z tarniny** ● Wino z tarniny
● Ciasto z tarniną ● **Syrop z tarniny**



FOT. ARCHIWUM

Nalewka z tarniny

● **Składniki: 1 kg owoców tarniny, 0,5 l spirytusu 95 proc. 2 szklanki wody, 100 g cukru, 3 łyżki miodu, ew. połowy cytryny, kilka goździków lub inne przyprawy korzenne (opcjonalnie).**
Nalewkę z tarniny bez drylowania owoców łatwo jest zrobić według przepisu poniżej. W wielu przepisach stosuje się owoce drylowane, jednak z uwagi na ich niewielkie rozmiary i pokaźne pestki wyjmowanie ich nie należy do najłatwiejszych. Można spróbować usunąć pestki ze świeżo rozmrożonych owoców poprzez ściśnięcie miąższu. Umyte i osączone owoce zalej w słoju spirytusem i wodą, a następnie odstaw w ciemne i chłodne miejsce na okres około 4 miesięcy.
Po upływie tego czasu odlej płyn i przefiltruj nalewkę, a owoce wyrzuć. Dodaj do nalewki pozostałe składniki, odstaw na 2 tygodnie, po czym przefiltruj ponownie i odstaw najlepiej na rok. Dawkowanie nalewki z owoców tarniny to 25-50 ml dziennie.



FOT. ARCHIWUM

Sok z tarniny

● **Składniki: 1 kg owoców tarniny (oczyszczonych z szypułek i przemytych), 500 g cukru (można dostosować do własnych preferencji, tarnina lubi cukier, bo łagodzi on jej cierpkość), ok. 200–300 ml wody. Opcjonalnie: sok z 1/2 cytryny lub odrobina świeżego imbiru dla przełamania smaku.**
Zalej owoce wodą (tak, aby lekko je przykryć, ok. 200-300 ml), dodaj cukier i podgrzewaj na małym ogniu przez około 30–45 minut. Owoce powinny popękać i całkowicie zmiękнąć, oddając sok do wywaru. Zdejmij garnek z ognia i pozostaw do lekkiego przestudzenia. Następnie przeciśnij masę przez gęstą gazę lub czystą ściereczkę kuchenną do innego naczynia, mocno odciskając owoce, aby wycisnąć z nich jak najwięcej esencji. Powstały sok ponownie podgrzej (nie gotuj!), aby cukier całkowicie się rozpuścił, a płyn stał się klarowny. Gorący sok wlej do wyparzonych wcześniej szklanych butelek lub słoików i szczelnie zamknij. Dla pewności trwałości pasteryzuj słoiki w garnku z gorącą wodą przez około 15 minut.



FOT. ARCHIWUM

Konfitura z tarniny

● **Składniki: 1 kg owoców tarniny (waga po oczyszczeniu z ogonków), około 800 g – 1 kg cukru (tarnina jest bardzo kwaśna, więc lubi cukier, ale ilość możesz dostosować do własnych upodobań) około 1/2 szklanki wody (do podduszenia owoców). Opcjonalnie dla aromatu: kawałek kory cynamonu, kilka goździków lub odrobina soku z cytryny.**
Przemrożone owoce tarniny zalej 1/2 szklanki wody i gotuj pod przykryciem przez 20–30 minut, aż zmiękną. Przetrzyj całość przez gęste sito, aby pozbyć się pestek. Do gładkiego przecieru dodaj cukier (opcjonalnie cynamon i goździki) i smaż na małym ogniu przez 1–1,5 godziny, aż masa zgęstnieje. Gorącą konfiturę przełóż do słoików i pasteryzuj przez 15 minut.



FOT. ARCHIWUM

Wino z tarniny

● **Składniki na balon 10 litrów: 3 kg dojrzałych owoców tarniny (zebranych po pierwszych przymrozkach lub przetrzymanych 2-3 dni w zamrażalniku), 2,5 kg cukru, 5 litrów wody, drożdże winiarskie, pożywka dla drożdży, pektoenzym.**
Owoce tarniny dokładnie opłucz. Wsyp do dużego naczynia i zalej wrzątkiem, aby przykryć tarninę, a następnie pozostaw pod przykryciem na 24 godziny. Po tym czasie lekko rozgnieć owoce, pamiętając, aby nie uszkodzić pestek, które mogłyby nadać winu zbyt dużą gorycz. Przelej całość do balonu, dodaj preparat pektoenzymatyczny, przygotowaną wcześniej matkę drożdżową oraz połowę porcji pożywki. W osobnym garnku rozpuść 1,5 kg cukru w 3 litrach ciepłej wody, ostudź syrop do temperatury pokojowej i wlej do nastawu. Naczynie zamknij korkiem z rurką fermentacyjną i odstaw w ciepłe miejsce. Po około 7-10 dniach intensywnej fermentacji rozpuść pozostałe 1 kg cukru w 2 litrach wody, dodaj resztę pożywki i wlej syrop do fermentującego wina. Gdy burzliwa fermentacja ustanie (po około 3-4 tygodniach), odcedź owoce, a pracujący płyn zlej z powrotem do balonu w celu dalszej fermentacji cichej. Po kilku miesiącach zlej czysty trunek. Zlej do butelek i odstaw w chłodne, ciemne miejsce na co najmniej rok.



FOT. ARCHIWUM

Ciasto z tarniną

● **Składniki: 200 g miękkiego masła, 1 szklanka cukru pudru, 3 jajka, 2 szklanki mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, pół szklanki kwaśnej śmietany oraz około 200 g owoców tarniny, które wcześniej zostały przemrożone, oczyszczone z pestek i lekko osuszone.**
Przygotowanie ciasta rozpocznij od nagrzania piekarnika do 180 stopni Celsjusza oraz wysmarowania masłem i oprószenia mąką lub wyłożenia papierem do pieczenia podłużnej formy keksowej lub małej tortownicy. W dużej misce utrzyj miękkie masło z cukrem pudrem na jasną, puszystą masę, a następnie dodawaj po jednym jajku, cały czas ucierając mikserem na średnich obrotach. Do powstałej masy dodawaj naprzemiennie przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz kwaśną śmietanę, miksując tylko do połączenia składników w gładkie, dość gęste ciasto. Owoce tarniny wymieszaj z odrobiną mąki i delikatnie wmieszaj je szpatułką do ciasta. Przełóż masę do formy, wyrównaj wierzch i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz przez około 45 do 50 minut, do tak zwanego suchego patyczka. Po upieczeniu wyjmij ciasto z piekarnika, odstaw do całkowitego ostygnięcia w formie, a przed podaniem możesz posypać je cukrem pudrem.



FOT. ARCHIWUM

Syrop z tarniny

● **Składniki: 1 kg przemrożonych owoców, 500 g cukru, około 300-400 ml wody, opcjonalnie odrobina soku z cytryny lub plasterek świeżego imbiru.**
Rozpocznij od dokładnego umycia i oczyszczenia przemrożonych owoców tarniny z ewentualnych szypułek. Następnie przełóż je do garnka, zalej wodą i gotuj na małym ogniu przez około 20-30 minut, aż owoce zmiękną i puszczą mnóstwo soku, a sama woda nabierze głębokiej, ciemnej barwy. Po tym czasie zdejmij garnek z ognia, lekko ostudź zawartość i przetrzyj całość przez gęste sitko lub odcedź przez gazę, aby oddzielić pestki i skórki od płynnego wywaru. Powstały w ten sposób czysty sok przelej z powrotem do czystego garnka, wsyp odmierzoną ilość cukru i podgrzewaj na małym ogniu, stale mieszając, aż cukier całkowicie się rozpuści, a płyn lekko zgęstnieje w syrop. Gorący syrop tarninowy ostrożnie rozlej do wyparzonych słoiczków lub butelek, mocno je zakręć i odwróć do góry dnem do całkowitego ostygnięcia. Tak przygotowany produkt trzymaj w chłodnym i ciemnym miejscu, a po otwarciu przechowuj w lodówce.

eprasa.pl aa3028c0c5

▶ **PRZYRODA**

Zielistka to roślina doniczkowa, która **ma niewielkie wymagania, a wygląda bardzo ładnie**. Jej długie i wąskie liście mają dekoracyjne białe lub kremowe pasy i malowniczo zwisają z doniczek

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



Zielistka wygląda pięknie i oczyszcza powietrze. Uda się nawet „zabójcy kwiatów"

W doniczce na parapecie, na komodzie i pod sufitem – tu zielistka będzie czuła się najlepiej. Roślina ta uwielbia zraszanie, choć jest wytrzymała na suszę. Podlewamy ją dopiero w momencie, gdy wierzchnia warstwa ziemi będzie już mocno przesuszona. Gdy zobaczysz brązowiejące końcówki liści, może to być oznaka, że kwiat ma zbyt mokro . Takie końcówki należy koniecznie usunąć. Zielistka najlepiej rozwija się w temperaturze pokojowej, zatem optymalna temperatura do prawidłowego rozwoju to ok. 20°C.

