

WEEKEND z rodziną

● **Temat tygodnia.** Ciężkie życie nastolatka **strona 7** ● **Poradnik.** Jak dogrzać mieszkanie **strona 9** ● **Kuchnia.** Smaczne przekąski na imprezę andrzejkową **strony 10-11** ● **Zdrowie.** Nad cukrzycą można zapanować dzięki diecie **strona 12** ● **Turystyka.** Tropikalne raje **strona 13**



RADOMSKIE

Echo

Dnia

Sobota
25.11.2023

Nr 274 (14339)

www.echodnia.eu
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Kalendarium.
Co się wydarzyło
w naszym regionie
25 listopada?
strona 2

Kuszą okazjami. Co
zrobić, aby nie dać
się oszukać i nie
żałować zakupów
strona 4

**Dziś „Echo
Radomiaka”.**
„Zieloni” grają ze
Śląskiem Wrocław

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. DOMENA PUBLICZNA

HISTORIA

**192 lata temu
wybuchło powstanie.
W walkę zaangażował
się nasz region**

W nocy z 29 na 30 listopada 1830 roku grupa spiskowców pod dowództwem Piotra Wysockiego zaatakowała Belweder w Warszawie. W ciągu kolejnych kilku godzin, powstanie rozlało się na całą Warszawę, gdzie trwały walki z oddziałami rosyjskimi, a także z Polakami wiernymi carowi oraz próby przejęcia kolejnych strategicznych budynków. Historycy przyznają, że plan rozpoczęcia powstania stolicy był dość dobry, ale zbyt skomplikowany, a jego realizacja pozostawiała wiele do życzenia. Mimo to pomysł zakończył się powodzeniem – opanowano całą Warszawę.

Czytaj **strona 3**

Druga strona

**U wulkanizatora
zapłacimy nawet
o 10 procent więcej
niż jeszcze wiosną
tego roku** **strona 2**

GWIAZDA PORTRET WYBITNEGO PIANISTY I TWÓRCY MUZYKI FILMOWEJ

Otrzymał Grammy i podbił Amerykę



FOT. SZYMON STARNAWSKI

Włodzimierz Pawlik za płytę „Night In Calisia” z 2012 roku jako pierwszy Polak w historii dostał nagrodę Grammy. Ma na swym koncie też muzykę filmową, do „Rewersu” czy „Pora umierać”. Wielokrotnie został nagrodzony za swą twórczość Fryderykami i Orłami **strona 8**

W poniedziałek w naszej gazecie **Sportowy24**

● Relacje i komentarze po meczach Broni Radom z rezerwami Jagiellonii Białystok i Pilicy Białobrzegi z Victorią Sulejówkę ● Mecze niższych lig

Zamów prenumeratę

Echo Dnia ☎ 41 375 72 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

**Anna
Czerny-Marecka**
publicystka



NA PRACĘ NA KASIE SIĘ NIE PISAŁAM

W markecie, w którym raz w tygodniu robię wielkie zakupy na cały tydzień, od pewnego czasu ulegam złudzeniom optycznym. Mianowicie oceniam wzrokiem długość kolejek do kas z żywymi kasjerkami i do tych samoobsługowych, po czym decyduję się na automat. W dodatku zwykle większość z nich wieje pustką.

Złudzenie polega na tym, że tak naprawdę to, co pani w kasie zabiera ze dwie minuty, mnie angażuje na o wiele dłuższy czas. Spędzony przy nieznośnych komunikatach wypowiedzianych przemiłym głosem nieznośnym sprzeciwu. „Poczekaj na pomoc”, „Umieść artykuł w strefie pakowania” i takie tam inne. Niedawno samoobsługowa kasa nie zaakceptowała mi wagi bułeczek, więc w polowie zakupów usłyszałam złowieszcze „Poczekaj na pomoc”. Pomoc w postaci sympatycznej pani nadeszła z zaplecza po jakichś pięciu minutach. - Waga tych bułek się zmieniła, ale kasa ma jeszcze stare w pamięci - wytłumaczyła żywa sprzedawczyni, po czym żywo odeszła. W zasadzie sama sobie się dziwię, że za każdym razem idę do kas samoobsługowych w nadziei, że tym razem cały proces przebiegnie bezboleśnie. I po namyśle widzę dwie tego przyczyny. Pierwsza jest historyczna. Z czasów PRL-u wyniosłam olbrzymią niechęć do kolejek, nawet kiedy stoi w nich kilka osób. Druga to nadzieja wynikająca z dobrych doświadczeń. Bo czasem ta przygoda z kasą samoobsługową jest szybka i bezkonfliktowa. Podchodzę więc do niej z pozytywnym nastawieniem.

Niedawno uświadomiłam jednak sobie, że market, w którym najczęściej robię zakupy, wykorzystuje mnie bezlitośnie i w zamian nic mi nie daje. Bo przecież ochotniczo wykonuję pracę kasjerki. Za to sieciówka nie daje mi ani grosza rabatu. Co więcej, nie ułatwia mi zadania, jak robią to inne markety. W niektórych bowiem przy kasach samoobsługowych stoi pracownik, którego obowiązkiem jest reagowanie na wszelkie perturbacje z automatami. Dziwię się zresztą, że nie we wszystkich marketach stanowiska kas samoobsługowych działają pod czujnym okiem człowieka. Bo że urządzenia mają wady, to jedno, a drugie to to, że wśród klientów zdarzają się ludzie nieuczciwi. Nie pochwalam, chociaż w jakimś sensie klient zapewnia sobie całkowitą samoobsługę. Kasuje sam i towar, i zapłatę za usługę kasowania. ©

U wulkanizatora zapłacimy nawet o 10 procent więcej niż wiosną tego roku

Maciej Badowski
m.badowski@polskapress.pl

Wielu kierowców zastanawia się kiedy wymienić opony na zimowe. Patrząc za okno - to naprawdę ostatni dzwonek.

- Powierzchnia kontaktu opony z podłożem jest zazwyczaj niewielka, mniej więcej wielkości małego tabletu. To znaczy, że całe bezpieczeństwo naszej jazdy, w tym droga hamowania i przyczepność zależy od właściwości naszych opon. To szczególnie istotne w okresie zimowym - kiedy na drogach pojawia się śnieg, błoto pośniegowe, gołoledź czy marznący deszcz - zauważa Piotr Sarnecki, dyrektor generalny Polskiego Związku Przemysłu Oponiarskiego (PZPO).

Według danych pochodzących z Centrum Technicznego platformy Autpomarket.pl, koszt zmiany opon w tradycyjnym zakładzie wulkanizacyjnym jesienią 2023 r. będzie o 10 proc. wyższy niż wiosną. To kolejne podwyżki - w ujęciu r./r. stawki zwiększyły się o 20 proc.

Jak wskazano, wraz ze wzrostami cen wymiany rosną także koszty pozostałych usług. Przechowanie opon będzie tej zimy o 21 proc. droższe niż rok temu, usługa door to door (w której klient nie musi angażować się w proces wymiany i samodzielnie jechać do zakładu wulkanizacyjnego) podrożeje o 27 proc., a utylizacja zużytego



Wraz ze wzrostami cen wymiany rosną także koszty pozostałych usług.

ogumienia - aż o 54 proc. Oprócz rosnących kosztów obsługi odnotowano także wzrost cen samych opon.

- Według naszych najnowszych danych średnia cena zimowych modeli ogumienia wzrosła na przestrzeni ostatniego roku do 4 proc. w zależności od rozmiaru. Zmiany są jeszcze bardziej zauważalne, kiedy porównamy obecne ceny z tymi z roku 2021. Aktualnie opony zimowe są bowiem nawet o 34 proc. droższe, niż przed dwoma laty - komentuje Tomasz Otto, Dyrektor Departamentu Strategii i Marketingu PKO Leasing, Automarket.pl.

Autorzy raportu podkreślają, że to słaby popyt na usługę wymiany opon wiosną przyczynił się do podwyżek cen jesienią. Ponadto wzrost

cen usług w serwisach specjalizujących się w obsłudze opon samochodowych jest przede wszystkim konsekwencją utrzymującej się inflacji.

Dodatkowo na rynku obserwuje się stały wzrost udziału opon wielosezonowych w strukturze sprzedaży. Dzięki takiemu ogumieniu użytkownicy mogą znacznie wydłużyć czas pomiędzy kolejnymi wizytami w serwisie.

Ze względu na niski popyt na usługi wulkanizacyjne w pierwszej połowie roku warsztaty są zmuszone do nałożenia dodatkowej marży na klientów jesienią.

- Z serwisów zajmujących się zmianą opon dochodzą do nas sygnały, że jesienne podwyżki wynikają nie tylko ze wzrostu kosztów prowadzenia

działalności, czy rosnącej popularności opon wielosezonowych, ale także z potrzeby nadrobienia nie najlepszych wyników z wiosny tego roku - podkreśla ekspert.

- Przedłużająca się zima doprowadziła do tego, że wielu kierowców przez długi czas odkładało wymianę opon na lato, aby w końcu zupełnie jej zaniechać i ostatecznie poruszać się na zimowych także w ciepłych miesiącach. Chociaż ogumienie w ich samochodach uległo przyspieszonemu zużyciu, wielu z nich najprawdopodobniej nie skorzysta z usług wulkanizatorskich także jesienią. W związku z tym warsztaty, zmuszone do pokrycia rosnących kosztów stałych, zdecydowały się na podwyżki cen. - wyjaśnia dalej.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Niedziela	
			
Dzień 1°C	Noc -3°C	Dzień 0°C	Noc -3°C
Poniedziałek		Wtorek	
			
Dzień 0°C	Noc -4°C	Dzień -1°C	Noc -4°C
Barometr 998 hPa Wiatr zach. 20 km/h Biomet niekorzystny			

Uwaga: zachmurzenie duże, możliwe opady śniegu, większe od wtorku

25 LISTOPADA 2023

Dziś 329. dzień roku
Do sylwestra pozostało 36 dni.

Wschód słońca
o godzinie 7.12, zachód o godzinie 15.32.

Dzień będzie trwać 8 godzin i 20 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2023 roku dnia (21 czerwca) o 8 godzin i 26 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (22 grudnia) o 38 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Alan, Aurelia, Beatrycze, Elżbieta, Erazm, Katarzyna.

KALENDARIUM

1966

Biskup Piotr Gołębiowski dokonał konsekracji kościoła Najświętszego Serca Jezusowego w Radomiu.

2015

W Grójcu wręczono akty mianowania na wyższe stopnie wojskowe, nadane w związku z Dniem Niepodległości; kilku żołnierzy w stanie spoczynku.



FOT. ARCHIWUM

2020

Zmarła Iwona Trześniewska (na zdjęciu), łuczniczka i trenerka ŁKS Radom. W 2015 roku zajęła 2. miejsce w plebiscycie sportowym Echa Dnia.

2017

Odbył się pogrzeb Jerzego Jurczaka. Był długoletnim prezesem Szydłowiaka Szydłowiec oraz działaczem Radomskiego Okręgowego Związku Piłki Nożnej.

2021

W wieku 83 lat zmarł ksiądz kanonik Eugeniusz Frączyk. Był kapłanem przez 59 lat, między innymi w: Lipsku, Kozienicach, Białobrzegach i Radomiu.

W okresie poprzedzającym wybuch powstania zniesiono wolność prasy i wprowadzono cenzurę, zakazano wolności zgromadzeń, rozpoczęto prześladowanie osób, które działały w patriotycznych organizacjach. Car Mikołaj I doprowadził do stworzenia brutalnego systemu policyjnego oraz siatki donosicieli. Na wybuch niezadowolenia społecznego nie trzeba było długo czekać.

W nocy z 29 na 30 listopada 1830 roku grupa spiskowców pod dowództwem Piotra Wysockiego zaatakowała Belweder w Warszawie. W ciągu kolejnych kilku godzin, powstanie rozlało się na całą Warszawę, gdzie trwały walki z oddziałami rosyjskimi, a także z Polakami wiernymi carowi oraz próby przejścia kolejnych strategicznych budynków. Historycy przyznają, że plan rozpoczęcia powstania stolicy był dość dobry, ale zbyt skomplikowany, a jego realizacja pozostawiała wiele do życzenia. Mimo to pomysł zakończył się powodzeniem - opanowano całą Warszawę.

„Prezydent Kielc zostanie powieszony”

W regionie świętokrzyskim, podobnie jak w innych częściach Królestwa Polskiego, odczuwalny był wzrost nastrojów antyrosyjskich. W listopadzie 1830 roku do Kielc przyjechał generał i poseł na sejm z powiatu koneckiego Roman Sołtyk, który poinformował generała Henryka Dembińskiego o mającym wkrótce wybuchnąć powstaniu. Miał on stanąć na czele sił zbrojnych w województwie krakowskim, którego od 1816 roku stolicą były Kielce.

Cześć osób poddawała jednak wątpliwość sens rozpoczęcia walk przeciwko Rosji w listopadzie 1830 roku. Tłumaczono to między innymi klęską nieurodzaju oraz szerzącą się epidemią cholery w regionie świętokrzyskim. Choć większych bitew na terenie obecnego województwa świętokrzyskiego nie było, to jednak na wieść o wybuchu powstania bardzo szybko zareagowali kielczanie. - Dotychczasowy prezydent miasta Stanisław Niewiadomski już po kilku dniach, na początku grudnia 1830 roku, szybko wyjechał z Kielc. Według jego relacji musiał uciekać, bowiem na ulicach rozlepione miały zostać plakaty, w których autorzy grozili powieszeniem włodarza stolicy województwa krakowskiego - powiedział doktor Paweł Wolańczyk z Muzeum Historii Kielc. Prezydent nie cieszył się popularnością. - Kojarzony był z ówczesną administracją Królestwa Polskiego, niezwiązaną z lokalnym społeczeństwem - dodał.

192 lata temu wybuchło powstanie listopadowe. Jak w walkę zaangażował się nasz region?

„Nie wiem, czy będzie jeszcze kiedy jaka Polska, ale tego jestem pewien, że nie będzie już Polaków”. Te słowa wypowiedział car rosyjski Mikołaj I Romanow po upadku powstania listopadowego. Pomimo starań Polaków walka o wolność skończyła się porażką obozu niepodległościowego

Tomasz Trepka



Powrót wojsk polskich z Wierzbna 3 grudnia 1830, obraz Marcina Zaleskiego.

Na jego miejsce powołano osobę o bardziej niepodległościowych poglądach - Dominika Wójcikowskiego - uczestnika insurekcji kościuszkowskiej, który pełnił funkcję prezydenta Kielc już dwukrotnie. - Wójcikowski wzenił się w starą kielecką rodzinę Jopkiewiczów. Jego teść pod koniec XVIII wieku był burmistrzem Kielc. Utrało się, że Wójcikowski był postrzegany przez mieszczan jako „nasz kielczanin”, natomiast Niewiadomski

jako ktoś bardziej obcy - stwierdził doktor Wolańczyk. Historyk z Muzeum Historii Kielc dodał również, że ewenementem na skalę całego Królestwa Polskiego stał się jego wybór, gdyż Wójcikowski został powołany przez mieszczan. Do tej pory prezydentów w Królestwie Polskim powoływała Komisja Wojewódzka, która była przedstawicielem ówczesnych władz państwowych. - Wspomniany organ zaakceptował jednak ten fakt - dodał.

Wybór nie był bez znaczenia. - Dominik Wójcikowski wspierał powstańców. Inicjował zbiórki środków rzeczowych oraz pieniężnych. Pod jego patronatem fabryka w Białogoniu produkowała broń dla powstańców - powiedział doktor Paweł Wolańczyk.

Na pomoc powstańcom

Przejęcie władzy w mieście przez zwolenników powstania odbyło się bardzo sprawnie. Nie zanotowano przy tym większych trudności, które zwykle towarzyszą tego rodzaju wydarzeniom. „4 grudnia 1830 roku na polecenie Wydziału Wykonawczego Rady Administracyjnej Królestwa Polskiego Wójcikowski zarządził w Kielcach mobilizację wszystkich dymisjonowanych żołnierzy i podoficerów, nakazując im zgłosić się w ciągu

trzech dni do Końskich, gdzie stacjonował 2. Pułk Piechoty” - pisał profesor Bartłomiej Szyndler.

