SPORT

MOTOR ZNOWU POKAZAŁ CHARAKTER

A JUTRO KOLEJNY SPRAWDZIAN FORMY DLA LUBELSKICH PIŁKARZY

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X

www.kurierlubelski.pl

Nr 127 (18.303) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 26.10.2026

69 lat

kurier lubelski

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Lublin

Radni zmienili zdanie. Jednak będzie 700 mieszkań

Radni zgodzili się, by inwestor zmniejszył liczbę miejsc parkingowych, choć wcześniej kategorycznie wykluczali taką zmianę

– Str. 3

Lublin

Staromiejski plac na dziewięć miesięcy zniknie za płotem

To ostatnie dni, kiedy można jeszcze zobaczyć Plac Po Farze w „starej szacie". Teren ten czeka przebudowa

– Str. 5

Pobyt w DPS kosztuje fortunę. Kto może złożyć wniosek o zwolnienie z opłat?

– Str. 13

Prof. Jerzy Hausner w „Kurierze": Polska rośnie, ale może przegrać wszystko. Mocne ostrzeżenie ekonomisty

– Str. 10



FOT. OEES

Lublin

Stoiska pod cmentarzami już uginają się od towaru na Wszystkich Świętych

Anna Paszkowska

Uroczystość Wszystkich Świętych będziemy obchodzić w niedzielę, ale odwiedziny grobów rozpoczną się wcześniej. Podobnie handel pod cmentarzami z dnia na dzień będzie przybierał na sile.

Sprzedawcy na Majdanku przyznają, że pierwsi klienci już rozglądają się za dekoracjami na groby swoich bliskich. Na razie dominują sztuczne stroiki i kompozycje. Na większe zainteresowanie żywymi kwiatami handlujący liczą dopiero pod koniec tygodnia. – Zamówienia mamy na kompozycje żywe, wiązanki. Będą kupowane przed pierwszym. I głównie z chryzantem – mówi „Kurierowi" sprzedawczyni z Kwiaciarni Tulipan.

Wśród żywych roślin największą popularnością cieszą się obecnie wrzosy, które od lat są nieodłącznym elementem dekoracji cmentarnych. Klienci wybierają zarówno pojedyncze doniczki, jak i gotowe kompozycje. – Wrzosy doniczkowe tak, jak najbardziej. Ceny się wahają od 15 do 25 złotych. Kompozycje są od 35 złotych wzwyż – wylicza sprzedawczyni.



FOT. ANNA PASZKOWSKA

Jedno ze stoisk przed cmentarzem na Majdanku

Sprzedawcy zauważają, że klienci coraz częściej zwracają uwagę także na kolorystykę i formę kompozycji.

– Co się komu podoba. Dużo kalii, dużo brązu, ale też jaśniejszych kolorów – mówi Monika, sprzedająca kompozycje nagrobne przy cmentarzu na Majdanku.

– Teraz sprzedajemy głównie sztuczne kompozycje. Ludzie ubierają groby w sztuczne dekoracje, a dopiero później zacznie się już żywy kwiat, żywa chryzantema, żywa jodła i to będą kupować – wyjaśnia.

Choć moda na dekoracje zmienia się z roku na rok, to jednak chryzantemy wciąż pozostają symbolem Wszystkich Świętych. Sprzedawcy podkreślają, że klienci szukają przede wszystkim odmian odpornych na chłód i pierwsze przymrozki.

– Str. 4

Lublin

Kiedy będą dodatkowe wejścia na cmentarz na Majdanku?

Jakub Sarek

Ponad dwa kilometry trzeba pokonać spod bramy głównej cmentarza komunalnego na Majdanku, aby dojść do najdalszych sektorów nekropolii. Autorowi tego tekstu, który ma 31 lat, zajęło to pieszo 11 minut. A osobom starszym ile zajmuje?

Działa od 1976 r. i jest największym cmentarzem we wschodniej Polsce. Komunalna nekropolia przy Drodze Męczenników Majdanka w Lublinie zajmuje przeszło 40 hektarów. Na tak rozległym obszarze znajduje się ponad 40 tys. grobów, w których pochowanych jest 71 tys. osób. Od bramy głównej do najdalszych zakątków nekropolii trzeba pokonać dystans ponad dwóch kilometrów. I to w jedną stronę. – Oj, długo idę, ślimaczę się, cmentarz to jak małe miasteczko. Część grobów bliskich mam na samym końcu – mówi „Kurierowi" pani Krystyna, osoba w starszym wieku.