Jakie właściwości ma zielistka?
Ta roślina jest nie tylko ładna i łatwa w uprawie, ale także należy do tych kwiatów doniczkowych, które oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń. Należy do roślin, które znalazły się na liście amerykańskiej agencji kosmicznej NASA, jako właśnie wyjątkowo skuteczne „oczyszczacze". Oczywiście jedna roślina nie wystarczy, ale od czegoś trzeba zacząć.

Ważne w uprawie zielistki!
- Gdy korzenie zielistki nie będą mieściły się w doniczce, przesadź zielistkę do większego pojemnika, bowiem posiada ona dość szybko rozwijający się, spory system korzeniowy.
- Z liści systematycznie usuwaj zabrudzenia i kurz. Koniecznie używaj do tego wilgotnej szmatki.
- Nawoź roślinę głównie nawozami uniwersalnymi przeznaczonymi dla roślin doniczkowych.Takie nawozy powinny posiadać optymalną kompozycję mikro- i makroelementów, które zapewniają doskonały wzrost rośliny oraz jej intensywny kolor. Warto wybrać nawóz dla roślin o ozdobnych liściach.

Rozmnażanie zielistki
Zielistkę bardzo łatwo rozmnożyć . Zabieg ten nie wymaga od nas większego zaangażowania. Wystarczy małe zielistki odłączyć od rośliny macierzystej i trzymać w pojemniku z wodą, dopóki nie wypuszczą korzeni. Innym sposobem jest posadzenie małych zielistek bezpośrednio do przepuszczalnej ziemi (z dodatkiem ukorzeniacza).

Walory zielistki przetestowała i doceniła nawet amerykańska agencja kosmiczna NASA – należy ona do roślin, które wyjątkowo skutecznie oczyszczają powietrze z toksyn.

Za zielistką, poza urodą, przemawia też łatwość jej uprawy. Ta roślina wybacza wiele błędów. To jedna z roślin polecana dla osób zabieganych, niemających czasu na intensywną pielęgnację domowej flory. Kwiat ten swoją popularność zawdzięcza głównie walorom estetycznym. Młoda zielistka idealnie prezentuje się w każdym zakątku domu, ale niestety im roślina jest starsza, tym mniej atrakcyjna dla oka.

Jak wygląda zielistka?
Jedną z odmian zielistki, którą najczęściej spotkamy w polskich domach, jest zielistka Sternberga. Rozpoznamy ją po wąskich, zielonych, długich, osiągających nawet do 50 cm liściach, luźno zwisających ku dołowi. Najczęściej pośrodku liścia znajduje się biało-kremowy pasek. Charakterystyczną cechą tej rośliny są także zwisające małe zielistki na pędach (tzw. odnóżki), dzięki którym mamy możliwość odmłodzenia kwiatu. Zielistka także kwitnie. Jej kwiaty są drobne, białe i gwiazdkowate. Choć nie są spektakularne, dodają roślinie uroku.

Domowe warunki uprawy. Co lubi, a czego nie?
Przede wszystkim tak jak inne kwiaty, tak i zielistka, by rosnąć, potrzebuje wody i światła. Jednak nie można stawiać jej bezpośrednio w pełnym słońcu, gdyż liście zaczną opadać. Nie będzie też dobre dla zielistki miejsce całkiem zacienione, które może spowodować schnięcie końców liści, a także małych zielistek rosnących na pędach.



FOT. 123RF.COM

Zielistka to roślina doniczkowa, która ma mnóstwo zalet. Jest wyjątkowo łatwa w uprawie, a jej zielono-białe liście wyglądają bardzo dekoracyjnie

eprasa.pl aa3028c0c5

PROGRAMOWO

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Kolejny cios uderza w klub Iskry – ubezpieczyciel odmówił wypłaty odszkodowania po pożarze. Borys obwinia Elizę o wszystkie nieszczęścia, a Angelika wymusza na matce obietnicę, że odpuści sobie klub i razem z nią rozkręci jakiś biznes za pieniądze Bolka. Eliza jest gotowa się poddać. Tymczasem Darek przekazuje Angelice adres, gdzie mogą się spotkać. Kamil chce od razu zawiadomić policję, ale Angelika go powstrzymuje. Mimo słusznych obaw Białego, decyduje się tam pojechać – to dla niej ważne, żeby wysłuchać wersji Darka. Jednak spotkanie nie idzie tak, jak się spodziewała... Gdy natomiast Paweł zauważa zniknięcie kampera, domyśla się, że zabrał go Mariusz, by wykonać mafijne zlecenie.

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Kasia i Łukasz rozmawiają w szkole z wściekłym ojcem Aliny, który żąda czterech tysięcy złotych za telefon zniszczony przez Ksawerego. Tymczasem Emilka postanawia wypromować Centrum Ruchu Hermana w Internecie, by pomóc martwiącej się o reklamy Malwinie.

Z kolei Natalia szykuje się do obrony interesów Huberta przed Wilkiem, podczas gdy obdarowany przez Lucynę wymarzoną gitarą Emil postanawia odwiedzić seniorkę w szpitalu. Lucyna zrozumie swoje wcześniejsze postępowanie i postanowi się zmienić, co ogromnie mu się spodoba. Zwłaszcza, że przecież i on będzie tego chciał, bo już wcześniej traktował ją jak własną babcię. Jak rozwinie się ta ciekawa relacja?



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Policja szuka Kalskiego, po tym jak niemal zabił Weronikę. Życie Roztockiej wciąż jest zagrożone – konieczna będzie operacja mózgu. Lew jest załamany ale zapewnia Kacpra, że jego mama wyzdrowieje...

Tymczasem Greg potajemnie spotyka się z Zakościelnym, któremu kiedyś uratował życie – żąda, by prawnik pożyczył mu pieniądze i wywiózł go za granicę! Ula zgwałcona przez wykładowcę! Dex zaprasza Ulę na wieczorną randkę – dziewczyna zgadza się, ale w głowie ma lęk o to, co zaszło w domu Wysockiego. Kiedy wykładowca dopada ją na uczelni i przekonuje do kolejnych korepetycji, Ula z przerażeniem obserwuje jego ręce i twarz... Kiedy szykuje się do wyjścia z Dexem, zauważa na swoich ramionach sińce! Nagle docierają do niej mgliste obrazy Wysockiego, który ją gwałci! Zdybicka kasuje marzenia Mileny.



G. 20:30

SŁONECZNA. POZA CISZĄ

TVP 1



To pierwsza polska produkcja, która tak szeroko opowiada o psychoterapii. Choć ten temat coraz częściej pojawia się w debacie publicznej, wciąż budzi wiele stereotypów i obaw.

Serial opowiada o społeczności niewielkiego miasteczka, w którym rozmowa o zdrowiu psychicznym wciąż budzi lęk. Fabuła pokazuje, jak mieszkańcy uczą się rozmawiać o kryzysie, stracie, samotności i potrzebie wsparcia. Lena Majewska i Dawid Sokołowski, para psychoterapeutów z Krakowa, przeprowadzają się do Pułtuska, gdzie planują otworzyć wspólny gabinet. Ich przyjazd szybko staje się tematem rozmów mieszkańców i wywołuje poruszenie w lokalnej społeczności. Wkrótce bohaterowie zostają wciągnięci w rodzinne konflikty. Z jednej strony widz poznaje zamkniętą społeczność małego miasteczka, w której rozmowy o problemach psychicznych często wywołują wstyd. Z drugiej strony obserwuje bohaterkę, która krok po kroku próbuje zdobyć zaufanie mieszkańców i przekonać ich, że proszenie o pomoc nie jest oznaką słabości, lecz przejawem troski.



G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Po kontrolnych badaniach, które wypadają zaskakująco dobrze, Budzyńscy mówią o ciąży Magdy rodzinie i kolegom z kancelarii. A ich przyjaciele wykorzystują okazję do świętowania i po pracy wpraszają się do przyszłych rodziców na kameralną imprezę, która wcale nie będzie taka mała i cicha.

Tymczasem Anita wciąż marzy o dziecku i przeżywa prawdziwy dramat. Ostatecznie postanawia uciec od targających nią emocji i wyjechać razem z matką do Hiszpanii, czym kompletnie zaskakuje Kamila. Werner natomiast zalicza kolejne miłosne wpadki i przygody, ku przerażeniu pani Oli. Jeden z romansów prawnika okazuje się naprawdę ryzykowny, bo o poranku Adama zaczyna nagle ścigać zazdrosny mąż. Franek i Hania zaczynają mieć dziwne pomysły, które niebawem wdrożą w życie, ku przerażeniu najbliższych.

eprasa.pl aa3028c0c5

KRZYŻÓWKA NR 176

Poziomo:

1) urządzenie biurowe z telefonem,
6) grecka wyspa nad Morzem Jońskim,
11) kalafior lub brukselka,
12) figurowa na lodzie,
13) taniec godowy cietrzewi,
14) ustalony porządek, dyscyplina,
15) oklepane zwroty, komunały,
17) … Alighieri, autor „Boskiej komedii”,
18) Jan Sebastian, kompozytor epoki baroku,
19) „Czerwony …”, amerykański film wojenny,
20) kurort na Mierzei Helskiej,
23) lubelska drużyna koszykówki,
25) wystrzał z wielu luf,
26) „… do nieba”, amerykański serial telewizyjny,
27) podłużny pagórek skalny, baraniec,
28) usztywnia złamaną kończynę,
31) ser owczy o ostrym smaku, porośnięty pleśnią,
34) jest cierpliwy (w porzekadle),
36) rodzaj długowiecznych drzew z rodziny ślazowatych,
37) żołnierz lekkiej jazdy,
38) Najwyższa … Kontroli,
39) katastrofa na szosie,
40) konkurencja w strzelectwie sportowym.