9 grudnia 1830 roku Jan Ledóchowski, dowódca na województwo krakowskie wydał specjalną odezwę. „Młodzieży [...]! Kto z was chce stanąć w szeregach ochotników, niech przybywa do Kielc uzbrojony w broń palną i opatrzonej w konia z rynsztunkiem. Oto jest pora, w której pokazać możesz, iż wszystko dla ochrony drogiej ojczyzny poświęcić jesteś gotowa”. Wydrukowaną odezwę polecił Ledóchowski rozesłać do burmistrzów i wójtów w całym województwie, by podali ją na swoim terenie do publicznej wiadomości.

Ważnym momentem stało się zorganizowanie w Kielcach dwóch pułków Krakusów. - Wyruszyły one w stronę Warszawy. W ich skład wchodził

mieszkańcy całego województwa krakowskiego, którego stolicą były wtedy Kielce. Miały odciążyć tamtejsze wojska - przyznał historyk z kieleckiego muzeum. Oprócz tego na terenie miasta powołano Gwardię Ruchomą. - Była to swego rodzaju rezerwa armii. Wstąpiło do niej między innymi ponad 50 uczniów miejscowej szkoły średniej - podkreślił. Warto dodać, że w połowie 1831 roku w Kielcach stacjonowało około 700 żołnierzy. Była to duża liczba, biorąc pod uwagę, że miasto liczyło wówczas około 4 tysiące osób. Interesujące zdarzenie miało miejsce w marcu 1831 roku. Wtedy z Warszawy do Kielc ewakuowano skarbiec Banku Polskiego. Znajdowało się w nim ponad 40 milionów złotych polskich.

W kolejnych miesiącach sytuacja stawała się coraz trudniejsza. Kasa Kielc świeciła pustkami, na dodatek miasto nawiedziła epidemia cholery, która była szczególnie niebezpieczna przez niewystarczającą liczbę lekarzy. Na tym jednak problemy się nie kończyły. Widocznie odczuwalny był postępujący pesymizm oraz niechęć do kontynuowania walki. - Kiedy 20 września 1831 roku uciekający z Warszawy wódz naczelny powstania, generał Jan Skrzynecki pojawił się w drodze do Krakowa w Kielcach, został przyjęty przez przebywających w mieście oficerów nie tyle chłodno, ale nawet wrogo. Zachowały się relacje, że groził mu samosąd. Dowódca był oskarżany o liczne błędy popełnione w trakcie walk z Rosjanami. Z tego względu Kielce musiał opuścić dość szybko. Morale mieszczan było coraz niższe - powiedział doktor Paweł Wolańczyk.

Kielce zostały zajęte przez wojska nieprzyjaciela bez wysiłku 24 września 1831 roku. - Lokalnym symbolem upadku powstania był powrót na stanowisko prezydenta Kielc, niewzbudzającego sympatii wśród mieszczan, Stanisława Niewiadomskiego - zakończył kielecki historyk. ©©

DROBNE

Centralne Biuro Reklam i Ogłoszeń
al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce,
tel. 41 349-53-10, fax 41 332-45-40
brio@echodnia.eu; www.echodnia.eu

Handlowe

INSTRUMENTY MUZYCZNE

SPRZEDAM perkusję Peaer,
kombinezon motocyklowy (skóra)
rozm. 36, tel. 533-666-739.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

ibo TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

strefaAGRO

czytaj
strefaagro.pl

BLACK FRIDAY I CYBER MONDAY KUSZĄ OKAZJAMI. CO ZROBIĆ, ABY NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ I NIE ŻAŁOWAĆ ZAKUPÓW

Internetowe wyprzedaże królują

Karol Pomeranek
karol.pomeranek@polskapress.pl

To najbardziej gorący dla miłośników wyprzedaży weekend. Wczoraj Black Friday, a już w najbliższy poniedziałek Cyber Monday.

Początkowo Czarnym Piątkom towarzyszyła lawina promocji w sklepach stacjonarnych, a Cyfrowe Poniedziałki oznaczały możliwość dokonania znacznie tańszych zakupów przez internet.

Obecnie obie gałęzie handlu korzystają z zakupowego szalu i rozszerzyły swe promocyjne oferty na te dwa listopadowe dni. Prawdziwe okazje przeplatają się z... dyskusyjnymi. Co zrobić, by nie żałować wydanych pieniędzy?

Informacja wedle unijnych norm

Marek Radwański, powiatowy rzecznik konsumentów w Poznaniu zapytany, co radziłby konsumentom, by później nie żałowali swoich transakcji, sugeruje przede wszystkim



W czasie wyprzedaży, zarówno w sklepach stacjonarnych, jak i internetowych najlepszym doradcą jest ostrożność i spokój.

spokojne podchodzenie do zakupów. Nic na szybko.

- Spokojne podejście będzie naszym sprzymierzeńcem szczególnie w przypadku zakupów online - mówi. - Ekscytując się taką czy inną promocją, zwróćmy uwagę, jaka była cena danego towaru przed aktualną obniżką. Pomijając np. produkty

żywnościowe, gdzie ten obligatoryjny termin jest krótszy, sprzedawca ma generalnie obowiązek podania ceny obowiązującej 30 dni wstecz przed obniżką. Wynika to bezpośrednio z unijnej dyrektywy Omnibus regulującej zagadnienie obniżek cen i informowania przez przedsiębiorców o organizowanych

przez nich promocjach cenowych - tłumaczy.

Kiedy przysługuje nam reklamacja?

Poza małymi wyjątkami w przypadku zakupów przez internet - jak przypomina powiatowy rzecznik konsumentów - przysługuje nam 14 dni (od mo-

mentu otrzymania/odbioru) na zwrot towaru, w zasadzie bez podania przyczyny. Marek Radwański uważa jednak, że dobrym obyczajem byłoby w tym przypadku poinformowanie sprzedawcy o przyczynach zwrotu, by ten miał świadomość czy zwracamy towar, że np. nie przypadł nam do gustu, czy dlatego, że jest wadliwy. Po upływie wspomnianego terminu właściciel sklepu online nie ma oczywiście obowiązku przyjmowania zwróconego towaru.

W przypadku zakupów stacjonarnych, zasady zwrotu ustala już sam sklep.

- Jeśli sprzedawca w sklepie stacjonarnym określi, że podstawą zwrotu towaru musi być okazanie paragonu czy dostarczenie go w oryginalnym opakowaniu - to tak po prostu musi być - dodaje Marek Radwański.

Pytania bezpieczeństwa

Ostrzeżenie przed zakupową lekkomyślnością pojawia się także na oficjalnych stronach rządowych. Jak czytamy, dla cyberprzestępców zwiększona na-

sza aktywność zakupowa internetów to świetna okazja dla ich aktywności.

- Internetowi oszuści rozsyłają wiadomości phishingowe mające na celu skłonienie adresatów do pobrania złośliwego załącznika lub kliknięcia w łącze prowadzące do strony internetowej wyłudniającej dane uwierzytelniające np. do bankowości elektronicznej, najczęściej poprzez sfałszowane strony internetowe łudząco przypominające oryginalne - czytamy na gov.pl.

Zespół powołany do reagowania na zdarzenia naruszające bezpieczeństwo w sieci Internet. CERT Polska, apeluje, by każdy klient sklepu internetowego szczególnie w okresie listopadowych wyprzedaży przed dokonaniem transakcji odpowiedział sobie na cztery podstawowe pytania: jak tu trafiłem, dokąd trafiłem, gdzie prowadzi mnie strona oraz jaką opinię ma serwis. - W czasie Black Friday i Cyber Monday ostrożność jest kluczem do udanych zakupów w internecie - czytamy w apelu.

Kto najczęściej wynajmuje mieszkania? Oto fakty i mity

Oprac. B. Ciepielewski
bartlomiej.ciepielewski@polskapress.pl

Wbrew pozorom typowi najemcy to nie tylko osoby młode, studenci czy single, ale także osoby w średnim wieku z atrakcyjnymi zarobkami.

Według najnowszego raportu PFR Nieruchomości i Polityki Insight najemcy w Polsce to różnicowana wiekowo grupa, w której przeważają osoby po 30. roku życia.

Najmłodsze są osoby wynajmujące mieszkania z umowami zawartymi na czas określony, natomiast najstarsi najemcy zamieszkują lokale komunalne - tu średnia wieku wynosi 45 lat.

- Myśląc „najemca”, najczęściej przywoływanym skojarzeniem jest osoba młoda, student lub świeżo upieczony absolwent, który traktuje najem jako stan przejściowy między wyprawą z rodziców a zaciągnięciem kredytu hipotecznego na zakup mieszkania na własność. Tymczasem najemcy w Polsce to dość różnorodna grupa pod względem wieku. Średni wiek respondentów przebadanych na potrzeby badania to 37 lat, ale - co ciekawe - w każdej z form najmu wygląda to inaczej

- czytamy w analizie PFR Nieruchomości i Polityki Insight.

Wśród wielu osób panuje przekonanie, że mieszkanie własnościowe to stabilizacja i poczucie bezpieczeństwa, a na wynajem decydują się tylko ci, którzy cenią niezależność i mobilność oraz dopiero planują założenie rodziny. Okazuje się jednak, że rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej.

Autorzy raportu podkreślają, że „we wszystkich grupach najemców największy odsetek stanowią gospodarstwa domowe z dziećmi - najczęściej małżeństwa, ale też pary w nieformalnych związkach czy samotni rodzice”.

Osoby posiadające dzieci to niemal połowa respondentów. Co ciekawe, nawet w przypadku najemców z umowami na czas nieokreślony, czyli teoretycznie tych najmłodszych, wychowywanie swoich pociech deklaruje 1/3 badanych.

- Inwestując w mieszkanie na wynajem, wyobrażamy sobie przyszłych najemców jako młodych singli, ewentualnie pary. I pod takiego klienta kupujemy i aranżujemy mieszkania. W rezultacie oferta najmu nie jest dopasowana do potrzeb - mieszkania są zbyt małe, a czasem niedostosowane do wychowania



Mieszkania na wynajem cieszą się popularnością, coraz więcej osób dostrzega plusy takiego rozwiązania.

dzieci czy posiadania zwierząt. To zniechęca najemców i wypycha ich na rynek własnościowy, nawet jeżeli początkowo nie mieli w planach zakupu lokalu. Dlatego potrzebujemy w Polsce inwestorów instytucjonalnych, którzy mają w ofercie zróżnicowany wachlarz mieszkań na wynajem - wyjaśnia Adam Czerniak, dyrektor ds. badań w Polityce Insight.

Mogłoby się wydawać, że wysoki koszt najmu od firmy oznacza, że to najemcy instytucjonalni znajdują się w grupie najzamożniejszych respondentów. Tymczasem to mieszkańcy

TBS-ów zarabiają najwięcej spośród wszystkich badanych.

Średni miesięczny dochód gospodarstwa domowego w zależności od typu najmu prezentuje się następująco:

TBS - średni dochód gospodarstwa domowego w wysokości 7056 zł,
najem okazjonalny - średni dochód w wysokości 6650 zł
spółdzielcze lokatorskie prawo do lokalu - średni dochód w wysokości 6423 zł,
najem instytucjonalny - średni dochód 6130 zł,
najem zwykły (czas określony) - średni dochód 5995 zł,

najem komunalny - średni dochód 5292 zł,
najem zwykły (czas nieokreślony) - średni dochód 5241 zł,
najem socjalny - średni dochód 4944 zł.

- Najemcy instytucjonalni nie są nadmiernie obciążeni wydatkami mieszkaniowymi - na czynsz najmu przeznaczają od 20% do 40% swojego dochodu. Zaskakującym wnioskiem płynącym z raportu jest to, że sytuacja finansowa badanych najemców mieszkań komunalnych jest nieco lepsza od najemców wynajmujących mieszkania na wolnym rynku i posiadających umowy na czas nieokreślony - oceniają autorzy raportu.

Większość najemców preferuje posiadanie własnego mieszkania niż jego wynajem. 59 proc. respondentów boi się jednak zaciągnąć kredyt hipoteczny na jego zakup.

Poza lękiem przed wieloletnim zobowiązaniem również sytuacja finansowa badanych sprawia, że pozostają oni przy rynku najmu.

- Badani najemcy nie tylko deklarują, że czują się w najmowanych mieszkaniach bezpiecznie, ale także decydują się przedłużać umowy z wynajmującym. Oczywiście najdłuższy okres najmu dotyczy osób korzy-

stających z mieszkań pozostających w zasobach komunalnych oraz najemców TBS. Jednak najem trwający kilka lat przeważa także na rynku komercyjnym - czytamy w raporcie.

Najkrótszy okres obowiązywania umowy, nieprzekraczający 12 miesięcy, dotyczy głównie najmu okazjonalnego (44,7 proc. badanych), najmu zwykłego na czas określony (28,9 proc.) oraz najmu instytucjonalnego (27 proc.).

- Wyniki pokazały, że blisko 40% badanych najemców instytucjonalnych planuje pozostać w swoich obecnych mieszkaniach zamieszkania przez co najmniej kilka lat, a 15% z nich traktuje najmowane mieszkania jako docelowe miejsce zamieszkania. To stanowi pozytywny sygnał dla sektora najmu instytucjonalnego i stwarza perspektywę do jego dalszej profesjonalizacji - informuje Anna Błaszczuk, członek zarządu PFR Nieruchomości S.A.

W badaniu przygotowanym na potrzeby raportu „Dekada polskiego rynku najmu. Portret społeczno-ekonomiczny najemców w Polsce” wzięło udział 603 respondentów. Ankieta obejmowała 38 zagadnień dotyczących sytuacji finansowej, mieszkaniowej i osobistej.

Co zrobić,
żeby mieszkanie
czy dom było
cieplejsze

PORADNIK str. 9

Różne pomysły
dla kobiet,
które nie lubią
chodzić w czapce

MODA str. 14

WEEKEND *z rodziną*

Smaczne i proste
w przygotowaniu
przekąski
na andrzejki

KUCHNIA str. 10-11

Najpiękniejsze
wyspy świata.
Warto tam
zaplanować urlop

TURYSTYKA str. 13

Echo
Dnia

Sobota - Niedziela, 25 - 26.11.2023



ZAPRACOWANE I PRZEMĘCZONE NASTOLATKI

Zmęczone, zestresowane, poddawane ciągłej presji. Szkoła, nauka w domu, zajęcia dodatkowe, krótki sen, potem znowu szkoła. Polskie nastolatki nie mają łatwego życia. Często spędzają w klasach ponad 30 godzin tygodniowo, a potem jeszcze uczą się w domach, na zajęciach dodatkowych, korepetycjach str. 7

Monika Kaczyńska

DLA
ZDROWIA
POD PRĄD

Przeladowane programy szkolne, przeciążone dzieci, silna presja na dobre wyniki i niechęć do szkoły to problemy, o których każdy słyszał tak długo, jak żyje. Łatwo skwitować to stwierdzeniem, że zawsze tak było i poprzednie pokolenia jakoś sobie radziły. Tyle że teraz dzieci faktycznie mają gorzej. Choćby dlatego, że świadectwo z czerwonym paskiem stało się niemal normą. To oznacza, że uczeń ma być świetny ze wszystkiego. Nawet dla tych bardzo zdolnych, bez żadnych trudności taka presja jest trudna do uniesienia. Ci, którym pewne rzeczy idą gorzej - padają pod jej ciężarem. Skutki bywają opłakane: fobia szkolna, depresja ze wszystkimi jej skutkami, nerwice... Niezadko rodzice czują się równie bezradni jak dziecko. Na szczęście można ten zakłęty krąg przerwać. Tyle że trzeba pójść nieco pod prąd. Każdy, kto spojrzy na rzecz uczciwie, przyzna sam, że ocena na świadectwie z szóstej czy siódmej klasy szkoły podstawowej dla satysfakcji w dorosłym życiu oraz kariery zawodowej znaczenie ma równe zero. Ba, nie wszystkie oceny na maturze odgrywają znaczącą rolę dla dalszej kariery. Warto więc, będąc rodzicem, nie tylko wspierać dziecko w wysiłkach, ale też pójść trochę pod prąd. Bo choć to prawda, że same piątki i szóstki na świadectwie oraz doskonałe wyniki egzaminów pozwalają wybrać każdą szkołę, to dziecko potrzebuje jednej - takiej, w której będzie lubiło się uczyć i która dobrze przygotowuje do tego, co chciałoby robić przyszłości. Dobrze więc określić wspólnie co jest najważniejsze i w których dziedzinach młody człowiek będzie dążył do doskonałości, a w których nieco odpuści. Czwórka czy trójka też gwarantują promocję, a przy pozostałych dobrych ocenach mogą zupełnie wystarczyć, by edukację kontynuować tam, gdzie się chce. A że czerwonego paska z tego nie będzie? Po zakończeniu edukacji nikt już o niego nie zapyta. A życie nie przyznaje czerwonych pasków. Za to sprzyja tym, którzy umieją wybierać co ważne, określać swoje cele i do nich dążyć. Nawet jeśli to wymaga pójścia pod prąd. I tego warto uczyć swoje dzieci, wcześniej nauczywszy się samemu...