Osobom starszym i mającym problem z poruszaniem się, w dotarciu do grobów swoich bliskich mogą pomóc dwa meleksy. Kursują nieodpłatnie codziennie (ale z wyjątkiem okresu Wszystkich Świętych). Meleksy są dwa. Jeden zabiera pięć osób, drugi siedem. Czy to wystarcza?

Brama główna to de facto jedyne wejście na cmentarz. Od lat mówi się o wejściu z drugiej strony cmentarza. Ale lata mijają i nic się nie zmienia.

– Str. 4

eprasa.pl 4d0f36ffb7

POLECAMY

ŚRODA: Cięcia w branży meblarskiej mogą objąć kilka tysięcy etatów

26.10.2026
Poniedziałek

Dziś imieniny obchodzą: Eweryst, Lucjan
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"

26.10.2015 r. Wybory do Sejmu. PiS miażdży konkurentów

Prawo i Sprawiedliwość wygrało wybory parlamentarne. Wg exit poll pracowni Ibris PiS otrzymał 39,1 proc. głosów (242 mandaty, samodzielna większość), PO – 23,4 proc. (133 sejmowe „szable"), Kukiz'15 – 9 proc. (44 mandaty), Nowoczesna – 7,1 proc. (22), Zjednoczona Lewica – 6,6 proc. (0), PSL – 5,2 proc. (18), KORWiN – 4,9% (0), Partia Razem – 3,9% (0).
W województwie lubelskim wstępne wyniki wskazują na wygraną PiS – 49,9 proc. Wynik PO to 14,7, „Kukiz'15" – 9,6, PSL – 7,9, a Nowoczesna, ostatnia partia sejmowa – 3,6 procent.
Ostatecznie PiS otrzymało w skali kraju 37,58 proc. głosów, co przełożyło się na 235 poselskich mandatów. Jako pierwsza partia po 1989 r. PiS mogło samodzielnie utworzyć rząd. Woj. lubelskie w Sejmie reprezentowało 27 posłów, z czego aż 18 było wybranych z list PiS. JS

KALENDARIUM

1528
Zawarto traktat polsko-turecki, gwarantujący przyjazne stosunki pomiędzy państwami, zwrot jeńców za wykupem oraz wolność handlu.

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

1927
Na Zamek Królewski w Warszawie sprowadzono ze Szwajcarii urnę z sercem Tadeusza Kościuszki.

1956
Prymas kardynał Stefan Wyszyński po ponad trzech latach został zwolniony z internowania przez władze komunistyczne.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś
11°C/4°C

jutro
12°C/3°C

Krzysztof Cugowski:
Kompromitacja dla klubu i miasta



Doszło do sytuacji, w której jesteśmy bez wyjścia. Na wiele rozwiązań jest już za późno.

Koncepcja rozgrywania meczy przez ORLEN OIL Motor Lublin na obiekcie w Tarnowie jest nie do zrealizowania z kilku powodów. Po pierwsze, problem komunikacyjny. Z Lublina do Tarnowa jest dwieście pięćdziesiąt kilometrów, czyli jest to kawał drogi. W obie strony to już pięćset kilometrów. Jeżeli tam pojedzie tysiąc może dwa tysiące kibiców, to będzie absolutnie top. Na więcej nie ma co liczyć. Z automatu więc klub przestanie zarabiać na biletach. To łatwo wszystko wyliczyć. Po drugie, stadion w Tarnowie trzeba zaadoptować do wymogów Ekstraligi, a to wszystko kosztuje. Po trzecie, trzeba zapłacić za wynajem. Przecież nikt tego stadionu nam nie da za darmo.

Jak zaczniemy to wszystko zliczać, to chciałbym tylko zadać pytanie: kto za to wszystko zapłaci? Przecież nie klub, który jak się okazuje, po ostatnim sezonie ma problemy finansowe. To są rzeczy niewykonalne. Nie ma co kontynuować całej tej epopei na ten temat.