Pionowo:

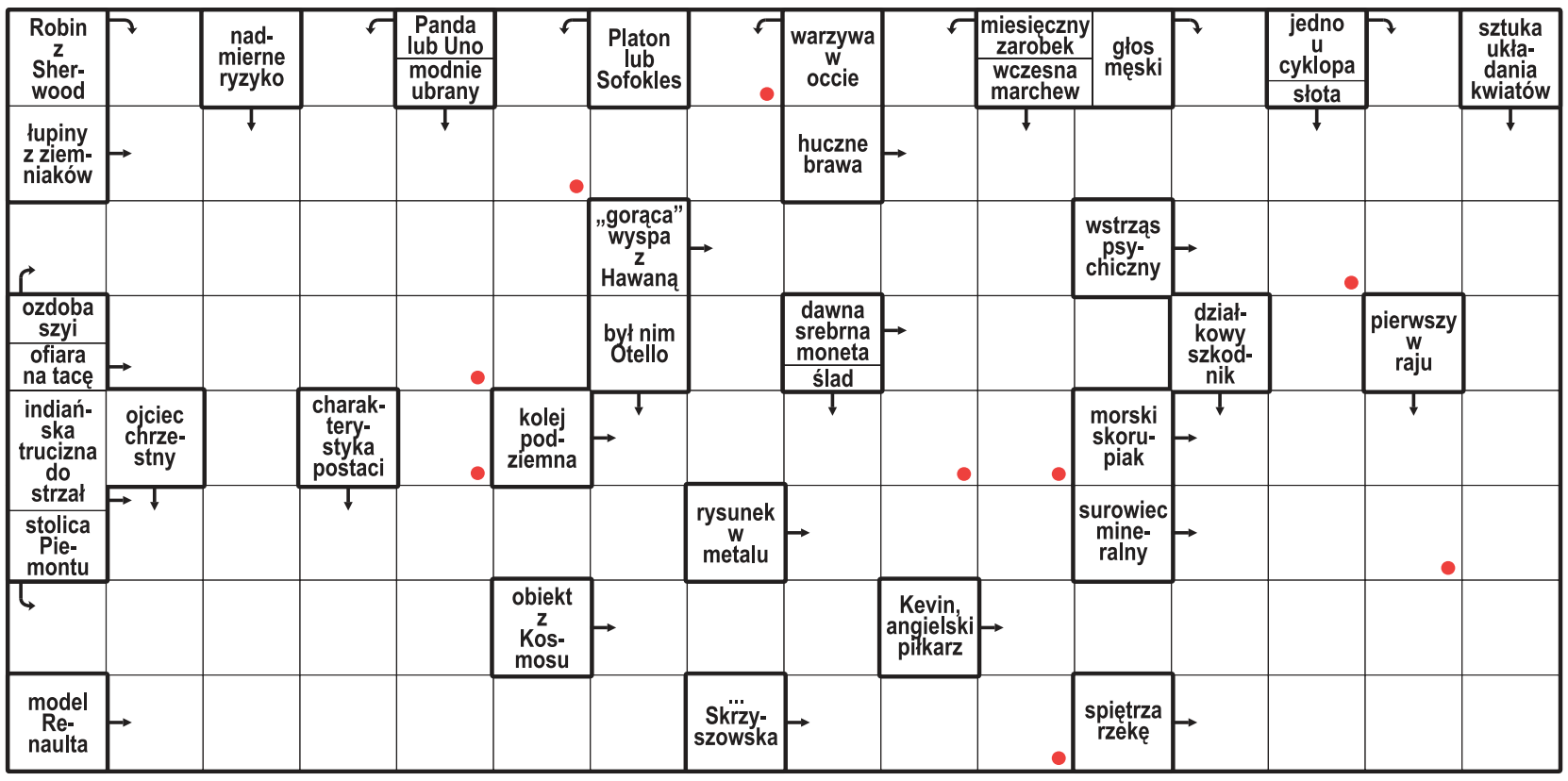
2) człowiek niegrzeczny, impertynent,
3) Jonathan, autor „Podróży Guliwera”,
4) Jan, czeski pisarz („Igraszki z diabłem”),
5) wabiła swym śpiewem żeglarzy,
6) miłośnik hulanek, birbant,
7) dramat filmowy w reżyserii Jana Kidawy-Błońskiego,
8) szkoda moralna, despekt,
9) pośredni w piłce nożnej,
10) grecka wyspa z posągiem Nike,
16) „… – upadek Polski”, obraz Jana Matejki,
21) rysunek wykonany rylcem,
22) na ramieniu kapitana drużyny piłkarskiej,
23) cichy szelest liści na wietrze,
24) wiekowy, cenny przedmiot,
29) kobieta budząca współczucie,
30) młody kasztan lub siwek,
32) na polu przed siewcą,
33) chorobliwy lęk,
34) kędzierzawy pies pokojowy,
35) piłkarski klub z Gliwic.

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

ROZWIĄZANIE NR 175

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PRZEGRODA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie podejmuj decyzje. Horoskop dzienny mówi, że nowa znajomość może przynieść ciekawą propozycję.

Ryby (19.02 - 20.03)
Czeka Cię dzień pełen rozmów. Horoskop na dziś radzi uważnie słuchać, bo ważna wiadomość zmieni plany.

Baran (21.03 - 19.04)
Zadbaj o swoje emocje. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że bliska osoba okaże Ci wsparcie.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja energia przyciągnie dziś życzliwych ludzi. Horoskop dzienny radzi nie bać się pokazywać talentów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Drobne sprawy wymagają uwagi. Horoskop na dziś to wskazówka, by zachowywać zdrowy rozsądek.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że szczera rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważny problem.

Lew (23.07 - 22.08)
Zaufaj intuicji, ale horoskop dzienny stanowczo odradza podejmowania decyzji pod wpływem emocji.

Panna (23.08 - 22.09)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję do działania.

Waga (23.09 - 22.10)
Postaw na spokój. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pojawi się szansa, której nie należy przegapić.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Skup się na swoich celach . Horoskop dzienny wróży, że konsekwencja przyniesie oczekiwane rezultaty.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Otwórz się na nowe pomysły. Horoskop na dziś mówi, że ktoś może zainspirować Cię do ważnej zmiany.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Znajdź czas dla bliskich. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że wrażliwość pomoże dostrzec to, co ważne.

eprasa.pl aa3028c0c5

S24 sportowy24.pl

sport

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Reprezentanci Polski udanie rozpoczęli sezon Pucharu Świata. Dobry trening procentuje
str. 24

TENIS



FOT. ADAM JANKOWSKI

Maja Chwalińska ma ambitne plany na rok 2027. Celem jest atak na fotel liderki rankingu!
str. 22

SPORT OLIMPIJSKI

Za nami 4. edycja Youth Olympic Games. Polscy sportowcy wrócili z Senegalu z trzema medalami. Po złoto sięgnęły koszykarki
str. 23

Marcel Reguła, który w Bukareszcie zdobył honorowego gola, jest wielką nadzieją naszej kadry. Ta lepsza przyszłość rodzi się bólach...



FOT. GRZEGORZ WAJDA - BUKARESZT

Piłkarska reprezentacja Polski znów zawiodła. Tym razem miejsce w szeregu Biało-Czerwonym wskazał outsider naszej grupy, Rumunia... *str. 20*

eprasa.pl aa3028c0c5

PIŁKA NOŻNA

Niestety, to była prawdziwa bukaresztеńska tragedia

Wygrana 6:0 w Warszawie stawiała Polskę w roli faworyta rewanżu z Rumunią. Niestety, na National Arenie w Bukareszcie Biało-Czerwoni zawiedli i ponieśli porażkę 1:2 z mocno osłabionym outsiderem grupy 4. dywizji B Ligi Narodów UEFA

Z Rumunii Jaromir Kruk



FOT. GRZEGORZ WAJDA - BUKARESZT

Nasz futbol w wydaniu reprezentacyjnym leży już niemal na łopatkach. Odjeżdżają nam nawet średniacy...

Przed rewanżem z Rumunią w Polsce nie zakładano wpadki z drużyną Gheorghe Hagiego. Legenda rumuńskiej i światowej piłki nożnej po raz drugi piastuje stanowisko selekcjonera w ojczyźnie. Przed tą edycją Ligi Narodów Hagi zaraził optymizmem cały kraj, lecz na boisku piłkarzom kompletnie nie szło. 4 porażki w dywizji B zachwiały jego posadą, ale szkoleniowiec nie stracił wiary w zespół nawet w sytuacji, gdy w sobotę w Bukareszcie nie mógł skorzystać m.in. z Nicolaie Stanciu, Mariusa Marina, Valentina Mihaili, Denisa Dragusa czy Louisa Munteanu...