Nieporadnik Tatusia

NINJA NIE PŁACZA

Tato, ja nie mogę hamować emocji, bo wybuchnę - tłumaczy Starszy i lka lzy. Bo wybuchł był. I to solidnie.

A poszło o poranne wstawanie. Tata zwyczajowo wstaje pierwszy, odbywa swoje rytuały, po czym wstawia bułki do piekarnika i zanim zniknie w łazience, przeprowadza budzenie. Łagodne, z mizianiem, przytulaniem, głaskaniem. Na Młodsze go działo, otwiera oko na dźwięk kroków. Dziwne, bo w nocy nie budzi go nic. Starszy zaś... No cóż, żyje w innym czasie. Pierwsze budzenie. Drugie budzenie. Weto. Protest. Konwent seniorów i... awantura. Że ojciec budzi, a był taki piękny sen. Że ubierać się każe, a jest jeszcze tyle czasu. Za 10 minut pierwszy dzwonek, a Starszy wciąż bez skarpetek. I tata już pić kawy nie musi, bo z ust młodzieży płynie, połączona ze łzami, litanja cała. Kto go tak narzekać nauczył?

Rozpoczynamy więc sesję terapeutyczną. Młodzież uznała, że mamę trzeba odciąć od męskich rozmów. Drzwi zamknięte przed nosem i rozmawiamy. A on tu o wybuchach. I nic nie pomaga.

Do czasu. Bo ninja, ci z klocków znanej marki, przecież nie wybuchają emocjami.

- Serio tato?

No serio. Medytujaj przecież.

Mija drugi dzień bez porannej awantury. Starszy medytuje. Strach trochę... co będzie następne? Skrytobójcze zamachy? **Tato**

Gwiazda

ZAWSZE SZUKAM POMYSŁU NA MUZYKĘ. TO NIE JEST TAK, ŻE SAMA MUZYKA MI DA POMYSŁ, ŻE BĘDĘ SOBIE GRAŁ, ZAPISZE, A POTEM BĘDĘ SZUKAŁ TYTUŁU

Włodzimierz Pawlik, pianista i kompozytor



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Warto wiedzieć

Powody, przez które budzisz się
z bólem głowy

Nawet ponajcięższym dniu kładziesz się do łóżka z ulgą i nadzieją, że jutro będzie lepiej. Gorzej, jeśli poranek, kiedy masz wstać wypoczęty i zregenerowany, rozpoczyna się bólem głowy. Dlaczego rano po przebudzeniu boli głowa? Nie, nie chodzi o kaca. Oto 7 przyczyn porannego bólu głowy. Tylko nie panikuj!

Poranny ból głowy może mieć różne przyczyny. Mogą się pojawiać raz na jakiś czas po źle przespanej nocy lub pod wpływem stresu, ale mogą też występować regularnie.

Pobudka z bólem głowy może być wynikiem zmian w fizjologii organizmu. Wczesnym rankiem poziom wewnętrznej redukcji bólu w organizmie może być obniżony. Dodatkowo w tym czasie organizm może wytwarzać więcej adrenaliny, co skutkuje epizodami migreny.

Ból głowy często budzi po godzinie 4 rano, może występować też po przebudzeniu. Najczęstsze rodzaje porannych bólów głowy to: migrena, napięciowy ból głowy, klastrowy ból głowy.

Poranne bóle głowy mogą być związane z bezdechem sennym. Jak wykazało jedno z badań, 1 na 5 osób z bezdechem sennym zgłosiło, że rano boli je głowa. Powszechnym rodzajem bólu głowy, który występuje rano, jest też migrena. Migrena może się łączyć z zaburzeniami snu - są one związane z częstszą i cięższą migreną, która może stać się przewlekłą.

Warto zwrócić też uwagę, że ciało jest bardziej wrażliwe na ból, kiedy przechodzi ze snu do stanu czuwania. Zmiana pozycji, dotyk czy dźwięk mogą skutkować bólem głowy.

Sen zazwyczaj kojarzy nam się z odpoczynkiem, relaksem i lepszym samopoczuciem po przebudzeniu. Nie wszyscy jednak mają takie szczęście. Jak pokazują badania, 1 na 13 osób



FOT. 123RF

Przyczyn porannego bólu głowy jest wiele

budzi się z bólem głowy. Powodów bolesnego początku dnia może być kilka.

Sporadyczne poranne bóle głowy nie muszą być powodem do niepokoju. Mogą być spowodowane np. wypitymi kilkoma drinkami poprzedniego wieczoru albo jedzeniem. Jeżeli jednak poranny ból głowy pojawia się często, należy udać się do lekarza rodzinnego.

Przyczyn złego snu i bezsenności jest wiele.

Poranny ból głowy może być np. spowodowany zgrzytaniem zębami. Bardzo wiele osób nawet nie zdaje sobie sprawy, że to robi, a czynność ta może powodować duże napięcie w szczękę, co z kolei może być przyczyną porannego bólu głowy.

Jeżeli nie jesteś pewien, czy nocą zgrzytasz zębami, zwróć uwagę na objawy, które mogą na to wskazywać: boląca szczęką, ból twarzy, szyi i ramion, zużyte lub złamane zęby.

Ponad połowa Polaków cierpi na zaburzenia snu w pewnym momencie swojego życia. Wiąże się to z trudnościami z zasypianiem, budzeniem się w nocy

i uczuciem zmęczenia po przebudzeniu.

Depresja i stany lękowe mogą powodować bóle głowy, także te poranne. Zależność ta działa również w drugą stronę - osoby cierpiące na migrenę są bardziej narażone na depresję lub stany lękowe.

Jak wynika z badania opublikowanego w „Journal of Headache and Pain”, migreny mogą być wywoływane przez alergie pokarmowe i nadwrażliwość pokarmową. Za ból głowy mogą być odpowiedzialne czerwone wino, dojrzale ser, przetworzona żywność i przetworzone mięso. Również kawa może się przyczyniać do porannego bólu głowy.

Niezależnie od rodzaju bólu głowy, może on być spowodowany bezdechem sennym. Brak tlenu może prowadzić do zwiększonego ciśnienia w głowie, które wywołuje ból głowy.

Częste lub zbyt długie przyjmowanie leków przeciwbólowych dostępnych bez recepty może powodować bóle głowy. Aby tego uniknąć, zaleca się stosowanie leków przeciwbólowych dostępnych bez recepty

nie częściej niż 10 dni w miesiącu lub kilka razy w tygodniu.

Ból głowy może zniszczyć nawet najpiękniejszy dzień. Tym bardziej jeżeli ten dzień dopiero się zaczyna. Jeżeli często cierpisz na poranne bóle głowy, warto porozmawiać o tym ze swoim lekarzem rodzinnym i znaleźć ich przyczynę. Oprócz leczenia warto zadbać o higienę snu. Oto kilka wskazówek na lepszy sen:

● Utrzymuj stały harmonogram snu: kładź się spać i budź się o tej samej porze każdego dnia.

● Regularnie ćwicz: staraj się ćwiczyć co najmniej kilka godzin przed snem. Pamiętaj, że aktywność fizyczna zbyt blisko pory snu może sprawić, że dłużej będziesz pobudzony i trudniej będzie ci zasnąć.

● Ogranicz kofeinę i alkohol: popołudniowa kawa lub drink tuż przed snem mogą sprawić, że sen nie przyjdzie zbyt szybko.

● Zadbaj o swoje otoczenie: sen powinien się odbywać w miejscu, w którym jest ciemno, chłodno i cicho. Ogranicz korzystanie z łóżka tylko do seksu i snu.

Życie nastolatków

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Lmęczone, zestresowane, poddawane ciągłej presji. Szkoła, nauka w domu, zajęcia dodatkowe, krótki sen, potem znowu szkoła. Polskie nastolatki nie mają łatwego życia.

Ewa, matka dwójki dzieci. Córka kończy właśnie szkołę podstawową, syn chodzi do drugiej klasy liceum - zapalony koszykarz. - Doświadczaliśmy i doświadczamy w szkole niezwyklej presji. Nauczyciele mają parcie na wynik, rodzice na to, żeby ich dzieci miały jak najlepsze stopnie, żeby dostały się do jak najlepszych szkół średnich. Dzieci nie nadążają za tymi wszystkimi oczekiwaniami - mówi. - Uczniowie nie są jednakowo traktowani, przeciętniaki giną w tłumie, a czasami są to wybitne dzieciaki, tylko nikt ich nie dostrzega - dodaje.

Pamięta, jak jej córka w pewnym momencie odmówiła chodzenia do szkoły. Skończyło się na wizycie u psychologa. - Szkoła przestała być dla dzieci przyjemnym miejscem, w którym mają zdobyć wiedzę, spotkać się z przyjaciółmi, nauczyć współpracy. Szkoła nastawiona jest na rywalizację, chodzi o to, aby być lepszym od innych - twierdzi. I przyznaje, że ta presja zaczyna się często w domach, w głowach rodziców. To oni chcą, aby ich dzieci były prymusami, żądają coraz to lepszych ocen, wciąż są niezadowoleni, wciąż wymagają więcej. Szkoła i nauczyciele nie pomagają, dokładają swoje. Dla nich też ważne są rankingi.

- Czasami żal mi dzieciaków. Po szkole od razu siadają do książek. Uczą się do wieczora. Syn ma jeszcze treningi, właściwie codziennie, córka chodzi na zajęcia taneczne. Widzę, jak są zmęczeni. Oni tak naprawdę nic nie mają z życia - opowiada. I dodaje, że w ciągu tygodnia syn i córka nie spotykają się ze znajomymi czy przyjaciółmi - najnormalniej w świecie nie mają na to czasu.

Te odczucia rodziców potwierdzają badania. Według raportu fundacji Unaweza, aż 38 proc. uczniów skarży się na problemy z koncentracją, a 37 proc. wspomina o problemach ze snem, niemal co trzeci mówi o problemach z nauką, czuje się w szkole źle lub nieswojo, po prostu nie lubi do niej chodzić. Prawie połowa badanych odczuwa stres związany z tym, że musi chodzić na lekcje.

Optymizmem nie napawają także badania „Ocena jakości relacji szkolnych”, z których wynika, że przeciętny siódmoklasista i ósmoklasista spędza w szkole około 33 godziny tygodniowo, więc prawie tyle, ile w pracy spędza pracownik za-

trudniony na pełny etat. A przecież po wyjściu ze szkoły nastolatki nie przestają się uczyć, w domu, po zjedzeniu obiadu, znowu siadają do książek. Więc praktycznie uczą się cały dzień.

„Poczucie przeciążenia, napięcie i wyczerpanie. Podstawowe uczucie w codzienności naszych dzieci zabarwione jest koniecznością życia, z tym że nigdy tak naprawdę nie dadzą rady sprostać wszystkim wymaganiom. A to jeden z warunków wstępnych wypalenia” - pisze w książce „Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem” berliński psychiatra, profesor Michael Schulte-Markwort.

Fora internetowe aż pękają od postów młodych ludzi, którzy pytają rówieśników, czy ci też mają tyle nauki i jak sobie z tym radzą. Oto jedna z takich dyskusji.

Internauta1: „Jestem w 1 klasie liceum i mam bardzo dużo nauki. Nie mogę się wyrwać na podwórko, żeby położyć z przyjaciółką, koleżanką i chłopakiem przyjaciółki. Tylko czasem. W poniedziałek mam kartkówkę z chemii, angielskiego i powtórzenie z historii do sprawdzianu. Ja już powoli nie wytrzymam. Pani z języka polskiego zadaje tyle pracy domowej, że zapisanie jej zajmuje całą stronę w zeszycie.”

Internauta2: „Ja mam tak samo! Nauczyciele zadają masę zadań, a starzy tylko „Ucz się!” Jeszcze mam zajęcia dodatkowe, więc praktycznie w ogóle nie mam czasu dla siebie i kumpelek.”

Internauta3: „Próbuję się przyzwyczaić. Na mnie rodzice nie krzyczą, ale jedyny wolny dzień to niedziela i mam czas jeszcze w soboty po południu, borano mam chemię i tenis. I teraz muszę czytać Krzyżaków.”

- Młodzi ludzie są przeciążeni. Zapominamy o tym, że dzieciństwo to czas beztroski. Nakładamy i wywieramy na dzieci tak ogromną presję - nauka zajmuje im tak dużo czasu, tak mało zostaje go na ową beztroskę, bo mamy w dzieciństwo wpisaną beztroskę i beztroską zabawę. Pytanie: kiedy nasze dzieci mają się bawić, kiedy młodzież ma mieć czas dla siebie? - pyta retorycznie Maria Rotkiel, psycholog.

Siłą rzeczy liczy się wynik: ocena, świadectwo z czerwonym paskiem. Nastolatek w tym wszystkim tak naprawdę ginie. Inna sprawa, że szkolny system oceniania w Polsce bywa krzywdzący, w szczególności dla uczniów, którzy mają trudności w nauce. Zazwyczaj doceniani jest jedynie wynik kartkówki, a nie praca, jaką dziecko włożyło w przygotowanie się do niej. To na pewno powoduje stres. Dzieci odczuwają presję, starają się uczyć jak najwięcej, ale niekoniecznie ze zrozumieniem.

Dzieci spędzają w klasach ponad 30 godzin tygodniowo, a potem jeszcze uczą się w domach, na zajęciach dodatkowych, korepetycjach. Nastolatki są przeciążone, wyczerpane, poddawane presji. Mają kłopoty z koncentracją i snem

CIEŻKIE ŻYCIE POLSKIEGO NASTOLATKA



Siódmoklasista i ósmoklasista spędza w szkole około 33 godziny tygodniowo, a jeszcze ma zadania domowe

Do tego dochodzi ogromna ilość przedmiotów i prace domowe, których odrabianie zajmuje często więcej czasu niż szkolna lekcja z konkretnego przedmiotu.

Nie dziwi fakt, że coraz więcej młodych ludzi cierpi na depresję, nie tylko w wieku szkolnym, także u ludzi zaraz po dwudziestce.

- Depresja u ludzi w wieku dwudziestu kilku lat bardzo często jest wynikiem wielu lat zaniedbań, deprywacji ważnych potrzeb w dzieciństwie i okresie dorastania. To nie jest tak, że ktoś doświadcza czegoś trudnego i następnego dnia ma depresję. Bardzo często depresja jest od-

powiedzią na trudne wydarzenia, ale odpowiedzią odroczenia w czasie. Kiedy pracuje się z młodymi ludźmi, którzy mają depresję, to bardzo często początki, genetyczne choroby jesteśmy w stanie zdiagnozować już w dzieciństwie, w okresie dorastania. Młodzi ludzie wchodzą w dorosłość z ogromnym obciążeniem, w ogromnym stresie - mówi Maria Rotkiel.

