SPORT

TRWA SERIA MECZÓW BEZ PORAŻKI

MOTOR ZDOBYŁ PUNKTY W PIĄTYM LIGOWYM SPOTKANIU Z RZĘDU

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X

www.kurierlubelski.pl

Nr 130 (18.306) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 2.11.2026

69 lat

kurier lubelski



FOT. KL

Setka Kuriera Lubelskiego

Wręczyliśmy wyróżnienia przedsiębiorcom mającym wpływ na rozwój regionu

– Str. 8-9

Lubelskie

Cztery ofiary śmiertelne. Koszmarny wypadek drogowy i pożar domu

– Str. 5

Lublin

Sąd skazał byłych funkcjonariuszy policji. Adwokat zapowiada apelację

– Str. 3



FOT. PAP/WOJCIECH JARGIŁO

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Warszawa

Kryzys związany z sytuacją w TK nie został zażegnany

W sobotnim orędziu premier Donald Tusk wykluczył kompromis, zaś prezydent Karol Nawrocki odbył serię spotkań z politykami

– Str. 6

Kolejny etap robót na Al. Unii Lubelskiej. Nowy most na Bystrzycy stanie na 132 palach

– Str. 5

Najlepsze sanatoria dla reumatyków. W tych placówkach pozbędziesz się bólu

– Str. 13

Lubelskie

Ostre hamowanie na S17. Turecka firma pisze do GDDKiA, że zostawia budowę

Artur Jurkowski

Wpadka na budowie fragmentu S17 w kierunku granicy z Ukrainą. Turecka spółka Kolin Insaat nie zamierza kontynuować robót na odcinku Zamość Południe – Tomaszów Lubelski Północ. Dla GDDKiA oznacza to konieczność znalezienia nowego wykonawcy, a dla kierowców opóźnienie w korzystaniu z ekspresówki.

– Postawa wykonawcy świadczy o braku zainteresowania kontynuacją budowy i niestety będzie miała wpływ na termin zakończenia inwestycji – wskazuje Łukasz Minkiewicz, rzecznik prasowy lubelskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Chodzi o budowę fragmentu trasy S17 o długości 18,5 km między węzłami Zamość Południe i Tomaszów Lubelski Północ. Kontrakt trafił w ręce tureckiej spółki Kolin Insaat. Opiewa na 822,4 mln zł, co oznacza, że powstanie kilometra trasy miało kosztować średnio 45,6 mln zł.

Pozwolenie na budowę trasy zostało wydane w grudniu 2025 roku. W październiku 2026 r. GDDKiA prześwietliła stan zaawansowania robót i uznała, że prace „idą za wolno". Dała wykonawcy 28 dni na ich zintensyfikowanie.

– Zamiast zwiększyć mobilizację i wznowić prace, firma Kolin Insaat skierowała do GDDKiA pismo. Wynika z niego, że wykonawca nie zamierza kontynuować robót – informuje Łukasz Minkiewicz. Pismo wpłynęło do GDDKiA, zanim minął 28-dniowy termin.

– W naszej ocenie przedstawione w piśmie stanowisko firmy jest bezpodstawne i nie wywołuje skutków prawnych – dodaje Łukasz Minkiewicz. GDDKiA podpisała kontrakt z turecką firmą Kolin Insaat na zaprojektowanie i budowę 18,5-kilometrowego odcinka S17 w listopadzie 2022 roku. W 2025 r. firma uzyskała pozwolenie na budowę (tj. decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej – ZRID). – W związku z długotrwałą procedurą uzyskiwania decyzji ZRID na jej wniosek wydłużyliśmy termin realizacji inwestycji do II połowy 2028 roku, jednak wykonawca nie poczynił znacznych postępów na placu budowy. Obecnie zaawansowanie robót wynosi zaledwie 9 procent – precyzuje Minkiewicz.

GDDKiA mówi o planie awaryjnym, po który musi sięgnąć, aby powstał ten fragment S17. – Niezwłocznie podejmiemy kroki, które są konieczne do jak najszybszego ukończenia tego odcinka drogi ekspresowej S17. Jednocześnie interesy Skarbu Państwa są chronione przez ustanowione zabezpieczenie należytego wykonania umowy – deklaruje Łukasz Minkiewicz.

W praktyce oznacza to, że trzeba będzie znaleźć nowego wykonawcę. Aby go wybrać, GDDKiA musi ogłosić nowy przetarg. Prawdopodobnie zostanie on ogłoszony na początku 2027 roku, wcześniej konieczne będzie przeprowadzenie inwentaryzacji wykonanych już robót.

Nowa droga ma mieć dwie jezdnie z dwoma pasami ruchu w obu kierunkach. Wybudowanych będzie m.in. 11 wiaduktów, pięć mostów z funkcją przejść dla zwierząt i ponad 20 km jezdni do obsługi ruchu lokalnego.

eprasa.pl 207599a5e4

POLECAMY

ŚRODA: Od dziś wiele spraw załatwisz inaczej. Zmiany odczują miliony Polaków

2.11.2026
Poniedziałek

Dziś imieniny obchodzą: Bohdan, Tobiasz
Telefon alarmowy: 112

KURIER LUBELSKI

Redaktor naczelny
Krzysztof Nowacki
Z-ca redaktora naczelnego
Marek Podgajny
Wydawcy
Barbara Woźnica
Marek Podgajny

www.kurierlubelski.pl

Polska Press
Makroregion Wschód
Redakcja Krakowskie Przedmieście 10/1
20-002 Lublin, tel. 81 44-62-800
redakcja@kurierlubelski.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Karolina Rudnicka
Biuro reklamy oddziału
tel. 504 058 040
reklama@kurierlubelski.pl
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.
04-190 Warszawa
ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

PISALIŚMY W „KURIERZE"

2.11.2011 r. Czy karpie zdrożeją na święta?
Wirus KHV pustoszy gospodarstwa rybackie w całym regionie. - Chodzę między stawami, patrzę na 26 lat mojej pracy i zastanawiam się, co dalej –mówi rozgoryczony Andrzej Armaciński, właściciel Gospodarstwa Rybackiego Polesie w Sosnowicy. Hodowca w ciągu kilku miesięcy stracił niemal cały dorobek życia. –Wirus zaatakował w czerwcu. Do września odłowiliśmy ponad 122 tony śniętych ryb. Straciłem jakieś 4 miliony zł – szacuje. Na samą utylizację śniętych karpi pan Andrzej wydał 37 tys. zł. Choroba zaatakowała także inne gospodarstwa.
Karpie zaatakował wirus KHV.
– To nowa choroba. Jest niegroźna dla ludzi. Natomiast u karpi powoduje bardzo wysoki poziom śmiertelności. Nie ma na nią lekarstwa – mówi dr Jan Żelazny, kierownik Zakładu Chorób Ryb Państwowego Instytutu Weterynarii w Puławach.
JS

KALENDARIUM

998
Odylon z Cluny zapoczątkował obchody Zaduszek, jako przeciwwagę dla pogańskich obrządków czczących zmarłych.

1882
Przed bazyliką Świętego Krzyża w Warszawie na Krakowskim Przedmieściu ustawiono brązową figurę Chrystusa dźwigającego krzyż.

1946
26-letni Karol Wojtyła odprawił w krypcie św. Leonarda na Wawelu swą mszę prymicyjną.

1983
Rozpoczęły się NATO-wskie ćwiczenia symulujące zmasowany atak jądrowy. W odpowiedzi ZSRR postawił w stan gotowości własne siły jądrowe i jednostki lotnicze w NRD i Polsce.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.kurierlubelski.pl

POGODA

dziś
7°C/2°C

jutro
6°C/2°C

LUBLIN

Dzień Wszystkich Świętych

Małgorzata Genca

Uroczystość Wszystkich Świętych to czas odwiedzin grobów naszych bliskich zmarłych, pamięci o nich, wspomnień, modlitwy. Tysiące ludzi wybrało się wczoraj na cmentarze, by zapalić znicze, położyć kwiaty na nagrobku. Podobnie było na cmentarzu komunalnym na Majdanku (na zdjęciach), największym w Lublinie i w naszym regionie.


FOT. MAŁGORZATA GENCA


FOT. MAŁGORZATA GENCA


FOT. MAŁGORZATA GENCA


FOT. MAŁGORZATA GENCA

eprasa.pl 207599a5e4

LUBLIN

Mężczyzna zginął w czasie policyjnej interwencji. Sąd skazał byłych funkcjonariuszy w zawieszeniu

Jakub Sarek

Rok więzienia w zawieszeniu na trzy lata - dostali dwaj byli policjanci z Lublina: Arkadiusz K. i Wojciech K. Sąd Rejonowy uznał ich za winnych przekroczenia uprawnień i nieumyślnego spowodowania śmierci zatrzymanego przez nich Tomasza K. Orzekł wobec nich także trzyletni zakaz pełnienia funkcji policjanta.



FOT. PAP/WOJCIECH JARGIŁO

Wyrok zapadł w piątek przed Sądem Rejonowym

Wydarzenia rozegrały się w sierpniu 2020 r. przy ul. Łęczyńskiej w Lublinie. Policję o agresywnym mężczyźnie zawiadomili przechodnie. Na miejsce przyjechał patrol policji, w którym byli Wojciech K. i Arkadiusz K. Mężczyzna uciekał policjantom, zatrzymali go w okolicy budynku Agencji Mienia Wojskowego, gdzie zainstalowana jest kamera monitoringu, która zarejestrowała część zatrzymania Tomasza K.

Według ustaleń śledztwa, policjanci, stosując chwyty obezwładniające, obalili mężczyznę na ziemię, założyli mu kajdanki na ręce z tyłu oraz dociskali jego ciało kolanami i rękami. Prokuratura na podstawie opinii biegłych uznała, że użycie siły fizycznej przez policjantów było nieproporcjonalne i nieadekwatne do sytuacji i zachowania zatrzymanego Tomasza K., który w ocenie śledczych nie stwarzał zagrożenia dla innych osób. Ponadto – według aktu oskarżenia – dociskaniem ciała do ziemi funkcjonariusze ograniczyli mu możliwość oddychania, czym spowodowali nieumyślnie jego śmierć.

- Na kanwie niniejszej sprawy mamy do czynienia z czterema niepodważalnymi faktami – wskazywał w ustnym uzasadnieniu wyroku Andrzej Skubis, sędzia Sądu Rejonowego Lublin-Wschód.

Pierwszy – pokrzywdzony leczył się psychiatrycznie, przyjmował leki i w dniu zdarzenia zachowywał się negatywnie wobec osób postronnych, co przyczyniło się do „całkowicie uzasadnionej" policyjnej interwencji. Drugim – ucieczka Tomasza K. zakończona pod bramami lubelskiej siedziby AMW. Trzecim – że w wyniku zastosowanych przez mundurowych chwytów obezwładniających pokrzywdzony miał problemy z oddychaniem, co sygnalizował. Czwarty – najgorszy i najbardziej przykry – że Tomasz K. zmarł.

- Nie ma żadnych wątpliwości, że oskarżeni przekroczyli swoje uprawnienia, gdyż zastosowali nieadekwatne środki przymusu bezpośredniego wobec pokrzywdzonego z użyciem znacznej siły, niezgodnie z ustawą o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej – wyjaśniał sędzia Skubis. Jako okoliczności łagodzące sąd uwzględnił dotychczasową niekaralność oskarżonych i prawidłowy przebieg ich wcześniejszej służby. Jak tłumaczył sędzia Skubis, „oskarżeni do czasu niefortunnego zdarzenia byli osobami niekaranymi, mieli pozytywną opinię, prowadzili ustabilizowany tryb życia".

- W tym okresie próby oskarżeni będą mogli udowodnić, że to zachowanie miało charakter incydentalny – dodał sędzia Skubis. Dodatkowo orzekł wobec każdego z nich trzyletni zakaz pełnienia funkcji policjanta i zapłatę 20 tys. zł zadośćuczynienia dla siostry zmarłego Tomasza K.

Wyrok jest nieprawomocny. Mec. Stanisław Estreich, obrońca jednego z oskarżonych zapowiedział złożenie apelacji.

Przypomnijmy, że w maju 2025 r. sąd pierwszej instancji uniewinnił byłych policjantów. Od tego rozstrzygnięcia odwołała się prokuratura. We wrześniu 2025 r. Sąd Okręgowy w Lubinie uchylił wyrok uniewinniający dwóch byłych policjantów i skierował sprawę do ponownego rozpatrzenia.

Jak podaje Radio Zet, pierwotnie policja przekonywała, że policjanci przeprowadzili interwencję prawidłowo. Jednak wewnętrzne postępowanie wykazało, że popełniono błędy. W efekcie Arkadiusz K. przeszedł na emeryturę. Z kolei Wojciecha K. komendant wydalił ze służby. Obaj mężczyźni od początku nie przyznawali się do winy.

NASZ PATRONAT 0111560081

Dobry sąsiad to partner w rozwoju. Dialog z mieszkańcami kluczem do udanych inwestycji

Duże inwestycje infrastrukturalne i energetyczne przynoszą korzyści nie tylko inwestorom, ale również regionom, w których są realizowane. Warunkiem jest jednak otwarta współpraca z mieszkańcami, poznanie ich potrzeb i uwzględnienie lokalnej specyfiki. – Każdą społeczność trzeba traktować indywidualnie, słuchać jej potrzeb i rozumieć, co jest dla niej ważne – podkreślała Anita Cieślicka-Szczepaniak, przedstawicielka ORLENU podczas debaty poświęconej relacjom między inwestorami a społecznościami lokalnymi.



Temu zagadnieniu poświęcono panel „Być dobrym sąsiadem: zarządzanie procesem inwestycyjnym w zgodzie ze społecznościami lokalnymi". Dyskusję moderowała Monika Tenerowicz, zastępczyni dyrektora Departamentu Komunikacji i Marketingu ORLEN Oddziału Centralnego Upstream Polska. Wzięli w niej udział Anita Cieślicka-Szczepaniak, rzeczniczka ds. społeczności lokalnych ORLEN, Artur Kawicki, zastępca dyrektora Departamentu Inwestycji w Polskiej Spółce Gazownictwa, Marcin Pabierowski, prezydent Zielonej Góry oraz Krzysztof Kukucki, prezydent Włocławka.

Dialog trzeba rozpocząć odpowiednio wcześnie

Uczestnicy debaty zgodzili się, że skuteczna współpraca z mieszkańcami nie powinna ograniczać się do formalnych konsultacji prowadzonych na kolejnych etapach procesu inwestycyjnego. Kluczowe jest rozpoczęcie rozmów odpowiednio wcześnie, tak aby możliwe było rozpoznanie lokalnych oczekiwań i uwzględnienie ich podczas planowania przedsięwzięcia. Współpraca powinna trwać przez cały okres eksploatacji, tak by dbać o transparentny dialog i budować trwałe partnerstwa.

– *Każdą społeczność trzeba traktować indywidualnie, słuchać jej potrzeb i analizować, co jest dla niej ważne. Jeśli prowadzimy otwarty dialog, to już na bardzo wczesnym etapie możemy lepiej dostosować inwestycję do specyfiki regionu* – mówiła Anita Cieślicka-Szczepaniak.

Lokalni przedsiębiorcy zyskują na dużych projektach

Korzyści wynikające z inwestycji mogą wykraczać daleko poza teren, na którym powstaje infrastruktura. Duże przedsięwzięcia generują zapotrzebowanie na usługi, specjalistyczne kompetencje i dostawy, tworząc możliwości rozwoju dla lokalnych firm. W ten sposób inwestor może wspierać regionalną gospodarkę nie tylko bezpośrednio, ale również poprzez rozbudowę łańcucha dostaw.

O znaczeniu dużych inwestycji dla rozwoju regionów mówił również Marcin Pabierowski. Przywołał przykład Zielonej Góry, gdzie przez lata realizowano znaczące przedsięwzięcia związane z sektorem naftowo-gazowym. Ich efektem były nie tylko miejsca pracy, lecz także rozwój kompetencji inżynierskich, firm wykonawczych i zaplecza technologicznego, które pozostają ważnymi elementami lokalnej gospodarki.

Prezydent Włocławka Krzysztof Kukucki zwrócił również uwagę na możliwość łączenia rozwoju przemysłu z poszanowaniem lokalnych uwarunkowań i środowiska naturalnego. Wymaga to uwzględniania specyfiki danego miejsca oraz prowadzenia inwestycji w sposób, który pozwala ograniczać ich negatywne oddziaływanie na otoczenie.

Odpowiedzialność inwestora nie kończy się na budowie

Istotnym wątkiem dyskusji było również długofalowe zaangażowanie przedsiębiorstw w życie społeczności, w których prowadzą działalność. Mieszkańcy oczekują bowiem nie tylko nowych inwestycji, lecz także działań odpowiadających na konkretne potrzeby lokalne. Mogą one dotyczyć edukacji, bezpieczeństwa, poprawy efektywności energetycznej budynków czy rozwoju inicjatyw społecznych.

– *Programy grantowe przynoszą długofalową zmianę. Nie chodzi o jednorazowe działania, ale o projekty, które realnie i trwale poprawiają jakość życia mieszkańców* – podkreślała Anita Cieślicka-Szczepaniak.

Przedstawicielka ORLENU wskazała m.in. na inicjatywy wspierające termomodernizację budynków w których świadczone jest wsparcie dla grup szczególnie wrażliwych oraz projekty edukacyjne.

Ważnym elementem budowania relacji z lokalnymi społecznościami jest także bezpieczeństwo. Anita Cieślicka-Szczepaniak przypomniała o programie „ORLEN na Straży". Doposażenie strażaków, rozwijanie ich możliwości operacyjnych, szkolenia i wsparcie psychologiczne przekładają się na sprawniejsze reagowanie w sytuacjach zagrożenia.

– *Często słyszymy od strażaków, że dzięki temu mogli szybciej dotrzeć na miejsce zdarzenia i skuteczniej pomagać mieszkańcom. To pokazuje, że inwestowanie w bezpieczeństwo lokalnych społeczności przynosi konkretne efekty* – podsumowała.

eprasa.pl 207599a5e4

LUBELSKIE

Nie bądźcie obojętni. Chodzi o ludzkie zdrowie i życie

Anna Paszkowska

Spadek temperatur sprawia, że życie osób bezdomnych staje się realnie zagrożone. Dlatego policjanci rozpoczeli już kontrole miejsc, w których takie osoby mogą szukać schronienia przed zimnem. Funkcjonariusze jednocześnie apelują do nas o zwracanie uwagi na samotnych i starszych ludzi i reagowanie w sytuacjach zagrożenia ich życia.



FOT. POLICJA

Policjanci sprawdzają pustostany, ogródki działkowe i inne miejsca, w których mogą przebywać osoby bezdomne

Wraz z nadejściem chłodniejszych nocy dzielnicowi z powiatu włodawskiego rozpoczęli już działania mające na celu pomoc osobom narażonym na wychłodzenie organizmu. Policjanci kontrolują pustostany, altany działkowe, parki oraz inne miejsca, w których mogą przebywać osoby bezdomne.

Funkcjonariusze podczas patroli nie tylko sprawdzają warunki, w jakich przebywają potrzebujący, ale również informują ich o możliwości skorzystania z noclegowni i miejsc, gdzie można otrzymać bezpłatne posiłki.

Policja podkreśla, że już pojawiły się niskie temperatury i stanowią one poważne zagrożenie dla życia i zdrowia osób pozostających bez dachu nad głową. Przebywanie w takich warunkach może prowadzić do wychłodzenia organizmu, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci.

Policjanci przypominają, że każda informacja o osobie potrzebującej wsparcia jest sprawdzana. W przypadku zauważenia takiego zagrożenia należy zadzwonić pod numer alarmowy 112. Jak podkreślają funkcjonariusze, jeden telefon może uratować czyjeś życie.

LUBLIN

Wyższa szkoła latania. Politechnika Lubelska chce kształcić pilotów

Anna Paszkowska

Politechnika Lubelska przygotowuje się do uruchomienia nowego kierunku studiów związanego z lotnictwem. Kandydaci będą mogli wybrać specjalności pilotaż oraz mechanika lotnicza. Uczelnia chce rozpocząć kształcenie od roku akademickiego 2028/2029.

– Nowy kierunek studiów pozwoli pokryć zapotrzebowanie na inżynierów lotnictwa oraz pilotów. To działanie będzie spójne z rozwojem centrów serwisowych otwieranych w Polsce, a także z wymianą floty na nowe statki powietrzne. Ta oferta jest interesująca także dlatego, że pomoże zatrzymać w regionie młode, wykształcone kadry – uważa prof. Konrad Gromaszek, prorektor ds. cyfryzacji i komercjalizacji Politechniki Lubelskiej.

Studia będą prowadzone na Wydziale Mechanicznym. Uczelnia planuje przyjmować od 15 do 30 studentów na specjalność pilotaż oraz około 30 osób na mechanikę lotniczą.

– Mamy dużą konkurencję w postaci uczelni w Rzeszowie, Chełmie czy Dęblinie. Natomiast kandydatów na studia lotnicze jest bardzo dużo. Każda uczelnia jest w stanie przyjąć obecnie około 20 procent wszystkich chętnych – podkreśla prof. Hubert Dębski, dziekan Wydziału Mechanicznego i dodaje, że jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to nowy kierunek ruszy od roku akademickiego 2028/2029.

Politechnika Lubelska rozpoczęła współpracę z firmą Navcom Systems Fly, specjalizującą się w szkoleniu pilotów od licencji turystycznej po liniową.

– U nas będą odbywały się kursy i praktyki, obsługa statków powietrznych, nauka zawodu. Będziemy szkolić pilotów do licencji liniowej – zapowiada Grzegorz Jędrasik, prezes Navcom Systems Fly.

HANDEL

Co najbardziej drenuje nasze portfele na zakupach

Beata Busz

Najszybciej drożały w sklepach słodycze i desery, używki, ryby i mięso. Z kolei wyraźnie wyhamowały podwyżki cen chemii gospodarczej, karm dla zwierząt i artykułów dla dzieci. Nadal najmocniej taniały produkty tłuszczowe.