Wydawało się, że absencję wspomnianych graczy będzie znacznie trudniej zrekompensować niż nieobecność w naszej kadrze niedysponowanego Piotra Zielińskigo, w tej chwili bodaj naszego najlepszego piłkarza. Niestety, stało się inaczej...

– Polska ma bardzo dobrych piłkarzy – powtarzał Hagi, ale bardzo liczył na rehabilitację w rewanżu z Biało-Czerwonymi. Mało kto z rumuńskich kibiców oczekiwał wygranej, tamtejsi fani – także z konieczności – wciąż żyją piękną przeszłością, którą na boisku pisała generacja obecnego selekcjonera. Tymczasem niżej notowani Rumuni zagrali jednak w rewanżu z Polską z ogromną ambicją, nie widać też było żadnej różnicy w umiejętnościach piłkarskich na korzyść gości.

Jan Urban szczyci się tym, że wprowadza młodzież do reprezentacji, i tak w istocie jest. W Bukareszcie debiutowali Oskar Kubiak ze Slavii Praga, Bartosz Mazurek z RB Salzburg i Adrian Benedyczak z Kasimpasy. Od początku wyszedł też Kacper Potulski, wielki talent z Mainz 05, który zastąpił pauzującego za kartki Jana Bednarka. Bramkę dla Polski strzelił chwalony przez Jose Mourinho Marcel Reguła, zawodnik (jeszcze) Zagłębia Lubin. To był jednak – niestety – tylko gol honorowy, bo wcześniej Bartłomiej Drągowski został dwukrotnie pokonany.

Gospodarze o trafienia pokusili się dość łatwo, co nie dziwi, bo kadra Urbana – co chwila w różnych konfiguracjach osobowych, także w defensywie – broni słabo. Trener tłumaczy to oczywiście przebudową drużyny, lecz nie idą za tym konsekwencja w powołaniach i stabilizacja składu...

Prawda jest taka, że kolejną edycję Ligi Narodów zepsuliśmy w skandalicznym stylu. Poprzednio do spadku z dywizji A doprowadził Michał Probierz, w dywizji B zawodzi Urban i bardzo wiele wskazuje, że spotkanie ze Szwecją we Wrocławiu będzie dla niego pożegnaniem z prestiżową i doskonale płatną posadą.

Co z tego, że na papierze ma ciekawy skład, skoro w kadrze panuje niewyobrażalny chaos, a mentalnie drużyna wygląda katastrofalnie? Kibice mają już dość wstydu za zawodników, którzy nie szanują także dziennikarzy. To, że Urban ciekawie opowiada na konferencjach, nie daje gwarancji sukcesu zespołowi, który cofa się, a nie powinien... Zobaczymy, jakie będą konsekwencje bukaresztеńskiej tragedii, ale głębszego sensu w ewentualnym powierzeniu prowadzenia kadry w kolejnych kwalifikacjach obecnemu selekcjonerowi zupełnie nie widać...

Hagi liczył po cichu , że Tricolori powalczą o awans do Dywizji A Ligi Narodów. Ten wieczny optymista nie spodziewał się tak bardzo nieudanego początku rywalizacji i mocno przeżył jesienne porażki, a najbardziej klęskę z Polską w Warszawie 0:6. Po rewanżu może mieć jednak nadzieję na punkt zwrotny. W przeciwieństwie do fanów Biało-Czerwonych...

LIGA NARODÓW - DYWIZJA B

Rumunia - Polska 2:1

Bramki: Cicaldau 68, Man 72 - Reguła 82.

Rumunia: Hindrich - Ratiu (81 Morutan), Dragusin, Coubis, Eissat - Baluta - Cicaldau (81 M. Ilie), I. Hagi (67 Corbu), Dragomir - Man (73 Stoica), Coman (67 Birligea).

Polska: Drągowski - Cash (76 Pyrka), Potulski, Kubiak, Kiwior - Reguła (90+1 Skóraś), W. Nowak (90+1 Żukowski), S. Szymański, Zalewski - Świderski (70 Mazurek), Lewandowski (70 Benedyczak).

Żółte kartki: Dragusin, Baluta, I. Hagi, Ratiu, Eissat - Reguła, Kiwior. **Sędziował:** Gishamer (Austria).

Widzów: 45 827.

PIŁKA NOŻNA

Lewandowski: Za dużo było naszych błędów. Szkoda, bo remis był w zasięgu

Jaromir Kruk z Bukaresztu

W poprzednim meczu z Rumunią wygranym przez Polskę 6:0 Robert Lewandowski popisał się hat-trickiem. Rewanż napastnikowi Chicago Fire nie wyszedł, przegraliśmy 1:2 i nasz zespół jest zagrożony spadkiem z Dywizji B Ligi Narodów.

Jak wytłumaczyć porażkę z zespołem, który niedawno ograliście w Warszawie 6:0?

Takie 0:0 pewnie przy większej kontroli można było dowieźć w tym spotkaniu. W drugiej połowie zaczęło brakować nam zbierania długich piłek. Błędy, które popełniliśmy, spowodowały, że Rumuni strzelili pierwszą bramkę. Później kolejny nasz błąd i kolejna bramka... Za dużo było tych błędów. Szkoda, bo to był mecz na remis, choć być może w końcówce udałoby się nam wykorzystać jakąś sytuację i strzelić bramkę.

W pierwszej części nie oddaliście celnego strzału. Dlaczego?

To był mecz z małą liczbą strzałów. Rumuni chcieli grać na napastnika, zbierać drugie piłki i coś kreować. My też staraliśmy się go kontrolować, ale druga połowa nie ułożyła się po naszej myśli. Brak odbioru drugiej piłki, sprowadzenia jej do ziemi, a potem rozegrania spowodował, że strzelali nam bramki.

Dlaczego jest tak źle z naszą reprezentacją?

Trener to analizuje i wie, gdzie tkwi problem. Mam nadzieję, że dzięki dobrze wyciągniętym wnioskom wygramy ostatni mecz ze Szwecją prezentując się dobrze w obu połowach. Wierzę, że przed swoją publicznością będziemy o wiele lepsi i mocniejsi niż w Bukareszcie.



FOT. GRZEGORZ WAJDA - BUKARESZT

Spuszczona głowa kapitana mówi w zasadzie wszystko: tak źle z reprezentacją Polski nie było od dawna. Mamy zespół w rozsypce

Co wymaga najszybszej poprawy?

Nie ma jednego elementu. Mecz z Rumunią nie był przez nas rozgrywany tak dobrze jak oczekiwaliśmy. Gospodarzom dobrze wychodziło przejście z obrony do ataku, tak samo jak zbieranie długich piłek. Chyba trzeba więc zacząć od tego.

Trudno się będzie zmobilizować na Szwecję?

Z nimi było nam ostatnio nie po drodze, czas na rewanż za dwie porażki. Mamy motywację, żeby pokazać dobry futbol, na tyle dużą by skutecznie powalczyć o komplet punktów we Wrocławiu. Nie ma co tragizować, myśleć za dużo o naszej sytuacji w tabeli w Lidze Narodów. Musimy zagrać dużo lepiej i skuteczniej niż w Bukareszcie.

eprasa.pl aa3028c0c5

PIŁKA NOŻNA

Szwecja pokonała Bośnię i Hercegowinę i jest pewna awansu do dywizji A Ligi Narodów

Jacek Kmiecik

W drugim meczu grupy 4 dywizji B Szwecja pokonała Bośnię i Hercegowinę 3:2, zapewniając sobie pierwsze miejsce w tabeli i bezpośredni awans do dywizji A Ligi Narodów. BiH będzie walczyć o dywizję A w barażu.

Szwecja wygrała z Bośnią i Hercegowiną 3:2 w meczu, który niespodziewanie stał się dramatyczny, choć Szwecja do przerwy prowadziła 3:0.

Pierwsza połowa była długą szwedzką imprezą. Daniel Svensson strzelił swojego pierwszego gola w reprezentacji, a Viktor Gyökeres wykorzystał dwa rzuty karne, ustanawiając tym samym rekord Ligi Narodów w liczbie strzelonych goli w ośmiu kolejnych meczach.

W drugiej połowie bramki dla Bośni i Hercegowiny zdobył Szwedo-Bośniak Armin Gigović, ale po stracie drugiego gola w 62. minucie, zdobytego przez obrońcę Atalanty Bergamo Seada Kolasinacia, Szwedzi twardo bronili przewagi jednego gola przez ostatnie pół godziny.

Niebiesko-Żółci kilka razy zadrżeli przed remisem, ale szczęśliwie „dowieźli" zwycięstwo do ostatniego gwiazdka.

Nie mniej ważnym momentem była sytuacja, gdy bramkarz Viktor Johansson wyciągnął rękę i obronił kluczową sytuację na pięć minut przed końcem regulaminowego czasu gry.