Problem jest poważny. Odpowiada za niego także system, o czym już pisaliśmy. Co możemy zrobić, jako rodzice? Przede wszystkim - nie przesadzać, wspierać, a nie stresować. Zajęcia dodatkowe niosą ze sobą wiele

korzyści, rozwijają wiedzę, umożliwiają zdobywanie nowych umiejętności, pomagają rozwijać talenty, ale ich nadmiar może przynieść więcej szkody niż korzyści. Wybierzmy te, na które naprawdę chce chodzić nasz syn czy córka, które rozwijają jego zainteresowania i umiejętności. Czasem mniej, znaczy lepiej. Pozwólmy naszej pocieszce spotkać się w tygodniu z przyjaciółmi, jeśli ma ochotę wyjść w jakiś dzień do kina, niech wyjdzie. Rozmawiajmy z nastolatkiem, wtedy będziemy wiedzieć, co dzieje się w jego życiu. Wspierajmy go, nie porównujmy do najlepszego ucznia w klasie, nie mówmy, że je-

śli nie teraz, to nigdy. Zwracajmy uwagę na sygnały ostrzegawcze. Jeśli zauważymy, że nasze dziecko jest sfrustrowane, zniechęcone, smutne - porozmawiajmy z nim. Może trzeba zrezygnować z lekcji tenisa czy koła przyrodniczego. Może nasz syn czy córka ma na swojej głowie zbyt dużo. Postarajmy się tak zaplanować z dzieckiem weekendy, ferie, dłuższe przerwy w chodzeniu do szkoły, aby znalazł się czas na odpoczynek i inną aktywność, niż siedzenie nad książką. Sprawdziany, klasówki, oceny - one są oczywiście ważne, ale naszą pociechę kształtuje także to, co poza szkołą.

Sylwetka

Muzyka jest dla niego niczym katharsis

W momencie swego największego sukcesu, dawał sto koncertów rocznie. Nic więc dziwnego, że rzadko widuje się z najbliższymi. Tym bardziej iż każde z nich z powodzeniem robi własną karierę

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Większość z Polaków dowiedziała się o jego istnieniu, kiedy zgarnął prestiżową nagrodę Grammy. To sprawiło, że na jego koncerty zaczęły walić tłumy, a pod drzwiami ustawiła się kolejka z zamówieniami na nowe projekty. W efekcie objawił się nie tylko jako twórca jazzu, ale również muzyki klasycznej i filmowej. Bo to właśnie komponowanie sprawia mu największą frajdę.

- Zawsze szukam pomysłu na muzykę. To nie jest tak, że sama muzyka mi da pomysł, że będę sobie grał, zapiszę, a potem będę szukał tytułu. Zależy oczywiście, kto co lubi - zależy od sposobu podejścia do tworzenia. Jazz jest śliskim tematem do rozmów na temat tego, co jest twórczością, kreacją, naśladownictwem. Te wszystkie cechy się mieszają. Element kompozytorski jest ważny, ale trochę mniej ważny - mówi w serwisie Istotne.pl.

To było jak piorun

Urodził się w domu pełnym muzyki. Tata był skrzypkiem w Filharmonii Kieleckiej, a mama - chórzystką w zespole „Śląsk”. Nic więc dziwnego, że ledwo odrósł od ziemi, dziadek kupił mu pianino. To był strzał w dziesiątkę: mały Włodziu szybko nauczył się akompaniować mamie, kiedy ćwiczyła pieśni Moniuszki. Nic więc dziwnego, że chłopiec trafił do szkoły muzycznej w Kielcach.

Tam odkrył dla siebie zupełnie nowy świat dźwięków - jazz. Skrzyknął się z dwoma kolegami i założył własny zespół o malowniczej nazwie Blejtram. Chociaż młodzi muzycy byli nastolatkami, ich twórczość została doceniona na prestiżowym festiwalu Jazz Nad Odrą. To dało im przepustkę na popularną wówczas FAMĘ w Świnoujściu. Włodek miał już wtedy długie włosy i był hipisem.

- Miałem może 16 lat i byłem w domu jednego plastyka we



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wrocławiu. On miał płytę Boba Dylana, powiedział: „Teraz ci coś puszczę” i usłyszałem „Blowin’ in the Wind” i inne utwory. To było jak piorun. Zrozumiałem, że jest ktoś, kto muzykę traktuje jako element bardzo naturalnego przekazu, tego, co jest istotą jego tożsamości artystycznej, bo jest śpiewającym poetą. Mogę powiedzieć, że od tego momentu

jestem fanem geniuszu Boba Dylana - wspomina w Jazz Press.

Choć nie zaniedbał klasycznego wykształcenia i dostał się na warszawską Akademię Muzyczną, nie porzucił ukochanego jazzu. Wyjątkowe umiejętności sprawiły, że udało mu się dostać na Hochschule für Musik w Hamburgu. To była połowa lat 80. - i dla chłopaka z Żelaznej

Kurтины zachodnie Niemcy były rajem na Ziemi. To właśnie tam założył swoje pierwsze trio i z powodzeniem grywał z muzykami z różnych krajów.

Telefon od prezydenta

Pod koniec lat 80. zaczął odnosić znaczące sukcesy na różnych międzynarodowych konkursach i festiwalach. To spra-

WŁODZIMIERZ PAWLIK

Pianista i kompozytor. Urodził się w 1958 roku w Kielcach. Tam też skończył szkołę muzyczną.

Studiował fortepian w Akademii Muzycznej w Warszawie oraz Wydział Jazzowy w Hochschule für Musik w Hamburgu.

Jako pianista jazzowy zadebiutował w 1987 roku płytą „Quasi Total”. Do dziś nagrał ponad 20 albumów w różnych konfiguracjach personalnych.

Za płytę „Night In Calisia” z 2012 roku jako pierwszy Polak w historii dostał nagrodę Grammy. Ma na swym koncie również muzykę filmową, m.in. do „Rewersu” czy „Pora umierać”. Wielokrotnie został nagrodzony za swą twórczość Fryderykami i Orłami.

Jest żonaty z pianistką i menedżerką Jolantą Pszczółkowską-Pawlik. Mają dwoje dzieci.

wiło, że zdecydował się zostać na Zachodzie na dłuższy czas. Szczególnie ważna okazała się dla niego pierwsza wyprawa do USA - dzięki niej zrozumiał, że w jazzie nie chodzi o niezrozumiałe eksperymenty, ale wierność muzycznej tradycji czarnych mieszkańców Ameryki. Dlatego nigdy nie zwrócił się w stronę free jazzu, który zdominował europejską scenę w tamtym czasie.

- Jazz to wolność, ale jednak wolność świadoma pewnej bardzo istotnej genezy, niewkraczająca w sferę anarchii, niekontestująca tego, z czego wynika. To muzyka urodzona na plantacjach czarnych niewolników w Ameryce, wywodząca się z pieśni sponiewieranych i znieszczonych ludzi, którzy na tle rasowym byli nikim, siłą roboczą sprowadzoną do ciężkiej pracy. I oni o tym śpiewali, znajdując w bluesie ukojenie. Blues, pieśni gospel, swing, to, co nas kołysze, uwalnia od opresji różnych systemów - podkreśla w Onecie.

Przemiany polityczne w Polsce po 1989 roku sprawiły, że zdecydował się wrócić do kraju. Nie zrezygnował jednak z kooperacji z muzykami z innych stron świata. Dzięki temu z powodzeniem koncertował i nagrywał z wieloma tuzami jazzu. W ten sposób powstała wydana w 2012 roku płyta „Night In Calisia”, którą zrealizował z orkiestrą Filharmonii Krakowskiej i amerykańskim trębaczem Randy’em Breckerem. To właśnie ona przyniosła mu prestiżową statuetkę Grammy.

- Ta nagroda to była wielka sensacja w USA. Nagle na scenie pojawia się Polak i odbiera nagrodę. Ja zresztą powiedziałem wówczas, że jestem z Polski, jestem z Warszawy. Wydawało mi się, że to ważne. Dla mnie na pewno to podkreślenie tożsamości było istotne. To, że zaraz potem zadzwonił prezydent, pozwoliło mi też uświadomić sobie, że to szybko dotarło do Polski, i że jest to taka skala informacji. Wszelkie stacje radiowe i telewizyjne przez dwa miesiące dzwoniły non stop - wspomina w Istotne.pl.

Sukces kosztem wypoczynku

Kiedy jeszcze w latach 80. młody Włodek pojechał do Wrocławia do chorego przyjaciela, poznał studiującą tam Jolantę Pszczółkowską. Ponoć ujął ją najpierw swoją grą na fortepianie - i dzięki temu zgodziła się umówić z nim na randkę. Kilka miesięcy później para wzięła ślub. Żadne z nich nie zrezygnowało jednak z solowej kariery. Żona Włodka została cenioną pianistką, a potem zajęła się również menedżerowaniem męża.

- Po otrzymaniu Grammy wzrosło zapotrzebowanie na każdy rodzaj mojej muzyki. Mogę teraz występować nie tylko jako Włodek Pawlik Trio, z którym nagrałem niedawno płytę „America”, ale także prezentować swoją muzykę sakralną, jak „Stabat Mater”, w którym improwizuję z chórem gregoriańskim. Przydarzyły się też realizacje związane z moimi kompozytorskimi przedsięwzięciami osadzonymi w estetyce poezji śpiewanej, czego owocem była płyta „Zagajewski/Pawlik - Mów spokojnie” do poezji Adama Zagajewskiego. Przyjmuję to jako dar losu - deklaruje muzyk.

Dzieci Włodzimierza i Jolanty poszły oczywiście w ślady swoich rodziców. Syn skończył klasę wiolonczeli w konserwatorium w Düsseldorfie. Jest też muzykiem jazzowym, grającym na fortepianie i ma już na swym koncie solową płytę „Lonely Journey”. Cóрка to absolwentka średniej szkoły muzycznej w klasie saksofonu. Cała rodzina jest w nieustannych rozjazdach, bo każdy z jej członków z powodzeniem realizuje się artystycznie.

- Sukces jest kosztem takich rzeczy jak wypoczynek, relaks, życie rodzinne, wczasy, itd. Tego nie mam, ale może i dobrze, bo muzyka ma też drugą stronę medalu, że dobry koncert, kiedy ludzie wstają i biją brawa, są emocje i to jest uwolnienie takiego katharsis. Nie muszę wyjeżdżać na Seszele, żebym odczuwał spokój - śmieje się w rozmowie z TVP.

ECHO RADOMIAKA



SPOTKANIE W PONIEDZIAŁEK
O GODZINIE 19.00.
KOMPLET KIBICÓW
OBEJRZY MECZ
ZIELONYCH Z LIDEREM



ŚLASK NA DRODZE RADOMIAKA. NA CO STAĆ ZIELONYCH?

Skandal podczas sparingu Radomiaka z Wisłą Płock

Maciej Kwiatkowski
maciej.kwiatkowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Tylko 75 minut trwał mecz towarzyski pomiędzy Radomiakiem, a 1. ligową Wisłą. Na kwadrans przed końcem gry doszło do ogromnej szarpaniny i arbiter skończył sparing.

WISŁA PŁOCK - RADOMIAK RADOM 1:0 (1:0)

Bramka: Srecković (13')
Radomiak: Bąkowski (46') Koptas) - Pik (63') Jakubik), Cichocki, Cestor (46' Rossi), Să (63' Abramowicz) - Leandro (63' Grzesik), Molendowski, Luizão, Okoniewski (63' Castañeda), L. Semedo (63' Edi Semedo) - Rocha (63' Henrique).

Mecz towarzyski pomiędzy Radomiakiem, a Wisłą Płock od samego początku toczony był w dość trudnych warunkach atmosferycznych. W zasadzie od początku rywalizacji, padał deszcz a boisko było bardzo ciężkie do gry. Sprzyjało to oczywiście, grze wślizgami, a walki od samego początku meczu, nie brakowało.

Arbiter Marcin Sokołowski w zasadzie, co kilkanaście minut pokazywał zawodnikom

żółte kartki, ale to nie poma-gało. Piłkarze wciąż popełniali przewinienia, często się faulując, czy wymieniając się różnego typu epitetami...

Kluczowa dla losów rywalizacji okazała się sytuacja z 74 minuty, kiedy w polu karnym doszło do przepychanki, pomiędzy Edim Semedo, a jednym z defensorów Wisły.

Arbiter z OZPN Siedlce, prowadzący na co dzień zawody 3. ligi - ukarał zawodników żółtymi kartkami, ale Portugalczyk, coś jeszcze powiedział pod adresem arbitra.

Ten pokazał mu drugą żółtą kartkę i w konsekwencji czerwona. Skrzydłowy po tej sytuacji został jeszcze sprowokowany słownie, przez kolejnego z zawodników Wisły i doszło do szarpaniny. W polu karnym Nafciarzy przepychali się piłkarze obu zespołów.

Część próbowała ich rozdzielać, ale sytuacja niemalże wymknęła się spod kontroli. Ostatecznie, gdy zawodnicy zaczęli się już rozchodzić, arbiter Sokołowski postanowił zakończyć przedwcześnie mecz. Ponadto czerwona, bezpośrednią kartką ukarany został Rocha.

Do 75 minuty Wisła prowadziła z Radomiakiem 1:0, a gola w 13 minucie, zdobył Serb Nikola Srecković.



Szarpanina w 75 minucie, spowodowała, że sędzia przerwał sparing Radomiaka Radom z Wisłą Płock.

Radomiak lubi i potrafi grać ze Śląskiem. Jak będzie tym razem?

Maciej Kwiatkowski
maciej.kwiatkowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W poniedziałek Radomiak na zamknięcie 16. kolejki PKO BP Ekstraklasy zagra z jej liderem Śląskiem Wrocław. Fani Zielonych po brzegi wypełnią obiekt.

Jeszcze na dobre nie opadł kurz po sparingowym meczu Radomiaka z Wisłą Płock, który sensacyjnie został przerwany i zakończony przez sędziego Marcina Lewandowskiego z Siedlec, a już na podopiecznych Constantina Galcy czeka pojedynek o punkty.

Po raz ósmy u siebie

To będzie 16. taki mecz w sezonie, a ósmy jaki radomiakanie rozegrają przed własną publicznością. Póki co bilans meczów na obiekcie Radomskiego Centrum Sportu, nie powala na kolana. W siedmiu pojedynkach gospodarze zgromadzili zaledwie dziewięć punktów i w klasyfikacji meczów przed własną widownią zajmują odległe 13 miejsce.

Śląsk najlepszy także na wyjazdach

Za to Śląsk w delegacjach rozegrał osiem spotkań. Tylko raz przegrał, kiedy to dość dawno, bo 12 sierpnia przegrał w Mielcu ze Stalą. Podopieczni trenera Jacka Magiery tracili także oczka w zremisowanych spotkaniach w Kielcach i w Chorzowie.

Pozostałe pięć gier wrocławianie wygrywali. Sposobu na pokonanie lidera nie znalazły: Pogoń Szczecin, Warta Poznań, Widzew Łódź, Cracovia oraz rozgrywająca mecze na tym samym obiekcie co Pasy - Puszcza Niepołomice.



Gol Leonardo Rochy i triumf we Wrocławiu w zasadzie zapewnił Zielonym utrzymanie w poprzednim sezonie.

Zapowiada się więc niezwykle ciekawe starcie. Radomiak chciałby przerwać niekorzystną serię dwóch meczów bez wygranej, a nawet bez gola, bowiem z Legią i Ruchem nie udało się go zdobyć.

Starcie najlepszych snajperów ligi

W ogóle skuteczność, to obecnie największa bolączka drużyny, choć w składzie jest duet: Pedro Henrique i Leonardo Rocha. Pierwszy to wicekról klasyfikacji na najlepszego strzelca całych rozgrywek, ustępujący pola jedynie Erikowi Exposito. Za to Rocha, który obecnie w rundzie je-

siennej wchodzi na murawę jedynie z ławki rezerwowych, to objawienie rudny wiosennej poprzednich rozgrywek, a także strzelec jakże istotnego gola z końca sezonu, właśnie z Wrocławia.

Całą wymienioną trójką reprezentuje się w Radomiu, bowiem żaden z nich nie uskarża się na dolegliwości. Pytanie, tylko czy wszyscy dostaną szansę od początku gry? Ponadto niepokojąco w aspekcie gry ofensywnej wyglądał piątkowy sparing Zielonych z Wisłą.

Co z tego, że w większości zespół trenera Galcy nie opuszczał połowy rywala, jak strza-

łów celnych, podobnie zresztą jak w meczach na Stadionie Śląskim i przeciwko Legii, było niczym na przysłowiowe lekarstwo.

Wiele absencji

Jakby tego było mało, to szkoleniowiec nie będzie mógł tym razem postawić na: Roberto Alvesa, Luisa Machado oraz Michała Kaputa. Dwóch pierwszych jest po operacjach i do gry powróci w rundzie wiosennej. Za to środkowy defensywny pomocnik pauzuje za cztery żółte kartki.