FOT. 123RF

Mięso to jeden z liderów podwyżek cen

Tak wynika z najnowszego raportu „Indeks Cen w Sklepach Detalicznych", autorstwa UCE Research i Uniwersytetów WSB Merito. We wrześniu najwyższą dynamikę wzrostu cen rok do roku odnotowały słodycze i desery (plus 6,7 proc.). Na kolejnych miejscach uplasowały się używki (6,1 proc.), napoje bezalkoholowe (4,8 proc.), ryby (4,6 proc.), a także mięso (4,4 proc.).

Droga kawa i herbata

Według dr inż. Anny Motylskiej-Kuźmy z Uniwersytetu DSW Ideis, w przypadku używek, które w sierpniu zdrożały rok do roku o 0,6 proc., a we wrześniu już o 6,1 proc., znaczenie mają zarówno ceny kawy i herbaty na rynkach światowych, jak i obciążenia podatkowe dotyczące alkoholu.

– W przypadku mięsa znaczenie mają koszty pasz, energii, transportu i chłodnictwa, ale również sytuacja podażowa poszczególnych gatunków – wyjaśnia ekspertka w rozmowie z Serwisem Agencyjnym Monday-News.

Dla drożejących słodyczy istotne pozostaje opóźnione przenoszenie wcześniejszych kosztów kakao, tłuszczów i energii na ceny końcowe. We wrześniu światowe ceny cukru wzrosły o 6,1 proc. względem sierpnia, co może dodatkowo zwiększać presję kosztową. Jak zauważa Bartosz Białas, analityk Erste Bank Polska, wspomniany wzrost cen cukru mógł też przyczynić się do utrzymania wysokiej dynamiki cen napojów bezalkoholowych, z których przecież wiele jest napojami słodzonymi.

– Wejście ryb do czołówki najszybciej drożejących produktów może odzwierciedlać po prostu dostosowanie cen do trendów widocznych w danych GUS, według których inflacja cen ryb i owoców morza przyśpiesza od około 4 proc. rok do roku na początku roku do ponad 5 proc. – dodaje ekspert.

Wyhamowały kategorie, które jeszcze miesiąc wcześniej należały do najmocniej drożejących. Dynamika cen chemii gospodarczej spadła rok do roku z 6,7 do 3,7 proc., karm dla zwierząt – z 5,7 do 4,2, a artykułów dla dzieci – z 4,7 do 2,5 proc. Dr Rafał Parvi podejrzewa, że spadek cen w tych kategoriach jest następstwem efektu bazy i zmiany polityki cenowo-promocyjnej.

Masło wciąż tanie

Z raportu też wynika, że we wrześniu nadal taniały produkty tłuszczowe (o 8,1 proc. mniej niż przed rokiem), jednak miesiąc wcześniej spadek wynosił aż 15,4 proc.

Dr Mariusz Dziwulski, analityk PKO BP, wskazuje, że wrzesień przyniósł już pewne ożywienie cen tłuszczów na poziomie hurtowym, co może się przełożyć na ceny detaliczne w kolejnych okresach.

Z kolei Jarosław Kwiatkowski, analityk sektora rolnego w Erste Leasing, uważa, że mniejsze tempo spadku cen produktów tłuszczowych we wrześniu to przede wszystkim efekt wygasania silnego efektu wysokiej bazy oraz stopniowej stabilizacji rynku surowcowego.

– Spójrzmy na masło, którego cena na koniec września wciąż była o 20,56 proc. niższa niż przed rokiem. Wyraźnie koreluje to z rocznym spadkiem cen mleka w skupie o 21,55 proc., będącym konsekwencją wysokiej nadprodukcji w sezonie wiosenno-letnim. Obecnie na rynku widoczne są jednak pierwsze sygnały zmiany trendu. Według danych GUS za sierpień, cena mleka wzrosła miesiąc do miesiąca o ok. 2,5 proc., to jest z 1,72 zł do 1,77 zł za litr, przełamując długotrwałą tendencję spadkową – tłumaczy Jarosław Kwiatkowski.

Wśród kategorii ze spadkiem cen znalazły się też produkty sypkie (mniej o 4,5), nabiał (2,4 proc.), a także środki higieny osobistej (0,3 proc.). Zdaniem dr. Rafała Parvi, zmiana cen środków higieny osobistej może być wynikiem konkurencji pomiędzy sieciami, ponieważ produkty są często sprzedawane w ramach akcji rabatowych.

W opinii eksperta, to są ważne sygnały, że rozpiętość pomiędzy najszybciej drożejącą a najmocniej taniejącą kategorią zmniejszyła się we wrześniu. Spadła do 14,8 punktów procentowcyh z 22,1 puntków procentowych w sierpniu, a ogólna dynamika cen wzrosła z 1,7 do 1,9 proc. rok do roku. Dane mogą wskazywać, że ekstremalne ruchy cenowe w poszczególnych kategoriach zaczynają się pomału wygaszać. Jednak nie oznaczają jeszcze pełnego wyrównania cen.

©℗

eprasa.pl 207599a5e4

LUBLIN

Kolejny etap robót na Al. Unii Lubelskiej. Nowy most na Bystrzycy stanie na 132 palach

Artur Jurkowski

W ub. tygodniu rozpoczęto kolejny etap prac przy budowie drugiego mostu w ciągu Al. Unii Lubelskiej na Bystrzycy. Nowe przeprawy są budowane w ramach przebudowy całej arterii.



FOT. KONRAD SUGIER

W ub. tygodniu rozpoczęto palowanie gruntu pod drugi most na Bystrzycy

Aby powstała przeprawa trzeba wzmocnić dno Bystrzycy. - Łącznie zaplanowano wykonanie 132 pali o długości średnio około 7 metrów każdy. Pale są wielkośrednicowe, wiercone i zbrojone o średnicy 1000 mm – precyzuje Monika Fisz, rzecznik prasowy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

Przed budową sąsiedniego mostu trzeba było wykonać mniej pali. Było ich 108. - Technologia polega na wprowadzaniu w grunt specjalnej rury osłonowej na zaplanowaną głębokość, izolując wykop od napływu wód gruntowych i sypkich warstw ziemi. Wewnątrz zatopionej rury prowadzone jest wiercenie, a urobek jest wyciągany na powierzchnię. Następnie zabudowuje się zbrojenie na odpowiednią rzędną oraz wypełnia się otwór mieszanką betonową – opisuje Monika Fisz.

Obecne prace prowadzone są w tempie około 10 pali dziennie, a finalizacja posadowienia pali przewidywana jest za około 2-3 tygodnie.

Remont Al. Unii Lubelskiej ruszył w czerwcu 2025. Inwestycja obejmuje trzy obszary prac. Podstawy to przebudowa Al. Unii Lubelskiej na odcinku od o długości ok. 850 metrów (od ronda Lubelskiego Lipca ‘80 (przy Gali) do wysokości zjazdu na teren galerii handlowej VIVO). Kontrakt zakłada ponadto odbudowę dwóch wspomnianych mostów na Bystrzycy. Ostatni obszar robót to przebudowa fragment ul. Zamojskiej.

Prace ruszyły od przebudowy jezdni po stronie zachodniej czyli od strony targowiska. Obecnie prowadzone są na jezdni wschodniej (od strony ogródków działkowych).

- Wykonana jest podbudowa, kontynuowane są roboty związane z budową ścieżek rowerowych i chodników, a także betonowaniem wysp dzielących, a także montażem przepustów drogowych – wylicza Monika Fisz.

Zgodnie z umową prace przy przebudowie Al. Unii Lubelskiej powinny się zakończyć do 12 maja 2027 r. Inwestycja ma pochłonąć 65,2 mln zł.

LUBELSKIE

Cztery ofiary śmiertelne. Koszmarny wypadek pod Janowem Lubelskim i pożar domu w pow. lubartowskim

Jakub Sarek

O dwóch tragicznych zdarzeniach poinformowała w weekend policja. Nie żyją cztery osoby.



FOT. POLICJA

Malinie-Kolonia. W wypadku zginęły dwie osoby

Dwie osoby zginęły w sobotę w wypadku w miejscowości Malinie-Kolonia (pow. janowski)na drodze wojewódzkiej nr 835.

- Doszło tam do zderzenia dwóch samochodów osobowych Peugeota i Hyundaia z ciągnikiem rolniczym. Dwie osoby z pojazdu osobowego zginęły na miejscu - przekazała policja.

Ze wstępnych ustaleń mundurowych wynika, że kierujący Peugeotem jadąc w kierunku Biłgoraja, najechał na tył jadącego przed nim ciągnika rolniczego, w wyniku czego ciągnik przewrócił się zakleszczając 51-letniego traktorzystę. - Następnie Peugeot zjechał na przeciwległy pas ruchu i doszło do czołowego zderzenia z jadącym z naprzeciwka samochodem marki Hyundai, w którym 38-latka przewoziła dwoje nastoletnich dzieci - informuje mł. asp. Beata Kieliszek z Komendy Wojewódzkiej Policji w Lublinie.

W wyniku zdarzenia na miejscu zginęli 65-letni kierujący Peugeotem i podróżująca z nim 64-latka.

Pożar domu

Z kolei dwóch mężczyzn, najprawdopodobniej braci, zginęło w sobotę w pożarze domu mieszkalnego w miejscowości Krzywy Dąb (pow. lubartowski).

Wezwanie strażacy otrzymali o godz. 6 rano. W pogorzelisku znaleźli ciała dwóch mężczyzn. Trwa ustalanie przyczyn pożaru, zarządono sekcję zwłok.

REKLAMA 0011606883

Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „MOTOR”

w Lublinie, ul. Daszyńskiego 4

ogłasza przetarg nieograniczony na roboty remontowe:

◆ **Osiedle „Niepodległości”**

1. **Remont generalny lewego dźwigu w budynku zlokalizowanym przy ul. Tumidajskiego 2B**
2. **Remont posadzki w pomieszczeniach Sali Teatralnej i Sali Galerii w Domu Kultury zlokalizowanym przy ul. Tumidajskiego 2 OHD A**

◆ **Osiedle „im. gen. Franciszka Kleeberga”**

1. **Dobór, dostarczenie i montaż platformy elektrycznej przyschodowej dla osób z niepełnosprawnościami wraz z ewentualną przebudową wejścia do budynku przy ul. Kustronia 8 oraz uzyskaniem wymaganych prawem decyzji administracyjnych**

Wysokość wadium oraz inne szczegółowe informacje podane są w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia, którą można wykupić za kwotę 40,00 zł/1 szt. (brutto). Potwierdzenie wpłaty dokonanej przelewem na konto w Banku Handlowym O/Lublin nr 19 1030 1191 0000 0000 0516 6201, wraz z danymi do wystawienia faktury i informacją, na jaki adres e-mail należy przesłać SIWZ, prosimy przesłać na adres: spoldzielnia@rsmmotor.lublin.pl

UWAGA! Rozpatrywane będą jedynie oferty, na które została wykupiona SIWZ.

◆ **Budynek Daszyńskiego 4**

Opracowanie projektu technicznego na wykonanie systemu automatycznego oddymiania klatki schodowej w budynku zlokalizowanym przy ul. Daszyńskiego 4

Projekt techniczny należy przygotować zgodnie z obowiązującymi przepisami, normami i zasadami obowiązującymi w tym zakresie.

W ofercie należy podać:
1) cenę ryczałtową (netto) na opracowanie projektu technicznego,
2) termin wykonania od chwili otrzymania niezbędnych danych dotyczących budynku,
3) osobę odpowiedzialną za realizację zadania wraz z jej uprawnieniami,
4) termin płatności faktury.

Dodatkowych informacji udzielają Kierownicy Administracji:

Osiedla „Niepodległości”	tel. 81/747-45-57,
Osiedla „im. gen. Franciszka Kleeberga”	tel. 81/747-49-60,
Dział Techniczny	tel. 81/749-72-35 lub 81/749-72-34.

Opisane oferty (firma, rodzaj robót, osiedle) zamknięte w oddzielnych kopertach na każdy rodzaj robót, z załączonymi dowodami wniesienia wadium (dla tematów na Osiedlu „Niepodległości” i „im. gen. F. Kleeberga”) należy składać w budynku Zarządu Spółdzielni przy ul. Daszyńskiego 4 w Lublinie **do godz. 8.00 dnia 17.11.2026 r.**

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Zarządu Spółdzielni przy ul. Daszyńskiego 4 w Lublinie
— dla Osiedla „Niepodległości” w dniu 17.11.2026 r. o godz. 9.00,
— dla Osiedla „im. gen. F. Kleeberga” w dniu 17.11.2026 r. o godz. 10.00,
— dla budynku przy ul. Daszyńskiego 4 w dniu 17.11.2026 r. o godz. 11.00.

Przetargi odbędą się na zasadach obowiązującego w Spółdzielni Regulaminu.
Spółdzielnia zastrzega sobie prawo ograniczenia lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

eprasa.pl 207599a5e4

FOKUS

• **W tradycji ludowej** wierzono, że 1 i 2 listopada kontakt z zaświatami jest łatwiejszy, a dusze zmarłych odwiedzają świat doczesny

TRYBUNAŁ KONSTYTUCYJNY

Premier: Kompromisu w sprawie TK nie będzie. Prezydent prowadzi rozmowy

Kryzys związany z sytuacją w TK nie został zażegnany. W sobotnim orędziu premier Donald Tusk wykluczył kompromis, zaś prezydent Karol Nawrocki odbył serię spotkań z politykami

oprac. Karolina Wrońska

Sytuacja eskalowała w piątkowy wieczór, kiedy to po południu pojawiła się informacja o zarządzeniu przerwy w czynnościach prezesa Trybunału Konstytucyjnego Bogdana Święczkowskiego i wiceprezesa Bartłomieja Sochańskiego, zaś Anna Korwin-Piotrowska, jako mająca najdłuższy staż sędziowski, została ogłoszona osobą kierującą Trybunałem.

Wtedy też - w związku z informacją Korwin-Piotrowskiej o możliwości wystąpienia zagrożeń dla życia lub zdrowia sędziów i pracowników TK na terenie, ale nie w samym Trybunale, pojawiła się policja. Zgromadzony przed trybunałem tłum próbował siłowo przedostać się na teren.

Wobec tych zdarzeń prezydent Nawrocki, który był w podróży do Senegalu, przerwał lot, wrócił do kraju i pojawił się w siedzibie TK. Wcześniej odbył konsultacje z I prezesem Sądu Najwyższego Zbigniewem Kapińskim oraz z Bogdanem Święczkowskim i z nimi wszedł do budynku TK.

Sędzia Maciej Berek opublikował nagranie, na którym widać, jak prezydent Nawrocki przeciska się między stojącymi w drzwiach budynku osobami; widać wybranych sędziów do TK, m.in. Krystiana Markiewicza.

W mediach pojawiło się też kolejne nagranie ze środka budynku Trybunału Konstytucyjnego, gdzie przebywał prezydent Nawrocki oraz m.in. siedem osób wybranych przez Sejm tej kadencji na sędziów TK. Na nagraniu z korytarza słychać, jak Anna Korwin-Piotrowska mówi: - Jesteśmy sędziami Trybunału Konstytucyjnego.

- Państwo nie jesteście sędziami TK - odpowiada prezydent Nawrocki, zwracając się do: Anny Korwin-Piotrowskiej, Krystiana Markiewicza i Macieja Berka. Towarzyszący prezydentowi szef KPRP Zbigniew Bogucki dodał, że „widzi tu tylko jednego sędziego" TK, wskazując na Sławomira Patyrę. - Pani dokonuje zamachu stanu, nie wiem, czy ma pani tego świadomość - powiedział Bogucki do Korwin-Piotrowskiej.

Ok. godz. 5 nad ranem prezydent i szef jego kancelarii Zbigniew Bogucki, a także sędzia Sochański opuścili budynek Trybunału.



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

W piątkowy wieczór przed Trybunałem Konstytucyjnym doszło do eskalacji: protestujący próbowali wedrzeć się na teren TK

Konsultacje prezydenta

W sobotę po 13. w Pałacu Prezydenckim odbyła się seria spotkań prezydenta z liderami ugrupowań parlamentarnych. O godz. 13 prezydent przyjął wicepremiera, prezesa PSL Władysława Kosiniaka-Kamysza oraz wicemarszałka Sejmu, przewodniczącego Rady Naczelnej PSL Piotra Zgorzelskiego.

Jako kolejny w Pałacu pojawił się przewodniczący klubu Polska 2050 Szymon Hołownia, zaś ok. godz. 14.30 przyjechali prezes PiS Jarosław Kaczyński i szef klubu parlamentarnego tej partii Mariusz Błaszczak.

Z kolei ok. godz. 15 z prezydentem spotkali się przedstawiciele Razem, m.in. współprzewodniczący partii Adrian Zandberg.

Po godz. 16 spotkanie z prezydentem odbyli lider Rozwoju Plus Mateusz Morawiecki i wicemarszałek Sejmu Marcin Horała. Morawiecki relacjonował po wizycie u prezydenta, że podzielili się z nim koncepcją zgłoszenia konstruktywnego wotum nieufności. Po nim w Pałacu gościli liderzy Konfederacji Krzysztof Bosak i Sławomir Mentzen.

Z prezydentem nie rozmawiali przedstawiciele Koalicji Obywatelskiej, Lewicy i klubu Centrum. Szef klubu KO Zbigniew Konwiński przekazał, że zaproszenie dostał SMS-em ok. godz. 14.40, gdy trwały już spotkania z innymi klubami, a po wskazaniu przedstawicieli KO nie otrzymał odpowiedzi z Kancelarii Prezydenta.

Orędzie Donalda Tuska

- Atak na Trybunał Konstytucyjny i jego sędziów to kolejna odsłona procesu niszczenia rządów prawa w Polsce przez PiS i prezydentów Andrzeja Dudę i Karola Nawrockiego - oświadczył w wyemitowanym w sobotni wieczór orędziu premier Donald Tusk. - Od wielu godzin obserwujemy z niepokojem tę sytuację. Trudno nam wszystkim zrozumieć, o co chodzi przepychającym się grupom polityków i aktywistów z PiS-u i Konfederacji, od Brauna po Bąkiewicza - powiedział Donald Tusk

Tusk zaznaczał, że wszystkim siłom politycznym i obu prezydentom proponowano uchwały i ustawy, które umożliwiłyby wspólną odbudowę praworządności, ale „wszystko na nic, wszystko zablokowane przez prezydenta i PiS".

Jak mówił, w tej sytuacji czekano na wygaśnięcie kadencji sędziów mianowanych przez PiS. Zwrócił uwagę, że Sejm wybrał nowych sędziów, którzy złożyli ślubowanie, ale prezydent go od nich nie odebrał, a prezes TK Bogdan Święczkowski uniemożliwiał im podjęcie pracy. - Kiedy po wielu tygodniach wyczekiwania postanowili podjąć swoje obowiązki (...), zostali zaatakowani - powiedział Tusk. Dodał, że policja „chroniła Trybunał przed napastnikami".

Premier porównał sytuację do złodzieja, który wyrywa starszej kobiecie torebkę, a po zatrzymaniu krzyczy, że stosuje się wobec niego przemoc. - Niektórzy gapie, symetryści, proponują, aby dla załagodzenia sprawy złodziej i ofiara podzielili się po równo zawartością torebki. W pewnych sprawach nie może być kompromisu - podkreślił.

- W państwie prawa polityk nie może wchodzić na teren sądu czy trybunału i wydawać poleceń czy zastraszać sędziów, nawet jeśli jest prezydentem. Państwo prawa nie widzi barw partyjnych i nie zna pojęcia bezkarności - podkreślił, nawiązując do wizyty prezydenta w budynku Trybunału.

- Jestem pewien, że TK zacznie działać tak, jak powinien. (...) Samorządnie i zgodnie z konstytucją - oświadczył premier.

Co na to Unia Europejska?

Kryzys w Trybunale odbił się szerokim echem w prasie europejskiej i światowej. Głos zabrali też przedstawiciele Unii Europejskiej. - Do polskich władz należy zapewnienie, aby Trybunał Konstytucyjny mógł funkcjonować zgodnie z polską konstytucją oraz z poszanowaniem odpowiedniego orzecznictwa Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej - przekazała w sobotni wieczór rzeczniczka Komisji Europejskiej Louise Bogey.

Zapewniła, że Komisja uważnie śledzi ostatnie wydarzenia dotyczące TK.

Reakcja I prezesa SN

Zbigniew Kapiński, I prezes Sądu Najwyższego zwołał na wtorek, 3 listopada nadzwyczajne Zgromadzenie Ogólne Sędziów SN m.in. „w sprawie omówienia zagrożeń dla porządku konstytucyjnego RP".

Również na wtorek, 3 listopada zwołane jest posiedzenie Zgromadzenia Ogólnego Sędziów TK w celu rozpatrzenia projektu dochodów i wydatków Trybunału Konstytucyjnego na rok 2027.

Na ten dzień zaplanowane było też posiedzenie Rady Bezpieczeństwa Narodowego, które na razie nie zostało odwołane.

PAP

KRÓTKO

Tatry

Słowaccy ratownicy odnaleźli polskiego turystę

44-letni polski turysta, który nie wrócił ze Świnicy do schroniska Murowaniec na Hali Gąsienicowej, został odnaleziony w nocy z soboty na niedzielę po słowackiej stronie Tatr. Mężczyzna zabłądził i schodził Doliną Cichą - poinformowała Horaka Zachłanna Służba (HAS).

O pomoc w nocnych poszukiwaniach słowackich ratowników poprosili ratownicy TOPR z Zakopanego. Ponieważ Świnica to szczyt graniczny, istniało przypuszczenie, że turysta mógł podczas złej pogody i ograniczonej widoczności stracić orientację i zejść na słowacką stronę Tatr.

Turystę odnaleziono w Dolinie Cichej. 44-latek nie odniósł obrażeń i nie wymagał pomocy medycznej. Ratownicy przetransportowali mężczyznę do wylotu szlaku. PAP

Pieniny

Spływ Dunajcem zakończony. Dobry wynik

Niemal 334,5 tys. turystów skorzystało w tym roku z tradycyjnego spływu przełomem Dunajca w Pieninach. Był to trzeci pod względem frekwencji sezon w 92-letniej historii zorganizowanych spływów - poinformował prezes Polskiego Stowarzyszenia Flisaków Pienińskich Jerzy Regiel.