Na kolejkę przed końcem rozgrywek Szwecja zapewniła sobie już zwycięstwo w grupie i awans do dywizji A. Wtorkowy mecz z Polską dla Szwecji nie będzie miał znaczenia.

– To krok w dobrym kierunku – pozwolenie na grę w dywizji A. To oczywiste, że wszyscy powinni być z tego dumni i szczęśliwi – ocenił kapitan drużyny Victor Nilsson Lindelöf.

– To była dobra jesień w Lidze Narodów. Osiągnęliśmy cel, który sobie wyznaczyliśmy – dodał Gyökeres.

– To fantastyczne. Musimy mierzyć się z najlepszymi, bo wtedy człowiek bardziej przyzwyczaja się do poziomu i go rozumie – stwierdził Dejan Kulusevski.

Bośnia i Hercegowina jest pewna gry w barażach o dywizję A i mecz z Rumunią nic nie zmieni.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B

Szwecja – Bośnia i Hercegowina 3:2 (Svensson 5, Gyökeres 11 karny, 45+2 karny – Gigović 48, Kolasinać 62)

1. Szwecja	5	13	10-5
2. Bośnia i Hercegowina	5	8	8-6
3. Polska	5	4	8-6
4. Rumunia	5	3	8-19

Najbliższe mecze: wtorek, 17.11: Polska – Szwecja (20.45), Bośnia i Hercegowina – Rumunia (20.45).

KADRA SZWECJI

Bramkarze: Viktor Johansson (Stoke City, Anglia, 17A/0), Noel Toernqvist (AC Monza, 0A), Jacob Widell Zetterstroem (Derby County, Anglia, 5A/0);



FOT. AFP/EAST NEWS

Najskuteczniejszy zawodnik reprezentacji Szwecji, Viktor Gyökeres, strzelił Bośni i Hercegowinie dwa gole z rzutów karnych

obrońcy: Genesis Antwi (RC Strasbourg, 0A), Felix Beijmo (FC Kopenhaga, 2A/0), Hjalmar Ekdal (14A/0), Gabriel Gudmundsson (Leeds United, 32A/0), Gustaf Lagerbielke (SC Braga, Portugalia, 16A/2), Victor Lindelöf (Aston Villa, 85A/3), Eric Smith (FC Sankt Pauli, Niemcy, 4A/0), Elliot Stroud (Hull City, Anglia, 7A/0), Daniel Svensson (Borussia Dortmund, 20A/1);
pomocnicy: Yasin Ayari (Brighton & Howe Albion, 28A/6), Anthony Elanga (Newcastle United, 35A/8), Jesper Karlström (Udinese Calcio, 31A/0), Dejan Kulusevski (Tottenham Hotspur, 46A/5), Hugo Larsson (FC Fulham 16A/0), Sebastian Nanasi (RC Strasbourg, 15A/3), Alieu Njie (AC Fiorentina, 0A), Patrik Walemark (Lech Poznań, 2A/0), Besfort Zeneli (Royale Union Saint-Gilloise, 13A/0), Benjamin Nygren (Celtic Glasgow, 18A/4);
napastnicy: Viktor Gyökeres (Arsenal Londyn, 42A/27), Alexander Bernhardsson (VfL Wolfsburg, 18A/0), Alexander Isak (Liverpool FC, 64A/19).

PIŁKA NOŻNA

W cieniu reprezentacji Polski walczy elita Ligi Narodów: upokorzona Portugalia bez Cristiano, bramkowy show Holandii, rekord Kane'a

Bartosz Głąb

W cieniu reprezentacji Polski w Dywizji B Ligi Narodów w elicie trwa walka na całego o awans do ćwierćfinału. Kilka drużyn już zapewniło sobie awans, ale komplet uczestników fazy pucharowej poznamy dopiero we wtorkowy wieczór.

Teraz już wiemy na pewno, że reprezentacja Polski nie wróci do Dywizji A, gdzie rywalizują ze sobą największe europejskie potęgi. Biało-Czerwonym pozostaje walka o utrzymanie w Dywizji B.



FOT. EPA/PAP

Portugalia bez swojego byłego już kapitana Cristiano Ronaldo doznała upokarzającej porażki 1:4 na Estadio Municipal w Bradze z Danią

Portugalia już bez Cristiano rozbita przez Danię

My skupmy się jednak na elicie, bo tam dzieje się naprawdę dużo! W sobotni wieczór mająca na swoim koncie do tej pory komplet punktów Portugalia niespodziewanie została rozbita w Bradze przez Danię aż 1:4. Dla Portugalczyków był to pierwszy mecz po zakończeniu kariery w reprezentacji przez Cristiano Ronaldo, który w ciągu 23 lat rozegrał w kadrze 234 spotkania i strzelił 146 goli.

– Trudno przypomnieć sobie, kiedy ostatni raz widzieliśmy tak słabo spisujących się naszych zawodników – podsumowało lizbońskie radio TSF, także wskazując na brak dotychczasowego kapitana.

Portugalczycy upamiętnili dotychczasowego kapitana, wychodząc na mecz z Danią w koszulkach z numerem 7, z którym występował pochodzący z Madery piłkarz. Kibice rozwiesili na trybunach impo-nujący transparent: „Dziękujemy, kapitanie".

Pod koniec pierwszej połowy Pierre-Emile Hojbjerg z Olympique Marsylia strzelił na 1:0 z rzutu karnego. Później napastnik Napoli Rasmus Hojlund zanotował dublet, a na 4:0 podwyższył Joachim Andersen z Fulham. W doliczonym czasie honorową bramkę zdobył Bernardo Silva z Realu Madryt. Portugalia zakończyła serię 13 meczów o stawkę bez porażki u siebie, która rozpoczęła się jeszcze w 2022 roku.

Holandia bez porażki i wciąż bez pewnego awansu

Bardzo ciekawa sytuacja jest w grupie A2, gdzie Holandia mimo 3 zwycięstw i 2 remisów wciąż nie ma zapewnionego awansu do fazy pucharowej. „Oranje" w piątek rozbili w Amsterdamie Grecję aż 7:0.

Do tego momentu Greków śmiało można było nazywać rewelacją Ligi Narodów. W czterech wcześniejszych meczach zanotowali 2 zwycięstwa i 2 remisy, natomiast w tabeli ustępowali Holendrom jedynie mniejszą liczbą zdobytych bramek. Teraz będą walczyć o awans w korespondencyjnym pojedynku z Niemcami. W poniedziałek Grecja zagra w Volos z Serbią, natomiast Niemcy na Olympiastadion w Berlinie podejmą Holandię.

Rekordowy występ Kane'a w reprezentacji Anglii

Anglia zapewniła sobie w czwartek awans do ćwierćfinału Ligi Narodów. W 5. kolejce pokonała u siebie Chorwację 2:1. Rekordowy 126. występ w barwach Anglii zaliczył Harry Kane, który zdobył jedną bramkę. Przed spotkaniem Kane otrzymał od księcia Williama i dotychczasowego współrekordzisty Petera Shiltona pamiątkową koszulkę za swoim nazwiskiem i numerem 126. 33-letni napastnik Bayernu Monachium swoją 92. bramkę w kadrze zdobył w 64. minucie z rzutu karnego.

Zdobywca Złotej Piłki zrównał się z Robertem Lewandowskim liczbą strzelonych goli w narodowych barwach. Kane potrzebował na to 126 meczów, a Lewandowski 170. Obaj zajmują ex-aequo szóste miejsce w klasyfikacji wszech czasów.

Z Ligi A do ćwierćfinałów awansują nie tylko zwycięzcy grup, ale także drużyny z 2. miejsc. Do 1/4 finału przejdzie łącznie 8 reprezentacji (po 2 z każdej grupy Ligi A). W ćwierćfinałach zwycięzcy grup zagrają z drużynami z 2. miejsc z innych grup; mecze będą rozgrywane systemem mecz i rewanż, a zwycięzcy grup będą gospodarzami rewanżów. Rywalizacja zaplanowana jest na końcówkę marca. Turniej finałowy Ligi Narodów zaplanowano na pierwszą część czerwca 2027 r.

eprasa.pl aa3028c0c5

TENIS

Bez Świątek i Kawy w kadrze na Puchar Zjednoczenia

Biało-Czerwoni w fazie grupowej turnieju drużyn mieszanych United Cup na początku stycznia zmierzą się z Niemcami i Szwajcarią

Jacek Kmiecik

Broniących trofeum w australijskim Pucharze Zjednoczenia drużyn mieszanych reprezentować będą między innymi Hubert Hurkacz i Maja Chwalińska. Nie zagra natomiast etatowa uczestniczka United Cup Iga Świątek.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Tym razem Iga Świątek nie wesprze reprezentacji Polski w United Cup

Skład reprezentacji Polski w prologu nowego sezonu w Peth i Sydney uzupełnią Maks Kaśnikowski, Jan Zieliński, Martyna Kubka i Katarzyna Piter. Tym razem w drużynie zabraknie Katarzyny Kawy, która w zeszłym roku tworzyła silny duet mieszany z Zielińskim.