W związku z tym, że klub ma przez ostatnie lata tradycje mistrzowskie i jest w ścisłej czołówce, to trzeba byłoby wysłać kogoś rozsądnego do Głównej Komisji Sportu Żużlowego, aby przenegocjować tę sytuację nawet przysięgając na wszystkie świętości, że w trakcie tej przerwy coś zmienimy.

Tylko że do tej pory tych przerw między sezonami było siedem i można było rozplanować modernizację obecnego stadionu przy Al. Zygmuntowskich. Dawno byśmy już o tym zapomnieli i wszystko byłoby w porządku. Niestety, były inne koncepcje, do których nawet nie chcę wracać, bo one są kompromitujące i dla klubu, i dla miasta. Nie wiem dlaczego tak się stało i chyba wolę nie wiedzieć. To kuriozalne. A przecież mówimy o mistrzowskiej drużynie!

Pomysł z jeżdżeniem w Tarnowie to bajanie i komiczne opowieści dla dzieci w przedszkolu. Należy spróbować przypudrować coś na tym stadionie co jest i jechać dalej. Jedyny sposób to znalezienie kogoś z olejem w głowie, kto będzie gotów na negocjacje z Ekstraligą lub Główną Komisją Sportu Żużlowego.



FOT. KONRAD SUGIER

Można było zaplanować modernizację obecnego stadionu i dawno byśmy już o tym zapomnieli - pisze Krzysztof Cugowski

PRZYRODA

Najgorzej w tej całej historii mają myszki

Grzegorz Tabasz

Czy jest związek między urodzajem na bukowe orzeszki a kleszczami? Jest.

Pod bukami w lasach zalegają stosy owoców buka, nazywanych bukwią. Można je zbierać garściami. Teraz coś o złych skutkach. Otóż urodzaj jedzenia sprawi, że zjadające bukiew gryzonie urosną w liczbę. I to jest pewne: dużo pokarmu, więcej młodych. Zaś gryzonie, szczególnie żyjące na ziemi i w ziemi myszy, nornice czy polniki są żywicielami pośrednimi kleszczy. Zarówno larw, nimf czy okazów dorosłych. Bilans jest prosty: im więcej orzeszków, tym więcej kleszczy, ale... nie tak szybko.

Po pierwsze - szczyt mysiego urodzaju nastąpi kilka tygodni po wysypie bukwi. Na początku listopada, kiedy aktywność krwiopijnych pajęczaków spada wraz z ochłodzeniem. Chyba, że będzie ciepło. Zadziała też łańcuch pokarmowy. Tak się dobrze składa, że gryzonie mają bardzo wielu amatorów. Lisy, borsuki i wilki. Nawet niedźwiedź myszką nie pogardzi. Zaś największymi zjadaczami gryzoni wszelkiej maści są sowy. Pospolity puszczyk poluje na nie przez okrągły rok. Liczbę złożonych na przełomie stycznia i lutego jaj płynnie dostosowuje do mysich zasobów. Im więcej myszy, tym liczniejsze potomstwo puszczyka. Potomstwo jest wiecznie głodne i nienasycone. Na końcu zostawiam najbardziej żarłoczne łasice i kuny. Żadnemu gryzoniowi nie przepuszczą. Tym sposobem kleszczowy armagedon nie powinien jednak mieć miejsca.

eprasa.pl 4d0f36ffb7

LUBLIN

Radni zmienili zdanie. Jednak będzie 700 mieszkań tuż obok stadionu piłkarskiego

Radni „poszli na rękę" inwestorowi i zgodzili się, aby zmniejszył on liczbę miejsc parkingowych dla lokatorów. Mimo, że jeszcze kilka dni wcześniej kategorycznie wykluczali taką zmianę.

Artur Jurkowski



WIZUALIZACJA PFR NIERUCHOMOŚCI

Tak mają wyglądać bloki przy ul. Lubelskiego Lipca'80

Nieoczekiwany zwrot w sprawie projektu budowy sześciu bloków z 700 mieszkaniami na wynajem długoterminowy przy ul. Lubelskiego Lipca'80. Miejscy radni zgodzili się w ostatni czwartek obniżyć wymagania wobec spółki PFR Nieruchomości i powiedzieli „tak" zmniejszeniu o 354 liczby miejsc parkingowych. Tym samym na jedno mieszkanie ma przypadać jedno miejsce parkingowe. Wcześniej było to 1,5 miejsca parkingowego.