Sezon flisacki na Dunajcu tradycyjnie rozpoczął się na początku kwietnia i zakończył 31 października.

- To był bardzo dobry sezon i zamykamy go z trzecim wynikiem frekwencyjnym w historii zorganizowanych spływów przełomem Dunajca. Chociaż wiosna wcale nie zapowiadała tak dobrego wyniku, to w sierpniu, wrześniu i październiku frekwencja była bardzo duża - powiedział Regiel. PAP



FOT. WIKIPEDIA.ORG

W Polsce będzie coraz więcej zmarłych, a coraz mniej bliskich, którzy zadbają o ich groby. Przybędzie też ludzi umierających w samotności

PROF. PIOTR SZUKALSKI
demograf z Uniwersytetu Łódzkiego

eprasa.pl 207599a5e4

NIEMCY

Demonstracje młodych w niemieckich miastach. Doszło do starć z policją

oprac. Anna Nagel

Kilku policjantów zostało rannych we Frankfurcie nad Menem, gdzie podczas sobotniego protestu młodych zaatakowała ich grupa lewicowych ekstremistów. W większości miast demonstracje przebiegały pokojowo.

Według szefa MSW Hesji Romana Posecka potwierdziły się ostrzeżenia, iż do demonstracji przyłączą się środowiska skrajnie lewicowe zdolne do przemocy. - Zaatakowali masowo policję butelkami, kamieniami i pirotechniką - powiedział szef MSW Hesji.

Podobnie było w Hamburgu, gdzie uczestnicy protestu odpalali petardy oraz rzucali w policjantów fajerwerkami i butelkami. Ostatecznie służby użyły dwóch armatek wodnych.

W Kolonii policja wycofała się przed napierającymi demonstrantami, wśród których odpalano petardy. Funkcjonariusze wezwali uczestników do zejścia z ulicy na chodnik albo rozejścia się, a wobec tych, którzy tego nie zrobili, użyli armatki wodnej. Potem sytuacja nad brzegiem Renu się uspokoiła.

W Berlinie w demonstracji wzięło udział od 3 do 3,5 tys. osób. Dominowały hasła antyfaszystowskie i propalestyńskie, wielokrotnie odpalano fajerwerki, a wielu uczestników miało zasłonięte twarze.

W większości niemieckich miast protesty młodych organizowane przez inicjatywę Gen Z regelt przebiegały pokojowo. Część demonstracji zatrzymano z powodu naruszeń zakazu zasłaniania twarzy. Inicjatywa podała, że w 12 miastach w protestach wzięło udział łącznie ponad 68 tys. osób. Media piszą o kilkudziesięciu tysiącach uczestników. Ogólnokrajowych danych policji na razie nie ma.

Demonstranci domagali się m.in. zwiększenia inwestycji w edukację, opiekę zdrowotną i ochronę klimatu. Chcieli też pokazać swój sprzeciw wobec obowiązkowej służbie wojskowej. Opowiadają się również za silniejszym włączeniem młodych ludzi w decyzje polityczne. **PAP**



FOT. PAP/EPA

Protesty młodych organizowane były przez przez inicjatywę Gen Z regelt

INDIE

Protest partii opozycyjnych przeciw zmianom w rejestrach wyborczych

oprac. Alina Mazurska

Indyjskie partie opozycyjne wznowiły wczoraj protesty, domagając się dymisji przewodniczącego komisji wyborczej Gyanesha Kumara, któremu zarzuca się przeprowadzenie zmian w rejestrach wyborców na korzyść rządzącej Indyjskiej Partii Ludowej.

Tysiące demonstrantów zgromadziły się na Placu Ramlila w Delhi, skandując hasła przeciwko władzom centralnym Indii. Wielu protestujących powiewało flagami lub miało ze sobą instrumenty muzyczne.

Manifestację zwołał lider opozycyjnego Indyjskiego Kongresu Narodowego (INC) Rahul Gandhi przy wsparciu młodzieżowego ruchu „Karaluchy". Od miesiąca protesty odbywają się w Delhi niemal codziennie.

Władze rozlokowały tysiące policjantów i żołnierzy na miejscu protestu oraz na trasie manifestacji. Demonstranci są obserwowani przy użyciu dronów, kamer monitoringu ulicznego oraz kamer na mundurach funkcjonariuszy.

Rozpoczęta w 2025 r. weryfikacja list wyborczych doprowadziła do wykreślenia z nich ponad 130 mln osób. Według komisji wśród nich było 28 mln zmarłych, 63 mln osób, które zmieniły miejsce zamieszkania, oraz 30 mln osób, których nie udało się odnaleźć. Opozycja twierdzi, że zmiany szczególnie dotknęły muzułmanów i inne mniejszości, wśród których poparcie dla BJP jest niższe. Komisja wyborcza odrzuca zarzuty o nieprawidłowości. **PAP**

UKRAINA

Mieszkańcy Ołeszek wyrwani spod rosyjskiej okupacji

oprac. Anna Nagel

Mieszkańcy ewakuowani z okupowanego przez Rosję miasta Ołeszki wrócili na tereny kontrolowane przez Ukrainę. Wraz z ewakuowanymi wróciła ukraińska delegacja, która w Ołeszkach wykonywała misję humanitarną.

„Osoby wymagające ewakuacji zostały wywiezione z miasta i okolicznej hromady (gminy). Obecnie obywatele Ukrainy z Ołeszek przekroczyli granicę państwową na obszarze obwodu czernihowskiego (sąsiadującego z Białorusią)" – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram. Zapewnił, że wszyscy ewakuowani otrzymają niezbędną pomoc.

Prezydent podkreślił, że ważne jest, by instytucje rządowe oraz władze obwodowe i lokalne sprawnie pomogły ewakuowanym przystosować się do nowych warunków.

Zełenski przekazał, że na kierunku chersońskim ustanowiono zawieszenie broni, w czasie którego rozminowano drogi prowadzące do Ołeszek i dostarczono transporty z pomocą humanitarną. „Liczymy na to, że dostęp humanitarny do Ołeszek zostanie utrzymany" – podkreślił.

Szef państwa podziękował stronie amerykańskiej i osobiście pierwszej damie Stanów Zjednoczonych Melanii Trump za pośrednictwo. „Jestem dumny z naszych Sił Obrony Ukrainy, które bronią naszego państwa i z honorem zapewniły warunki bezpieczeństwa niezbędne do przeprowadzenia operacji humanitarnej. Dziękuję rzecznikowi praw obywatelskich Ukrainy Dmytrowi Łubincowi i jego zespołowi za realizację misji" – dodał.

Prezydent podziękował także wszystkim dziennikarzom, przywódcom politycznym i społecznym oraz wszystkim ludziom, którym nie jest obojętny los innych i którzy zwracali uwagę świata na sytuację w Ołeszkach oraz prawdziwą katastrofę humanitarną na terytorium Ukrainy okupowanym przez Rosję.

Rzecznik praw człowieka poinformował, że misja humanitarna zakończyła się sukcesem, twierdząc, że była to niełatwa droga.

„Od negocjacji i uzgodnienia zawieszenia broni po dostarczenie pomocy humanitarnej bezpośrednio do Ołeszek oraz zorganizowanie ewakuacji ludności cywilnej. Zawieszenie broni potrwa do 1 listopada, do godziny 22.59. Jest to najdłuższe zawieszenie broni od 2022 roku, którego przestrzegają obie strony" – oświadczył Łubinec.

Rzecznik praw człowieka przekazał, że najstarsza osoba, która wyjechała z Ołeszek, ma 94 lata, a najmłodsza niewiele ponad rok.

„I jeszcze jeden wyjątkowy szczegół tej misji: wraz z ludźmi udało się uratować również ich zwierzęta domowe. Wśród nich znalazły się psy, koty, papuga, a nawet szop" – napisał Łubiniec.

Według rzecznika niezwykle ważne jest, aby misja humanitarna w Ołeszkach nie pozostała odosobnionym przypadkiem. Stwierdził, że to doświadczenie może stać się podstawą nowego mechanizmu reagowania na najtrudniejsze kryzysy humanitarne – mechanizmu, w centrum którego zawsze będą znajdować się ludzie, ich bezpieczeństwo i prawo do życia.

Ołeszki leżą około 4 km od Chersonia na lewym, okupowanym przez Rosję brzegu Dniepru. Według doniesień drogi dojazdowe do miasta zostały zaminowane i operowały tam rosyjskie drony, utrudniając mieszkańcom opuszczenie tych terenów. **PAP**



FOT. PAP/EPA

Mieszkańcy Ołeszek zostali szczęśliwie ewakuowani. Dzięki misji humanitarnej wrócili na tereny kontrolowane przez Ukrainę

BUŁGARIA

Druga tura wyborów prezydenckich. Jotowa vs. Giurow

oprac Alina Mazurska

Wczoraj w Bułgarii odbyła się druga tura wyborów prezydenckich, w której rywalizowali urzędująca prezydentka Iliana Jotowa i były premier Andrej Giurow.

W pierwszej turze, 25 października, Jotowa zdobyła 34,7 proc. głosów, a Giurow 31,9 proc.

Lokale wyborcze były otwarte do godziny 20 miejscowego czasu (19 w Polsce).

Ewentualne zwycięstwo Jotowej, wspieranej przez partię Postępowa Bułgaria (PB) premiera Rumena Radewa oraz socjalistów, zdaniem obserwatorów utrzymałoby urząd prezydenta w rękach rządzącej większości, co mogłoby ograniczyć mechanizmy kontroli i równowagi w państwie. Jotowa w kampanii zapowiadała kontynuowanie linii Radewa: utrzymanie europejskiego kursu Bułgarii przy jednoczesnym dążeniu do poprawy relacji z Moskwą i zniesienia sankcji na Rosję.

Giurow – ekonomista, były wiceprezes banku centralnego i premier rządu tymczasowego na początku 2026 roku – jest wspierany przez opozycyjny, proeuropejski blok Kontynuujemy Zmiany – Demokratyczna Bułgaria (PP-DB). Konsekwentnie opowiada się za ścisłą współpracą z NATO i wsparciem dla Ukrainy.

Odmienny rozkład głosów niż w kraju odnotowano w komisjach zagranicznych. Zecydowanym liderem – 45,7 proc. – został Giurow. Jotowa zdobyła tam 22,7 proc. głosów. **PAP**

eprasa.pl 207599a5e4

LUBELSKIE

Największe firmy regionu i laureaci redakcyjnych wyróżnień uhonorowani podczas gali Setka Kuriera Lubelskiego

Wyróżnienia dla firm, przedsiębiorców i rolników, którzy swoją działalnością napędzają rozwój gospodarczy województwa lubelskiego, wręczyliśmy podczas uroczystej gali 22. edycji rankingu Setka Kuriera Lubelskiego. Nagrody trafiły do największych i najdynamiczniej rozwijających się przedsiębiorstw regionu oraz gospodarstw rolnych konsekwentnie inwestujących w rozwój.

Krzysztof Nowacki

Tegoroczne podsumowanie rankingu odbyło się w Dworze Anna w Jakubowicach Konińskich, gromadząc przedstawicieli biznesu i samorządów. Gości przywitali prezes Polska Press, Makroregion Wschód Aureliusz Mikos oraz redaktor naczelny Kuriera Lubelskiego Krzysztof Nowacki.

O potrzebie takich inicjatyw, jak Setka Kuriera Lubelskiego, wspomniał zastępca prezydenta Lublina, Tomasz Fulara. - Nikt nie prowadzi działalności gospodarczej po to, żeby znaleźć się w rankingu, na pierwszym, drugim czy dziesiątym miejscu. Oczywiście w tym rankingu każdy po części jest wygranym. Ale miło, że ktoś pamięta o przedsiębiorcach. Miło, że jest taki moment i miejsce, gdzie można się spotkać. I chociażby pochwalić się tym, co prezentuje nasz lokalny biznes – podkreślił ze sceny.

Zanim przeszliśmy do ogłoszenia wyników tegorocznego rankingu, wręczyliśmy wyróżnienia redakcyjne. Chcieliśmy w ten sposób wskazać firmy, instytucje i osoby, które prężnie działają na rzecz rozwoju województwa lubelskiego.

- Mówi się, że najlepszą nagrodą za dobrą pracę jest jeszcze więcej pracy. Ale chciałam podziękować Kurierowi Lubelskiemu i kapitule za to, że dostrzegacie ludzi i zespoły, które po prostu robią swoje – powiedziała Beata Krzewińska z firmy Euro Agro Consulting, nagrodzona w kategorii: Liderka Inwestycji i Odporności Regionu.

Wyróżnienie redakcyjne otrzymały również: PGE Dystrybucja S.A. - Lider Rozwoju Energetycznego Regionu, GRAMAR Sp. z o.o. - Gospodarczy Filar Regionu, Kancelarię Dyś i Wspólnicy z Lublina - Największa Kancelaria Prawnicza, Sii Sp. z o.o. - Ambasador Lubelskiego IT, Safe Center Sp. z o.o. - Lider Bezpieczeństwa Regionu, Immobilia Sp. z o.o. - Pionier Zrównoważonego Budownictwa, Lubelski Węgiel Bogdanka S.A. - Lider Transformacji i Odpowiedzialnego Rozwoju Lubel-



FOT. KL

Prezesi spółki Immobilia, Pioniera Zrównoważonego Budownictwa



FOT. KL

Firma Safe Center została Liderem Bezpieczeństwa Regionu



FOT. KL

Rolników wyróżniliśmy za innowacyjność i rozwój gospdarstw



FOT. KL

Największa firma Lubelszczyzny: PGE Polska Grupa Energetyczna S.A.

eprasa.pl 207599a5e4

szczyzny i Kazimierz Dolny - Turystyczna Perła Lubelszczyzny.

Nagrody dla rolników

Od kilku lat wspólnie z Agencją Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa nagradzamy rolników, którzy wyróżnili się swoim podejściem do prowadzenia działalności. - W 2025 roku o środki finansowe z ARiMR sięgnęło 152 tysiące rolników. Agencja na konta rolników, ale również przedsiębiorców z branży rolno-spożywczej, w 2025 roku przekazała dwa miliardy złotych – podkreślił Andrzej Romańczuk, dyrektor lubelskiego oddziału ARiMR.

W tym roku wyróżnienia odebrali Bracia Palus z miejscowości Marysin w gminie Fajsławice oraz rodzina Małków z Radowca w gminie Radzyń Podlaski.

Najwięksi w regionie

Dane do rankingu „Setka Kuriera Lubelskiego" przygotował partner merytoryczny, Wywiadownia Gospodarcza Dun & Bradstreet. Ranking obejmuje największe firmy z województwa lubelskiego, a liderów podzieliliśmy na cztery grupy, uwzględniając przychody netto osiągnięte w 2025 roku.

W pierwszej kategorii uwzględniliśmy przedsiębiorstwa z przychodami poniżej 200 mln zł. Wyróżnienia otrzymały: Agronom Berries Sp. z o.o., Raiffeisen Waren Sp. z o.o. i Elektromontaż Lublin Sp. z o.o.

Druga kategoria obejmowała przedsiębiorstwa w przychodem od 200 mln do 499 mln. W tej grupie nagrodziliśmy: Lubfarm S.A., Bury Sp. z o.o. oraz Nobile Motors Sp. z o.o.

W gronie firm z przychodami od 500 mln do 1 mld zł, znalazły się: Maspo Food Sp. z o.o., Stanchem Sp. z o.o. i Perła Browary Lubelskie S.A.



FOT. KL

Nagrodzeni przedsiębiorcy odebrali statuetki i wyróżnienia podczas uroczystej gali, podsumowującej 22. edycję Setki Kuriera Lubelskiego

Największymi przedsiębiorstwami w województwie lubelskim w 2025 roku okazali się giganci energetyczni. Pierwsze miejsce, z przychodem w kwocie 42 miliardów 942 milionów złotych zajęła PGE Polska Grupa Energetyczna S.A. Drugie miejsce w rankingu zajęła PGE Dystrybucja S.A., a podium Setki Kuriera Lubelskiego uzupełniła Stokrotka Sp. z o.o.

- Obsługujemy 40 proc. Polski, zabezpieczając dostawy energii. Mamy ponad sześć milionów odbiorców. Na same inwestycje w tym roku nasza firma wyda ponad pięć miliardów złotych – podkreślił dyrektor Marek Spuz vel Szpos, na ręce którego przekazaliśmy wyróżnienia za dwa pierwsze miejsce.

- W imieniu dwóch zarządów dziękuję za otrzymane wyróżnienia. Wspomnę jeszcze, że w przyszłym roku oddział Lublin będzie obchodził 100-lecie – przypomniał.

Po części oficjalnej był czas, aby w swobodniejszej atmosferze porozmawiać o sukcesach minionych miesięcy, nowych inwestycjach oraz wyzwaniach, przed którymi stoją dziś przedsiębiorcy w regionie. ©℗

AUTOREKLAMA
Q605054182A

ORGANIZATOR
KURIER LUBELSKI

OGÓLNOPOLSKI PATRON HONOROWY
ZWIĄZEK WOJEWÓDZTW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

REGIONALNY PARTNER STRATEGICZNY
BOGDANKA

REGIONALNI PARTNERZY GŁÓWNI
Lublin MIASTO INSPIRACJI
SAFE CENTER
MORWOWA 3
MORWOWA 5
DYŚ I WSPÓLNICY

OGÓLNOPOLSKI PARTNER MERYTORYCZNY
dun & bradstreet

REGIONALNY PARTNER MERYTORYCZNY
ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

PATRONAT HONOROWY WOJEWODA LUBELSKI KRZYSZTOF KOMORSKI

REGIONALNI PATRONI HONOROWI
PATRONAT HONOROWY
PREZYDENT MIASTA LUBLIN KRZYSZTOF ŻUK
STAROSTA LUBELSKI SYLWIA PISAREK-PIOTROWSKA PATRONAT HONOROWY

PARTNERZY REGIONALNI
BMW Best Auto
CEMEX
inwencja technologie czystości
Euro Agro CONSULTING
Pekao Faktoring
Gramar Włodawa
LUBELSKI REGIONALNY FUNDUSZ ROZWOJU
arp Agencja Rozwoju Przemysłu S.A.
Wellness & Spa W KRAINIE ALICJI
MPWIK W LUBLINIE Rok zał. 1899
Lublin
IMMOBILIA

eprasa.pl 207599a5e4

ŻYCIE RODZINNE

Czasy siłaczek nie minęły, czyli zarobiony jak współczesna kobieta

Niby jest lepiej, niby mężczyźni coraz chętniej biorą na siebie część obowiązków domowych, przede wszystkim tych związanych z wychowaniem dzieci, ale wciąż to głównie kobiety gotują, sprzątają, robią zakupy, a przede wszystkim organizują życie rodzinne

Dorota Kowalska



FOT. 123RF

Badanie CBOS pokazuje, że mężczyźni coraz częściej angażują się w obowiązki domowe – ale większość z nich to ciągle domena kobiet

Anna, 56 lat, wciąż czynna zawodowo. Do pracy wyjeżdża bladym świtem. Tak umówiła się z szefem: zaczyna o godz. 6.00, żeby skończyć wcześniej i uniknąć popołudniowych korków. Wraca do domu około godz. 16.00, porządkuje poranny bałagan, gotuje obiad, chyba że został z poprzedniego dnia, jeśli trzeba, zajmuje się wnukami. Tak naprawdę dopiero wieczorem ma czas, żeby poczytać książkę czy obejrzeć w telewizji jakiś film.

– Tak było właściwie od zawsze: to ja gotuję, włączam pralkę, sprzątam, robię zakupy, dbam o ogródek przed domem. Adam, znaczy mąż, naprawia przeróżne sprzęty, zajmuje się takimi męskimi sprawami – opowiada.

Całe mieszkanie sprząta raz w tygodniu, najczęściej w soboty. W tygodniu dba, żeby skarpetki nie leżały pod krzesłem, łóżko było zaścielone, naczynia włożone do zmywarki, pranie robi co trzeci, czwarty dzień. Czasami, jeśli jest taka potrzeba, odbiera wnuczkę z przedszkola albo wnuka ze szkoły i zajmuje się nimi do powrotu rodziców.

– Mieszkamy w domku jednorodzinnym: córka z zięciem zajmują piętro, my parter. Więc tak naprawdę wnuki są u nas bardzo często – wybucha śmiechem.

Zauważyła, że u znajomych jest podobnie: to panie dbają o dom, panowie naprawiają domowe sprzęty, czasami pomagają w zakupach. Tyle.

– Ale u córki jest już zupełnie inaczej. Zięć gotuje, pomaga w sprzątaniu, zajmuje się dziećmi: jeździ z nimi na wszystkie zajęcie dodatkowe, chodzi na basen. Więc myślę, że to młodsze pokolenie inaczej niż nasze podchodzi do podziału obowiązków domowych – mówi Anna.

I dodaje, że młode kobiety nie dają się już tak łatwo zagonić do garów i pieluch. Coraz częściej wciągają swoich partnerów do domowych obowiązków.

– Kiedyś było tak, że kobieta siedziała w domu i zajmowała się dziećmi, a to mężczyzna utrzymywał rodzinę. Dzisiaj kobiety pracują zawodowo na równi z mężczyznami, zdarza się, że zarabiają więcej niż oni, więc siłą rzeczy podział obowiązków musiał się zmienić – zauważa. Chociaż, umówmy się, ona i jej koleżanki pracowały, a i tak to głównie one zajmowały się domem. Tyle że ich córki są już inne.

Panowie częściej pomagają

Pewnie coś w tym jest. Z najnowszego raportu CBOS wynika, że w ciągu ostatnich ośmiu lat zaszły bardzo wyraźne zmiany w podziale obowiązków domowych, a przynajmniej w deklaracjach osób biorących udział w badaniu. Obecnie częściej obowiązki te są współdzielone, a rzadziej niż wcześniej spoczywają wyłącznie na barkach kobiet.