Z gry w biało-czerwonych barwach w Pucharze Zjednoczenia zrezygnowała dziewiąta aktualnie tenisistka świata Iga Świątek, która dotychczas od początku United Cup reprezentowała Polskę. Hiszpański trener 25-letniej Raszynianki Francisco Roig ujawnił w zeszłym tygodniu, że mimo iż Iga przywiązuje wielką wagę do gry w narodowych barwach, w nadchodzącym sezonie zmieni harmonogram przygotowań do pierwszego szlema – Australian Open w Melbourne. Zamiast udziału w United Cup Świątek rozpocznie rok od turnieju WTA 500 w Brisbane.

Z występu w United Cup wypisały się też dwie inne czołowe polskie tenisistki – trzecia i czwarta rakieta naszego kraju, Magda Linette i Magdalena Fręch.

U grupowych rywali Biało-Czerwonych, w zespole Niemiec, zabraknie lidera światowego rankingu Alexandra Zvereva i 37. obecnie Jana-Lennarda Struffa. W składzie znaleźli się natomiast trzeci tenisista tego kraju, 67. na świecie Yannick Hanfmann, oraz najwyżej sklasyfikowana obecnie niemiecka singlistka Tamara Korpatsch (62. WTA).

Szwajcarię reprezentować będą z kolei tenisiści z najlepszą obecnie pozycją rankingową: Jerome Kym (143. ATP) i Belinda Bencic (20. WTA).

W Sydney i Perth do rywalizacji przystąpi 18 drużyn podzielonych na sześć grup po trzy zespoły. „Polska" grupa E, podobnie jak A i C, rywalizować będzie w Perth, pozostałe w Sydney. Zwycięzcy grup awansują do ćwierćfinałów. Turniej odbędzie się od 1 do 10 stycznia.

TENIS

Polska w BJKC bez najlepszych zawodniczek

Paweł Wiśniewski

Puchar Billie Jean King (pod tą nazwą od 2000 roku, wcześniej Fed Cup/Puchar Federacji) to najważniejsze drużynowe rozgrywki tenisowe kobiet na świecie, stanowiące odpowiednik męskiego Pucharu Davisa. Odbywają się od 63 lat...



FOT. JAKUB PIKULIK/POLSKA PRESS

Doświadczona Katarzyna Kawa spróbuje powstrzymać Szwedki

Rywalizacja wyłania najlepszą żeńską drużynę świata. Niestety, jest mało przejrzysta i klarowna, stąd niektórzy mogą mieć problem z właściwą interpretacją zasad.

Reprezentacja Polski po raz kolejny przystępuje do Billie Jean King Cup. Aby wziąć udział w przyszłorocznych kwalifikacjach, najpierw musi pokonać Szwedki. W tej fazie zagrają również m.in. Amerykanki (przeciwko Węgierkom), Kanadyjki (kontra Brazylijki) czy Japonki (rywalkami Argentynki).

Dopiero siedmiu zwycięzców fazy play off, awansuje do grona 14 najlepszych drużyn, a przegrani zagrają w barażach.

Owe czternaście zespołów narodowych (połowa rozstawionych) powalczy w kwietniu przyszłego roku o siedem miejsc w finale, który uzupełni gospodarz, czyli – jak to się dzieje od 2025 roku – Chiny.

Dla reprezentacji Polski edycja 2027 będzie niezwykle trudna. Wiemy już, że ze Szwecją (20-21 listopada we Włocławku) zagramy bez Igi Świątek, Mai Chwalińskiej, Magdaleny Fręch i Magdy Linette!!!

Moim zdaniem to skandal i kompromitacja całego naszego środowiska tenisowego. W turniejach komercyjnych panie mogą grać, ale już w imprezach o charakterze „społecznym" – nie. Wstyd.

Na razie nie wiadomo, czy ktoś zastąpi Chwalińską. W kadrze pozostają: Katarzyna Kawa, Martyna Kubka, Linda Klimovicova i Weronika Falkowska, a zmian można dokonać do 19 listopada br.

Szwedzi do udziału w meczu zgłosili Kajsę Rinaldo Persson, Caijsę Hennemann, Lisę Zaar, Leę Nilsson i Lineę Bajraliu.

Polki nawet bez Świątek, Chwalińskiej, Fręch i Linette będą faworytkami.

TENIS

Znamy plany Chwalińskiej na nowy sezon. Maja chce zostać liderką rankingu WTA

Zbigniew Czyż

W meczu reprezentacji Polski ze Szwecją we Włocławku w Billie Jean King Cup nie wystąpi Maja Chwalińska. Plany dwunastej aktualnie rakiety świata zdradza w rozmowie z Polska Press jej menedżer Piotr Szczypka.

Chwalińska w końcówce tego sezonu spisywała się bardzo dobrze, we Włocławku miała być liderką reprezentacji.

– 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 – przekazała Chwalińska w mediach społecznościowych.

Chwalińska ma zagrać w Polsce 11 grudnia w Gdańsku. Wtedy zmierzy się z Lindą Noskovą w ramach LOTTO Tenis Show w Ergo Arenie. Ich spotkanie będzie główną atrakcją wieczoru. Będzie można sobie zrobić zdjęcie, wziąć autograf czy porozmawiać z tenisistką.

Polka, która zaliczyła najlepszy sezon w swojej karierze i zanotowała gigantyczny awans w światowym rankingu, cieszy się ogromnym zainteresowaniem nie tylko kibiców i mediów, ale też sponsorów.

– Zainteresowanie Mają jest ogromne, z czego się bardzo cieszymy. Pracujemy też nad tym codziennie. Obecnie ma podpisane umowy z dwoma sponsorami, których logo jest widoczne na jej stroju w trakcie spotkań. Rozmawiamy z innymi firmami, bo na to zasłużyła. Chcemy, aby była zabezpieczona finansowo na dłuższy czas – mówi nam Piotr Szczypka. I dodaje:

– Maja inwestuje w siebie, dużym plusem jest to, że może zabierać na turnieje swoich fizjoterapeutów, którzy wykonują świetną pracę, pozwalając jej następnego dnia stanąć do rywalizacji. Mecze są długie i wyczerpujące. Poza tym Maja ma już bardzo duży team, ten, który widać w boksie podczas meczów, ale też ten mniej widoczny. Dopływ gotówki może oczywiście ułatwić nam pracę, której jest bardzo dużo. Od strony sportowej Maja ma wszystko, czego potrzebuje. Od strony pozasportowej myślę, że jest tak samo – twierdzi Szczypka.

Na razie nie wiadomo jeszcze, gdzie Chwalińska zainauguruje występy w nowym sezonie.

– To będzie albo United Cup w Australii, zgłoszenia do tych zawodów jeszcze się nie zamknęły, albo to będzie turniej rangi 500 także w tym kraju na początku stycznia. Potem oczywiście występ w Australian Open – zdradza jej menedżer.

Celem Polki na nowy sezon będzie awans do elitarnej czołowej dziesiątki zestawienia, choć sama ma mieć znacznie większe ambicje. Chce zostać... liderką rankingu!

– Top dziesięć to jest już taki tenisowy raj. Na pewno będzie walczyć o awans do elitarnej dziesiątki. Myślę, że nie będzie sobie stawiać jakiejś dodatkowej presji, bo ona w ogóle do rankingów właściwie nie zagląda. I myślę, że to się nie zmieni. Dla niej najważniejszy jest każdy kolejny dzień, żeby był jak najlepiej przepracowany. Uważam jednak, że konsekwencją gry, jaką obecnie prezentuje będzie awans do dziesiątki rankingu WTA. Ma wszystkie do tego narzędzia. I możliwości – podsumował Szczypka.



FOT. EAST NEWS

Maja Chwalińska w 2026 roku zaliczyła najlepszy sezon w karierze

eprasa.pl aa3028c0c5

KOSZYKÓWKA

Lekko nie będzie. Wygrana z Izraelem. Porażka z Czarnogórą. Czas na niesamowite Turczynki

Paweł Wiśniewski

W 2. kolejce grupy I decydującego etapu eliminacji mistrzostw Europy koszykarek 2027 reprezentacja Polski przegrała w Podgoricy z Czarnogórą 56:61 (14:15, 16:19, 13:13, 13:14). We wtorek zmierzymy się z niepokonaną Turcję.

To był czwarty mecz Polek z drużyną z Bałkanów o punkty i trzeci przegrany przez Biało-Czerwone.

Przez większą część spotkania ekipa z Czarnogóry miała przewagę i choć nasze koszykarki walczyły – szczególnie w czwartej kwarcie – to nie zdołały odwrócić losów meczu.

Polki rozpoczęły identyczną „piątką" jak zwycięskie spotkanie w Rydze z Izraelem (75:64) z kapitan Julią Niemojewską, Klaudią Gertchen, Klaudią Wnorowską, Weroniką Telengą i Stephanie Mavungą.

Niemojewska zdobyła pierwsze punkty, ale w kolejnych akcjach to podopieczne trenerki Jeleny Skerović, znanej doskonale nad Wisłą, pracującej obecnie w SKK Polonii Warszawa, miały przewagę.