Decyzja radnych była zaskakująca. Jeszcze kilka dni przez sesją wykluczali taką możliwość . „Nie" padło na dwóch komisjach rozpatrujących projekt przed sesją. Chodzi o Komisję Rozwoju Miasta, Urbanistyki i Ochrony Środowiska oraz Komisję Gospodarki Komunalnej.

- Opowiedziałem się przeciwko, ale im bliżej głosowania tym bardziej zmienia się moje spojrzenie na inwestycję. Aspekt społeczny jest dużo mocniejszy niż współczynniki, przy których się upierałem. Dlatego zmienię zdanie – argumentował Leszek Daniewski, radny prezydenckiego klubu.

- Oczekuję lepszej komunikacji, wyjaśnień, wtedy wszyscy będziemy mądrzejsi – dodawał Marcin Wroński, radny prezydenckiego klubu, który na „komisji rozwoju" głosował przeciwko a ostatecznie powiedział „tak" zmianom.

Planowana przy ul. Lubelskiego Lipca'80 inwestycja ma być podzielona na trzy etapy. W pierwszym i drugim mają stanąć łącznie cztery budynki, każdy o siedmiu kondygnacjach nadziemnych. Trzeci etap zakłada powstanie kolejnych dwóch budynków: tu powstanie odrębna część, gdzie projektowany jest budynek przedszkola oraz biblioteki. Ma mieć trzy lub cztery kondygnacje. Łącznie planowana jest budowa 704 mieszkań. W pierwszym etapie zaplanowano ich 280, w drugim – 282, w trzecim - 142.

Pierwotnie inwestor deklarował wybudowanie 1 131 miejsc parkingowych. Ostatecznie powstanie ich 777, z czego 676 pod ziemią.

Zmiany zaakceptowane przez radnych pozwolą inwestorowi zrezygnować z budowy kondygnacji minus 2 w podziemnych parkingach pod czterema blokami, co zmniejszy o 354 liczbę miejsc parkingowych.

PFR Nieruchomości argumentuje zmianę tym, że lokatorzy nie są zainteresowani miejscami parkingowymi. Prezes spółki Grzegorz Tomaszewski wskazywał na sytuację w trzech blokach, które PFR Nieruchomości oddał do użytku przy ul. Lubelskiego Lipca'80 w tym roku. Jest w nich 388 mieszkań, z czego zasiedlonych w ramach najmu instytucjonalnego zostało 305.

- Wynajęte zostały 173 miejsca postojowe a mamy ich tam ponad 400 – precyzował Grzegorz Tomaszewski.

Opozycja wskazywała, że zmiana to nie tylko zmniejszenie liczby miejsc parkingowych, ale też obniżenie poziomu bezpieczeństwa mieszkańców.

- Zaowocuje tym, że będzie mniej miejsc do schronienia w momencie alarmu lotniczego – tłumaczył Tomasz Gontarz, radny PiS.

To nie był jedyny zarzut opozycji wobec inwestora.

– Przedstawiciel inwestora szantażował nas, że jeśli nie zgodzimy się na zmianę, to tej inwestycji nie będzie – mówił Tomasz Gontarz.

Ostatecznie „tak" zmianom powiedziało 18 radnych, 10 było przeciwko a dwoje wstrzymało się od głosu.