Pocieszające jest, że po urazie do gry powróci Rafał Wołski. Wprawdzie były reprezentant kraju nie zagrał w sparingu z Wisłą, ale już od środy trenował z zespołem.

Za to w Śląsku zabraknie Nahuela Leivy. Pomocnik zdobył jedyną bramkę w ostatnim zwycięskim starciu Śląska z Cracovią, ale i ujrzał dwie żółte, a w konsekwencji czerwona kartkę. Za wykluczenie zdobywca czterech goli w rundzie dla wrocławian, pauzował nie będzie, ale były to odpowiednio jego: trzecia i czwarta żółta kartka.

Według firm bukmacherskich trudno wskazać faworyta, choć nieco niższe kursy są na gospodarzy. Co ciekawe w sześciu dotychczasowych pojedynkach pomiędzy obiema drużynami Zieloni wygrywali dwukrotnie, a cztery razy był remis. Jak będzie w poniedziałek?

Relacja live na portalu

Relacja na żywo (tekstowa) na portalu Echo Dnia Radomskie. Mecz pomiędzy Radomiakiem a Śląskiem rozpocznie się 27 listopada o godzinie 19:00. Zielonych ma dopingować komplet widzów, a więc 8844.

REKLAMA 0010945291

UBEZPIECZENIA

komunikacyjne majątkowe na życie

WWW.WOSZTYL-EU WOSZTYLUBEZPIECZENIA

Nasze punkty:

Wyścigowa 9, tel. 48 326 19 49, 509 239 605
 Żółkiewskiego 4 (Centrum Echo), tel. 798 994 455
 Kilińskiego 30 (Urząd Miejski), tel. 504 254 261
 Osiedlowa 30A, tel. 48 382 06 34, 500 280 169

REKLAMA 0010945286

Jobspot

→ Rekrutacja
→ Outsourcing pracowniczy

Gwarancja pozyskania wykwalifikowanego pracownika
 Koordynacja na każdym etapie procesu

www.jobspot.com.ua /jobspot.work
 +48 601 863 080 kontakt@jobspot.com.ua

REKLAMA 0010945289

ZAKŁADY AUTOMATYKI KOMBUD

UWALNIAMY POTENCJAŁ TRANSPORTU KOLEJOWEGO, NOWYCH TECHNOLOGII I TALENTÓW NASZYCH LUDZI.

WWW.KOMBUD.COM.PL

Rezerwy Radomiaka kończą udaną rundę jesienną w 5. lidze

Maciej Kwiatkowski
maciej.kwiatkowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Beniaminek w dotychczasowych 14 meczach zdobył 28 punktów. Jeśli w sobotę z Podlasie zdobędzie jakiegokolwiek punktu, to rundę zakończy na drugim miejscu.

Podopieczni Macieja Lesisza bezdyskusyjnie zwyciężyli w poprzednim sezonie Tymex Ligi Okręgowej i dzięki temu otrzymali promocję do rozgrywek na Mazowszu. Zieloni znaleźli się w grupie II, liczącej 16 drużyn.

Szkoleniowiec przez cały ten okres korzystał w zasadzie z młodych wychowanków, a także pięciu piłkarzy szerokiej kadry zespołu występującego na co dzień w PKO BP Ekstraklasie. W związku z tym na boisku ze sztuczną nawierzchnią, a także w wyjazdowych spotkaniach sztab szkoleniowy mógł liczyć na: Daniela Pika, Mikołaja Molendowskiego, Jakuba Snopczyńskiego, Krzysztofa Bąkowskiego oraz Krystiana Okoniewskiego. Z zespołem trenował także powracający z Tatry Presov, ale odsunięty od pierwszego zespołu - Tiago Matos. Raz szeregi rezerw zasilili Michał Kaput, który nie mógł zagrać przeciwko Piastowi Gliwice. Wówczas środkowy pomocnik nie pomógł drużynie, bowiem ta przegrała w Ożarowie Mazowieckim z Ożarowianką. To była jedna z zaledwie czterech porażek, jakie przytrafiły się Zielonym. Sposób na nich znaleźli także przedstawiciele takich drużyn jak: LKS Promna (3:4), KS Ter-sin (0:1) i w ostatniej serii gier w stolicy z Escolą Varsovia (0:2). Co ciekawe wszystkie punkty raodmianie tracił właśnie na obcych boiskach.



FOT. MACIEJ KWIATKOWSKI

Zawodnicy Radomiaka II dziewięć razy w rundzie jesiennej mieli okazję cieszyć się ze zwycięstwa.

Przed własną publicznością, zawodnicy szli niczym burza. W lokalnych derbach potrafili okazać się lepsi od Enea Energii Kozienice. Ponadto Radomiak aż 6:1 rozgromił czwarty zespół po rundzie jesiennej - Talent Warszawa. Zieloni okazali się także lepsi od LKS-u Chlebna - 3:2, Milanu Milanówek (5:2), Żyrardowianki Żyrardów - 2:1, rezerw Mazovii Mińsk Mazowiecki 2:0 czy Watry Mrozy, którą rozgromili 4:1.

Bardzo duże zamieszanie towarzyszyło z kolei pojedynkowi, który miał dojść do skutku 7 października. Pierwszy gwizdek sędziego miał się rozpocząć punktualnie o godzinie 13:00. Oba zespoły wybiegły na przedmeczową rozgrzewkę, ale po powrocie do klubowego budynku okazało się, że goście - Podlasie So-koł Podlaski, odmówiło wyjścia na mecz. Powód, jaki został

przedstawiony to obawa, że spotkanie zakończy się w ciemnościach. Wówczas było dość pochmurnie, a jakby tego było mało, to nie działały dwie oświetlające boisko lampy. Całe zajście opisał obserwator pojedynku. Okazało się, że obiekt na którym swoje pojedynki rozgrywali piłkarze Radomiaka II Radom nie otrzymał licencji na grę przy oświetleniu.

Mazowiecki Związek Piłki Nożnej rozpatrzył tę całą sprawę i postanowił nie przyznawać punktów, przy tak zwanym zielonym stoliku, tylko nakazał rozegrać mecz po raz drugi.

Nowy termin władze zarządzające rozgrywkom zaplanowały na najbliższą sobotę, a więc właśnie 25 listopada. W przypadku triumfu, bądź nawet remisu Radomiak rundę jesienną zakończyłby na wysokim drugim miejscu. ©

WARTO WIEDZIEĆ

Rozgrywki Decathlon 5. Ligi w województwie mazowieckim podzielone są na dwie grupy. W pierwszej tak zwanej północnej występuje 16 drużyn. Część z Warszawy a pozostałe z byłych województw: płockiego, ciechanowskiego i ostrołęckiego. W drugiej, gdzie gra między innymi Radomiak II z siedleckiego oraz okręgu warszawskiego. Awans do IV ligi uzyskają 4 drużyny, te które zajmą pierwsze i drugie miejsca w swoich grupach V ligi. W sezonie 2024/25 Decathlon 5. Liga będzie liczyła 32 zespoły. Awans do tego szczebla rozgrywek z klas okręgowych wywalczą mistrzowie swoich grup, a także trzy drużyny, które wygrają baraże. Poza Radomiakiem II obecnie ten szczebel reprezentują jeszcze dwie drużyny z regionu radomskiego. Są to: Enea Energia Kozienice oraz LKS Promna. Pierwsi póki co plasują się na trzecim miejscu, a klub spod Białobrzegów jest piąty.

Trzy mecze Zielonych. Na co stać zespół?

Maciej Kwiatkowski
maciej.kwiatkowski@polskapress.pl

Po meczu ze Śląskiem Wrocław na Radomiaka czekają jeszcze trzy mecze w 2023 roku. Dwukrotnie Zieloni zagrają w roli gospodarza, a raz na wyjeździe w Łodzi.

Do końca 2023 roku na Radomiaka czekają jeszcze pojedynki z Widzewem Łódź (2 grudnia, godzina 17:30), Górnikiem Zabrze (9 grudnia, godzina 17:30) oraz Lechem Poznań (16 grudnia, godzina

20:00). Te dwa ostatnie pojedynki rozegrane zostaną awansem z rundy wiosennej.

Po meczu z Lechem drużyna otrzyma kilkanaście dni wolnego, by tuż po Nowym Roku powrócić do przygotowań. Te między innymi odbywać się będą w Turcji.

Za to pierwszy mecz o punkty raodmianie rozegrają w weekend 10/11 lutego w Krakowie. Tam ich rywalem będzie Cracovia. Póki co PZPN nie podał jeszcze szczegółowego terminu tego spotkania.

©



FOT. MAREK KWASOWSKI

Pojedynek Radomiaka z Lechem Poznań zakończy piłkarską rundę w PKO Ekstraklasie w 2023 roku.

REKLAMA 0010945275

BUDOPOL DELTA
DEVELOPER

30
LAT TRADYCJI

WARS I SAWA NOWE NOWINY

BUDPOL DELTA SP. Z O.O.
POSTĘPU 13/5
02-676 WARSZAWA

BUDPOLDELTA.COM.PL
+48 659 999 920
BIURO@BUDPOLDELTA.COM.PL

BIURO
WARSZAWSKA 20
26-600 RADOM

REKLAMA 0010945282

CONFIRME

PRODUKCJA
Prefabrykacja stali

DYSTRYBUCJA
Wyroby hutnicze

TRANSPORT
Usługi logistyczne, spedycja

CONFIRME SP. Z O.O.
ul.Postępu 13/3
02-676 Warszawa

DZIAŁ OPERACYJNY
ul.Warszawska 20
26-600 Radom
tel: +48 389 99 30
fax: +48 389 99 66
confirme@confirme.com.pl

ZAKŁADY PREFABRYKACJI STALI
ul.Grobickiego 19
26-600 Radom
ul.Wierzbicka 26/44
26-600 Radom

Nieobecni w zespole. Tylko Kaput na chwilę

Maciej Kwiatkowski
maciej.kwiatkowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Roberto Alves, Luis Machado oraz Michał Kaput, to zawodnicy którzy nie będą broni pod uwagę przy ustalaniu składu przez Constantina Galcę na mecz ze Śląskiem.

O tym, że Roberto Alves nie pomoże Zielonym w pojedynkach rundy wiosennej wiadomo było, tuż po meczu ze Stalą Mielec. Właśnie podczas niego Alves w drugiej połowie

pojawił się na boisku i należał do najlepszych piłkarzy gości. To on poderwał drużynę do walki, ale ostatecznie radomianie przegrali. Po meczu zawodnik zgłosił sztabowi szkoleniowemu niedyspozycję mięśniową i od tamtego czasu, zdecydowaną większość zajęć odbywał indywidualnie. Ponadto przygotowywał się do operacji kontuzjowanej nogi. Ta odbyła się dopiero kilka tygodni temu w Berlinie. Na szczęście Szwajcar przeszedł ją pomyślnie i wszystko wskazuje na to,

że do zespołu powróci na początku 2024 roku.

W tym samym terminie, a więc tuż po krótkiej, bo ponad dwutygodniowej przerwie do zajęć ma także powrócić Luis Machado. Skrzydłowy kilka dni temu przeszedł zabieg artroskopii stawu kolanowego i teraz czeka go rehabilitacja. Na szczęście, podobnie jak i to miało miejsce w przypadku Alvesa, wizyta u lekarza zakończyła się pomyślnie.

O ile ci dwaj zawodnicy nie będą do dyspozycji rumuńskiego trenera Constantina

Galcy do końca rozgrywek PKO BP Ekstraklasy w 2023 roku, tak przerwa Michała Kaputa w meczu ze Śląskiem Wrocław wynika zupełnie z innej przyczyny. Defensywny pomocnik Zielonych w bezbramkowo zremisowanym przez Radomiaka meczu w Chorzowie z Ruchem otrzymał od sędziego Damiana Sylwestrzaka czwarta żółtą kartkę w sezonie. Oznacza to, że w myśl przepisów PZPN czeka na niego przymusowa pauza. ©



SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR PREMIUM



SPONSOR PLATYNOWY



SPONSOR ŻŁOTY



SPONSOR SREBRNY



PARTNER RADOMIAKA



PATRON MEDIALNY

PARTNER TECHNICZNY I OFICJALNY DOSTAWCA



WWW.RADOMIAK.PL

Przygotowania do zimy

Jak dogrzać mieszkanie, kiedy za oknem mróz?

Coraz chłodniejsze wieczory sprawiają, że i w naszym mieszkaniu niekiedy mocniej odczuwamy zimno. Czasem musimy sięgnąć po inne źródła ciepła. A także zadbać o te, które już mamy. Np. czyszczenie grzejników w środku jest dość często pomijane przy standardowych porządkach. Jednak przed sezonem grzewczym trzeba to zrobić koniecznie. Warto też sprawdzić szczelność okien



FOT. 123RF

Nawet jeśli temperatura na zewnątrz jest już na tyle odpowiednio niska, że ogrzewanie zostało uruchomione, to wiele osób dalej skarży się na chłód w mieszkaniu. Dlaczego tak się dzieje? Jedną z przyczyn są nieszczelne okna, brak ocieplenia budynku lub samo użytkowanie mieszkania. Lokale, które zimą jest najtrudniej ogrzać to te, które mieszczą się na parterze lub w narożniku budynku. W takich sytuacjach warto pomyśleć o dodatkowym i bezpiecznym ogrzewaniu elektrycznym.



FOT. 123RF

Farełka - tak potocznie nazywamy termowentylator, czyli małych rozmiarów grzejnik elektryczny. Co istotne - termowentylator po wyłączeniu bardzo szybko stygnie, zatem nadaje się on głównie do punktowego ogrzewania. Jest to małe urządzenie, które nie ma odpowiedniej mocy, aby rozprowadzić ciepło po całym pokoju.

Zaletą farełki jest na pewno jej niewielki rozmiar - można ją postawić w dowolnym miejscu i w krótkim czasie cieszyć się przyjemnym ciepłem.

Grzejnik olejowy to znacznie mniej popularny obecnie sposób dogrzewania mieszkań. Jak można się łatwo domyślić po nazwie urządzenia, jest ono wypełnione olejem. Co istotne, nie trzeba go wymieniać. Grzejniki olejowe nagrzewają się dużo wolniej niż termowentylatory. Plusem jest to, że nie stygną tak szybko jak farełki, zatem po odłączeniu ich od prądu dłużej oddają ciepło (nawet do 2 godzin).

Dogrzewanie mieszkania w bloku za pomocą kominka może wydać się niektórym dość niedorzecznym pomysłem. Ale nie w przypadku kominka elektrycznego,



FOT. 123RF

mieć na stałe. Efektem płomieni możemy cieszyć się przez cały rok - latem wystarczy po prostu wyłączyć funkcję grzania.

Jeśli posiadamy w domu klimatyzację, to nie zapominajmy, że w czasie chłodniejszych dni może nam ona posłużyć jako ogrzewacz. Wystarczy, że ustawimy wyższą temperaturę, a dmuchawy zamiast zimnego powietrza będą rozprowadzać przyjemne ciepło.

Jak wyczyścić grzejniki

Nie będziemy ukrywać - czyszczenie grzejników w środku to dość niewdzięczna praca. Wymaga poświęcenia czasu i wysiłku, a efektu i tak nie widać. Ale właśnie to, czego nie widać, w tym przypadku jest naprawdę ważne. A jest to kurz i inne zanieczyszczenia, które osiadają w środku grzejnika, często przez dość długi czas.

Grzejniki panelowe są obecnie w wielu domach. Ich czyszczenie jest nieco uciążliwe, ale też nie takie straszne, jak się często wydaje. Żeby wyczyścić te kaloryfery w środku, trzeba zdemontować górną kratkę (tzw. grill). A żeby zdjąć ją, najpierw trzeba usunąć panele boczne. Nie są do tego potrzebne żadne narzędzia, ale przydadzą się gumowane rękawiczki, które zapewnią mocniejszy uchwyt.

Panele boczne mogą być wyposażone w zaślepki (w górnej i/lub dolnej części, w okolicy śrubunku). Trzeba je zdjąć. Następnie panel trzeba dobrze uchwycić i pociągnąć do góry (lub w kierunku od grzejnika i potem do góry, w zależności od modelu). To samo robimy z obu stron. Z jednej strony najczęściej możemy panel zdjąć całkowicie. Z drugiej - znajduje się termostat (zawór) i często też do-

prowadzenie wody. Tutaj panel tylko zdejmujemy z obudowy i odsuwamy, ile się da. Następnie podnosimy grill. I gotowe.