Grały szybko i dość łatwo przedostawały się pod polski kosz. Prowadziły 9:4 i 11:6. Akcje Mavungi pod koniec tej kwarty, w tym rzut za trzy punkty, pozwoliły odrobić straty. Po 10 minutach było tylko 15:14 dla Czarnogóry.

Polki objęły minimalne prowadzenie 16:15 i remisowały 19:19 po rzucie za trzy punkty Anny Makurat, ale potem nastąpił zły okres gry podopiecznych trenera Karola Kowalewskiego.

Rywalki zdobyły 10 punktów z rzędu i prowadziły 29:19 w 15. minucie, a potem po akcjach trzypunktowych Levković nawet 31:19. Czarnogórzanki bardzo zagęszczały obronę w strefie pod koszem, utrudniając manewry polskim wysokim zawodniczkom.

Dobre akcje w obronie Niemojewskiej pozwoliły na kontry kończone przez Telengę i dystans do rywalek zmalał. Po 20 minutach Czarnogóra prowadziła 34:30.

W drugiej części pojedynku Polki zagrały z większą determinacją, a największe zaangażowanie wykazywała Anna Makurat, na co dzień występująca w euroligowym Kibirkstisie Wilno.

To po jej akcjach oraz rzucie wolnym Mavungi był remis 41:41 i 43:43, ale po 30 minutach zespół trenerki Skerović prowadził 47:43.

Czwartą część rzutem zza linii 6,75 metra rozpoczęła jednak z bohaterek meczu w Rydze z Izraelem, Malina Piasecka, i Czarnogóra wygrywała tylko 47:46.

Polki nie potrafiły jednak pójść za ciosem i mimo lepszej walki pod bronioną tablicą, cały czas musiały gonić rywalki, które miały kilka punktów przewagi czy to po sprytnych akcjach wchodzących pod kosz zawodniczek obwodowych, czy to po rzutach naturalizowanej Amerykanki Tai Davis-Reimer.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI/POLSKA PRESS

Mimo wymagającego początku sezonu, rozgrywająca Anna Makurat zdążyła wrócić do pełnienia ważnej roli w reprezentacji Polski

Makurat miała niewystarczające wsparcie od koleżanek, nie licząc walecznej Mavungi i drugiej podkoszowej Telengi (zakończyła spotkanie z double-double: 11 pkt i 11 zbiórek). Zabrakło Biało-Czerwonym agresji, choć właśnie taka gra mogłaby przynieść korzyści, gdyż rywalki grały praktycznie szóstką zawodniczek.

Polki przegrały minimalnie walkę pod tablicami 38:39 i miały gorszą skuteczność za trzy punkty – trafiły tylko pięć z 25 prób oraz rzutów wolnych (5 z 10). Popełniły też 17 strat.

Najwięcej punktów dla nas zdobyła Anna Makurat – 16, a dla rywalek 31-letnia Taya Davis-Reimer – również 16 pkt.

SPORT

Cztery dziewczyny zrobiły całą robotę. Niestety, reprezentacja Polski coraz słabsza. Przed nami Jordania, Iran, Ekwador, Kolumbia, Singapur i Cypr...

Paweł Wiśniewski

Za nami 4. edycja Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich (Youth Olympic Games – limit wiekowy 17 lat), których organizacji podjął się Dakar. Po raz pierwszy w historii impreza pod egidą MKOl odbyła się na kontynencie afrykańskim.

W stolicy Senegalu, Dakarze, reprezentacja Polski zdobyła trzy medale: złoty i dwa brązowe.

Na najwyższym stopniu podium stanęły nasze koszykarki grające w formule 3x3 – Nicola Brzeska (rocznik 2009), Lena Olejniczak (zdobyła dwa decydujące punkty w ostatnich sekundach meczu – 2009), Stefania Onuorah (2010) i Gabriela Stefanowicz (2009) – które w niezwykle emocjonującym finale pokonały Chinki 12:11.

– To być może był punkt przełomowy, była to końcówka spotkania, każdy punkt w tym momencie był na wagę zwycięstwa – wyjaśnia Lena Olejniczak, na co dzień zawodniczka Art Building Ślęza II Wrocław. – Cieszę się, że wpadło – nieważne, w jakim stylu. Nie miałam chwili zwątpienia,



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Złote panie Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich – od lewej: Stefania Onuorah, Lena Olejniczak, Nicola Brzeska i Gabriela Stefanowicz

że my tego meczu nie wygramy. Byłyśmy bardzo zmotywowane i cały czas powtarzałyśmy sobie, doceniając klasę rywala, że sama nazwa „Chiny" nie gra na boisku. Uważam, że w 100 procentach zasłużyłyśmy na wygraną.

– Najbardziej zapamiętam z turnieju dźwięk syreny kończącej finał i jak ze łzami w oczach rzuciłyśmy się wszystkie na siebie z tymi wszystkimi emocjami, potem nie pamiętam już niczego – wspomina Stefania Onuorah, uczennica SMS PZKosz Łomianki.

– Udało nam się zbudować świetny zespół, dogadywałyśmy się na parkiecie i poza nim i to nam pomagało – wymienia przyczyny sukcesu zawodniczka Enea AZS Politechnika II Poznań Gabriela Stefanowicz. – W finale nie stresowałam się, wiedziałam, że będzie dobrze, i po prostu grałyśmy swoje.

– Prowadziłyśmy jednym punktem, miałyśmy piłkę po błędzie Chinek, był ogromny stres podczas podawania Chince na checkballu, żeby uciec od faulu – twierdzi Nicola Brzeska, również zawodniczka SMS PZKosz Łomianki. – Tuż po zakończeniu meczu emocje nam puściły i byłyśmy szczęśliwe, wiedząc, że złoty medal jest już nasz. Najwspanialszym momentem był ten, gdy mogłyśmy zaśpiewać hymn Polski. To był nasz hymn, który usłyszał cały Senegal, śpiewałyśmy go z dumą!

W finale biegu na dystansie 100 metrów (+1,7 m/s) Szymon Dołęga (SKS Feniks Siedlce, rocznik 2009) był trzeci z czasem 10,61 s. Wygrał Nigeryjczyk Gift Bright (z rekordem życiowym 10,28 s) przed Chińczykiem Zhang Hangyu – 10,57 s.

W konkursie skoku o tyczce pań Lena Kaczkowska (SKLA Sopot, rocznik 2010), która pokonała wysokość 3,60 m, wywalczyła – ex aequo z Japonką Kiyorą Matsuurą – medal brązowy. Taki sam wynik uzyskała również Greczynka Lorena Marina Chatzileleka, ale wystarczyło to jedynie do zajęcia 5. miejsca.

Mistrzynią została Francuzka Julie Bourgis, która pokonała wysokość 4,20 m, jako jedyna przekraczając granicę 4 metrów. Wicemistrzynią została Węgierka Csenge Zsuzsanna Zsombor (3,80 m). Łącznie startowało 7 zawodniczek, a dwie nie zaliczyły żadnej wysokości.

W klasyfikacji medalowej Młodzieżowych Igrzysk Olimpijskich w Dakarze reprezentacja Polski uplasowała się na odległym 53. miejscu (na 99 sklasyfikowanych krajów).

Bezkonkurencyjne okazały się Chiny (18 złotych, 8 srebrnych, 7 brązowych), które wyprzedziły Japonię (11-8-9) i... Rosję (8-4-2). W zawodach uczestniczyli również młodzi sportowcy z Białorusi (0-0-3)...

Największymi gwiazdami zawodów byli pływacy – Japonka Mana Ishikawa, która sięgnęła po cztery złote medale, i Egipcjanin Zain Hesham – trzy krążki z najcenniejszego kruszcu.

W 16-letniej historii letnich edycji Youth Olympic Games Polacy wywalczyli już 19 medali, w tym 7 złotych (m.in. tenisiści Kamil Majchrzak – 2014 r., gra pojedyncza, Jan Zieliński – 2014, gra mieszana, i Iga Świątek – 2018, gra podwójna), jeden srebrny i 11 brązowych (m.in. Majchrzak – 2014, gra mieszana).

eprasa.pl aa3028c0c5

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Udany początek sezonu polskich panczenistów. Brąz Dąbrowskiej

Zbigniew Czyż

Udany początek sezonu zaliczyli polscy panczeniści podczas pierwszych zawodów Pucharu Świata 2026/27 w Pekinie. Najlepszy wynik uzyskała Wiktoria Dąbrowska, zdobywając brązowy medal na dystansie 1000 metrów.

Pierwsze starty w nowym sezonie zawsze niosą ze sobą wątpliwości, czy udało się zbudować na tyle wysoką formę, aby nawiązać równorzędną rywalizację z resztą stawki. Z tego zadania świetnie wywiązali się Polacy, którzy już na otwarciu sezonu wywalczyli o czołowe lokaty.

Największą wygraną zawodów w Chinach spośród naszych kadrowiczów była Wiktoria Dąbrowska. Polka, która rozpoczyna karierę wśród seniorek, w piątkowym starcie na 1000 m zdobyła swój pierwszy medal Pucharu Świata, zajmując trzecie miejsce. W rywalizacji na jeden kilometr Dąbrowska, aktualna brązowa medalistka MŚ juniorek, uzyskała czas 1.15,85. Zwyciężyła Holenderka Angel Daleman – 1.14,07. Drugie miejsce zajęła inna młoda zawodniczka Kristina Szumiekowa z Kazachstanu – 1.15,64. Na 13. pozycji uplasowała się Karolina Bosiek – 1.17,77.