KRÓTKO

Lublin

Miasto stawia na elektryczne autobusy

Ponad 4,3 mln zł – to wartość jednego przegubowego autobusu elektrycznego. Miasto chce kupić 15 takich pojazdów. - Do zamawiającego wpłynęła w terminie jedna oferta firmy Solaris Bus & Coach Sp. z o.o. na 65 497 500 zł – informuje Monika Fisz, rzecznik prasowy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.
Urzędnicy sprawdzą teraz poprawność złożonej oferty. Dostawca będzie miał 540 dni od dnia zawarcia umowy, jednak nie później niż do 30 września 2028 r. Pojazdy będą fabrycznie nowe, klimatyzowane, niskopodłogowe i przystosowane do przewozu osób z niepełnosprawnościami, wyposażone w monitoring, biletomat, system informacji pasażerskiej. Każdy z autobusów ma pomieścić minimum 120 pasażerów (40 miejsc siedzących). W ostatnim czasie tabor miejskiej komunikacji w Lublinie wzmocniło 29 hybrydowych autobusów przegubowych. **JAXA**

Lublin

Pożar domu na ul. Dzierżawnej

W piątek wieczorem służby zostały zaalarmowane o pożarze domu przy ul. Dzierżawnej w Lublinie, w rejonie ul. Lubelskiego Lipca. Pomocy udzielono starszej osobie. Strażacy prowadzili działania gaśnicze i zabezpieczyli miejsce pożaru. W czasie akcji służby nie były w stanie określić, co było przyczyną pojawienia się ognia. Okoliczności zdarzenia będą wyjaśniane. **JS**

LUBLIN



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie uroczyście zainaugurował w piątek rok akademicki 2026/2027. Studia na pierwszym roku rozpoczęło 9 tys. żaków, w tym prawie 700 z zagranicy. To największa uczelnia publiczna we wschodniej Polsce. Dużą popularnością podczas tegorocznej rekrutacji cieszyły się kryminalistyka, psychologia i lingwistyka. W 2025 r. naukowcy UMCS zdobyli blisko 15 mln zł na realizację 29 projektów badawczych z Narodowego Centrum Nauki. Jednocześnie na uczelni prowadzono ok. 50 projektów międzynarodowych o łącznej wartości blisko 66 mln zł. JS

LUBELSKIE

Jest drugi zatrzymany w sprawie zabójstwa rosyjskiego artysty

Jakub Sarek

Funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali 22-letniego Makhmuda A. podejrzanego o pomocnictwo w zabójstwie artysty i satyryka Siemiona Skrepetskiego. Decyzją sądu trafił na trzy miesiące do aresztu.

To drugi zatrzymany w sprawie głośnego zabójstwa Siemiona Skrepetskiego, rosyjskiego artysty satyryka, znanego z krytyki Kremla. Do mordu doszło w czerwcu 2026 r. na jednym z osiedli w Białej Podlaskiej. O ten czyn podejrzany jest obywatel Gruzji Elnur A. Od czterech miesięcy przebywa w areszcie.

- W kolejnych miesiącach funkcjonariusze lubelskiej delegatury Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego prowadzili intensywne działania operacyjno-rozpoznawcze zmierzające do ustalenia wszystkich osób zaangażowanych w dokonanie zbrodni. W ich toku Agencja rozpoznała Makhmuda A. jako osobę, która mogła pomagać Elnurowi A. w zabójstwie - czytamy w komunikacie ABW.

18 października br. 22-letni Makhmud A. przyleciał do Polski z Gruzji. Następnego dnia funkcjonariusze ABW zatrzymali go na parkingu przy autostradzie A2. Podróżował wraz z dwoma innymi obywatelami Gruzji. - Prokurator przedstawił Makhmudowi A. zarzut pomocnictwa do zabójstwa oraz nielegalnego posiadania broni palnej i amunicji. Podejrzany nie przyznał się do winy. 21 października Sąd Rejonowy Lublin-Zachód zastosował wobec niego tymczasowe aresztowanie na okres trzech miesięcy - podała ABW.

Dwaj pozostali obywatele Gruzji zatrzymani wraz z Makhmudem A. zostali przekazani Straży Granicznej.

- Wszczęto wobec nich procedurę wydalenia z Polski wraz z dziesięcioletnim zakazem ponownego wjazdu - uzupełniła ABW.

Elnur A. usłyszał zarzut zabójstwa. Sąd postanowił o jego tymczasowym aresztowaniu.