Jeśli mamy grzejnik aluminiowy modułowy, praca będzie znacznie łatwiejsza. Nie musimy niczego demontować. Od góry, między elementy grzejnika wsuwamy szczotkę, końcówkę odkurzacza lub dyszę parownicę i czyścimy po kolei wszystkie moduły. Na koniec przecieramy elementy zewnętrzne - najpierw moką szmatką, potem suchą.

W niektórych domach można jeszcze spotkać tradycyjne żeliwne kaloryfery żeberkowe. Taką formę mają też nowoczesne grzejniki modułowe. Tu musimy wyczyścić wszystkie przestrzenie między żeberkami.

Przed czyszczeniem grzejnika rozłożymy pod nim szmaty, folię (jeśli chcemy użyć odkurzacza, to przyklejmy ją np. taśmą klejącą lub czymś obciążymy) itp. Dzięki temu będziemy mieć mniej sprzątania, bo z kaloryfera wyleci sporo brudu. Jeśli pod grzejnikiem jest jakiś dywanik itp., to koniecznie go odsuńmy.

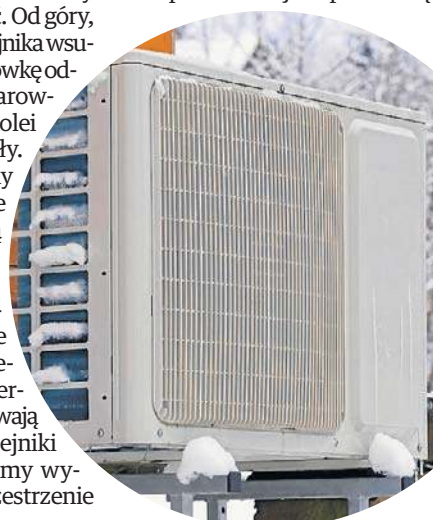
Niestety, jeśli chcemy mieć czysty kaloryfer, musimy w to włożyć nieco wysiłku. Ale wynagrodzi nam to oddychanie czystym powietrzem.

Jeśli sezon grzewczy nas zaskoczy, jak drogowców zimą, i nie zdążymy wyczyścić kaloryfera na czas, to też nic straconego. Wystarczy go zakręcić i wyczyścić, gdy ostygnie.

Jak sprawdzić okna

Często przy tym zauważamy, że na oknach skrapla się para wodna, a za meblami czy w na-

roznikach pomieszczeń może nawet pojawiać się pleśń. Do tego jesteśmy senni, skarżymy się na bóle głowy, rozwijają się infekcje, nasilają niektóre alergie. Jednym słowem - jesień. Ale pora roku jest pośrednią



FOT. 123RF

przyczyną. Ważniejsze są nasze nawyki i zachowania, które prowadzą do tego, że w domach i mieszkaniach... przestaje działać wentylacja. Powietrze nie jest wymieniane, obniża się zawartość tlenu, podwyższa poziom wilgoci, a toksyny, które mogą występować np. w materiałach



FOT. 123RF

wykończeniowych, gromadzą się w powietrzu, podobnie jak wirusy i bakterie. Trudno się dziwić, że czujemy się źle. A jeśli w domu rozwinie się pleśń, również szkodliwie wpłynie na nasze zdrowie.

Rzadko łączymy fakt jesiennych problemów z wilgocią z tym, że mamy szczelne okna oraz że rzadziej wietrzymy. Ale niestety w większości domów i mieszkań w blokach jest tak zwana wentylacja naturalna, czyli grawitacyjna. Przez kratki wywiewne, które najczęściej znajdują w kuchniach i łazienkach, jest odprowadzane powietrze, ale tylko wtedy, gdy jest dopływ powietrza z zewnątrz. Kiedyś działało to „naturalnie” przez okna, które nie były szczelne. Obecnie w większości mamy już nowsze i szczelniejsze okna, więc dopływ powietrza został zahamowany, a wentylacja przestała działać. Czasem nawet następuje odwrócenie ciągu i z kratki, która powinna odprowadzać powietrze, zaczyna dmuchać. Co więc możemy zrobić? Rozwiązanie jest wyjątkowo proste. Po pierwsze - nie wolno zasłaniać kratki wentylacyjnych. Po drugie - trzeba rozszczelnić okna.

Wiele okien i plastikowych, i drewnianych ma możliwość tzw. rozszczelnienia, czyli mikrowentylacji. Wystarczy ustawić klamkę pod odpowiednim kątem (ok. 135°). Żeby to zrobić, podnosimy klamkę do pozycji, w której otwiera okno (90°) i dalej w górę, o połowę tego ruchu. Poczujemy, że skrzydło okna przestaje szczelnie dolegać, ale okno nie otwiera się. Powstaje niewielka szczelina (ok. 3 mm), która zapewni dopływ powietrza i umożliwi działanie wentylacji.

oprac. Anna Gandecka, Katarzyna Laszczak

Na imprezę



Smaczne przekąski na imprezę andrzejkową

Świętowanie imienin Andrzeja rozpoczęło się w XVI wieku. W tradycji chrześcijańskiej to także ostatnia okazja do wyprawiania hucznych zabaw przed rozpoczynającym się adwentem

Kuchnia polska zna wiele dań przygotowywanych na różnego rodzaju święta. Kultowe andrzejki, przypadające na noc z 29 na 30 listopada, nie doczekały się jednak tradycyjnych potraw na tę okazję. Są za to ciastka z wróżbą, które świetnie sprawdzą się na tego typu imprezie.

Co ciekawe, mimo że ciastka z wróżbą kojarzone są z kuchnią chińską, to prawdopodobnie powstały w XIX w. w Japonii i wraz z emigrantami zawędrowały do Stanów Zjednoczonych, gdzie również cieszą się dużą popularnością na różnych imprezach, m.in. sylwestrowych czy świętujących czyjś awans w firmie. Ciekawostką jest, że chińskie ciasteczka mogą być również podawane gościom podczas wesela. Wtedy w środek wkłada się krótkie podziękowania za przybycie lub słowa błogosławieństwa. Ciasteczka z wróżbą to także świetny upominek na przyjęcie sylwestrowe. W ten sposób można sobie wylosować nadchodzące zmiany noworoczne.

Wewnątrz kruchej ciastki mogą być złote myśli, cytaty czy przepowiednie (podczas zabaw andrzejkowych mogą być np. te matrymonialne). Przykłady można mnożyć: „Przystojny brunet zostanie wkrótce Twoim mężem”, „Spełni się Twoje wiel-

kie marzenie, jeśli zrobisz teraz pięć przysiadów”, „Czeka Cię wielki sukces”, „Ktoś jest w Tobie zakochany”.

CIASTEczKA Z WRÓŻBĄ
350 g mąki, 80 g cukru, 3 jajka, szczypta soli, migdały bez skórki, 1/2 torebki cukru waniliowego.

Składniki zagnieść na twarde ciasto. Następnie ciasto należy rozwałkować i wyciąć z niego kwadraty. Na środku każdego ułożyć migdał i zwiniętą w rulonik karteczkę z wróżbą. Rogi ciasteczek zlepić u góry. Blachę natłuścić, ułożyć ciasteczka i piec około 20 minut w temperaturze 180°C na złoty kolor.

ZAWIJASY PIECZARKOWO-BOCZKOWE

12 świeżych, dużych pieczarek, 200 g sera żółtego Aldamer Mońki, 1/2 pęczka natki pietruszki, 2 ząbki czosnku, 12 plasterków wędzonego boczku surowego, grubo mielony pieprz do smaku.

Pieczarki oczyścić, lecz nie obierać, wyciąć nóżki i część miąższu. Ser utrzeć na grubych oczkach, dodać posiekaną natkę pietruszki, rozdrobniony czosnek, pieprz, posiekane nóżki pieczarek i całość wymieszać. Tak przygotowanym farszem nadziać pieczarki, każdą owinąć plastrem

boczku, spiąć wykałaczką i upiec w piekarniku w 200 stopniach, aż do ładnego zrumienienia boczku.

ZIEMIANKI ZAPIEKANE Z SEREM PODLASKIM I KINDZIUKIEM

5 średnich ziemniaków, 150 g sera Podlaskiego Mońki, 100 g kindziuka w plastrach, 50 g orzechów włoskich, 3 gałązki świeżego rozmarynu, 5-6 listków lubczyku, 50 g zimnego masła.

Ziemniaki ugotować prawie do miękkości, odcedzić i wystudzić. Każdy przekroić na pół i wydrążyć częściowo środką. Kindziuk pokroić w paseczki, dodać ser pokrojony w kostkę, posiekane zioła i orzechy. Dodać również pokrojone w kostkę masło, wszystko wymieszać i nafaszerować półki ziemniaków. Zapiec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni do zrumienienia.

MUFFINKI Z GOUDĄ, CHILI I SŁONECZNIKIEM

1 świeża zielona papryka, 1 świeża czerwona papryka, 100 g czarnych oliwek drylowanych, 2 świeże papryki chili, 500 g mąki pszennej, 2,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka soli, 3 łyżeczki ziół prowansalskich, 4 jajka, 300 ml mleka, 200 ml oliwy

z oliwek, 250 g sera Nadbrzeńskiego Mońki, garść liści świeżej bazylii, 3 łyżki ziaren słonecznika łuskanego.

Papryki pokroić w drobną kostkę, oliwki posiekać w plasterki i razem podsmażyć na łyżce oliwy, na wolnym ogniu przez około 3-4 minuty. Odstawić do wystygnięcia. Do miski wsypać mąkę, dodać proszek do pieczenia, sól, zioła prowansalskie i wszystko dokładnie wymieszać. Następnie dodać jajka, mleko, oliwę i wymieszać. Ser pokroić w centymetrową kostkę, bazylię posiekać, dodać do ciasta i ponownie wymieszać. Dodać również ziarna słonecznika. Tak przygotowane ciasto wyłożyć do foremek na muffinki lub do specjalnej blaszki muffinkowej i piec w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni przez około 30 minut, aż do zarumienienia. Wyśmienite na ciepło lub na zimno.

ŚLIMACZKI WYTRAWNE Z CIASTA FRANCUSKIEGO

200 g szynki parzonej, 200 g świeżych pieczarek, 2 łyżki oleju, 200 g sera Podlaskiego Mońki, 150 g kapusty pekińskiej, 4 sztuki pomidorów suszonych z oleju, pieprz do smaku, 2 rolki (ok. 375 g każda) gotowego ciasta francuskiego, 1 jajko.



Na imprezę



FOT. PETEERS / ISTOCKPHOTO.COM



FOT. MATERIAŁY PRASOWE WYDAWNICTWO PURPLEBOOK



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Szynkę pokroić w drobną kostkę, pieczarki w plasterki i podsmażyć na oleju, aż z pieczarek odparuje woda. Wystudzić, dodać starty ser, suszone pomidory pokrojone w paseczki i drobno posiekaną kapustę. Doprawić do smaku pieprzem i solą oraz dokładnie wymieszać. Na płaty ciasta francuskiego równomiernie rozłożyć farsz, zwinąć i pociąć na parocentymetrowe krążki. Każdy posmarować roztrzepanym jajkiem i upiec w rozgrzanym piekarniku (ok. 180 stopni) na złoty kolor. Podawać z ulubionym zimnym sosem, na przykład czosnkowym.

SŁONE PACZKI SEROWE Z OSTRYM SOSEM OLIWNYM

0,75 l mleka, 0,75 kg mąki, 3 żółtka, 30 g drożdży, 1 płaska łyżeczka soli, 2 płaskie łyżeczki cukru, 3-4 gałązki świeżego rozmarynu, pieprz do smaku, 200 g sera Gouda Mońki, olej rzepakowy do smażenia. Składniki na sos: 100 ml oliwy z oliwek, 2 łyżki sosu sojowego, 1/4 średniej papryczki chili, 1/2 pęczka szczypiorku, 1 łyżka soku z cytryny, sól do smaku,

1 łyżeczka łuskanego, prażonego sezamu

Do drożdży dodać 3 łyżki letniego mleka, 1/2 łyżeczki cukru i całość wymieszać. Posypać łyżką mąki, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na około 15 minut. Do pozostałej mąki wlać mleko, dodać żółtka jaj, wcześniej przygotowane drożdże, sól, posiekane igielki rozmarynu oraz pieprz do smaku. Całość dokładnie wymieszać różgą. Następnie dodać pokrojony w drobną kostkę ser, wymieszać, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około 20-30 minut. W szerokim garnku rozgrzać dużą ilość oleju. Usmarzyć paczki, zgarniając ciasto palcem z łyżki stołowej prosto do garnka z olejem. Paczki po usmażeniu odsączyć z tłuszczu na ręczniku papierowym. W osobnej miseczce zmieszać wszystkie składniki na sos.

KLOPSIKI MIĘSNO-SEROWE Z SOSEM SŁODKO-KWAŚNYM

500 g mielonego mięsa drobiowego, 1 jajko, 4 łyżki bułki tartej, 1 płaska łyżka ziół prowansalskich, 150 g sera żół-

tego Morskiego, sól i ostra papryka do smaku, bułka tarta do obtoczenia, olej rzepakowy do smażenia. Sos: 3 pomidory, 1/2 szklanki wody, 5 ząbków czosnku, 1 łyżeczka płatków chili, 3 łyżki soku z cytryny, 2 łyżki cukru, 1/4 łyżeczki soli, 1 1/2 łyżeczki ziół prowansalskich, 1 łyżeczka sosu sojowego, 50 ml oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego, 1/4 łyżeczki mąki ziemniaczanej, 3-4 gałązki natki pietruszki

Do mięsa dodać jajko, bułkę tartą, pokrojoną natkę pietruszki i wszystkie przyprawy. Dodać również utarty na grubym oczku ser i całość dokładnie wyrobić. Uformować kulki wielkości orzecha włoskiego, obtoczyć w bułce tartej i usmażyć na złoty kolor w głębokim oleju. Podawać z ostrym sosem słodko-kwaśnym lub innym ulubionym.

Pomidory obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę i przełożyć do rondelka. Dodać wodę, rozdrobniony czosnek i wszystkie pozostałe składniki oprócz mąki ziemniaczanej i natki pietruszki. Poddusić na wolnym ogniu przez 5 minut. Na koniec za-

gęścić niewielką ilością mąki ziemniaczanej rozprowadzonej w wodzie i doprowadzić do wrzenia. Dodać drobno posiekaną natkę z pietruszki. Sos podawać na zimno lub ciepło.

ŚLEDZIE Z GORCZYCĄ I PRAŻONYMI ORZECHAMI

ok. 400 g śledzi w oleju, 2-3 cebule, 150 ml oleju rzepakowego, łyżka cukru, łyżeczka soli, 3 szklanki octu (np. jabłkowego albo winnego), 4 łyżki koncentratu pomidorowego, 3-4 ziarenka ziela angielskiego, 2-3 listki laurowe, 3-4 łyżki ziarenek gorczycy, garść orzechów włoskich, garść suszonej żurawiny. Cebule kroimy w piórka, wrzucamy na rozgrzany olej, dodajemy cukier, sól i smażymy na małym ogniu ok. 10 minut. Dolewamy ocet, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie i koncentrat. Na koniec dorzucamy gorczycę, dokładnie mieszamy i odstawiamy do wystudzenia. W tym czasie prażymy orzechy na suchej patelni. Gdy zaczną być lekko złociste i chrupiące, siekamy je na drobniejsze kawałki i odstawiamy do wystudzenia. Gdy cebula

będzie zimna, dodajemy żurawinę i prażone orzechy. Całość mieszamy. W słoiku układamy warstwę śledzi pokrojonych na mniejsze kawałki na przemian z porcją cebuli. Wstawiamy do lodówki. Takie śledzie najlepsze są po kilkunastu godzinach, kiedy smaki wszystkich składników w pełni się połączą. Przepis pochodzi z książki „Święta, święta i po świętach” autorstwa Pawła Płaczka.