W sobotę Dąbrowska zajęła czwarte miejsce w biegu na 500 metrów. Tego dnia w dywizji A startowały też inne reprezentantki Polski – trzynasta była Martyna Baran (38.65), a dziewiętnasta Karolina Bosiek (39.20). Niezłe występy Polek na 500 m odnotowaliśmy też w niedzielę. Trzeci raz w górnej połowie stawki w ciągu tego weekendu zameldowała się Dąbrowska. Nasza sprinterka, startująca w ostatniej parze z Kok, uzyskała dziesiąty czas (38.39), a Baran, tak jak w sobotę, była trzynasta (38.74) w grupie A.



FOT. PZŁS

Wiktoria Dąbrowska zdobyła swój pierwszy medal w zawodach PŚ

Stabilny, wysoki poziom zaprezentowali liderzy męskiej kadry sprintu. Dwukrotnie w czołówce, ze stratą zaledwie 0,16 sekundy do podium zameldował się Damian Żurek. 27-latek, mógł żałować zwłaszcza końcówki sobotniego biegu, gdyż zachwianie na ostatnim łuku prawdopodobnie kosztowało go medalową pozycję i dało siódmą lokatę. Na czternastym miejscu uplasował się z kolei drugi z Polaków, Marek Kania (35.09). W niedzielę Żurek był jedenasty (35.01), a Kania dziewiętnasty (35.29).

Niezły występ na 1500 m w PŚ zaliczył Władimir Semirunnij. Wicemistrz Europy w tej konkurencji, specjalizujący się w długich dystansach, w sobotniej rywalizacji uzyskał siódmy czas w dywizji A (1:45.82). W elicie wśród kobiet zaprezentowała się też Karolina Bosiek, zajmując osiemnaste miejsce (2:00.37). Świetne występy na 1500 m w grupie B zaliczyli inni Polacy. Trzeci czas i tym samym awans do elity uzyskał Mateusz Śliwka (1:46.82), zaś szósta w stawce była Emilia Zawisza (1:59.55), wyprzedzając m.in. dziesiątą Zofię Braun (2:00.84).

– Władek na pewno liczył na więcej w piątek na 5000 m, ale wiemy, na czym dalej się skupić przed PŚ w Obihiro. Na 1500 m zrobił trzy równe rundy, z których jest znany. Na pewno nie będziemy się skupiać na jeszcze lepszym otwarciu i pierwszych 300 m, bo nie chcemy stracić jego wytrzymałości pod kątem długich dystansów, którą konsekwentnie budowaliśmy przez ostatnie lata – powiedział Roland Cieślak, trener reprezentacji Polski w łyżwiarstwie szybkim, odpowiedzialny za średnio- i długodystansowców.

– Emilka Zawisza w ten weekend czuła się świetnie, była bojowo nastawiona i znakomicie przejechała dystans pod względem technicznym. Wiadomo, że Karolinę i Zosię stać na jeszcze lepsze wyniki, dlatego traktujemy to jako przetarcie przed kolejnymi zawodami. Mateusz przejechał blisko „życiówek" zarówno na 1500, jak i na 5000 m – dodał Cieślak.

Sporo działo się w biegach drużynowych z udziałem naszych kadrowiczów. Semirunnij wraz ze Śliwką i Szymonem Kwapiszem, startujący w grupie B, uplasowali się na drugim miejscu za Rosjanami (3:44.16). W biegu drużynowym wśród elity wystartowały z kolei reprezentantki Polski. Biało-Czerwone w składzie Braun, Bosiek i Zawisza pokonały w pierwszej parze Włoszki i z czasem 3:05.68 zajęły szóste miejsce.

– Nasze drużyny tak naprawdę jechały pierwszy raz w tych składach, do tego Szymek Kwapisz i Emilia Zawisza debiutowali w PŚ, a spisali się świetnie. W drużynie kobiet potrzeba więcej zgrania, ale na tle innych drużyn widać potencjał do ścigania z najlepszymi w tym sezonie – podsumował Cieślak.

Polscy panczeniści pozostają na Dalekim Wschodzie. W tym tygodniu będą kontynuować swoje starty w zawodach Pucharu Świata. Kolejne zawody tego cyklu odbędą się w japońskim Obihiro (20-22 listopada).

SKOKI NARCIARSKIE

Inauguracja Pucharu Świata z udziałem ośmiorga Polaków

Jacek Kmiecik

Sześciu Polaków i dwie Polki w dniach 20-22 listopada wystąpią w inaugurujących sezon zimowy skoków narciarskich konkursach Pucharu Świata w norweskim Lillehammer.

W inauguracyjnych zawodach sezonu 2026/27 na Lysgårdsbakken w Lillehamer zaprezentują się Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek, Klemens Joniak, Dawid Kubacki, Maciej Kot, Jakub Wolny oraz Anna Twardosz i Kamila Karpiel.

– Decydowała aktualna forma sportowa zawodników. Jestem przekonany, że skład został wybrany sprawiedliwie na podstawie dwóch sprawdzianów w Zakopanem i Wiśle. O ostatnie dwa miejsca walczyło czterech zawodników. Na ten moment wybraliśmy najlepszą szóstkę – wyjaśnił trener kadry A Maciej Maciusiak cytowany w komunikacie Polskiego Związku Narciarskiego.

Skład został wyłoniony również na podstawie wyników Letniej Grand Prix oraz mistrzostw Polski w Zakopanem. 17 października na Wielkiej Kroki triumfował Tomasiak przed Wąskiem i Joniakiem. Wśród kobiet najlepsza była Twardosz, a za nią uplasowała się Karpiel, która wznowiła karierę po trzech latach.

W kadrze nie znalazł się 39-letni Piotr Żyła, który latem był w słabszej formie.

Obecnie najlepszym polskim skoczkiem jest 19-letni Kacper Tomasiak, który w zeszłym sezonie w Predazzo zdobył dwa srebrne i brązowy medal zimowych igrzysk olimpijskich, a w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata był 23.

W piątek, 20 listopada, w Lillehammer odbędzie się konkurs drużyn mieszanych. Na sobotę i niedzielę, 21-22 listopada, zaplanowano konkursy indywidualne.

Zawody Pucharu Świata w Polsce odbędą się 5-6 grudnia w Wiśle i 16-17 stycznia w Zakopanem.

Sezon Pucharu Świata w skokach narciarskich zakończy się 21 marca 2027 roku tradycyjnie w słoweńskiej Planicy.

KRÓTKO

Biegi narciarskie

Obiecujące starty Polaków w Munio

Reprezentacja Polski w biegach narciarskich rozpoczeła sezon podczas zawodów FIS w fińskim Muonio. Bardzo dobrze spisały się Biało-Czerwone w niedzielnym biegu na 10 km stylem dowolnym. Eliza Rucka-Michałek zajęła 4. miejsce, Monika Skinder była 7., a Magdalena Kobielusz uplasowała się na 10. lokacie. Godny odnotowania jest też awans do półfinału Kamila Burego w sprincie na 1,2 km stylem klasycznym. W nim zajął 5. miejsce i odpadł z dalszej rywalizacji.

Narciarstwo alpejskie

Falstart Biało-Czerwonych

Aniela Sawicka i Michał Jasiczek nie ukończyli inauguracyjnych zawodów w slalomie alpejskiego Pucharu Świata w fińskim Levi. Polacy odpadli z dalszej rywalizacji już po pierwszym przejeździe. Do drugiego awansowała czołowa trzydziestka. Kolejne zawody odbędą się 21-22 listopada w austriackim Gurgl.

Amp futbol

Wygrana na inaugurację mistrzostw świata

Reprezentacja Polski w amp futbolu wygrała swój pierwszy mecz z Kostaryką 2:1 w mistrzostwach świata w meksykańskim San Juan de los Lagos. Bramki dla naszej kadry zdobyli Kamil Grygiel i Łukasz Mazurowski.
Polacy w niedzielę mieli mierzyć się z Iranem, ale wygrali to spotkanie walkowerem, reprezentacja tego kraju nie dotarła na turniej.
W poniedziałek zagrają z Anglią. Turniej w Meksyku potrwa od 13 do 22 listopada. Uczestniczą w nim 24 drużyny.

Piłka nożna

Zwycięstwo kadry Brzęczka

Piłkarska reprezentacja Polski do lat 21 wygrała z Norwegią 2:0 w towarzyskim spotkaniu rozegranym w San Pedro del Pinatar w Hiszpanii, gdzie przygotowuje się do przyszłorocznych mistrzostw Europy, które na przełomie czerwca i lipca odbędą się w Albanii i Serbii.
Bramki dla Biało-Czerwonych prowadzonych przez Jerzego Brzęczka zdobyli Tomasz Pieńko i Kacper Duda.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

eprasa.pl aa3028c0c5