Postępowanie prowadzone jest przez Delegaturę ABW w Lublinie wspólnie z Wydziałem Kryminalnym Komendy Wojewódzkiej Policji w Lublinie i Komendą Miejską Policji w Białej Podlaskiej, pod nadzorem Lubelskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej.

eprasa.pl 4d0f36ffb7

LUBLIN

Stoiska pod cmentarzami już uginają się od towaru na Wszystkich Świętych

Dokończenie ze str. 1

W tym roku uwagę klientów zwracają przede wszystkim znicze solarne. Widać wyraźnie, że jest na nie moda. Co jeszcze można zobaczyć na stoiskach pod cmentarzami?

Królową sprzedazy jest chryzantema. - Jak zawsze góruje ta wielokwiatowa - mówi pan Krystian, który przy cmentarzu handluje już od 35 lat, i pokazuje dorodne chryzantemy sprowadzane z okolic Sandomierza. Jak tłumaczy, drobnokwiatowe odmiany lepiej znoszą jesienną pogodę. - Jest wytrzymała na te mroziki, szrony - przekonuje.

Ceny żywych kwiatów nie powinny znacząco wzrosnąć. Cięte chryzantemy kosztują około 10 zł za sztukę, a doniczkowe od 30 do 50 zł. Sprzedawcy mówią, że na koszty wpływają rosnące wydatki związane z produkcją.

- Wszystko trzeba wygrzać. Każdy ten kwiat, który jest pod folią czy pod szklarnią, musi być wygrzany. A to się wiąże z pieniążkami, z energią - podkreśla sprzedawca.

Znicze solarne coraz popularniejsze

W tym roku uwagę klientów zwracają przede wszystkim znicze solarne. Choć jeszcze niedawno były rzadkością, dziś można je spotkać zarówno na cmentarnych stoiskach, jak i w hurtowniach i supermarketach.

- Teraz weszła moda właśnie na te solary - zauważa pan Krystian.

Jak tłumaczy, dla klientów to wygodne rozwiązanie, ponieważ lampy ładują się w ciągu dnia i świecą po zmroku bez konieczności wymiany wkładów. Jednocześnie przyznaje, że rosnąca popularność takich produktów oznacza mniejszą sprzedaż tradycyjnych wkładów do zniczy.

- Postawisz taką solarkę, a ona nawet cały rok się świeci. I wkładu nie trzeba - mówi.

Handlujący zgodnie podkreślają, że ubiegłotygodniowy ruch pod cmentarzami to dopiero początek handlowania. Największego ruchu spodziewają się w ostatnich dniach przed Wszystkimi Świętymi, no i oczywiscie w niedzielę, w Uroczystość Wszystkich Świętych. - To największe takie uderzenie w handlu - wskazuje z przekonaniem pan Krystian.

Mimo konkurencji ze strony marketów właściciele stoisk przed cmentarzem przy Drodze Męczenników Majdanka patrzą na nadchodzące dni z optymizmem.

Oby tylko pogoda dopisała.

LUBLIN

Kiedy będą dodatkowe wejścia na cmentarz na Majdanku?

Dokończenie ze str. 1

Brama główna to de facto jedyne wejście na cmentarz. - Tak niestety jest. Dodatkowe wejście jest potrzebne na „cito". Najlepiej od strony ul. Wyzwolenia, bo tam się rozrasta cmentarz – nie ukrywa z kolei pan Andrzej.

Na cmentarz można dostać się także od strony ul. Dekutowskiego. Na wysokości sektora S7 znajduje się boczne wejście wraz z niewielkim terenem, gdzie można zaparkować auto. To wyboista, prowizoryczna i ciasna trasa wyłożona betonowymi płytami. Zaparkowanie tam auta w okresie Wszystkich Świętych graniczy z cudem.

O potrzebie utworzenia dodatkowych wejść na największy cmentarz Lublina i budowie nowego układu drogowego wokół niego mówi się od lat. Jednym z pomysłów na usprawnienie dojazdu na nekropolię jest przedłużenie ul. Dekutowskiego. Nowy odcinek tej arterii ma połączyć ul. Franczaka z ul. Wyzwolenia i ul. Głuską. Droga będzie miała dwie jezdnie, każda z dwoma pasami ruchu.