ROLADKI Z ŁOSOSIEM

2 duże placki z tortilli pszennej (kupne lub domowe) można użyć również naleśników, 200 g łososia wędzonego na zimno, 50 g sera kremowego, 100 g sera feta, 100 g ogórka świeżego, garść liści szpinaku baby lub rukoli, kilka liści sałaty, szczypiorek. Widelcem rozgnieć i wymieszaj ser feta z serem kanapkowym. Powstałą mieszankę posmaruj naleśniki lub podgrzaną tortillę. Na wierzchu ułóż łososia, posyp posiekanym koperkiem, następnie połóż rukolę, dodaj posiekany szczypiorek i 2-3 listki sałaty. Zwiń, pokrój ukośnie na ok. 3

cm kawałki i ułóż na półmisku.

PASZTECIKI Z CIASTA FRANCUSKIEGO

1 opakowanie ciasta francuskiego, ok. 250 g mielonego mięsa z rosołu lub gotowego pasztetu, 1 cebula, 10 pieczarek, 100 ml wody, 1 jajko, 1 łyżka oleju, sól, pieprz, majeranek.

Obierz pieczarki oraz cebulę i posiekaj w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż cebulę z pieczarkami. Dodaj zmielone mięso, 100 ml wody, dopraw łyżeczką majeranku oraz solą i pieprzem do smaku, wymieszaj i chwilę podsmaż. Ciasto francuskie podziel na trzy podłużne paski. Wbij jajko do małej miseczki i roztrzep je widelcem. Na każdym pasku ciasta, wzdłuż dłuższego boku, ułóż farsz. Brzegi ciasta posmaruj roztrzepanym jajkiem. Zlep ciasto w roladę i lekko spłaszcz. Pokrój w romby. Ułóż paszteciki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj jajkiem i posyp majerankiem dla dekoracji. Piecz ok. 12 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni Celsjusza.



FOT. SHUTTERSTOCK



FOT. 123RF

Cukrzycowa dieta

Nad cukrzyca można zapanować dzięki diecie i aktywności fizycznej

Przestrzeganie zasad żywieniowych jest kluczowe, aby utrzymać prawidłowy poziom cukru i lipidów we krwi. Indywidualnie dobrany jadłospis pomaga obniżyć ryzyko rozwoju nefropatii cukrzycowej i chorób układu sercowo-naczyniowego, czyli poważnych powikłań nieleczonej choroby

Agata Orzełowska
agata.orzełowska@polskapress.pl

Bardzo ważnym elementem leczenia cukrzycy jest przestrzeganie zasad. Przede wszystkim leczenia farmakologicznego za pomocą leków lub insuliny. Metformina uwrażliwia tkanki na działanie insuliny, natomiast insulina jest stosowana wówczas, gdy ilość produkowanego hormonu jest za niska.

Kolejna rzecz to przestrzeganie zasad diety cukrzycowej i podejmowanie regularnej aktywności fizycznej.

Dieta cukrzycowa obok farmakoterapii, to podstawa leczenia cukrzycy. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne (TPD) w zaleceniach opublikowanych w 2021 roku przypomina, że dieta cukrzycowa to przede wszystkim przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania.

Ekspertki zalecają cukrzykom jedzenie 5-6 posiłków dziennie, o stałych porach. Przy wyborze produktów należy zwracać szczególną

uwagę na zawarte w nich węglowodany, ponieważ głównie to one wpływają na wzrost stężenia glukozy we krwi. Nie bez znaczenia jest również ich indeks glikemiczny (IG). Jadłospis powinien składać się z pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców, pełnowartościowego białka oraz dobrej jakości tłuszczu.

Przerwa między posiłkami nie powinna być dłuższa niż 4 godziny, ponieważ może dojść do znacznego spadku glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii.

Nie istnieje uniwersalna dieta dla wszystkich chorych na cukrzycę. Dzienna ilość kalorii powinna być indywidualnie dostosowana do każdego pacjenta. Nie należy przekraczać wartości całkowitego zapotrzebowania energetycznego (CMP), ponieważ skutkuje to rozwojem nadwagi i otyłości.

Dieta nie powinna zawierać produktów o wysokim indeksie glikemicznym, ponieważ powodują wahania poziomu glukozy we krwi. Produkty węglowodanowe o niskim in-

deksie glikemicznym (IG < 50) nie tylko dają na długo uczucie sytości, ale także zmniejszają wydzielanie insuliny po posiłku, co poprawia wrażliwość tkanek na insulinę.

Dieta cukrzyka powinna opierać się na pełnoziarnistych produktach zbożowych, takich jak: ciemne pieczywo z pełnoziarnistej mąki np. chleb graham, bułki grahamki, chleb razowy, płatki owsiane górskie lub zwykłe, płatki pszenne, orkiszowe, gryczane (ale nie jaglane), grube kasze: gryczana, pęczak, bulgur, owsiana, orkiszowa, ryż brązowy, czerwony, czarny, dziki oraz basmati, ciemne makarony żytnie i pszenne oraz makaron gryczany, makarony z mąki roślin strączkowych, w szczególności z zielonego groszku, ciecierzycy czy fasoli.

Wymienione produkty zawierają dużo błonnika pokarmowego, żelaza, cynku, magnezu, potasu oraz witamin z grupy B. Zawierają węglowodany złożone, co oznacza, że uwalniane są stopniowo, a poziom cukru we krwi nie podnosi się gwałtownie.

Odpowiednio zbilansowana dieta cukrzycowa zawiera ok. 300 g owoców dziennie, a jedna porcja nie przekracza 150 g. Maliny, truskawki, jagody i borówki są znakomitym źródłem wspierających odporność antyoksydantów, warto zatem wzbogacić o nie codzienny jadłospis. Owocami o niskim indeksie są także jabłka, gruszki oraz śliwki.

Należy unikać bananów, winogron, czereśni oraz owoców suszonych i kandyzowanych, ponieważ mają wysoki indeks glikemiczny. Warto sięgać po mniej dojrzałe owoce, ponieważ zawierają znacznie niższe stężenie cukru, niż te mocno dojrzałe.

Dieta powinna zawierać jarzyny o niskim IG, a w szczególności paprykę, ogórki, cebulę, cukinię, brukselkę oraz kapustę kiszoną. Lepszym wyborem okażą się surowe warzywa, niż te gotowane.

Dieta cukrzyka powinna składać się z produktów świeżych, jak najmniej przetworzonych. Bardzo ważną rolę w diecie cukrzycowej pełni chrom, ponieważ wpływa na skuteczność działania insu-

liny. Pierwiastek ten zapewniają orzechy, pieczywo razowe, wołowina i brokuły. Warto wzbogacić dietę w produkty będące źródłem cynku, ponieważ uczestniczy on w procesach tworzenia i wydzielania insuliny.

Ze względu na zwiększone ryzyko chorób serca, chorzy na cukrzycę powinni spożywać dobrej jakości tłuszcze, które znajdują się w olejach roślinnych, oliwie z oliwek, orzechach, pestkach i nasionach oraz tranie. Natomiast olej lniany, orzechy włoskie i siemię lniane zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które mają korzystny wpływ na pracę układu nerwowego i regulację metabolizmu.

Instytut Żywności i Żywienia zaleca, aby w jadłospisie cukrzyka ryby pojawiały się przynajmniej dwa razy w tygodniu. Wybierając gatunek najlepiej postawić na łososa, makrele, śledzia, tuńczyka lub sardynki. Najkorzystniej, aby ryby były przygotowane na parze lub w piekarniku.

Diabetycy powinni unikać produktów o wysokim indeksie glikemicznym, czyli o IG

wyższym niż 70. Produkty o IG między 50-70 (średni IG) mogą być spożywane w ograniczonych ilościach. Bazą diety powinny stanowić te o indeksie glikemicznym niższym niż 50. Z tego względu w diecie cukrzycowej powinno ograniczyć się spożywanie:

- dużych porcji owoców w jednym posiłku, a zwłaszcza bardzo dojrzałych (wskazane są te twardsze i mniej dojrzałe),

- produktów zbożowych z jasnej mąki, czyli pszennego pieczywa i makaronu,

- słodkich przetworów mlecznych,

- ciast, słodkich bułek, czekolady, cukierków i innych słodczy,

- przetworów owocowych, m.in.: dżemów, powideł,

- miodu (za dozwoloną ilość uważa się 1 łyżeczkę dziennie),

- gazowanych napojów oraz nektarów owocowych.

Spożywanie alkoholu przez cukrzyków nie jest wskazane, ponieważ hamuje on uwalnianie glukozy z wątroby, co może powodować jej nagły spadek i hipoglikemię.



Na cukrzycę chorują już 3 miliony Polaków. Niezbędnym elementem terapii jest odpowiednia niskoglikemiczna dieta



Wszystkie warzywa strączkowe są zalecane diabetykom. Dzięki nim można przyrządzić pełnowartościowy posiłek

Wyspy



FOT. CC

Szukacie idealnego miejsca na urlop tej zimy lub w przyszłe wakacje? Proponujemy relaks na jednej z 14 najpiękniejszych wysp na świecie. Te niezwykle miejsca oferują krajobrazy jak z bajki i wiele atrakcji

TROPIKALNE RAJE, ARKTYCZNE CUDEŃKA, I UKRYTE SKARBY

Wyspy mają swój nieodparty urok – to jakby wycięte fragmenty świata, odizolowane wodami mórz i oceanów, na których wykształciły się unikalne ekosystemy i kultury. Mikroświaty wysp są tak liczne i różnorodne jak same wyspy, ale stała ich cechą są wyjątkowe krajobrazy, różne od tych, jakie możemy zobaczyć na kontynentach.

Vancouver

Wyspa Vancouver leży przy zachodnim wybrzeżu Kanady, tuż nad granicą z USA. Przybywają tu turyści z obu krajów i całego świata, by cieszyć się pięknem i niemal niewyczerpaną ofertą zajęć i zabaw, jakie są dostępne na Vancouver Island. Zachwyca tujejsza dzika przyroda – krajobrazy zapierają dech w piersiach, od pokrytych śniegiem gór i wzgórz, przez bystre rzeki, po szerokie i czyste plaże.

Kaua'i

Położona w archipelagu Hawajów wyspa Kaua'i nazywana bywa „wyspą-ogrodem” za spr-

wą swojej bujnej roślinności i niesamowitych krajobrazów. Możecie tu pospacerować po wybrzeżu Napali na północno-zachodnim brzegu – to długie na 16 km pasmo klifów wysokich gdzieś na ponad 1 tys. metrów. Na wyspie jest też zapierający dech w piersiach kanion Waimea, nazywany „Wielkim Kanionem Pacyfiku”. Wulkaniczna wyspa musi mieć swój wulkan – na Kaua'i jest nim góra Wai'ale'ale, z której zboczy opadają jedne z najpiękniejszych wodospadów na świecie.

Lofoty

Najpiękniejsze wyspy na świecie nie muszą wcale być tropikalne. Należące do Norwegii Lofoty leżą już poza kołem podbiegunowym, choć ciepłe prądy morskie sprawiają, że nie jest tu wcale przesadnie zimno. Na Lofotach przyroda jest bujna i niemal dziewicza, a Norwegowie bardzo dbają o to, by wyspy pozostały czyste i niezadeptane przez turystów. Szczególne wrażenie robią fiordy – wąskie zatoki, wrzynające się w głąb lądu, otoczone stromymi ścianami klifów.

Santorini

Santorini słynie ze swego piękna zarówno naturalnego, jak i stworzonego ręką człowieka. Natura to przede wszystkim majestatyczne klify, wznoszące się nad ciepłymi wodami Morza Śródziemnego. Z kolei dziełem człowieka jest uroczą, charakterystyczną architekturą: domy o śnieżnobiałych ścianach i kościół z błękitnymi kopułami. Możecie je podziwiać np. w słynnych miasteczkach Fira i Oia, należących do najczęściej postawianych na Instagramie miejsc na Ziemi.

Bora-Bora

Bora-Bora to wyspa należąca do Polinezji Francuskiej, położona na Oceanie Spokojnym. Wygląda, jakby namalował ją artysta z wielkim wyczuciem ciepłych barw. Wszystko jest tu śliczne – szmaragdowe lasy porastające zbocza góry Otemanu, przypominającej kształtem zamek, turkusowe wody, bezchmurne niebo i plaże z białym piaskiem. Wszystkim tym możecie cieszyć się w luksusie – Bora-Bora ma rozbudowaną bazę hoteli i kurortów.

Tasmania

Na Tasmanii aż roi się od endemicznych (występujących tylko w tym regionie) zwierząt i roślin. Trudno się dziwić, że aż ok. 1/3 wyspy objęta jest ochroną jako park narodowy. Piękna przyroda to nie wszystko – Tasmania ma też niezwykle historię. Możecie tu poznać prastare aborygeńskie tradycje, różne od tych z kontynentalnej Australii, a także niezwykle losy brytyjskich więźniów, dla których stworzono tu kolonię karną.

Fernando de Noronha

Ten należący do Brazylii archipelag leży poza głównymi szlakami turystów i stanowi jedno z ostatnich tak pięknych miejsc na Ziemi, którymi możecie się cieszyć bez towarzystwa tłumy influencerów z Instagrama. Tutejsze śliczne krajobrazy możecie podziwiać z bliska, podążając ścieżkami trekkingowymi. Wyspy Fernando de Noronha są wpisane na listę światowego dziedzictwa naturalnego UNESCO i może je odwiedzać tylko niewielka grupa turystów.



FOT. 123RF

Na Lofotach przyroda jest bujna i niemal dziewicza, a wyspy są niezadeptane przez turystów



FOT. 123RF

Wyspa Vancouver to raj dla miłośników aktywnego wypoczynku. Czekać tu na was kajaki i rowery



FOT. 123RF

Położona w archipelagu Hawajów wyspa Kaua'i nazywana bywa „wyspą-ogrodem



FOT. 123RF

Bora-Bora to wyspa należąca do Polinezji Francuskiej, położona na Oceanie Spokojnym. Wygląda, jakby namalował ją artysta z wielkim wyczuciem odcieni błękitu

Jesienno-zimowa szafa

Co na głowę zamiast czapki

Możliwości jest wiele. Zobacz modne alternatywy do ciepłych nakryć głowy, które je z powodzeniem zastąpią. Będiesz wyglądała w nich świetnie, a przy okazji nie zepsujesz swojej fryzury

Katarzyna Dębek
katarzyna.debek@polskapress.pl

Jesień i zima to czas, kiedy szukamy sposobów, aby ochronić głowę przed zimnem. Czapki damskie są jednym z najbardziej popularnych rozwiązań. Do wyboru mamy m.in. kaszkiety, berety i inne tradycyjne nakrycia głowy, ale niejedynie. Jeżeli jesteś osobą, która niechętnie je zakłada, to warto poszukać modnych zamienników. Oto kilka ciekawych opcji, czym zastąpić czapkę.

Opaska na głowę, aby było ci ciepło

Opaski na głowę, zwłaszcza te wełniane, należą do najpopularniejszych alternatyw czapek zimowych. Ich zaletą jest to, że zapewnią ci ciepło w uszy, są wygodne i nie zniszczą ci fryzury. Są także świetnym dodatkiem do jesiennych i zimowych stylizacji. Niewielki rozmiar opasek sprawi, że zmieszczą się w kieszeni i w każdej damskiej torebce. Do wyboru są różne modele, które wzbogacone mogą być o perełki, kamienie, broszkę czy ciekawe naszywki. Dla fanek minimalistycznych rozwiązań i starszych pań proponujemy najprostsze spłoty bez żadnych dodatków.

Nauszniki na zimę to modne rozwiązanie

Nauszniki na zimę to ciekawy zamiennik czapki dla starszych pań. Możesz mieć pewność, że fryzura pozostanie nienaruszona, a będzie ci ciepło w uszy - miejsce, które szczególnie narażone jest na niskie temperatury. To dość oryginalne rozwiązanie nie tylko dla młodych osób. Po nauszniki mogą również sięgnąć kobiety, które już dawno temu skończyły 18 lat.

Źle wyglądasz w czapce? Załóż na głowę szalik

W chłodne dni nie warto rezygnować z nakrycia głowy. Jeżeli nie do twarzy ci w czapce, użyj szalika w nietypowy sposób. Zaopatrz się w dłuższy szalik kilka razy owiń nim szyję, a następnie nadmiar materiału znajdujący się na karku zaciągnij na głowę.