Mimo tego, w zdecydowanej większości polskich domów, wyłącznie kobiety prasują (74 proc.), robią pranie (70 proc.), a w nieco ponad połowie – jedynie na barkach kobiet spoczywa przygotowywanie posiłków (53 proc.) oraz wykonywanie gruntownych, większych porządków (51 proc.). Zwykłe, codzienne porządki najczęściej są wykonywane wspólnie lub różnie (50 proc.), podobnie jak zmywanie naczyń (w tym obsługiwanie zmywarki) (49 proc.) oraz codzienne zakupy (57 proc.), choć trudno tu mówić o egalitarnym podziale tych obowiązków, gdyż w znacznej części gospodarstw wykonują je wyłącznie kobiety, a w relatywnie niewielu – wyłącznie mężczyźni.

Z kolei wyraźną domeną mężczyzn jest wykonywanie drobnych napraw (81 proc.) oraz zlecanie usług do wykonania (63 proc.).

„Obowiązki opiekuńczo-wychowawcze najczęściej przypadają w udziale przedstawicielom obu płci – wspólnie lub na zmianę. Dotyczy to opieki nad dziećmi (40 proc.), odrabiania lekcji z dziećmi (22 proc.) czy też opieki nad zwierzętami domowymi (48 proc.). Jeśli jednak nie są one sprawowane wspólnie, to częściej wykonywane są wyłącznie przez kobiety niż wyłącznie przez mężczyzn. Opieka nad osobami z niepełnosprawnościami równie często sprawowana jest wspólnie (10 proc.), co wyłącznie przez kobiety (10 proc.). Wyłączne zaangażowanie mężczyzn w tym względzie jest bardzo niewielkie (2 proc.)" – czytamy w raporcie CBOS.

Decyzje podejmujemy najczęściej razem, chociaż w kwestiach kulinarnych to kobiety rządzą (51 proc.). W większości polskich domów decyzje dotyczące zwykłych, bieżących spraw (61 proc.), a także większych wydatków (78 proc.), sposobów spędzania czasu (83 proc.), spotkań rodzinnych czy towarzyskich (84 proc.) oraz wyjazdów wypoczynkowych (84 proc.) są podejmowane wspólnie lub zamiennie. Ustalenia odnoszące się do sposobów wychowania dzieci również z reguły wypracowywane są wspólnie (49 proc.). W gospodarstwach domowych, w których decyzje nie są podejmowane wspólnie, rozstrzygający głos częściej należy do kobiet niż do mężczyzn.

Problem stary jak świat

Podział domowych obowiązków, to temat rozmów i kłótni. O tym, że budzi sporo emocji, świadczą chociażby fora internetowe. Oto jedno z nich.

Internauta1: „Dziewczyny, powiedzcie mi, jak wygląda u Was podział obowiązków domowych w małżeństwie. Ja jestem strasznie rozżalona i zła na swojego męża, ponieważ czuję się wykorzystywana. Obecnie jestem w domu z dzieckiem, które ma pół roku i wszystkie obowiązki domowe spoczywają na mnie. Mąż praktycznie nic nie robi. Przed ślubem zapewniał mnie, że będziemy partnerami, przed urodzeniem dziecka goniłam go do roboty i zawsze musiał coś w domu zrobić. Teraz chyba uważa, że skoro jestem w domu to mogę robić wszystko i tylko mi powtarza, że nie da się zrobić w gary. Rano to ja ogarniam dom, biorę dziecko na spacer, gotuje obiad, sprzątam. Wszystko robię na bieżąco i staram się nie mieć żadnych zaległości. Tak więc zawsze jest czysto i obiad na dwa dania. Wkurza mnie to, że mąż nigdy nie ogarnie po sobie, zawsze muszę pokazać placem, na kibelku potrafi przesiedzieć z 40 min, zwykle przed i po pracy, bo tam ma spokój.(...) Co mam mu powiedzieć, albo zrobić, bo nie chcę być i nigdy nie godziłam się na bycie czyjąś służącą".

Internauta2: „Mój pracuje fizycznie i nie miałabym serca po 10 godzinach ciężkiej pracy w upale gonić go do garów. Ja obiad robię na dwa dni, w tygodniu ogarniam mieszkanie A większe sprzątanie robimy w sobotę. Mamy dwójkę małych dzieci i nawet mam czas wypić ciepłą kawę".

Internauta 3: „ U nas było podobnie, ja zajmowałam się z rana domem, mąż po pracy coś pomógł. Nigdy nie miałam ciśnienia, żeby były dwa dania, dom wylizany, wszystko perfekt zrobione. Co chciałam to zrobiłam, nie zgrywałam wonder woman".

Internauta4: „Mój też pracuje fizycznie, jest policjantem. Ale czy to znaczy, że ja wszystko mam robić w domu? Kiedy on ma czas na spokojne zjedzenie obiadu, grę na telefonie. A jego opieka nad dzieckiem sprowadza się do położenia małej na macie i drzemania sobie".

Internauta5: „Same jesteście sobie winne, jeszcze może do tego dwudniowego obiadu deser zaproponuj, zimne piwko i kapcie, żeby pan i władca mógł się zrelaksować po pracy. Raz, drugi, trzeci nie dostałby obiadu albo nie miał czystych gaci, to wiedziałby, jak posprzątać

eprasa.pl 207599a5e4

swój dom i zająć się swoim dzieckiem, ale głaszczcie dalej i płaczcie, że on się nie domyślił".

Internauta 6: „U nas też na początku były jazdy o sprzątanie. Mąż wracał z pracy i przed tv odpoczywał. Parę razy się wydarłam i już po problemie. W sobotę on sprząta. Co drugi dzień on robi obiad. Wynosi śmieci on – przy sortowaniu to musi wynosić codziennie. Powiedziałam, że służąca nie będę i zakumał".

Cóż, z raportu „Polacy o rolach płciowych i różnicach między kobietami i mężczyznami" wynika, że według 85 proc. badanych, w polskim społeczeństwie to od kobiet oczekuje się, w większym stopniu niż od mężczyzn, że zajmą się domem i dziećmi. Jednocześnie 62 proc. jest zdania, że to kobieta jest na ogół w stanie zająć się dzieckiem lepiej niż mężczyzna, „co stanowiłoby pewne uzasadnienie dla powyższej normy".

Jest też spore zróżnicowanie opinii w przypadku poglądu, że kobiety mają obecnie zbyt duże wymagania wobec mężczyzn. Ponadprzeciętnie często zgadzali się z nim mężczyźni (54 proc. wobec 44 proc. kobiet), badani w wieku 25–34 lata (58 proc.), mieszkający w mniejszych miejscowościach, gorzej wykształceni i wyznający poglądy prawicowe.

Kobiety są zmęczone i wypalone

Wygląda na to, że problem podziału obowiązków nie jest tylko polską domeną. Naukowcy z Uniwersytetu w Bath i Uniwersytetu w Melbourne postanowili sprawdzić, jak w amerykańskich rodzinach radzą sobie z tą kwestią. W badaniu wzięło w nich udział 3000 osób reprezentujących różnorodne modele rodzinne, w tym rodziny LGBTQ+, osoby samotnie wychowujące dzieci. I okazało się, że to kobiety najczęściej dbają o codzienny rytm życia domowego. To na nich spoczywa 71 proc. domowych prac związanych z wysiłkiem poznawczym, podczas gdy mężczyźni angażują się tylko w 45 proc. z nich. Panowie, owszem, czasami coś naprawią, ale to panie wykonują aż 79 proc. codziennych obowiązków, takich jak sprzątanie czy opieka nad dziećmi. Mężczyźni podejmują się tylko 37 proc. z tych prac. Jeśli chodzi o samotnych rodziców, tu, z oczywistych względów, ten podział jest równy: w domu samotni ojcowie pracują tak samo ciężko jak samotne matki.

Z badania amerykańskich naukowców, wynika też, że ciężar prac związanych z obciążeniem psychicznym, który spoczywa głównie na kobietach, odbija się nie tylko na ich samopoczuciu, ale również na ich aktywności zawodowej. Matki dwukrotnie częściej niż ojcowie rezygnują z pracy lub rozważają zmniejszenie liczby godzin pracy zawodowej.

A obowiązki domowe to nie tylko wysiłek fizyczny, ale i umysłowy, związany z przewidywaniem potrzeb, planowaniem, organizacją i delegowaniem zadań. Psychologowie z University of Southern California w Los Angeles (USA) i eksperci z Fair Play Institute w Los Angeles stwierdzili nawet, że ten poznawczy wymiar prac domowych, zwany „obciążeniem psychicznym spowodowanym nadmiarem obowiązków" – jest rozłożony wśród domowników jeszcze bardziej nierówno niż obowiązki fizyczne. Z informacji przekazanych przez objęte badaniem osoby wynika, że matki są przeciętnie odpowiedzialne za około 73 proc. wszystkich uwzględnionych w badaniu domowych prac umysłowych (w porównaniu z ich partnerami, odpowiedzialnymi za 27 proc. tych prac) i za 64 proc. związanych z domem zajęć fizycznych (ich partnerzy odpowiadają za 36 proc.). W przypadku każdego badanego zajęcia różnica pomiędzy płciami była większa w przypadku zajęć o wymiarze umysłowym, niż zajęć o wymiarze fizycznym.

Istnieje jedno zadanie, w przypadku którego ojcowie częściej „planują" i zajmują się realizacją: wynoszenie śmieci.

Według autorów tych badań matki, które wypełniają nieproporcjonalnie dużą część domowych prac obciążających „psychicznie" (czy też „poznawczo"), częściej też doświadczają większego poziomu depresji, stresu, niezadowolenia ze związku i wypalenia. Wnioski z analiz zjawiska opublikowano w piśmie „Archives of Women s Mental Health".

Organizatorki życia rodzinnego

Julia, 29 lat, pracuje. Z Michałem mieszkają razem od ponad roku. On też biega codziennie rano na warszawski Mordor, bo tak w stolicy żartobliwie nazywa się skupisko wielkich biurowców na Służewcu.

– Nie wyobrażam sobie, żebym miała sama wszystko robić. Wracam z pracy koło godz. 18.00, Michał podobnie. Albo coś razem gotujemy, albo wychodzimy zjeść na miasto. Sprzątamy wspólnie w soboty, na przemian wieszamy pranie, podobnie jest z opróżnianiem zmywarki – wylicza. Wśród jej znajomych podział obowiązków jest podobny, wyjątek stanowi Martyna.

– Sama sprząta, bo uważa, że robi to najlepiej, podobnie jest z gotowaniem. Wojtek, jej mąż, mówi o niej „Zosia Samosia", ale chyba mu z tym wygodnie – Julia wybucha śmiechem.

W jej rodzinnym domu, owszem, to mama sprząta, ale tata gotuje, jest świetnym kucharzem. Na przemian wynoszą śmieci.

– Ale to chyba mama jest taką organizatorką, kierowniczką, to ona ogarnia domową rzeczywistość. U mnie jest chyba podobnie, razem z Michałem podejmujemy decyzje, ale to ja wszystkiego pilnuję – mówi.

Ale też, jak wynika z badania „Relacje rodzinne Polaków" serwisu Prezent marzeń przeprowadzonego w 2025 roku w obecnym modelu rodzinnym to kobieta najczęściej pełni funkcję organizatorki życia rodzinnego, tak przynajmniej wskazało 45 proc. respondentów. 27 proc. ankietowanych mówiło o roli opiekunki i osoby wspierającej emocjonalnie pozostałych domowników, 13 proc. wskazało na kobiety jako te, które budują w rodzinie więzi, 15 proc. jako osoby wychowujące i uczące.

Julia zauważa, że w domu jej dziadków to babcia gotowała. Dziadek potrafił zrobić kanapki, jajecznicę i to chyba wszystko. Ale pomagał przy sprzątaniu, myciu okien, wynosił śmieci.

– To babcia rządziła w domu – mówi. – Więc to chyba tak właśnie jest, że kobiety, niezależnie od pokolenia, kierowały życiem rodzinnym – konstatuje.

Na ratunek demografii

Co ciekawe, raport Polskiego Instytutu Ekonomicznego wykazał, że satysfakcja z podziału domowych obowiązków jest silnie powiązana z chęcią powiększenia rodziny, a więc może wpływać na demografie, z którą w Polsce mamy spory problem.

Raport opiera się na badaniu 3000 rodziców małych dzieci (do 9 lat), przeprowadzonym przez PIE w 2022 roku, a także na danych Głównego Urzędu Statystycznego i międzynarodowych badaniach ISSP. Wyniki nie zaskakują – w większości polskich rodzin to kobiety wykonują większą część obowiązków domowych i opiekuńczych.

Do myślenia daje jednak fakt, że większość matek (69 proc.) oraz ponad połowa ojców (56 proc.) uważa, że podział obowiązków powinien być bardziej równy. Tyle tylko, że ojcowie częściej niż matki deklarują, że preferowaliby mieć mniej obowiązków domowych, niż mają obecnie (38 proc. mężczyzn wobec 12 proc. kobiet).

Według danych GUS z 2023 roku, kobiety w Polsce wykonywały obowiązki domowe i opiekuńcze średnio przez 4,2 godz. dziennie, podczas gdy mężczyźni – 2,4 godz.

Najważniejszym wnioskiem raportu jest jednak stwierdzenie, że subiektywne zadowolenie z podziału obowiązków domowych i opiekuńczych ma silny wpływ na decyzje o posiadaniu kolejnego dziecka. Osoby zadowolone z aktualnego podziału są nawet o około 16 punktów procentowych bardziej skłonne do powiększenia rodziny niż osoby niezadowolone.

Julia nie planuje jeszcze dzieci, na razie w planach jest ślub. Ale nie wyobraża sobie, żeby dziecko uwięziło ją w domu.

– Oboje z Michałem chcemy pracować zawodowo, chcemy się rozwijać. Rozmawialiśmy już o tym, jeśli zdecydujemy się na dziecko, to będziemy się nim zajmować oboje. Ja wezmę urlop macierzyński, potem urlop tacierzyński weźmie Michał. Będziemy się dzielić obowiązkami i wspierać – mówi.

Wcześniej muszą kupić mieszkanie, bo dwa pokoje, to – ich zdaniem – za mało dla trzech osób. Więc plany są, teraz trzeba je powoli realizować. Ona wie jedno: „Siłaczkę" czytała, ale nie zamierza nią być. Ważna jest także ona sama: jej zdrowie, jej praca, jej dobre samopoczucie, po prostu – jej życie.

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę budowlaną 23 ary, uzbrojona przy szosie w Dominowie gm. Głusk. t. 607-477-447; 609-962-743

Handlowe

INNE

ODSTĄPIĘ grób murowany podwójny 4 katakumbowy na cmentarzu przy ul. Lipowej w Lublinie, blisko kaplicy - sekcja 9 rząd 4 nr 6,7. Całość jest pokryta jasnym granitem. Cena do uzgodnienia, 600-986-622

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MONTAŻ karniszy, suszarek, żyrandoli, szafek, mebli, zamków, ścianki działowe, sufity podwieszane, malowanie, hydraulika, elektryka, nietypowe zlecenia, 601-351-338

OKNA, konserwacja, regulacja, uszczelnianie. Balkony, tarasy - sufity, ściany, balustrada, terakota, 601-351-338

Remonty, wykończenia mieszkań i lokali - kompleksowo, naprawy hydrauliczne, elektryczne drobne naprawy 508-56-56-52, 81\740-03-99

ZŁOTA rączka - awarie, naprawy, remonty A-Z, hydraulika, udrażnianie kanalizacji, elektryka, nietypowe zlecenia, 601-351-338

INNE

UPRZĄTANIE mieszkań po zmarłych osobach. Uprzątanie, strychów, garaży, posesji. Wywóz zbędnych rzeczy. Porządkowanie zaniedbanych działek., 530-373-641

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Towarzyskie

Ola, 81/744-42-62

0011606768

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pani Mecenas

Małgorzaty Michniewicz

Rodzinie i Bliskim Zmarłej

składamy
wyrazy szczerego współczucia oraz słowa wsparcia
w tych trudnych chwilach.

Dyrektor i Pracownicy
Oddziału Instytutu Pamięci Narodowej w Lublinie

REKLAMA 0011600276

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA CZUBY W LUBLINIE

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czuby" w Lublinie ogłasza przetarg ustny nieograniczony na ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego:

Gościnna 9/9 – pow. użytkowa 61,10 m², IV piętro
cena wywoławcza – 431 000,00 zł

Przetarg odbędzie się 26 listopada 2026 roku o godzinie 13^{00} w siedzibie Spółdzielni przy ul. Watykańskiej 6 w Lublinie, pokój nr 18.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest spełnienie następujących wymogów:

1) wpłata wadium w wysokości 22 000,00 zł na konto Spółdzielni 19 1020 3176 0000 5002 0013 4213 (PKO Bank Polski S.A.) do dnia 24 listopada 2026 roku (datą wpłaty wadium jest data wpływu środków na konto Spółdzielni),

2) osobiste wypełnienie formularza zgłoszenia do przetargu w siedzibie Spółdzielni przy ul. Watykańskiej 6 w Lublinie (pokój nr 37), do dnia 24 listopada 2026 roku do godz. 14^{30}.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn na każdym jego etapie, bez prawa dochodzenia jakichkolwiek roszczeń przez uczestników.

Informacja pod nr tel. 81 464 17 22 lub 81 464 17 27.

eprasa.pl 207599a5e4

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka jądra • Tego sanatorium nie trzeba się bać! Urocza miejscowość to wspaniała miejscówka!

MĘŻCZYZNA

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych, podczas gdy u kobiet jest efektem naturalnego procesu biologicznego.

Ewa Zwolak,
Marta Siesicka-Osiak



FOT. STYLEPHOTOGRAPHS/123F

Objawy andropauzy można złagodzić naturalnymi sposobami. Warto również udać się do androloga, który pomoże dobrać odpowiednie leczenie

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym: andropenię, męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego, wiropauzę, męskie klimakterium, częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić siedzący styl życia, dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, nadciśnienie tętnicze krwi, wysoki poziom cholesterolu LDL, przebyty zawał serca, przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

• zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzusznego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,

• zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,

• obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,

• zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych, ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach, zmniejszenie owłosienia na ciele, zmniejszenie objętości jąder, obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań, zmniejszenie masy mięśniowej, uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Leczenie andropauzy podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne

Leczenie klimakterium u mężczyzn podejmuje się jedynie wówczas, gdy zachodzą ku temu przesłanki. Do leczenia hormonalnego można zakwalifikować jedynie osoby, które spełniają określone kryteria hormonalne. Terapię należy podjąć wówczas, gdy występują objawy hipogonadyzmu, czyli zaburzenia wzwodu, zespół metaboliczny, osteoporoza, cukrzyca typu 2, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia koncentracji znacznie utrudniające codzienne funkcjonowanie, depresja.

Wówczas, gdy istnieje prawdopodobieństwo, że wyżej wymienione choroby związane są z andropauzą, to należy oznaczyć stężenie TT, LH i obliczyć wskaźnik niedoboru testosteronu, a także przeprowadzić badanie urologiczne. Niekiedy konieczne jest również wykonanie biopsji gruczołu krokowego (po konsultacji z urologiem).

Konieczność wdrożenia leczenia andropauzy zachodzi u mężczyzn, u których stężenie testosteronu wynosi < 8 nmol/l (2,3 ng/ml). Rozważyć je można również u mężczyzn, u których stężenie tego hormonu mieści się w granicach 8–12 nmol/l (2,3–3,46 ng/m). Przy czym w tym drugim przypadku zazwyczaj wdraża się leczenie próbne, które trwa ok. 3 miesięcy.

Podstawowe przeciwwskazania do leczenia andropauzy testosteronem to rak gruczołu krokowego, rak piersi, gruczolak stercza, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zespół bezdechu sennego.

Leczenie testosteronem, przeprowadzane pod kontrolą i z zalecenia lekarza, jest bezpieczne. Jednakże wiąże się z ryzykiem wystąpienia skutków ubocznych, w tym zwłaszcza: nadmiernej tkliwości klatki piersiowej, wzrostu wartości hematokrytu i erytrocytów. Obecnie w Polsce dostępne preparaty z testosteronem do stosowania domięśniowego, doustnego i przezskórnego. Za najbezpieczniejsze uważa się preparaty przezskórne, które są dobrze tolerowane.

Mężczyźni, którzy nie kwalifikują się do hormonalnego leczenia andropauzy, powinni rozważyć stosowanie preparatów bez recepty. Tabletki na męską menopauzę w swoim składzie zazwyczaj mają zioła i substancje mineralno-witaminowe, w tym m.in.:

• olej z siemienia lnianego, który stanowi drogocenne źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, które pozytywnie wpływają na stan prostaty,

• witaminę E, która sprzyja regeneracji komórek układu moczowo-płciowego,

• mangan, który sprzyja utrzymywaniu funkcji seksualnych,

• selen, który poprawia ruchliwość plemników,

• ashwagandhę, która znana jest także pod nazwą indyjski żeń-szeń, sprzyja ona utrzymaniu płodności u mężczyzn,

• kurkumę, która ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy pozytywnie wpływa na funkcjonowanie męskiego układu płciowego.

eprasa.pl 207599a5e4

SANATORIA

Najlepsze sanatoria dla reumatyków. W tych miejscach pozbędziesz się bólu

Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe

Emil Hoff

Wiele Polek i Polaków zmaga się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekle postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczycowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczanowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze.

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różnorodne formy:

• Hydroterapia i balneoterapia: w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masaży wodnych.

• Fizykoterapia: zabiegi takie jak krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami, wykonywane z użyciem specjalistycznego sprzętu i pod nadzorem rehabilitantów, często w specjalnych sanatoryjnych szpitalach reumatologicznych.

• Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Celem leczenia jest jednak zawsze ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

Które sanatoria w Polsce mogą pomóc uwolnić cię od nieprzyjemnych dolegliwości reumatycznych? Porównałem 11 sanatoriów reumatologicznych z całej Polski.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawęziłem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na NFZ.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowałem napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyłem ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Mój ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależna jest od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm:

Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

• Średnia ocen: 4,9
• Liczba recenzji: 85
• Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt



FOT. ELIZA CIEPIELEWSKA

Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowiskowej. Warto zaplanować turnus w uzdrowisku jesienią i zimą, kiedy pobyty na NFZ są tańsze

Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

• Średnia ocen: 3,8
• Liczba recenzji: 389
• Punktacja: 1478,2 – 500 = 978,2 pkt

Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak" w Horyńcu-Zdroju

• Średnia ocen: 4,5
• Liczba recenzji: 158
• Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój

• Średnia ocen: 4,0
• Liczba recenzji: 435
• Punktacja: 1740 – 500 = 1240 pkt

Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowiskowe Dedal w Polańczyku

• Średnia ocen: 4,3
• Liczba recenzji: 291
• Punktacja: 1251,3 pkt

Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

• Średnia ocen: 4,1
• Liczba recenzji: 357
• Punktacja: 1463,7 pkt

Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój

Średnia ocen: 4,4
Liczba recenzji: 460
Punktacja: 2024 pkt

Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciechocinku

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 513
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

Miejsce 3: Uzdrowisko Ustroń, sanatorium Równica

• Średnia ocen: 4,1
• Liczba recenzji: 811
• Punktacja: 3325,1 pkt

Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA

• Średnia ocen: 4,6
• Liczba recenzji: 693
• Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki BiaVita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w swoich recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

• Średnia ocen: 4,2
• Liczba recenzji: 942
• Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy. Według moich wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.

BADANIA

Te badania wykonasz bez skierowania i opłat

Katarzyna Wąś-Zaniuk

20 października obchodziliśmy Europejski Dzień Seniora. To dobra okazja, by przypomnieć, że osoby starsze mogą korzystać z szeregu bezpłatnych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez państwo. Które badania i szczepienia są dostępne dla seniorów za darmo?

• RSV, znany również jako syncytialny wirus oddechowy, stanowi szczególne zagrożenie dla małych dzieci i osób starszych, zwłaszcza tych, które cierpią na choroby przewlekłe, są po przeszczepach, mają wady serca, lub przyjmują leki immunosupresyjne. RSV może wywołać zapalenie płuc, niewydolność serca lub niewydolność oddechową. W naszym kraju dla seniorów dostępne są refundowane szczepienia przeciwko wirusowi RSV. Osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionki Abrysvo i Arexvy całkowicie za darmo. Z kolei pacjenci w wieku 60-64 lata mają prawo do 50 proc. refundacji, dzięki czemu płacą wyłącznie połowę ceny preparatu. W każdym z tych przypadków konieczne jest uzyskanie recepty na szczepionkę refundowaną.

• Wraz z nadejściem chłodniejszych, jesiennych dni rozpoczyna się sezon zachorowań na grypę. To doskonały moment, by zadbać o swoje bezpieczeństwo i skorzystać ze szczepienia na grypę. Dla seniorów po 65. roku życia taki preparat jest bezpłatny, a samo szczepienie można wykonać zarówno w przychodni POZ, jak i w wielu polskich aptekach. 100 proc. refundacją objęte są preparaty Vaxigrip Tetra i Influvac Tetra.

• Mammografia to proste, nieinwazyjne badanie, które w ramach programu profilaktyki raka piersi przysługuje kobietom w wieku 45-74 lat. Metoda ta cechuje się bardzo wysoką skutecznością w uwidacznianiu mikrozwapnień i drobnych zmian w piersiach o budowie tłuszczowej. Kobiety, które nie miały wcześniej zdiagnozowanej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi, mogą zgłosić się na mammografię co 24 miesiące.

• Dzięki kolonoskopii możemy wykryć nie tylko rozwijający się nowotwór, ale również polipy czy zmiany przednowotworowe, które mogą zostać usunięte, zanim jeszcze przekształcą się w raka. To właśnie z tego powodu badanie stanowi podstawę programu badań przesiewowych raka jelita grubego. Bezpłatne badanie w programu profilaktycznego przysługuje osobom w wieku od 50 do 65 lat.

eprasa.pl 207599a5e4

ALKOHOL I NOWOTWORY



FOT. PSODAZ, 123RF.COM

Okazuje się, że lekarze bardzo często ignorują kluczowy czynnik odpowiedzialny za powstawanie raka piersi, czyli alkohol. Jest szansa, że dzięki nowym narzędziom to się zmieni

Alarm WHO: lekarze ignorują bardzo ważny czynnik powstawania raka piersi

Picie alkoholu jest uznanym czynnikiem ryzyka raka piersi, ale lekarze rzadko pytają pacjentki o to, czy go spożywają – alarmuje Światowa Organizacji Zdrowia (WHO).

Emil Hoff

WHO uruchomiła specjalną nową platformę cyfrową z wbudowanym asystentem opartym na AI. Narzędzie to dostarcza pracownikom ochrony zdrowia niezbędnego wsparcia do prowadzenia z pacjentami rozmów na temat związku między spożywaniem alkoholu a ryzykiem zachorowania na nowotwory.

Alkohol karmi nowotwory, ale pacjenci o tym nie wiedzą

Alkohol przyczynia się do powstania co najmniej siedmiu rodzajów nowotworów, w tym raka piersi, a także chorób układu krążenia i wątroby. Mimo to wiele osób w regionie europejskim WHO wciąż nie zdaje sobie sprawy z tych zagrożeń.

Brak wiedzy jest szczególnie widoczny w przypadku raka piersi. W 14 krajach, w których WHO Europa przeprowadziła badania, zaledwie 15 procent respondentów wiedziało, że alkohol może przyczyniać się do rozwoju raka piersi. Wśród kobiet świadomość ta wynosiła jedynie 21 procent.

– Szkody wyrządzane przez alkohol nie są abstrakcyjne. Mogą to być choroby serca i wątroby. Może to być dziecko narażone na alkohol przed urodzeniem. Może to być lęk i depresja. A może to być kobieta, u której rozwinie się rak piersi, a która nigdy nie została poinformowana o ryzyku związanym z alkoholem – mówi dr Carina Ferreira-Borges, regionalna doradczyni WHO Europa ds. alkoholu. Jak przypomniała, badania przesiewowe i krótkie interwencje stanowią dla specjalistów praktyczne narzędzie pozwalające zidentyfikować ryzyko związane ze spożywaniem alkoholu, zanim pojawią się poważniejsze problemy.

Dlaczego lekarze nie pytają o alkohol?

Niestety, spożywanie alkoholu jest często tym modyfikowalnym czynnikiem ryzyka dla zdrowia, o którym pracownicy ochrony zdrowia rozmawiają z pacjentami najrzadziej – znacznie rzadziej niż o paleniu tytoniu, aktywności fizycznej czy sposobie odżywiania.

Specjalistom może brakować czasu, odpowiedniego przeszkolenia lub pewności siebie. Mogą nie wiedzieć, w jaki sposób poruszyć kwestię spożycia alkoholu, aby rozmówcy nie poczuli się oceniani.

Uruchomione przez WHO centrum ds. badań przesiewowych i krótkich interwencji w zakresie spożycia alkoholu (WHO Alcohol Screening and Brief Interventions Hub) gromadzi w jednym miejscu wiarygodne dane i praktyczne narzędzia, które są potrzebne do przeprowadzenia takiej rozmowy.

Dwa cenne narzędzia

1/Pracownicy ochrony zdrowia mogą korzystać z kwestionariusza AUDIT – 10-punktowego narzędzia przesiewowego – aby ocenić poziom ryzyka związanego z piciem alkoholu u danej osoby.

2/ SBI Assistant, narzędzie oparte na sztucznej inteligencji, pomaga użytkownikom ustalić, jak rozpocząć rozmowę lub znaleźć odpowiednie materiały.

Stworzony przez WHO asystent udziela odpowiedzi wyłącznie na podstawie określonego zestawu dowodów naukowych oraz materiałów opracowanych przez organizację. Przy każdej odpowiedzi wskazuje źródło informacji i podpowiada, z jakiego narzędzia można skorzystać np. podczas konsultacji lekarskiej.

Źródło: PAP

Tragiczna statystyka, ale jest i szansa

W 2020 roku w Europie alkohol był przyczyną ponad 39 tysięcy przypadków zachorowań na raka piersi. Badania przesiewowe i krótkie interwencje stanowią praktyczne narzędzie pozwalające zidentyfikować ryzyko związane ze spożywaniem alkoholu.

PRZEPISY

Dobra wiadomość dla niepełnosprawnych. Ten obowiązek ma wreszcie zniknąć

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Otrzymanie karty parkingowej od lat wiąże się z formalnościami, które dla osób z niepełnosprawnościami są szczególnie uciążliwe. Jednym z największych problemów jest obowiązek osobistego złożenia wniosku. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zapowiada jednak zmiany, które mają uprościć całą procedurę.

Jak przekazała Monika Sikora, pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych, prowadzone są prace nad zmianą przepisów, które mają zlikwidować obowiązek osobistego składania wniosków o wydanie karty parkingowej. W przyszłości dokument będzie można uzyskać także po przesłaniu wniosku pocztą lub przez upoważnioną osobę.

Osobiście trzeba złożyć wniosek, ale są wyjątki

Obecnie przepisy nie pozostawiają w tej kwestii dużej swobody. Osoba ubiegająca się o kartę parkingową musi co do zasady osobiście złożyć wniosek i podpisać go w obecności przewodniczącego powiatowego lub miejskiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności albo osoby przez niego upoważnionej. Nie ma możliwości, by formalności w jej imieniu załatwił pełnomocnik.

Od tej zasady przewidziano jedynie nieliczne wyjątki. W przypadku osób poniżej 18. roku życia lub całkowicie ubezwłasnowolnionych wniosek mogą złożyć rodzice albo opiekunowie prawni.

Z kolei osoby częściowo ubezwłasnowolnione mogą być reprezentowane przez ustanowionego przez sąd kuratora. Dla wszystkich pozostałych osób osobiste stawiennictwo pozostaje obowiązkowe.

O kartę parkingową mogą wnioskować osoby:

- u których stwierdzono znaczne ograniczone możliwości samodzielnego poruszania,
- posiadają odpowiednie wskazanie do wydania karty parkingowej uwzględnione w orzeczeniu o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności lub o ulgach i uprawnieniach.

Osoby z niepełnosprawnością, które nie ukończyły 16 lat, a występują u nich znaczne ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się również mogą ubiegać się o taki dokument.

Samo orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności nie jest wystarczające. Musi zawierać ono także odpowiedni symbol, oznaczający przyczynę niepełnosprawności, np. 04-O (schorzenia dotyczące narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu), 10-N (schorzenie neurologiczne). Brak wskazania do otrzymania karty parkingowe w orzeczeniu wyklucza uzyskanie dokumentu, który pozwala parkować na tzw. kopertach.

Karta parkingowa umożliwia nie tylko pozostawianie samochodu na tzw. kopertach, czyli specjalnie wyznaczonych miejscach postojowych dla osób z niepełnosprawnościami. Jej posiadacze mogą również, pod warunkiem zachowania szczególnej ostrożności, nie stosować się do wybranych znaków drogowych. Dotyczy to m.in. zakazu ruchu w obu kierunkach (B-1), zakazu wjazdu pojazdów silnikowych z wyjątkiem motocykli jednośladowych (B-3).



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Niepełnosprawnych czekają duże zmiany. Otrzymanie karty parkingowej ma być zdecydowanie łatwiejsze

eprasa.pl 207599a5e4

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jak można w prosty sposób wspierać zdrowie wątroby?

Czy można samemu przygotować jakiś specyfik?

– Tak. Wodę z goździkami, która może korzystnie wpływać na twoje zdrowie – twierdzi dr Eric Berg, który wśród zalet wody goździkowej wymienia między innymi właśnie oczyszczenie wątroby.

Co konkretnie daje picie wody z goździkami?

Dr Eric Berg wśród zalet wody goździkowej wymienia m.in. obniżenie poziomu cukru we krwi, oczyszczenie wątroby i złagodzenie bólu stawów. – Możesz używać wody goździkowej dla lepszego snu, zdrowia jamy ustnej, zdrowia serca, zdrowia układu odpornościowego i nie tylko – mówi ekspert. – Goździki mają silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe praktycznie bez skutków ubocznych. Picie wody goździkowej przed snem może pomóc się zrelaksować, odtruć wątrobę i poprawić trawienie. Może być również stosowana w przypadku problemów z układem oddechowym, takich jak zapalenie oskrzeli, śluz w płucach, przeziębienia, kaszel i astma. Ekspert dodaje, że woda goździkowa wspomaga funkcje poznawcze, zdrowie serca i odporność. Przez to, że jest naturalnym środkiem uspokajającym, może być stosowana jako środek ułatwiający zasypianie – i to bez skutków ubocznych, jakie możesz odczuwać po lekach nasennych.

Czy goździki będące przyprawą można traktować jak lekarstwo?

Faktycznie, goździki to niezwykle wszechstronna przyprawa. Chociaż znane są przede wszystkim ze swoich słodkich i aromatycznych właściwości, mają długą historię stosowania w medycynie tradycyjnej. Warto podkreślić, że nie tylko poprawiają smak, ale także oferują liczne korzyści zdrowotne. Są bogate w przeciwutleniacze, mogą pomóc w regulacji poziomu cukru we krwi, zwalczaniu bakterii i wielu innych. Goździki mogą pomagać w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi ze względu na zawarte w nich związki, które naśladują insulinę – hormon odpowiedzialny za regulację tego poziomu. Konieczne są jednak dalsze badania w celu potwierdzenia tej potencjalnej korzyści. Ekstrakt z goździków może pomóc w naprawie uszkodzeń wątroby wywołanych przez toksyczny związek tioacetamid – wykazało z kolei badanie przeprowadzone na zwierzętach w 2022 roku. W szczególności eugenol, kluczowy składnik goździków, może być szczególnie dobry dla zdrowia wątroby. Wciąż jednak potrzebne są dalsze badania, aby potwierdzić pozytywny wpływ goździków na zdrowie wątroby u ludzi. Goździki są także źródłem manganu, który jest kluczowy dla tworzenia kości i ogólnego zdrowia kości, jednak i w tym przypadku potrzebne są dalsze badania.

Jak przygotować wodę goździkową?

Aby przygotować wodę goździkową, potrzebujesz 180 ml wody oraz 4-5 goździków. Krok po kroku przygotowanie wody goździkowej wygląda tak: do garnuszka wlej wodę, dodaj goździki i zagotuj to wszystko. Kolejnym krokiem będzie zmniejszenie ognia i gotowanie goździków na wolnym ogniu przez pięć minut pod przykryciem. Przygotowany napar należy odstawić i pozwolić mu ostygnąć przez godzinę. Wodę goździkową pijemy około 30 minut przed snem.

Kto nie może pić goździków?



FOT. GETTY IMAGES

Eksperci podkreślają, że choć goździki mają wiele korzystnych właściwości, to jednak niektóre osoby powinny zachować ostrożność. W przypadku osób z cukrzycą eugenol znajdujący się w goździkach może pomóc obniżyć poziom glukozy we krwi do bezpiecznego poziomu. Jednak nadmierne spożycie goździków może prowadzić do hipoglikemii, która może być niebezpieczna. Warto pamiętać, że wody z goździków nie powinny pić: kobiety w ciąży, osoby z nadciśnieniem, osoby z hipoglikemią, osoby z problemami z krzepliwością krwi. Przed zażyciem wody goździkowej warto skonsultować się z lekarzem, aby upewnić się, że możemy ją pić, zwłaszcza jeśli przyjmujemy leki lub cierpimy na jakąś chorobę.

oprac. Gabriela Fedyk

PRZEPIS

Masz problem z zasypianiem? Wypróbuj ten magiczny napój. Składniki masz w swojej kuchni!

Długie, ciemne wieczory, zmiana czasu lub bezsenność – bez względu na powód trudności z zasypianiem przyda ci się magiczny napój na sen. Mleko cynamonowe zrobisz z dwóch składników, które prawdopodobnie masz w kuchni

Oprac. Gabriela Fedyk

Mleko cynamonowe to doskonały i prosty w przygotowaniu napój. Uspokaja umysł i ciało oraz wspomaga lepszy sen. Zawdzięcza to właściwościom zarówno cynamonu, jak i mleka.

Dlaczego mleko cynamonowe pomaga w zasypianiu?

Cynamon jest stosowany w medycynie od tysięcy lat. Rozgrzewa, pobudza i pomaga uspokoić układ nerwowy. Cynamon rozluźniania także mięśnie i usuwa napięcia z ciała, przez co może pomóc ci zasnąć. Z kolei zawarte w cynamonie przeciwutleniacze pomagają zmniejszyć stres, a także chronią komórki przed uszkodzeniem. Warto wiedzieć, że aldehyd cynamonowy jest głównym związkiem uważanym za odgrywający rolę w poprawie jakości snu w przypadku bezsenności.

Z kolei mleko jest dobrym źródłem tryptofanu – aminokwasu, który może pomóc w zasypianiu. Tryptofan nie jest naturalnie wytwarzany przez nasz organizm, więc musi być spożywany w celu uzyskania korzyści. Jest on również prekursorem melatoniny, która reguluje cykl snu i czuwania.



FOT. WIRESTOCK/FREEPIK

Mleko cynamonowe to naturalny środek nasenny. Jego przygotowanie jest bardzo proste. Warto spróbować

Połączenie mleka z cynamonem przed snem w postaci mleka cynamonowego to prosty przepis na przespaną noc.

Jak przygotować mleko cynamonowe?

Składniki:

- 1 szklanka mleka;
- 1 laska cynamonu (możesz też użyć 1 łyżeczkę sproszkowanego cynamonu + odrobina do dekoracji);
- miód lub cukier do smaku (około 1 łyżeczki) – opcjonalnie.

Przepis krok po kroku

1/ Do garnka dodaj mleko i korę cynamonu i gotuj na średnim ogniu. Poczekaj, aż zaczną pojawiać się małe bąbelki. Powinno to trwać nie dłużej niż 10 minut.

2/Usuń korę cynamonu i kożuch, który utworzył się na mleku.

3/Jeżeli chcesz uzyskać słodki smak, wymieszaj mleko cynamonowe z odrobiną cukru lub miodu.

4/ Przelej mleko do kubka i udekoruj odrobiną cynamonu w proszku. Smacznego!

Opcjonalnie możesz też dodać gwiazdkę anyżu lub szczyptę gałki muszkatołowej.

Anyż zawiera magnez i przeciwutleniacze, które wspierają wyciszenie i spokojny sen. Natomiast gałka muszkatołowa jest przyprawą o właściwościach uspokajających, przez co używana jest szczególnie w miesiącach jesiennych i zimowych.

Mleko cynamonowe pij 30-60 minut przed snem. Pamiętaj, żeby nie pić więcej niż kubek lub szklanka mleka cynamonowego. Spożywanie zbyt dużej tego napoju może nadmiernie obciążać żołądek oraz powodować nudności, bóle brzucha i biegunkę.

Dlaczego ten dodatek jest tak skuteczny?

Cynamon to jedna z najpopularniejszych przypraw. Jest ceniony nie tylko ze względu na swoje walory smakowe, ale także korzyści zdrowotne. Cynamon zawiera duże ilości bardzo silnych przeciwutleniaczy polifenolowych, które mają działanie przeciwzapalne, co może pomóc obniżyć ryzyko wielu chorób. Może poprawić niektóre kluczowe czynniki ryzyka chorób serca, w tym cholesterol, trójglicerydy i ciśnienie krwi.

Wykazano też, że cynamon znacząco zwiększa wrażliwość na insulinę, co może poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. Przyprawa ta obniża poziom cukru we krwi na czczo, gdy jest stosowana w dawkach od 1 do 6 g lub 0,5 do 2 łyżeczek dziennie.

Aldehyd cynamonowy ma właściwości przeciwgrzybicze i antybakteryjne, co może zmniejszać infekcje, a także próchnicę zębów i nieświeży oddech.

Czy mleko cynamonowe jest dla każdego?

Choć mleko cynamonowe może ułatwiać zasypianie, rozgrzewa i rozluźnia, to nie każdy powinien je pić. Kto powinien unikać mleka z cynamonem?

Po mleko cynamonowe nie powinny sięgać m.in.:

- osoby z alergią na mleko;
- osoby z alergią na cynamon;
- osoby mające problemy żołądkowe;
- osoby zmagające się z refluksem.

Warto również dodać, że w przypadku alergii na mleko lub nietolerancji laktozy możesz zastąpić mleko krowie napojem roślinnym, na przykład napojem owsianym.

eprasa.pl 207599a5e4

HISTORIA


FOT. CC

Salwadorscy żołnierze patrolujących miasto przy granicy z Hondurasem, 1969

Lekcje z „Wojny futbolowej": nie lekceważmy ekonomii

30 października 1980 roku w Limie podpisano traktat pokojowy między Hondurasem a Salwadorem. „Wojna futbolowa" dobiegła końca. Wybuchła latem 1969 r., a jego bezpośrednią przyczyną były latynoskie futbolowe emocje

Mariusz Grabowski

W kategorii „najdziwaczniejsze wojny w historii" ten egzotyczny konflikt zajmuje szczególne miejsce. Trwał 11 lat, choć same walki jedynie kilka dni latem 1969 roku, a jego bezpośrednią przyczyną były latynoskie futbolowe emocje.

Konflikt biedaków

Nim jednak kibice dali upust swojej frustracji, swoje zrobiły polityka i ekonomia. Antagonizmy między Salwadorem a Hondurasem, dwoma biednymi krajami Ameryki Środkowej, nawarstwiały się już od dłuższego czasu. Głównym powodem wybuchu czterodniowego konfliktu był postępujący po obu stronach granicy kryzys gospodarzy, a także rosnące przeludnienie.

Spójrzmy w statystyki: zarówno w Salwadorze, jak i w Hondurasie PKB per capita wynosił w 1969 r. niecałe 300 dolarów amerykańskich. Dla porównania, PKB per capita w tym samym roku dla Stanów Zjednoczonych wynosił 5 tysięcy dolarów, czyli kilkanaście razy więcej.

W Salwadorze, liczącym zaledwie 21 tysięcy kilometórw kwadratowych powierzchni, mieszkało pod koniec lat 60. aż 3 miliony ludzi. Dodatkowo większą część zdatnej do uprawy rolniczej ziemi zagarnęli dla siebie monopoliści kawowi, tamtejsza oligarchia określana jako jako „Czternaście Rodzin" (Las Catorce Familias). To ona przejęła całkowitą kontrolę nad uprawą, przetwórstwem, eksportem kawy oraz systemem bankowym kraju. Doprowadziło to do przekształcenia Salwadoru w tzw. Republikę Kawową.

Czy są tu Amerykanie?

Sporą rolę w kryzysie odegrały goniące za zyskiem koncerny ze Stanów Zjednoczonych, które już od początku XX wieku opanowywały głównie tutejszy eksport bananów oraz hodowlę zwierząt. Zwykle działały w osłonie rządu USA i agentów CIA, którzy kaptowali wojskowych w poszczególnych krajach regionu i utrzymywali permanentny polityczny chaos. Zyski z biznesów płynęły na północ, pogłębiając ubóstwo miejscowych.

Dodajmy do tego globalne tło, czyli zimną wojnę toczoną między liberalnymi Stanami Zjednoczonymi i krajami NATO a komunistycznym Związkiem Radzieckim i satelitami z Układu Warszawskiego. Wpływy korporacji amerykańskich oraz konserwatywne reżimy wojskowe były politycznie sprzeczne z coraz głośniej manifestowanymi aspiracjami latynoskiej biedoty, robotników i chłopów (tzw. campesinos), agitowanych przez socjalistów.

Wojna o ziemię

Jeśli jacyś rezydenci CIA działali w Salwadorze i Hondurasie, byli bardzo dyskretni. Główną przyczyną opisywanych tu wydarzeń były bowiem prozaiczne warunki bytowe. W poszukiwaniu zarobku Salwadorczycy od lat uciekali przez graniczną dżunglę do Hondurasu, kraju równie biednego i przeludnionego (3 mln mieszkańców na 112 tys. kilometrów kwadratowych), ale wolnego od salwadorskich, niemalże feudalnych stosunków społecznych.

Emigranci zakładali po stronie Hondurasu niewielkie, lecz prężnie funkcjonujące gospodarstwa rolne, a także poszukiwali pracy w honduraskich fabrykach, oferując swoje usługi po cenach niższych niż miejscowi. Wywoływało to, co zrozumiałe, kolejne fale niezadowolenia nie tylko wśród elit, ale i mieszkańców Hondurasu.

Honduraska Krajowa Federacja Rolników i Hodowców doprowadziła więc do nowelizacji ustawy rolnej, pozwalającej na wywłaszczenie część emigrantów. To zrodziło z kolei reakcję Salwadorczyków, polegającą głównie na strajkach i demonstracjach. Pojawiła się też zorganizowana przestępczość: coraz częściej dochodziło do porwań, morderstw i tortur, często na tle narodowościowym.

Gdzie jest granica?

Tomasz Merwiński w tekście „Prawdziwe przyczyny wybuchu wojny futbolowej" twierdzi, że w kwestii emigrantów z Salwadoru nastąpił polityczny pat. Nie chciały ich władze w Tegucigalpie, ale równie niechętnie patrzono na nich w San Salvador. Wojskowe władze Salwadoru obawiały się, że powrót dużej liczby ubogich, pozbawionych ziemi chłopów (szacuje się, że chodziło o ponad 300 tysięcy ludzi) może wzmóc żądania przeprowadzenia reformy rolnej, parcelacji majątków wielkich posiadaczy ziemskich, a nawet spowodować rozwój partyzantki antyrządowej.

Dodajmy do tego kwestię granicy między oboma państwami. De facto nigdy nie została dokładnie ustalona i wytyczona w terenie. Nie było szlabanów, punktów kontrolnych ani pograniczników. Obywatele Hondurasu mogli więc czuć się zagrożeni w sytuacji, gdy przygraniczne tereny ich ojczyzny były po cichu zabierane przez rolników z Salwadoru.

Piłka i ambicje

Za bezpośrednią przyczynę wybuchu konfliktu powszechnie uważa się sekwencję meczów eliminacyjnych przed piłkarskimi mistrzostwami świata w 1970 roku. Najpierw grano 8 czerwca 1969 r. w Hondurasie, na stadionie narodowym w Tegucigalpie. Kibice gospodarzy wyli i gwizdali, do tego zamiast flagi narodowej Salwadoru szyderczo wciągnięto na maszt niebieską szmatę. Wygrali piłkarze Hondurasu (1:0, gola strzelił Leonard Welch). Kolejny mecz odbył się w San Salwadorze i zakończył się zwycięstwem Salwadoru 3:0. Dwa gole strzelił Juan Ramón Martínez, a jednego Elmer Acevedo. Kibicom z Hondurasu urządzono po meczu mały pogrom. Musieli wycofać się do pociągów pod osłoną policji i wojska.

Trzeci, najważniejszy mecz rozegrano 27 czerwca na gruncie neutralnym – w Meksyku, na stadionie Azteca. Zakończył się, po dogrywce, zwycięstwem Salwadoru 3:2. Dwie bramki zdobył Juan Ramón Martínez, a decydującego gola na 3:2 w 101. minucie dogrywki huknął Mauricio „Pipo" Rodríguez. Dla Hondurasu strzelał Rigoberto Gómez.

Natychmiast po ostatnim gwizdku wybuchły gwałtowne zamieszki i starcia między kibicami obu reprezentacji. Zginęły przynajmniej dwie osoby. Zaraz potem honduraskie radio zaapelowało do swoich obywateli o wypędzenie z kraju salwadorskich rolników, państwa zerwały ze sobą stosunki dyplomatyczne, a kilka godzin później granica między nimi została formalnie zamknięta i obsadzona przez żołnierzy. 14 lipca armia Salwadoru zaatakowała sąsiada.

Wojna stu godzin

Sama wojna trwała krótko. Polegała głównie na ostrzale artyleryjskim i lotniczym oraz sporadycznej wymianie ognia między żołnierzami obu armii w strefie przygranicznej. Dochodziło także do walk powietrznych przy użyciu przez obie wojujące strony zdezelowanych samolotów produkcji amerykańskiej z drugiej wojny światowej. W Tegucigalpie, w tamtejszym muzeum, do dziś można oglądać samolot Corsair z oznaczeniami FAH-609, wymalowany w narodowe, granatowe barwy.

Ilość ofiar, które straciły życie lub zostały ranne, obliczana jest różnie, aż do skrajnych 6 tys. zabitych i 15 tys. rannych, głównie wśród ludności cywilnej. Dalsze kilkanaście tysięcy straciło dach nad głową i musiało salwować się ucieczką z objętych walkami obszarów.

Ostatecznie czterodniowe działania zbrojne zakończyły się dzięki apelom opinii publicznej i mediacji OPA, czyli Organizacji Państw Amerykańskich.

Zakończmy to

Częściowe polityczne rozwiązanie konfliktu nastąpiło we wrześniu 1992 roku na skutek wyroku Międzynarodowego Trybunału Sprawiedliwości w Hadze, który przyznał Hondurasowi kawałek tzw. bolsones – spornych terenów przygranicznych.

Ale na traktat pokojowy kończący „Wojnę futbolową" trzeba było czekać 11 lat. Podpisano go 30 października 1980 r. w Limie, stolicy Peru, w formie Ogólnego Traktatu Pokojowego (Tratado General de Paz). W imieniu swoich rządów pod dokumentem złożyli podpisy ministrowie spraw zagranicznych: Fidel Chávez Mena z Salwadoru oraz César Elvir Sierra z Hondurasu.

Oba kraje oficjalnie zrezygnowały z domagania się odszkodowań wojennych za zniszczenia i straty poniesione podczas walk w 1969 r. Ale dla Salwadoru pokój miał też wymiar strategiczny – rządząca krajem ówczesna Rewolucyjna Junta Rządowa zabezpieczała granicę z Hondurasem w obliczu wybuchającej właśnie krwawej wojny domowej z komunistycznymi partyzantami FMLN, czyli Frontu Wyzwolenia Narodowego im. Farabunda Martíego.

eprasa.pl 207599a5e4

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Górnik Łęczna wysoko pokonał lidera tabeli 2. ligi, Znicza Pruszków
str. 18

SIATKÓWKA



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Trzecia wygrana w trzecim meczu ligowego sezonu i znowu bez straty seta
str. 21

PIŁKA RĘCZNA

W meczu na szczycie szczypiornistki z Lublina niespodziewanie przegrały z rywalem z Kobierzyc
str. 21

Piłkarze Motoru są niepokonani w PKO Ekstraklasie od pięciu spotkań



FOT. PAP/ŁUKASZ GĄGULSKI

W październiku punktowali z regularnością

Motor Lublin przegrywał z Cracovią, ale po raz kolejny zdołał odrobić straty i zdobyć trzy punkty *str. 18*

eprasa.pl 207599a5e4

PIŁKA NOŻNA

Kolejny raz odwrócili losy spotkania

Cracovia objęła prowadzenie po kapitalnym trafieniu Ajdina Hasicia, ale jeszcze przed przerwą Motor odwrócił losy spotkania. Dla Lublinian to piąty z rzędu mecz w PKO Ekstraklasie bez porażki

Krzysztof Nowacki

Cracovia	1 (1)
Motor Lublin	2 (2)

Bramki: Hasić 13 - Plavotić 23, Lopes 40
Cracovia: Madejski - Kakabadze, Traore, Henriksson, Burlet, Hasić, Knap (77 Selan), Al-Ammari, Berte, Minczew (80 Ltaief), Nordas (66 Zahiroleslam). Trener: Bartosz Grzelak
Motor: Tratnik - Santos (77 Lukoszek), Bereszyński (77 Bartos), Plavotić, Luberecki, Bourhane (70 Tall), Simon, Rony Lopes (84 Łęgowski), Ndiaye, Ronaldo (77 Aiko), Czubak. Trener: Mariusz Misiura
Sędziował: Daniel Stefański (Bydgoszcz)



FOT. PAP/ŁUKASZ GĄGULSKI

To czwarty kolejny występ, w którym żółto-biało-niebiescy zdobyli co najmniej dwie bramki

13. kolejkę PKO Ekstraklasy zainaugurowało spotkanie sąsiadów z dolnej części ligowej tabeli. Motor przystąpił do pojedynku z przewagą jednego punktu nad Cracovią, a w składzie miał Karola Czubaka, który przed pierwszym gwizdkiem miał na koncie o jednego gola więcej niż najskuteczniejszy strzelec gospodarzy, Ajdin Hasić.

Napastnik żółto-biało-niebieskich mógł już w 3. minucie otworzyć wynik spotkania. Jego świetne uderzenie głową zdołał jednak wypiąstkować Sebastian Madejski. Co nie udało się Czubakowi, wyszło Hasicowi. Bośniak w 13. minucie bez przyjęcia zdecydował się na strzał z powietrza, a futbolówka odbiła się jeszcze od słupka i wpadła do siatki Lublinian.

Tratnik trzymał Motor przy życiu

Gasper Tratnik, który wrócił do bramki Motoru po krótkiej przerwie związanej z meczem Pucharu Polski, był przy tym uderzeniu bez szans. Słoweniec wielokrotnie jednak ratował swój zespół w tym meczu. Gospodarze kilka razy wypracowali sobie doskonałe okazje bramkowe, lecz za każdym razem na ich drodze stawał dobrze dysponowany Tratnik.

- Cieszymy się z dobrego występy Tratnika. Wcześniejsze grał bardzo dobrze, ale przytrafiał mu się, albo któremuś z obrońców, błąd indywidualny i kosztowało nas to stratę bramki. Dziś był jednym z bohaterów naszej drużyny - ocenia swojego bramkarza trener Mariusz Misiura.

Motor odwrócił losy meczu

Drużyna trenera Misiury udała się do Krakowa po czterech ligowych meczach bez porażki. W trzech poprzednich Lublinianie strzelili aż osiem bramek. Jeszcze przed przerwą rywalizacji z Cracovią goście potwierdzili swoją skuteczność i dwa razy wpisali się na listę strzelców.

Gola wyrównującego w 23. minucie zdobył Tin Plavotić. Stojąc na czwartym metrze wykazał się szybką reakcją i dobił futbolówkę do bramki gospodarzy.

W 40. minucie Motor już prowadził. Defensorzy Cracovii zostawili bez opieki Rony'ego Lopesa i gdy dotarła do niego piłka, nie zdążyli zablokować strzału. Portugalczyk spokojnie posłał futbolówkę obok interweniującego Madejskiego.

- Październik jest dla nas fantastyczny. Cztery mecze, dziesięć punktów. Czujemy dumę z tego nie tylko jak punktujemy, ale i jak gramy - twierdzi Misiura.

Cracovia naciskała

Drugą połowę z większą determinacją rozpoczęli piłkarze Motoru. Strzały Lublinian nie znajdowały jednak drogi do bramki gospodarzy. Dopiero w 87. minucie goście zmusili do interwencji Madejskiego.

Cracovia po przerwie pierwszy raz poważnie zagroziła w 55. minucie. Hasić efektownie złożył się do strzału głową, lecz piłka minęła bramkę Motoru. Chwilę później jeszcze bliżej szczęścia był Martin Minczew, który po mocnym strzale trafił w poprzeczkę. Natomiast gdy Hasić spróbował strzału z ponad 20 metrów na posterunku był Tratnik.

- Po przegranych meczach z Legią czy z Rakowem mówiłem, że z tej mąki będzie chleb. Wydaje mi się, że buduje się świetna grupa ludzi. Chcemy zbudować drużynę i chcemy, żeby kibice byli z nas dumni - podkreśla trener Misiura. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Górnik pewnie pokonał lidera tabeli i wrócił do walki o awans

Marcin Puka

Górnik Łęczna pobił lidera drugoligowej tabeli. Zielono-czarni wygrali przed własną publicznością ze Zniczem Pruszków i teraz do zespołu z Mazowsza traci sześć punktów.

Górnik Łęczna	3 (2)
Znicz Pruszków	0 (0)

Bramki: Korbecki 11, Niewiarowski 23, Rogala 76
Górnik: Matysek - Quainoo (85 Stadnicki), Kobryń, Jaroszyński, Rogala (85 Turek), Myszor - Niewiarowski (67 Ahmedov), Tkacz, Walski, Korbecki (73 Novotny) - Janaszek (67 Antkowiak). Trener: Jurij Szatałow
Znicz: Napieraj - Zawistowski (76 Hołuj), Jach, Pawlik, Barnowski - Kosmalski (32 Karo, 76 Szafrański), Broniewski (46 Redliński), Ochronczuk, Proczek - Mazurek (62 Bartoszewicz), Kazimierczak. Trener: Łukasz Smolarow
Sędziował: Patryk Świerczek (Brzesko)



FOT. GÓRNIK ŁĘCZNA

Po wygranej ze Zniczem zespół z Łęcznej traci do lidera sześć punktów

Hit 14. serii 2. ligi miał jednego bohatera. Był nim zespół z Łęcznej (z powodu urazów w jego szeregach zabrakło Adama Dei, Mateusza Hołowni i niedawno pozyskanego Kacpra Radkowskiego).

Już w 11. minucie zielono-czarni objęli prowadzenie. Po dokładnym podaniu z głębi boiska od Fryderyka Janaszka, w dobrej sytuacji znalazł się Bartłomiej Korbecki. 24-latek zwodem minął golkipera Znicza, a następnie skierował piłkę do siatki.

Na podwyższenie prowadzenia nie trzeba było długo czekać. W 23. min asystował wspomniany wcześniej Korbecki, a trafienie zaliczył Wiktor Niewiarowski. Drugi z pomocników Górnika oddał precyzyjny strzał. To pierwsza bramka 25-latka dla nowego klubu, do którego przeszedł jesienią tego roku ze Śląska Wrocław.

To nie był koniec spektaklu Łęcznian. Co rusz próbowali oni zaskoczyć bramkarza z Pruszkowa. – W pierwszej połowie mieliśmy dużą przewagę i powinniśmy prowadzić wyżej. W drugiej oddaliśmy trochę pola manewru. Przeciwnicy nas przycisnęli, ale dobrze się wybroniliśmy, skontrowaliśmy i wygraliśmy. Rafał Kobryń zdecydowanie nam pomógł swoją interwencją. Gdyby nie ona, byłoby o wiele ciężej. Brawo dla niego, od tego jest. Ze swojej bramki jestem zadowolony. Lecimy do przodu po awans – twierdzi Niewiarowski.

W 76. min z linii pola karnego fantastyczną próbą popisał się Grzegorz Rogala, a futbolówka wylądowała w samym okienku bramki Znicza.

– Cieszymy się ze zwycięstwa, bo to był to mocno gatunkowy mecz. Przy naszej porażce, myślę, że ciężko by było Znicza dogonić – wyjawia Grzegorz Bonin, jeden z asystentów trenera Górnika Jurija Szatałowa. – Znowu dołączyliśmy do walki o miejsca 1-2 - dodaje.

Drugi z drugoligowców z regionu, Avia Świdnik, zagra dzisiaj o godzinie 18. Na wyjeździe zmierzy się z sąsiadującą w tabeli, Chojniczanką Chojnice. ©℗

eprasa.pl 207599a5e4

AKCJA SPECJALNA TARCZYŃSKI COPA KABANOS

0011605103

Poznaliśmy zwycięzców Tarczyński Copa Kabanos!

Za nami pierwsza edycja Tarczyński Copa Kabanos! W dniach 29-30 października we Wrocławiu odbył się Finał Ogólnopolski nowego turnieju dla najmłodszych, w którym drużyny rywalizowały w formule 3x3 na cztery bramki. Po emocjonujących rozgrywkach poznaliśmy zwycięzców turnieju - zespoły z Bukowna, Ełku, Szczecina i Lublina.



Turniej Tarczyński Copa Kabanos od pierwszych minut gwarantował niesamowite tempo i mnóstwo podbramkowych sytuacji. Po dwóch dniach intensywnych zmagań w nowej, innowacyjnej formule 3x3 na cztery bramki poznaliśmy pierwszych w historii zwycięzców turnieju. W kategorii U-9 dziewcząt triumfowało SP 1 Bukowno, a wśród chłopców najlepsza okazała się drużyna UKS Rona 03 Ełk. W kat. U-11 dziewcząt zwyciężył zespół LFA Szczecin, a w kat. U-11 chłopców puchar uniosła drużyna Bronowice Lublin.

– *Jest to niesamowity sukces – największy w historii naszej szkoły podstawowej. Myślę, że czegoś takiego jeszcze nie było i nie wiadomo, kiedy powtórzy się taki wynik. Jesteśmy po prostu przeszczęśliwi, to dla nas wielka niespodzianka. Dziewczyny są zachwycone, zresztą sam turniej bardzo im się spodobał. Formuła 3x3 dała każdej z nich mnóstwo okazji do gry, kontaktu z piłką, strzelania bramek i celebrowania goli. Cała otoczka była niesamowita – przez rozgrywki, aż po grę na Tarczyński Arenie Wrocław. Wszystko było po prostu super* – mówił Szymon Kluza, trener drużyny SP 1 Bukowno, zwycięzczyń w kat. U-9 dziewcząt.

Od przedszkoli, szkół i klubów do Tarczyński Areny Wrocław

Droga po puchar nie była łatwa. Rywalizacja rozpoczęła się od kwalifikacji wewnętrznych w klubach, szkołach i przedszkolach – następnie piłkarki i piłkarze zmierzyli się w etapie regionalnym, a później w finałach wojewódzkich. Finał Ogólnopolski rozpoczął się na wrocławskich Kłokoczycach, gdzie rozegrano pełną emocji fazę grupową. Młode zawodniczki i zawodnicy musieli wykazać się niezwykłą dynamiką – gra na cztery bramki wspiera kreatywność, odwagę i ciągłą zmianę kierunku akcji.

Najlepsi z najlepszych uzyskali awans do fazy pucharowej, która przeniosła się na spektakularną Tarczyński Arenę. Możliwość zagrania na reprezentacyjnym obiekcie była dla dzieci ogromnym przeżyciem.

– *Sport uczy, że talent to dopiero początek – liczą się również charakter, odwaga, dyscyplina i umiejętność podnoszenia się po niepowodzeniach. Chcę, żeby dziewczynki potrafiły walczyć o swoje cele, wspierały się nawzajem i rozumiały, że sukces drużyny jest ważniejszy niż indywidualne ambicje. Nie ma sensu udawać, że wynik sportowy nie jest ważny, bo każdy zawodnik wychodzi na boisko po to, żeby wygrywać. Jednak równie ważne jest to, w jaki sposób walczymy, jak reagujemy na trudne momenty i czy po ostatnim gwizdku możemy powiedzieć, że dałyśmy z siebie wszystko* – podkreślał Michał Łukawski, trener drużyny SP Kowale (U-11 dziewcząt).

Wyjątkowe nagrody i wspomnienia na całe życie

Zwycięzcy poszczególnych kategorii wywalczyli nie tylko pamiątkowe puchary, ale przede wszystkim nagrodę główną – wyjazd na mecz reprezentacji Polski połączony z wizytą na treningu Biało-Czerwonych oraz udziałem w sesji treningowej prowadzonej przez trenerów PZPN.

Najlepsze drużyny otrzymały vouchery na sprzęt sportowy, natomiast szkoły i kluby reprezentowane przez zwycięzców turnieju zostaną nagrodzone pneumatycznymi boiskami do gry 3x3 na 4 bramki. Uczestnicy mogli liczyć również na indywidualne upominki od sponsora turnieju – marki Tarczyński.





eprasa.pl 207599a5e4

PKO EKSTRAKLASA

Klasyk w Zabrzu rozczarował. Lech powoli odjeżdża rywalom

Kolejorz w ekstraklasie czuje się jak ryba w wodzie i nie zwalnia tempa. A 33-letni Bartosz Nowak z GieKSy nie przestaje pozytywnie zaskakiwać

Jakub Jabłoński



FOT.KARINA TROJOK/POLSKA PRESS

Emocjonujących spięć w podupadającym klasyku nie było za wiele...