W futrzanych nausznikach możesz mieć pewność, że fryzura pozostanie nienaruszona, a będzie ci ciepło w uszy - miejsce, które szczególnie narażone jest na niskie temperatury



Coraz więcej Polek również zakłada beret na swoją głowę w chłodne dni. Jest to czapka, która przełamuje stereotypy i pasuje niemal każdemu

Wraca moda na berety

Beret damski to część garderoby, która przez wiele osób jest niedoceniana. A to błąd, bo ta czapka jest naprawdę stylowa, elegancka i pasuje do wielu kre-

acji. A co najważniejsze, wygląda się w nim naprawdę dobrze. Obecnie można zaobserwować ich wielki powrót w modzie. Przekonaj się, jak stylowo można w nim wyglądać.

Berety kojarzone były kiedyś wyłącznie z mężczyznami. Jednak wszystko się zmieniło w XX wieku, gdy pojawiły się w nim takie ikony stylu, jak Coco Chanel i Brigitte Bardot. Obecnie

każda Francuzka ma choć jeden w swojej szafie.

Coraz więcej Polek również zakłada go na swoją głowę w chłodne dni. Jest to czapka, która przełamuje stereotypy. Już

nie tylko nasze babcie chcą chodzić w beretach. Młode pokolenie doceniło to nakrycie głowy! Sprawdź dlaczego.

Komu pasuje beret?

Beret to czapka damska, która pasuje każdemu. Tutaj nie chodzi o jego kształt czy kolor, chociaż to też ma znaczenie. Barwę czapki dobieraj do swojego typu urody. Pamiętaj, że niektóre kolory mają magiczną moc odmładzania, jeśli ci na tym zależy, to sięgnij po jasne odcienie. Sekret dobrego wyglądu w berecie tkwi w sposobie jego nakładania.

Berety występują także w wielu kolorach, z antenką albo bez, z ozdobami, koralikami, a nawet z daszkiem. Możesz go założyć też w następujący sposób:

zawadiacko, czyli naciągnięty na głowę i lekko pochylony w jedną ze stron,

na pieczarkę - naciągnięty prosto na głowę i podniesiony (napompowany) na górze,

na naleśnika - delikatnie nałożony na głowę, położony na płasko,

z tyłu głowy - nałożony na skalp.

Przyjęło się, że panie o okrągłej twarzy powinny nosić berety przekrzywione na bok. Z kolei te o kwadratowej buzi niech wybierają modele, które wydłużą optycznie twarz - dla nich idealnym sposobem nakładania beretu będzie ten na pieczarkę. Warto mieć na uwadze, aby beret nie przysłaniał zbyt mocno czoła.

Czy beret pasuje do krótkich włosów?

Zaletą beretu jest to, że nie musisz specjalnie zwracać uwagi na swoje włosy. Tak naprawdę niezależnie od tego, czy jesteś posiadaczką krótkiej fryzury czy długiej, kręconych czy prostych pasm beret będzie leżał na tobie idealnie, a raczej na twojej głowie. Świetnie będzie wyglądać z grzywką, ale możesz nosić go również, jeśli jej nie masz.

Zakładaj go, jak masz rozpuszczone włosy oraz wtedy, kiedy chcesz zapleść warkocza czy zrobić sobie koka na karku, lub niskiego kucyka. Podczas noszenia tej czapki problematyczne mogą być te fryzury upinane na czubku głowy. Wówczas musisz zrezygnować z tej czapki.

CHCĘ ŚPIEWAĆ WŁASNE PIOSENKI, BO WYRAŻAJĄ ONE MOJE EMOCJE. ALE LUBIĘ TEŻ WYKONYWAĆ COVERY. TO ZALEŻY OD OKAZJI. JESTEM WOKALISTĄ OTWARTYM NA WSZYSTKO

A circular portrait of a man with short brown hair and a beard, wearing a blue hooded sweatshirt. He is looking slightly to the left. The background is a light, neutral color.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

akt prawny	ośmieszający portret	stora jesienny krzew	tytoń do zucia	zacięcie, żyłka	naczynie w laboratorium z gatunek fososia z teorią	wśród zakonników	pakt woj-skowy	ptak polar-nych mórz	najwięk-sze miasto Pakistanu	twardy metal	sprze-daż towa-rów	podpora mostu sposób	siatka poligra-ficzna												
gatunek ptaka, rolak								cenna tkanina																	
góry z Rysami zastój			7	dawny środek usypiający		anyż gwiazd-kowy				zwój tkaniny															
		6		licznik wody		8		15	rzad-kość, unikat			14													
wydany przez sąd				zdra-dzony mąż	Titanic na dnie oceanu	egipski bóg Księżyca	9	skacze na pochyłe drzewo	lęk, bojaźń	model Opla	obowiązkowy na głowie budowlańca	kury, kaczk i gęsi	25												
główny port wyspy Celebes	prze-nośnik taś-mowy	chory na nie-dokrwis-tość	mocny sznur	poważne kłopoty, tarapaty		partner lalki Barbie	... Allan Poe, literat	Henryk, polski aktor do opalania			częstka taśmy filmowej														
harto-wana w hucie					owoc leżący pod drze-wem	trunek z ryżu	imię męskie	18	liczne w sieci	... John, piosen-karz	sterta siana wyspa z Hawaną	krzew parkowy, ży-wotnik	materiał opatrunkowy												
dawna szata Rzymia-nina			19								dziki kot leśny														
		10		wdzięk np. towot			powieś-ciowy po-dróżnik silnik		17																
Sophia, aktorka	wojsko-wy but	biała szata komu-nijna	trzeż-wiące	w dawnym prawie: odwet, odwza-jemnie nie się	prze-cinek konkrety		5	dawna wystawa		Jan, polski reżyser	klam-stwo, łgarstwo	gibon bia-łoręki	przodek Ger-mana												
wypadek na szosie						metropolia Grenlandii	Yeti lub Octavia	drzewo -symbol Kanady	12	broń drzew-cowa		jasne piwo z pubu	piłka poza kortem												
śpiewający kwartet ze Szwecji		jaź złoty futro z tchórz		prezent od przed-szkolaka	część twarzy		2			lek przeciw-bólowy	stan w USA	większa od kufuzy	wąż z „Księgi dżungli”	biblijny sztuknik											
przewód elektry-czny	buty dla diwy	zespół uli	glina ognio-trwała	alkohol etylowy	meta-łowa listwa u drzwi	łuk na kolum-nach	... Czer-nia-kowska	lewy dopływ Wisły	twarda skała ateński zabytek	4	małe osiedle		imię Przemek, piosenkarki	blizna po operacji											
				20																					
„Zbrod-nia i ...” powieść Dostojew-skiego	drzewo z orzesz-kami	pląs płynie przez Gryfice				ostra choroba zakaźna		stół ofiarny		22	wczesna pora dnia		24	atrybut Temidy											
rozkaz, pole-cenie			3		wirująca zabawka		26	aktorzy grający w filmie				spec od budowy orga-nizmu													
znak firmy	Kukul-ska					sala wykła-dowa		walka na ringu				postrzałowa lub cięta													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Stowmik: Makoor	Nluuk	nyuuka	ratamratstokor
-----------------	-------	--------	----------------

ROZWIĄZANIE: KOMPOZYTOR JEST RÓWNIEM POETA.

SPORT

www.sportowy24.pl

BOKS

Paweł Brach przed sobotnią galą boks w Pionkach. Już w sobotę w Pionkach odbędzie się „Wrzeczono Czasu” czyli gala Tymex Boxing Night. Podczas imprezy w ringu zobaczymy dwóch pięściarzy z Radomia, Pawła Bracha (na zdjęciu) i Michała Żeromińskiego. Paweł Brach skrzyżuje rękawice z Czechem Petrem Randyskiem (3-2, 3 KO), który ma większe doświadczenie wśród profesjonalistów.

SZS



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

PIŁKA NOŻNA

Piłica zagra z Victorią
W sobotę 25 listopada Piłica Białobrzegi zagra u siebie ostatni w tym roku mecz rozgrywek trzeciej ligi. Jej przeciwnikiem będzie Victoria Sulejówkę, początek meczu o godzinie 13.30.

DW

Zaczyna się walka o Kryształową Kulę. Polacy są wśród faworytów

Artur Bogacki

artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Zawodami w Ruce - w sobotę i niedzielę konkursy indywidualne - rozpoczyna się nowy sezon Pucharu Świata. Polacy są wśród kandydatów do czołowych lokat.

Rok temu PŚ był dla naszej ekipy wielką niewiadomą. Po kiepskim sezonie PZN zrezygnował z usług trenera Michała Doleżala, a ostatecznie zatrudniono Thomasa Thurnbichlera, dla którego to pierwsza praca w roli trenera seniorskiej reprezentacji. W dodatku jest młodszy od naszych najstarszych zawodników, więc nic dziwnego, że obaw nie brakowało. Okazało się jednak, że Austriak potrafił się dogadać z kadrowcami na tyle, by ci skakali na wysokim poziomie. Dawid Kubacki skończył sezon na 4. pozycji w PŚ (przypominajmy, że końcówkę odpuścił, z uwagi na sytuację rodzinną), Piotr Żyła był 6., a do tego obronił tytuł mistrza świata na normalnej skoczni. Teraz do sezonu cała nasza ekipa przystąpi z większą pewnością siebie.

W fińskiej Ruce wystąpią zawodnicy z kadry A: Żyła, Kubacki, Kamil Stoch, Aleksander Zniszczoł i Paweł Wąsek. Nasi reprezentanci mieli bardzo różniowane przygotowanie do sezonu. W listopadzie - wraz z rodzinami - zaliczyli zgrupowanie na Cyprze (regeneracja i integracja; bez Kubackiego). Miniony tydzień spędzili już w zimowych warunkach, w Lillehammer po raz pierwszy skakali na śniegu (Kubackiego dopadła infekcja).

Rok temu sezon zaczął się w Wiśle, gdzie dwukrotnie wygrał Kubacki. W weekend inauguracja jest w Ruce, a tam naszym skoczkom aż tak dobrze nie idzie. Dość powiedzieć, że nigdy nie udało się wygrać indywidualnie, a konkursy są tam regularnie od dwóch dekad. Ostatnio



FOT. MATTHIAS SCHRADER/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Polscy kibice liczą, że ten sezon będzie należał do naszych skoczków. Dawid Kubacki - zdaniem ekspertów - ma szansę na zdobycie Kryształowej Kuli.

3. miejsce w pierwszym konkursie zajęł Żyła; wygrał wówczas Anže Lanisek. Dzień później zwycięstwem podzielili się Stefan Kraft i Halvor Egner Graneir. Ci trzej ostatni zresztą PŚ zakończyli na podium klasyfikacji (w odwrotnej kolejności).

W nowym cyklu tę trójkę także należy uwzględnić w typowaniu kandydatów do Kryształowej Kuli. Trzeba pamiętać, że w ekipie broniącej triumfu w Pucharze Narodów Austrii (ostatnio objawieniem był młody Daniel Tschofenig, wygrał dwa konkursy), Norwegii czy Słowenii nie brakuje innych mocnych zawodników. Tradycyjnie liczyć się powinni Japończycy (Ryoyu Kobayashi w ostatnich latach dwukrotnie triumfował w klasyfikacji PŚ) i Niemcy.

Kamil Stoch: - Ufam temu, co robimy i jestem przekonany, że niebawem będziemy zbierać profity. Czuję głód skakania.

Kto „czarnym koniem”? W lecie pozytywnie zaskoczył Władimir Zografski. Bułgar od lat jest w stawce PŚ, ale sukcesów nie odnosił. Teraz wygrał klasyfikację łączną letniej Grand Prix. Widać, że procentuje praca z polskim trenerem Grzegorzem Sobczykiem. Pytanie - na ile będą w stanie przełożyć dyspozycję na zimowe zmagania.

Z naszej ekipy najwięcej oczekujemy po Kubackim (Thurnbichler przyznał, że to ten zawodnik jest teraz w najlepszej formie i ma potencjał na Kryształową Kulę) i Żyle. Być może „przebudzi” się Stoch. Najbardziej utytułowany polski skoczek był w dwóch ostatnich sezonach tylko raz na podium PŚ, a na zwycięstwo czeka jeszcze dłużej - od stycznia 2021 r.

- Ufam temu, co robimy i jestem przekonany, że niebawem będziemy zbierać profity. Czuję głód skakania i mam głęboką wiarę w to, że będzie dobrze - przyznał Stoch na stronie PZN.

Sezon zakończy się - tradycyjnie - zawodami w Planicy, zaplanowanymi na 22-24 marca.

Skoczkowie mają przed sobą bardzo intensywne cztery miesiące, w tym czasie rozegranych zostanie 38 konkursów: 32 indywidualne, po 3 drużynowe i duetów.

Szczególnych emocji kibice powinni doświadczyć dzięki dodatkowym klasyfikacjom: Turniej Czterech Skoczni, norweskie Raw Air (6 konkursów w 9 dni!) czy Planica 7. W terminarzu jest też nowość, która ucieszy naszych fanów - Polski Turniej. Do Wisły i Zakopanego, obecnych wcześniej w kalendarzu PŚ, dołączony został Szczyrk. Od 13 do 20 stycznia na tych skoczniach będzie pięć konkursów.

Co ważne, zmniejszono kwoty startowe dla czołowych ekip, będą mogły wystawić do kwalifikacji o jednego skoczka mniej niż wcześniej. - To nie jest dobre dla dyscypliny. Niedługo skoki staną się ekskluzywne, nie będą dostępne dla wszystkich. Oczywiście my jako skoczkowie możemy wyrazić swoją opinię, ale mamy świadomość, że nikt nic z tym nie zrobi. Nie mamy nic do gadania - przyznał Żyła (cyt. za sportowefakty.pl). ©

GDZIE OGLĄDAĆ WEEKENDOWE TRANSMISJE?

SOBOTA, 25.11

TVN
16:15 Skoki narciarskie: Puchar Świata mężczyzn w Ruce

Eleven Sports 1
17:55 Serie A. Atalanta BC - SSC Napoli
20:40 Serie A. AC Milan - Fiorentina

Eleven Sports 2
20:55 Ligue 1. Strasbourg - Olympique Marsylia

Eleven Sports 3
16:55 Ligue 1. Clermont - RC Lens

Polsat Sport News
17:20 Koszykówka. MKS Dąbrowa Górnicza - Legia Warszawa

TVP Sport
12:25 Biaton. Puchar Świata w Östersundzie
16:40 Pływanie. Mistrzostwa Polski na basenie 50-metrowym w Poznaniu
19:25 Gala 22 w Pionkach - walka wieczoru

Eurosport 1
14:05 Kombinacja norweska. PŚ mężczyzn w Ruce

Polsat Sport HD
17:30 Siatkówka. Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Barkom Kaźany Lwów
20:30 Siatkówka. Jastrzębski Węgiel - KGHM Cuprum Lubin

Canal Plus Sport
14:55 PKO BP Ekstraklasa. Raków Częstochowa - Cracovia
17:25 PKO BP Ekstraklasa. Połaniec - Stal Mielec

19:55 PKO BP Ekstraklasa.
Legia Warszawa - Warta Poznań

Canal Plus Sport 2
20:55 La Liga. Atletico Madryt - Mallorca

NIEDZIELA, 26.11

TVN
16:15 Skoki narciarskie. Puchar Świata mężczyzn w Ruce

Eleven Sports 1
12:25 Serie A. Cagliari - Monza
16:10 La Liga. Real Sociedad - Sevilla
18:25 La Liga. Cadiz - Real Madryt
20:40 Serie A. Juventus - Inter

Eleven Sports 2
12:55 Ligue 1. Nice - Toulouse
14:55 Serie A. Frosinone - Genoa
17:25 Serie A. AS Roma - Udinese
20:40 Ligue 1. Olympique Lyon - Lille

TVP Sport
16:40 Pływanie. Mistrzostwa Polski na basenie 50-metrowym w Poznaniu

Canal Plus Sport
12:25 PKO BP Ekstraklasa. Puszcza Niepołomice - Górnik Zabrze
14:55 PKO BP Ekstraklasa. Ruch Chorzów - Korona Kielce
17:25 Premier League. Everton - Manchester United

Canal Plus 4K
17:25 PKO BP Ekstraklasa. Lech Poznań - Widzew Łódź