W piątek 13. kolejka PKO Ekstraklasy została zainaugurowana dość niemrawo. Motor Lublin pokonał 2:1 i pogrążył zmagającą się z wieloma problemami Cracovię. Tego samego dnia z krakowskim klubem pożegnał się prezes Murat Colak, a kilka dni wcześniej zwolniono dyrektora pionu sportowego Filipa Trubalskiego. W obliczu kolejnych zmian w klubie, a także fatalnej formy na boisku, posada trenera Bartosza Grzelaka zawisła na włosku. O drugiej z rzędu porażce przesądziły gole Plavoticia i Lopesa, którzy odpowiedzieli na trafienie Ajdina Hasicia.

Miał być hit, wyszedł kit

Drugie sobotnie spotkanie zapowiadało się apetycznie, a skończyło się olbrzymim rozczarowaniem. Klasyk Górnika Zabrze z Legią Warszawa jawił się bowiem jako najciekawsze danie zaserwowane kibicom w tej serii gier. Piłkarze zdecydowanie jednak nie dowieźli. Przez całe 90 minut nie oddali ani jednego celnego (!) strzału.

Fajerwerków na murawie próżno było szukać, ale o wyjątkową oprawę spotkania zadbali przed pierwszym gwizdkiem kibice. To właśnie oni rozświetlili niebo nad stadionem efektownym pokazem pirotechnicznym i fajerwerkami.

Poznań znów pełen doznań

W Poznaniu Lech i Wisła Kraków miały coś do udowodnienia. Kolejorz w środę pożegnał się już na etapie 1/16 finału STS Pucharu Polski, przegrywając sensacyjnie na wyjeździe z trzecioligową (czwarty poziom) Siarką Tarnobrzeg 0:1. Natomiast Biała Gwiazda wciąż szuka przełamania na wyjazdach. Beniaminek spisuje się znakomicie u siebie, gdzie wygrał wszystkie sześć meczów, lecz na obcych stadionach nie odniósł żadnego zwycięstwa.

Po sobotnim spotkaniu powody do radości miał Lech. Wszystkie bramki padły między 54. i 64. minutą. Gospodarze prowadzili po trafieniu Antoniego Kozubala, chwilę potem wyrównał głową Jakub Krzyżanowski, ale Patrik Walemark i Yannick Agnero zapewnili obrońcom tytułu trzy punkty. W 81. minucie Angel Rodado nie wykorzystał rzutu karnego. To druga zmarnowanego przez niego jedenastka, poprzedniej nie wykorzystał dwa tygodnie wcześniej z Widzewem.

Wisła Płock, choć przegrywała do przerwy z Piastem Gliwice 0:2, zremisowała u siebie 2:2. Czwartą porażkę z rzędu poniosła natomiast Wieczysta z Jagiellonią Białystok 1:3.

Widzew nadal w kryzysie, druga młodość Nowaka

W ostatnim sobotnim spotkaniu też nie było niespodzianki, GKS Katowice pokonał W`idzew 3:2. Wprawdzie gospodarze przystępowali do tego starcia po trzech porażkach z rzędu po 0:1 (w tym dwóch ligowych), ale kiedy się przełamywać, jeśli nie w starciu z pogrążonym w kryzysie sportowym rywalem?

Wszystkie bramki dla Katowiczan, którzy do 70. minuty prowadzili już 3:0, zdobył 33-letni Bartosz Nowak. To jego pierwszy hat-trick w ekstraklasie, choć miał już takie dokonania w Pucharze Polski oraz dwukrotnie w 1. lidze - jeszcze w barwach Stali Mielec.

13. KOLEJKA EKSTRAKLASY

GÓRNIK ZABRZE - LEGIA WARSZAWA 0:0

CRACOVIA KRAKÓW - MOTOR LUBLIN 1:2
Bramki: Hasić 13 - Plavotić 23, Lopes 40

WISŁA PŁOCK - PIAST GLIWICE 2:2
Bramki: Kobacki 46, Sekulski 68 - Katsantonis 24, Leśniak 37

WIECZYSTA KRAKÓW - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 1:3
Bramki: Dujmović 72 - Imaz 8-karny, Prelec 80, Vital 84

LECH POZNAŃ - WISŁA KRAKÓW 3:1
Bramki: Kozubal 54, Walemark 57, Agnero 64 - Krzyżanowski 56

GKS KATOWICE - WIDZEW ŁÓDŹ 3:2
Bramki: Nowak 33, 59, 65 - Kapuadi 70, Świderski 74

TABELA PKO BP EKSTRAKLASA

1. Lech Poznań	12	31	32-11
2. Górnik Zabrze	13	28	21-11
3. Legia Warszawa	13	24	23-11
4. Pogoń Szczecin	11	24	19-9
5. GKS Katowice	13	21	25-19
6. Piast Gliwice	13	21	24-20
7. Wisła Kraków	13	21	20-18
8. KGHM Zagłębie Lubin	12	19	15-15
9. Jagiellonia Białystok	12	18	17-18
10. Korona Kielce	12	18	14-18
11. Motor Lublin	13	16	19-22
12. Wisła Płock	12	15	12-18
13. Cracovia	13	12	15-21
14. Widzew Łódź	13	11	17-19
15. Śląsk Wrocław	12	9	16-22
16. Wieczysta Kraków	13	8	17-26
17. Radomiak	12	8	12-28
18. Raków Częstochowa	12	6	16-28

14. kolejka PKO BP Ekstraklasa:

6 listopada 2026:
Motor Lublin - Wisła Płock (godz. 18.00)
Wisła Kraków - Cracovia (godz. 20.30)

7 listopada 2026:
Korona Kielce - Radomiak (godz. 12.15)
Śląsk Wrocław - Piast Gliwice (godz. 14.45)
Górnik Zabrze - Wieczysta Kraków (godz. 17.30)
Widzew Łódź - Pogoń Szczecin (godz. 20.15)

8 listopada 2026:
Jagiellonia Białystok - GKS Katowice (godz. 14.45)
Legia Warszawa - Raków Częstochowa (godz. 17.30)
Lech Poznań - KGHM Zagłębie Lubin (godz. 20.15)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

9 goli
Jordi Sánchez (Wisła Kraków - 6, Pogoń Szczecin - 3)
8 goli
Ilia Szkurin (GKS Katowice)
7 goli
Bartosz Nowak (GKS Katowice)
6 goli
Ajdin Hasić (Cracovia), Patrik Walemark i Pablo Rodriguez (obaj Lech Poznań), Karol Czubak (Motor Lublin), Patryk Makuch (Raków Częstochowa), Mariusz Stępiński (Korona Kielce)

BOHATER WEEKENDU

Bartosz Nowak
(GKS Katowice)
Jeżeli po takim meczu nie dostanie powołania do reprezentacji Polski, to my naprawdę nie wiemy, co jeszcze lider GKS Katowice musi zrobić, aby zapracować sobie na uznanie w oczach selekcjonera Jana Urbana. Teraz skompletował swojego pierwszego hat-tricka i przyczynił się do pokonania dołującego Widzewa.



FOT. PAP/ART SERVICE

PIŁKA NOŻNA

Lech zmazał plamę po pucharowej wpadce i wyjątkowo nudny klasyk w Zabrzu

Jacek Kmiecik

Z hitów 13. kolejki ekstraklasy nie zawiódł mecz Lecha Poznań z Wisłą Kraków.

Lech pokonał Wisłę 3:1, a trener „Kolejorza" Niels Frederiksen przyznał, że było to najtrudniejsze zwycięstwo jego zespołu w tym sezonie. Lech przystąpili do meczu trzy dni po blamażu w Pucharze Polski z Siarką Tarnobrzeg (1:2). Tłumaczył, że motywacja z jego strony nie była potrzebna.

- Myślę, że czasami rola trenera w takich sytuacjach jest przeceniana. Mamy grupę bardzo ambitnych piłkarzy, którzy nienawidzą przegrywać i czuli ogromną złość po tamtej porażce.

Opiekun „Białej Gwiazdy" Mariusz Jop przyznał, że jego drużyna nie musi się wstydzić swojego występu. Jego zdaniem rozmiary porażki były zbyt wysokie.

Bez celnego strzału z obu stron zakończył się inny hit 13. kolejki ekstraklasy Górnika Zabrze z Legią Warszawa.

- To był typowy mecz na 0:0. Chcieliśmy odbić sobie tę niezasłużoną porażkę z Lechem Poznań. Przyjechaliśmy do Zabrza z nastawieniem wywalczenia trzech punktów. Mecz był trudny, bez sytuacji, z przewagą Górnika - ocenił trener gości Marek Papszun.

Szkoleniowiec Górnika Michal Gasparik zaznaczył, że jego drużynie zależało na zwycięstwie.

- Mecz był bardzo taktyczny, trochę nudny dla kibiców, nikt nie chciał się „otworzyć". Mieliśmy strzał w poprzeczkę i dobrą okazję Erika Prekopa. Nie jesteśmy skuteczni, ale też nie przegrywamy - stwierdził.

Cracovia przegrała na własnym stadionie z Motorem Lublin 1:2, a trener gospodarzy Bartosz Grzelak przyznał, że rozumie frustrację kibiców, po drugiej kolejnej porażce.

- Teraz nie chodzi o to, aby krzyczeć najgłośniej, ale trzeba zachować spokój, należy sprawdzić, co możemy zrobić lepiej. Przed nami ważny tydzień - podkreślił, nawiązując do tego, że w następnej kolejce jego drużynę czekają derby Krakowa z Wisłą.

Trener Motoru Mariusz Misiura podziękował swoim piłkarzom oraz współpracownikom za wyniki uzyskane w październiku. - Rozegraliśmy cztery mecze, w których zdobyliśmy 10 punktów. Czuję dumę z tego, jak punktujemy i jak gramy - podkreślił. Zwrócił też uwagę, że było to czwarte kolejne spotkanie, w którym Motor przechylił szalę na swoją, mimo że rywal obejmował prowadzenie.

eprasa.pl 207599a5e4

SIATKÓWKA

Trzeci triumf w sezonie. Siatkarze Bogdanki LUK wciąż bez straty seta

Krzysztof Szuptarski

Bogdanka LUK Lublin	3
GKS Katowice	0

Sety: 25:18, 25:17, 25:21

Bogdanka LUK: Gueye 5, Komenda 1, Sawicki 10, Grozdanov 12, Takahashi 11, Sasak 14, Ogawa (libero) oraz Gyimah 2, Prokopczuk. Trener: Stephane Antiga
GKS: Krulicki 3, Szymański 7, Barak 3, Quiroga 5, Superlak 10, Hudzik 6, Gregorowicz (libero) oraz Domagała, Pająk 1, Ferens 3, Waloch (libero). Trener: Emil Siewiorek

Siatkarze Bogdanki LUK Lublin w meczu 3. kolejki TAURON Ligi pokonali przed własną publicznością GKS Katowice 3:0. To trzeci triumf podopiecznych trenera Stephane'a Antigi w kampanii 2026/27 krajowej elity. Statuetka MVP powędrowała do Kewina Sasaka, zdobywcy 14 punktów dla triumfatorów.

Zespół z Lublina rozpoczął ligowe zmagania od dwóch pewnych zwycięstw bez straty seta – nad ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle oraz Energą Treflem Gdańsk. Team znad Bystrzycy ma także za sobą udany występ w AL-KO Superpucharze Polski. 25 października Bogdanka LUK pokonała 3:0 aktualnego mistrza Polski – Aluron CMC Wartę Zawiercie, sięgając po trofeum. Żółto-czarni byli więc zdecydowanym faworytem sobotniej potyczki z GKS Katowice.

Pierwszy set to prawdziwa dominacja Lublinian. Gospodarze szybko odskoczyli na 5:0, a po asie serwisowym Kewina Sasaka prowadzili 10:4. Z kolei gdy po bloku z kontry zaatakował Japończyk Ran Takahashi, było już 17:9 dla wicemistrzów Polski. O czas poprosił wtedy szkoleniowiec Katowiczan. Co prawda goście nieco poprawili swoją grę, ale premierowa odsłona zakończyła się pewnym zwycięstwem miejscowych 25:18.

Druga partia była wyrównana tylko do stanu 6:6. Od tego momentu inicjatywę stopniowo zaczęli przejmować siatkarze z Lublina. Po kolejnym punktowym serwisie Sasaka, Bogdanka LUK prowadziła 14:10. Gdy asa dołożył Francuz Moussé Gueye, przewaga gospodarzy wzrosła natomiast do pięciu punktów (18:13). Wynik tego seta ustalił Takahashi, skutecznie atakując po skosie z lewej flanki.

Trzeci set okazał się zarazem ostatnim. Od stanu 9:9 Bogdanka LUK podkręciła tempo, odskakując rywalom na 19:14 po asie serwisowym Mikołaja Sawickiego i kolejnym skutecznym ataku tego zawodnika. Katowiczanie próbowali jeszcze nawiązać walkę (17:20), jednak nie byli już w stanie zagrozić gospodarzom. Partię i cały mecz zakończył Takahashi, atakując środkiem siatki po bloku.

W środę z ekipą z Bełchatowa

W następnym meczu (3 października), siatkarze Bogdanki LUK zmierzą się w hali Globus z PGE GiEK Skrą Bełchatów. Potyczka rozpocznie się o godz. 20.30.

Podopieczni trenera Krzysztofa Stelmacha od początku sezonu prezentują dobrą dyspozycję. Bełchatowianie rozpoczęli rozgrywki od zwycięstwa 3:1 nad Energą Treflem Gdańsk, a tydzień później, po pełnym emocji pięciosetowym pojedynku, pokonali PGE Projekt Warszawa 3:2. ©℗



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Siatkarze Bogdanki LUK nie stracili nawet seta w starciu z GKS Katowice

PIŁKA RĘCZNA

Lublinianki zatrzymane przez drużynę z Kobierzyc

PGE MKS El-Volt niespodziewanie przegrał w hali Globus z KPR-em Gminy Kobierzyce 24:29 w meczu 4. kolejki LOTTO Superligi Kobiet

Krzysztof Szuptarski

PGE MKS El-Volt Lublin	24 (13)
KPR Gminy Kobierzyce	29 (15)

MKS: Wdowiak, Smelcerz – Paulsen 7, O'Mullony 5, Andruszak 3, Monkielewicz 2, Radosavljević 2, Pankowska 2, Rosiak 1, Domagalska 1, Lopes 1, Przywara, Nocuń. Kary: 4 min. Trener: Paweł Tetelewski
KPR: Saltaniuk, Simić – Mączka 8, Wiertelak 6, Drażyk 5, Zimnicka 3, Kozioł 1, Kostuch 1, Shukal 1, Wiśniewska 1, Buklarewicz 1, Ważna 1, Bonkowska 1, Melekestseva, Kucharska, Pilikauskaite. Kary: 6 min. Trener: Herlander Silva
Sędziowały: Urszula Lesiak i Małgorzata Lidacka (Kraków)



FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Walka o tytuł w LOTTO Superlidze staje się coraz bardziej wyrównana

– Zakładaliśmy, że nie pozwolimy rywalkom zdobywać łatwych bramek z kontrataków, ale niestety nie udało nam się tego zrealizować – mówi Paweł Tetelewski, trener PGE MKS El-Volt. – Najbardziej zawiedliśmy jednak w ataku pozycyjnym. Zabrakło skuteczności, popełniliśmy też zbyt dużo błędów własnych. Nie było płynności, współpracy ani tego czucia. Dużo graliśmy na stojąco, podejmowaliśmy złe decyzje i oddawaliśmy nieprzygotowane rzuty. Tym przegraliśmy – dodaje.

W pierwszej połowie oba zespoły grały falami, a prowadzenie kilkukrotnie przechodziło z rąk do rąk. Ostatecznie jednak to drużyna z Kobierzyc schodziła na przerwę z dwubramkową zaliczką.

Po dziesięciu minutach gry w drugiej połowie, zespół z Dolnego Śląska prowadził trzema bramkami (18:15). Przy stanie 17:20, na kwadrans przed końcową syreną, o przerwę na żądanie poprosił lubelski szkoleniowiec, Paweł Tetelewski.

Po powrocie na parkiet Lublinianki nie wykorzystały kolejnej szansy na zmniejszenie strat. Rzutu karnego nie zamieniła na bramkę Daria Monkielewicz. Była to już czwarta niewykorzystana próba z siedmiu metrów gospodyń.

Na siedem minut przed końcem, nadzieje na odrobienie strat przywróciła jeszcze Paulsen. Duńska rozgrywająca dwukrotnie skutecznie egzekwowała rzuty karne, zmniejszając dystans do dwóch trafień (21:23).

Kobierzyczanki ponownie odskoczyły na pięć goli (26:21) i nie oddały już prowadzenia do ostatniego gwizdka.

PGE MKS El-Volt zaliczył zatem pierwszą porażkę w kampanii 2026/27. ©℗

KOSZYKÓWKA

Wygrały z niepokonaną wcześniej Polonią

Marcin Puka

Koszykarki Lotto AZS UMCS Lublin pokonały przed własną publicznością Polonię Warszawa 74:63, która wcześniej triumfowała we wszystkich pięciu rozegranych spotkaniach.

Lotto AZS UMCS Lublin	74
Polonia Warszawa	63

Kwarty: 20:17, 23:17, 15:8, 16:21
AZS: Sellers 18, Treffers 15, Reese 12, Tadić 12, Wojtala 7, Ignerska 6, Rembiszewska 4, Weber, Stępień. Trener: Marek Lebiedziński
Polonia: Sosnowska 13, Burse 11, Stępińska 12, Vitulova 10, Burzyńska 9, Wesołowska 5, Wiklak 3, Tomaszkiewicz, Kusiak. Trener: Jelena Skerović

Pierwsza kwarta sobotnich zmagań była bardzo wyrównana. Pierwsze 10 punktów dla akademiczek Grodu zdobyła Shyanne Sellers.



FOT. LOTTO AZS UMCS LUBLIN

We wtorek Lublinianki zagrają mecz Euroligi

W drugiej części ekipa z Lubelszczyzny powiększała przewagę (23:17, 27:20). Jeszcze przed przerwą gospodynie wyszły na prowadzenie różnicą dziewięciu oczek, 43:34 (równo z końcową syreną do kosza trafiła Mateia Tadić).

Zmiana stron boiska, ożywiła AZS UMCS. Ten znów odskoczył (48:34), a następnie jego przewaga oscylowała w granicach 10 oczek. Na minutę przed końcem trzeciej kwarty, biało-zielone wygrywały 56:42, za sprawą Aleksandry Wojtali. Za chwilę było już 58:42, po celnych osobistych Catherine Reese i taki rezultat brzmiał przed ostatnią odsłoną.

W niej drużyna ze stolicy województwa lubelskiego miała kontrolę nad jej przebiegiem (62:42, 66:45). Tym samym AZS UMCS po trzech porażkach z rzędu we wszystkich rozgrywkach, w tym w Eurolidze, w końcu odniósł triumf.

Na pochwały w szeregach akademiczek zasługują Sellers, autorka 18 punktów, czy Kourtney Treffers, zdobywczyni 15 oczek. Poza tym double-double może się pochwalić Reese (po 12 punktów i zbiórek). Przyjezdne starały się nawiązać kroku Lubliniankom głównie za sprawą najskuteczniejszej w ich szeregach Sosnowskiej (13). ©℗

eprasa.pl 207599a5e4

ŻUŻEL

Janusz Kołodziej: Czuję się spełniony. Teraz muszę wyprostować psychikę

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Januszem Kołodziejem, 3-krotnym zdobywcą Drużynowego Pucharu Świata, 4-krotnym indywidualnym mistrzem Polski oraz 8-krotnym drużynowym mistrzem Polski, który właśnie zakończył sportową karierę.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA/POLSKA PRESS

– Finał IMP 2005 w Tarnowie, gdy pokonałem Golloba, dał mi dużo wiary w siebie – wspomina Kołodziej

W wieku 42 lat zdecydowałeś się zakończyć sportową karierę, którą – mając 16 lat – zaczynałeś w Unii Tarnów. Pamiętasz moment, w którym postanowiłeś związać życie z żużlem?

Dla mnie największym sukcesem było wtedy to, że mogłem w ogóle zacząć jeździć i spełniać marzenia. Przez dwa lata przygotowywałem rodziców do ogłoszenia tej decyzji, żeby się na nią zgodzili. Miałem dużo wytycznych, żeby nie upadać na tor, żeby sobie nie zrobić krzywdy. Musiałem też obiecać, że będę się dobrze uczył, ale udało mi się przez to wszystko przebrnąć. Już jako dzieciak mogłem się piąć coraz wyżej, mogłem się uczyć od najlepszych, podpatrywać, wdrażać w życie swoje metody.

W 26-letniej karierze osiągnąłeś bardzo dużo . Te najważniejsze sukcesy to osiem tytułów drużynowego mistrza Polski (pięć w klubie z Leszna i trzy z Tarnowa) oraz cztery złota w indywidualnych mistrzostwach kraju. W reprezentacji Polski zdobyłeś też trzy złote krążki w Drużynowym Pucharze Świata, a w 2022 roku zostałeś indywidualnym wicemistrzem Europy. Które z tych dokonań cenisz sobie najbardziej?

Trudno powiedzieć, bo każde ma swoją historię, a ta każda historia była dla mnie ważna i potrzebna. Muszę jednak przyznać, że finał indywidualnych mistrzostw Polski w 2005 roku w Tarnowie, gdy pokonałem Tomasza Golloba, dodał mi dużo wiary w siebie, której wcześniej nie miałem. Cały stadion skandował moje imię i nazwisko – to było coś niesamowitego, czego nigdy nie zapomnę.

Swoją karierę podzieliłeś między dwa kluby – Unię Tarnów, w której startowałeś przez piętnaście lat, i Unię Leszno, której barw broniłeś przez dwanaście sezonów. Oba cenisz jednakowo?

Gdy zdawałem licencję w 2000 roku, moim marzeniem było ścigać się z Tomaszem Gollobem czy Tonym Rickardssonem w jednym klubie. Gdy cztery lata później mogłem z nimi jeździć w Tarnowie, praktycznie nie mogłem w to uwierzyć. To było wręcz niemożliwe, że takie rzeczy mogą się wydarzyć. Unia Tarnów dała mi szansę, a w Unii Leszno mogłem kontynuować karierę na bardzo wysokim poziomie.

Wiem, że masz bardzo duży szacunek do klanu Rempałów, z którymi jeździłeś w Tarnowie przez długie lata.

Zgadza się. Oni są dla mnie taką ikoną speedwaya. To, co do dziś robi Jacek, to, co robił Grzegorz czy Tomasz oraz Marcin, z którym jeździłem często w jednej parze w juniorach, a potem seniorach, to jest coś niesamowitego. Patrzę na nich z ogromnym szacunkiem. Cenię wielu innych żużlowców, ale dla nich mam nadzwyczajny respekt.

Do pełni szczęścia zabrakło chyba tylko sukcesów w cyklu Grand Prix. Jako stały uczestnik startowałeś tylko dwukrotnie, w 2011 i 2019 roku, a największym twoim sukcesem było zwycięstwo w Grand Prix Czech siedem lat temu. Czujesz się spełniony?

Tak. Robiłem co mogłem i jestem teraz tu, gdzie jestem. Oczywiście, marzeniem każdego dobrego żużlowca jest zostanie mistrzem świata, ale mnie się to nie udało, choć starałem się. Po drodze są różne trudności, czasami coś nie wychodzi i nawet nie wiesz, dlaczego. Nigdy na przykład nie wystartowałem w mistrzostwach świata juniorów, bo zawsze wtedy miałem jakąś kontuzję. Podobnie było w Grand Prix, w którym nie osiągnąłem nic nadzwyczajnego. Natomiast w lidze czy w mistrzostwach Polski czułem się jak ryba w wodzie. Tak widocznie miało być.

Niestety, w długiej i bogatej karierze nie omijały cię też kontuzje.

Niestety, i dlatego właśnie zdecydowałem się w tym momencie zakończyć karierę.

Myślisz o tym, że gdy już odpoczniesz, to chciałbyś może spróbować swoich sił jako trener?

Bardziej chciałbym z kimś jednym współpracować na takiej zasadzie, żeby przekazywać swoje uwagi czy rady, jak ustawić motocykl, jak dopasować sprzęt. Ale to na razie dalsza perspektywa, bo potrzebuję teraz trochę czasu dla siebie.

Żużel bardzo się zmienił na przestrzeni tych ponad dwudziestu lat?

Ogromnie! Od sprzętu poczynając, przez transmisje telewizyjne, które są na wysokim poziomie, po nazewnictwo lig. Moglibyśmy na ten temat rozmawiać godzinami.

Tarnów, w którym się wychowałeś, nie ma aktualnie żużlowej drużyny. Klub w 2026 roku nie przystąpił nawet do rozgrywek 2. ligi. Nie ma i nie widać chętnych, którzy mogliby i chcieli odbudować speedway w tym mieście. Pojawiają się spekulacje, że to Janusz Kołodziej mógłby się w to zaangażować?

To akurat ciężkie zadanie, bo przeprowadziłem się dwa lata temu do Leszna. Tutaj mieszkam, tutaj żyję. Nie myślę nad większymi zmianami. Szkółka w Tarnowie radzi sobie beze mnie. Wiadomo, że każdy by chciał i wolał, żebym był w Tarnowie, ale moje miejsce jest teraz w Lesznie i tutaj widzę swoją przyszłość. Na razie chcę się skupić na odpoczynku. Muszę trochę wyprostować psychikę i inne sprawy, bo ten sport jest naprawdę wymagający. Zamierzam odpocząć tak przez rok, a później myślę, że będę komuś pomagał . Sam też będę na motorze jeździł, tyle że już tylko treningowo.

Temat pomocy dla żużla w Tarnowie był w ogóle z tobą poruszany?

Nie. Byłem na początku roku na spotkaniu z włodarzami miasta, ale po to, aby moja szkółka mogła trenować i jeździć w zawodach. Teraz przez zimę będziemy analizować, czy to wszystko dalej ma sens. Bo wiadomo, że w Tarnowie chce też w przyszłym sezonie jeździć Motor Lublin...

KRÓTKO

Zapasy

Wracamy z jednym medalem

Wiktoria Chołuj zdobyła w Astanie srebrny medal zapaśniczych mistrzostw świata w wadze 72 kg. W finale zawodniczka AKS Białogard przegrała z Chinką Li Zelu 3:4. Pierwszą rundę finałowej walki, Polka wygrała 2:1. W drugiej, Azjatka odrobiła straty i przechyliła szalę zwycięstwa na swoją korzyść. Polka punktowała za zejście do nóg i wypchnięcie rywalki za matę, natomiast rywalka wywalczyła dwa punkty za obejścia oraz obejście punktowane dwoma.
PaW

Judo

Kolejny wielki sukces. Tym razem wart 5000 euro

Judoczka Angelika Szymańska w kategorii 63 kg wygrała zawody Grand Slam w Abu Zabi. W finale pokonała przez waza-ari Węgierkę Annę Krizę. Poprzednio, Polka triumfowała w Lozannie i była trzecia w Taszkencie. Za zwycięstwo w Abu Zabi otrzymała premię w wysokości 4000 euro, a trenerka Aneta Szczepańska - 1000.
PaW

Judo

Rośnie nam kolejna mistrzyni

Aleksandra Kowalewska zdobyła w Neapolu złoty medal młodzieżowych mistrzostw Europy w judo w kategorii 70 kg. Polka w finale pokonała przez ippon Belgijkę Valerie Tombou. Bezpośrednio po walce nowa mistrzyni uradowana padła w ramiona trenera Pawła Nastuli, ostatniego polskiego judoki mistrza olimpijskiego (1996).
PaW

Tenis

Mamy nowy numer 1 w światowym rankingu

Mimo półfinałowej porażki w turnieju tenisowymATPATP 500 - „Erste Bank Open" (pula nagród: 2 797 985 euro), Alexander Zverev został liderem światowego rankingu, wyprzedzając kontuzjowanego Włocha Jannika Sinnera. 29-latek z Hamburga będzie dopiero drugą niemiecką „jedynką" tego zestawienia, po Borisie Beckerze w 1991 roku. Zverev jest również drugim najstarszym liderem - starszy był tylko Australijczyk John Newcombe w 1974 roku.
PaW



FOT. EAST NEWS

eprasa.pl 207599a5e4

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Maciek Bilewicz przeszedł operację, i choć wie, że potrzeba czasu, to jako chirurg bardzo boi się o sprawność swojej ręki. Kolejnej operacji ma podjąć się inny lekarz – znany w środowisku dr Marcin Wilk. Zostaje zwołane konsylium. Kasia rozmawia o tym z Alicją, która nie jest optymistką, patrzy realnie. Dr Wilk decyduje się operować, ale nie zdradza swojego planu.

Tymczasem Radecki po oskarżeniach wobec Łukasza sugeruje Asi, że powinna odciąć się od byłego męża, zerwać z nim kontakty i sądownie pozbawić go praw rodzicielskich... Niespodziewanie okazuje się, że mimo wycofania oskarżeń przez Aldonę, komisja jednak odbędzie się. Na kardiologii panuje nerwowa atmosfera, Zychowicz ma pretensje.

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Powrót Renaty do obowiązków w lokalu pozwala Luizie wziąć wolny dzień, który dziewczyna niemal w całości spędza w towarzystwie Kacpra. W tym samym czasie Damian odbywa poważną rozmowę z Marcinem – doświadczony przez los przyjaciel uświadamia policjantowi, że jako partner osoby zmagającej się z nałogiem sam powinien poddać się terapii dla osób współuzależnionych.

Równolegle relacja Tomasza i Grażyny wkracza na kolejny etap. Kępski proponuje ukochanej wspólne zamieszkanie, po czym oboje decydują się poinformować o swoim związku Wandę. Po wizycie u seniorki Wiracka spotyka się z Wiktorem, usiłując nakłonić syna do przełamania dawnych urazów.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Radek i Maja nie mogą się od siebie odkleić. Niestety, co i rusz przyłapuje ich Grażyna. Pech nie opuszcza Radka także na sali operacyjnej. Podczas rutynowego zabiegu odkrywa on w ciele pacjentki niepokojącą zmianę. Asystujący mu chirurg asekuracyjnie odradza wycięcie rozrostu – nie mają na to zgody. Co zrobi Radek?

Natomiast Julka nie wraca na noc do domu. Gdy Marysia orientuje się, że w pokoju został tylko jej telefon, szybko wpada w panikę. Nerwy udzielają się wszystkim, dochodzi do kłótni między małżeństwem Nowaczyków. Niespodziewanie ostro interweniuje Paweł... Tymczasem pod klubem Iskra zjawia się tajemniczy mężczyzna w kapturze. Fotografuje kamery monitoringu i znika bez śladu. Borys jest przekonany, że to Darek, który wyszedł z aresztu. Ten jednak twierdzi, że to nie on i nie działa też na polecenie ojca.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Hebel i Seba w przeddzień turnieju robią swoim zawodnikom niespodziankę. Agnieszka załatwia chłopcom przepustkę z poprawczaka a Ryszard zabiera ich na steki. Rozmowy z Heblem sprawiają, że Tomek zaczyna wierzyć, że może mieć normalną przyszłość... Tymczasem Olszewską dopada jego brat – „Żaba" jest bezczelny i grozi Agnieszce! Mają zostawić Tomka w spokoju!

Iga i Sławek na tropie pedofila, który kontaktował się ze Stefankiem! Stefek staje się ofiarą hejtu. Marta docieka skąd media wiedziały, że syn Mikołaja wysyłał zdjęcia brata pedofilowi.... Tymczasem Sławek i Iga mają trop – człowiek, który jako Dorka kontaktował się ze Stefkiem, zalogował się właśnie w kawiarni! Niestety, spóźniają się... Na komendzie dowiadują się, że przydzielono im pomoc – Piotra, specjalistę do walki z cyberprzestępczością. Przybysz i Dziedzic uważają, że kolega przyszedł na gotowe... Lew wściekły! Nalepa dowiaduje się, kto zamiast niego wykona pokazową operację – to Oriana Warska. Lew jest w szoku – to... jego studencka miłość!



G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Maria stara się dojść do siebie w ciszy. Na Mazurach Maria wpada na spacerze na Jerzego Wielickiego – chorego na cukrzycę, który wymaga natychmiastowej pomocy. Rogowska nie tylko wzywa karetkę, ale też walczy o życie nieznajomego, wykonując resuscytację. Po kilku godzinach mężczyzna ją odnajduje i dziękuje za ocalenie. Na Mazury zagląda także Judyta, której Maria w końcu szczerze opowiada o swoim bólu po zdradzie. A później do żony przyjeżdża Artur, błagając o ostatnią szansę... Mateusz znów zabiera Majkę do Grabiny, a na wsi przyjaciółka cały czas prowokuje Mostowiaka i w końcu nawet go całuje. Tymczasem Żak czuje ukłucie zazdrości, gdy Kisielowa wybiera się do lasu ze swoim „adoratorem" – organistą. Robert wpada na sprytny pomysł, jak zniechęcić żonę do kolejnych spacerów z rzekomym rywalem.

eprasa.pl 207599a5e4

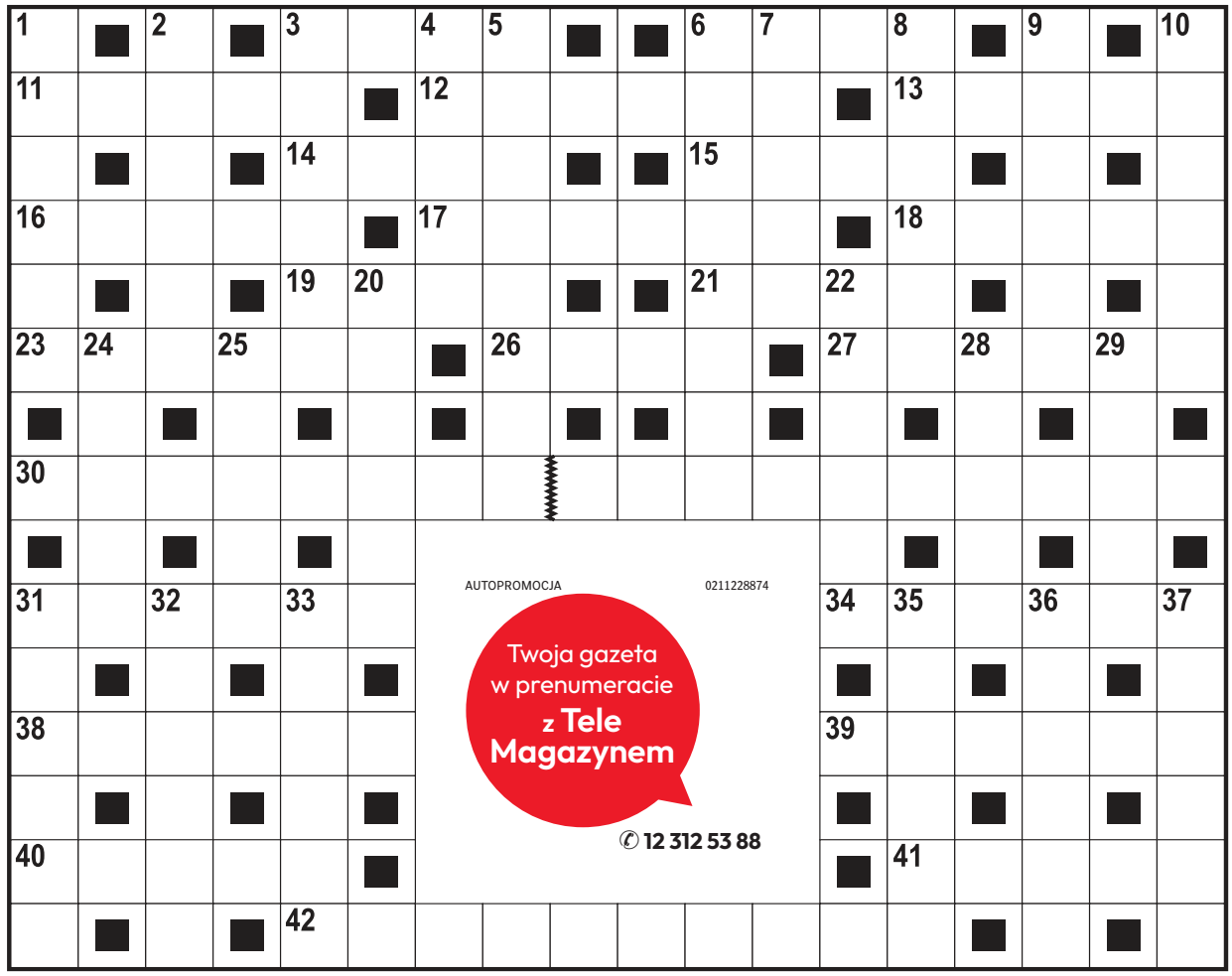
KRZYŻÓWKA NR 169

Poziomo:

3) praktyczna nauka zawodu,
6) Edith, francuska piosenkarka („Padam, Padam”),
11) zniżka dla stałego klienta,
12) Janusz, polski muzyk jazzowy, saksofonista i klarnecista,
13) Rainer Maria, poeta austriacki,
14) roślina do majenia, tatarak,
15) odtwarzana przez aktora,
16) uczeń szkoły wojskowej,
17) przygotowuje drinki w lokalu,
18) najwyżej położony punkt na niebie,
19) wesoła, radosna zabawa,
21) gromadzone na twardym dysku,
23) marka napoju gazowanego,
26) pudełko u pasa samuraja,
27) dawniej poważanie, szacunek,
30) aktorka z filmu „Dzikość serca”,
31) św. Krzysztof dla kierowców,
34) ceramiczny materiał ogniotrwały,
38) czekoladowa na torcie,
39) wytwarza ciąg powietrza,
40) Karol, założyciel firmy cukierniczej,
41) zmora początkującego aktora,
42) dziennikarz pracujący w czasopiśmie.

Pionowo:

1) gazela z Półwyspu Arabskiego,
2) polowy lub galowy dla żołnierza,
3) zbiór przepisów organizacji,
4) pełzak z nibynóżkami,
5) krzewinka o czerwonych, soczystych jagodach,
6) zdanie pozornie prawdziwe,
7) obraz malowany na desce,
8) oklepany zwrot, komunał,
9) zieleńce w miejscu dawnych fortyfikacji,
10) grecka bogini ogniska domowego,
20) europejska stolica z Bramą Brandenburską,
22) postać z mitologii greckiej zwana „starcem morskim”,
24) dobry lub zły okres życia,
25) egzotyczna przyprawa kuchenna,
28) muza z maską komiczną,
29) słodki owoc tropikalny,
31) ozdobna roślina astrowata,
32) miasto w Hiszpanii z Muzeum Santa Cruz,
33) zimowe ocieplenie, roztopy,
35) komedia Aleksandra Fredry z Papkinem,
36) miejsce gdzie rodzą się plotki,
37) ludowy taniec śląski.

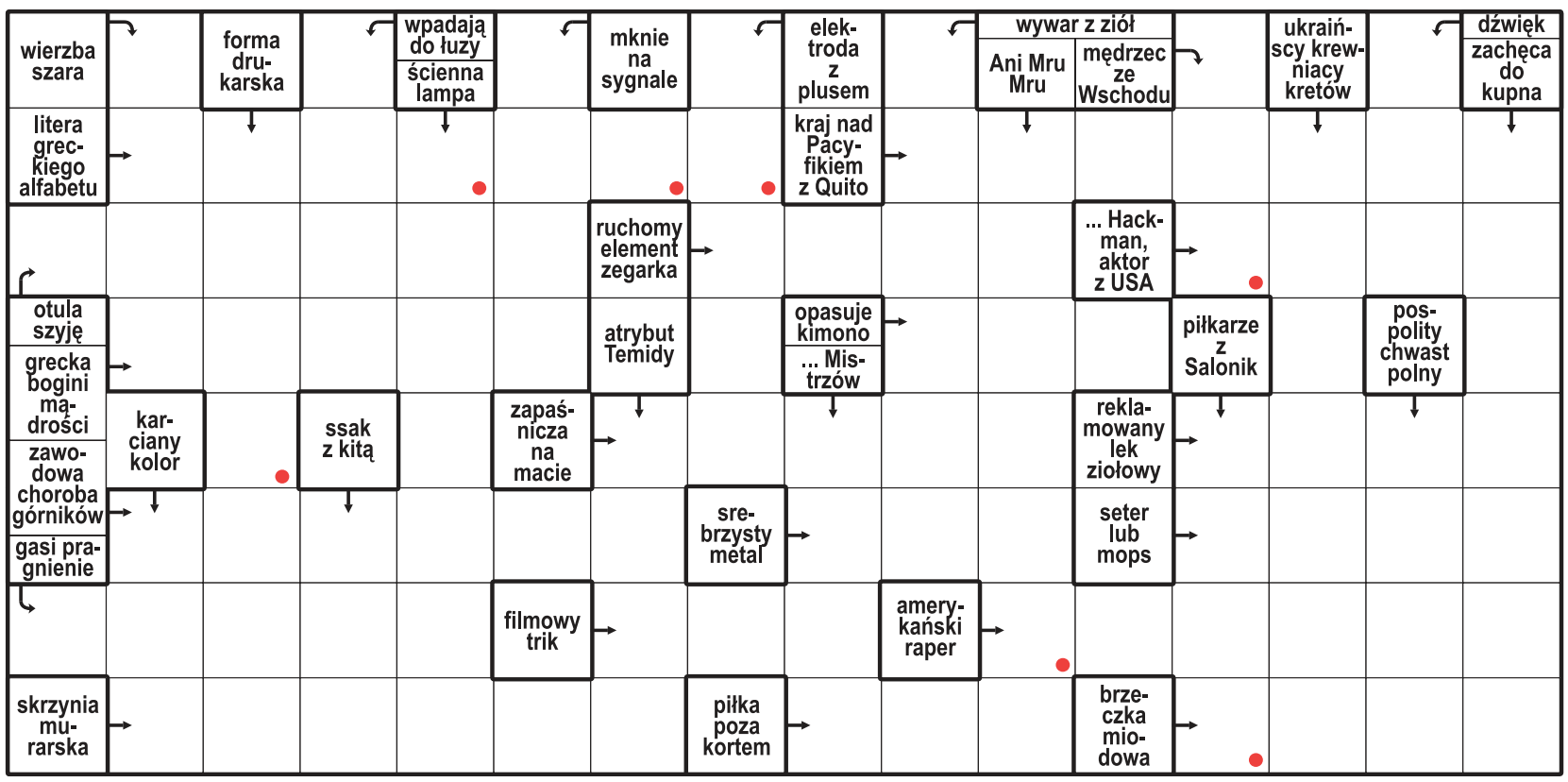


AUTOPROMOCJA 0211228874
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 168

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KONGRES.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj śmiało, lecz słuchaj intuicji. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok przyniesie duży efekt.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojne tempo da najlepsze wyniki. Horoskop na dziś mówi, że – nie śpiesząc się – wiele zyskasz.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowa otworzy drzwi do ciekawej szansy. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi uważnie słuchać.

Byk (20.04 - 20.05)
Domowe sprawy ułożą się lepiej niż sądzisz. Horoskop dzienny sugeruje zachować dziś cierpliwość.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie ludzi i dobre okazje. Horoskop na dziś radzi pozostać sobą przez cały dzień.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek pomoże szybciej osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że wszystko się uda.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy odpuścisz drobiazgi. Horoskop dzienny radzi postawić na dobry nastrój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać swoim odczuciom.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły dodadzą Ci odwagi. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi wykorzystać sprzyjający moment.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekt. Horoskop dzienny podpowiada, by trzymać kurs mimo przeszkód.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś to wskazówka, by szukać inspiracji wokół.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość stanie się atutem w relacjach. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi okazywać serce i spokój.

eprasa.pl 207599a5e4