- Inwestycja obejmie także przebudowę ulicy Głuskiej i Wyzwolenia w miejscu włączenia ulicy będącej przedłużeniem ulicy Dekutowskiego, budowę dróg dojazdowych



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Tak wygląda wejście na cmentarz przez bramę główną w okresie Wszystkich Świętych

do bram cmentarza po stronie południowej (od strony ul. Wyzwolenia - przyp. red.) i wschodniej (od ul. Dekutowskiego - przyp. red.), budowę ul. Szklarnianej, dróg dla pieszych i rowerów wzdłuż projektowanych ulic, zatok autobusowych dla komunikacji miejskiej, kanalizacji deszczowej, oświetlenia ulicznego i zagospodarowanie zieleni – informuje Monika Fisz z Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

Miasto dysponuje dokumentacją projektową na to zadanie. Ma też w ręku zezwolenie na realizację inwestycji drogowej (zrid). Problem jest jeden. Brak pieniędzy na wykonanie. Ale to ma się zmienić, bo magistrat znalazł potencjalne źródło finansowania. Chodzi o Fundusz Bezpieczeństwa i Obronności w ramach Krajowego Planu Odbudowy.

Jak informował na wrześniowej sesji Rady Miasta Lublina Tomasz Fulara, z-ca prezydenta Lublina, magistrat złożył w tej sprawie wniosek. Czeka na pozytywne rozpatrzenie.

- Na chwilę obecną nie została jeszcze podpisana żadna umowa - przypomina Justyna Góźdź, rzeczniczka prezydenta Lublina.

Jak tłumaczy, decyzja o skorzystaniu z tego instrumentu wynika z jego preferencyjnych warunków finansowania, w tym możliwości częściowego umorzenia kapitału pożyczki.

Jak szacuje ZDiTM, realizacja przedłużenia ul. Dekutowskiego może zająć 2-3 lata.

LUBLIN

Włodzimierz Czarzasty: USA jest naszym partnerem, a nie właścicielem

Jakub Sarek

- Im więcej czasu daje nam Ukraina, tym więcej mamy czasu na to, żeby się uzbroić, żeby wyszkolić polskie wojsko, żeby wchodzić w rozsądne sojusze i być przygotowanym, nie daj Bożе, do ataku - mówił w Lublinie Włodzimierz Czarzasty.

Nowa Lewica zainaugurowała w Lublinie swoją Zimową Trasę pod hasłem „Lewica Dowozi". Włodzimierz Czarzasty, przewodniczący NL i marszałek Sejmu przedstawił w jej trakcie „Alfabet rozsądku". - Po pierwsze Putin jest mordercą. Po drugie jest mordercą, bo atakuje inny naród i zabiera innemu narodowi terytorium. W związku z tym trzeba wobec Putina i Rosji stosować sankcje. I tych sankcji znieść nie można. W związku z tym nie kupujemy w Rosji paliwa, bo za każde paliwo kupione w Rosji finansujemy wojnę w Ukrainie. A to wiąże się z tym, że z Putinem się nie spotykamy, nie rozmawiamy, bo jest mordercą - wskazywał Czarzasty.

Prezydenta USA Donalda Trumpa marszałek Sejmu określił jako naszego przyjaciela, ale też lidera chaosu. - Zaczynamy sobie zadawać pytania, czy na pewno NATO zagwarantuje nam bezpieczeństwo? Czy na pewno, kiedy nie daj Bożе, będzie taka sytuacja, że będzie trzeba się bronić, to Stany Zjednoczone staną przy nas? Jeżeli w ogóle te pytania zaczynamy sobie zadawać, to znaczy, że coś jest nie „halo" i trzeba o tym głośno mówić - podkreślał Czarzasty.



FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Krzysztof Gawkowski, Włodzimierz Czarzasty i Wiesław Szczepański na konwencji w Lublinie

Jak zaznaczył, „USA jest partnerem Polski, a nie jej właścicielem".

Czarzasty uznał Unię Europejską za dobro. Jak stwierdził, jest to drugi - po Stanach Zjednoczonych - najlepszy projekt polityczny, który wymyśliła nasza cywilizacja. - Można się z UE nie zgadzać. Trzeba ją zmieniać. Ale na północy, południu i zachodzie naszego kraju jest Unia Europejska. Jeżeli wyjdziemy z Unii Europejskiej - a mówię to panom: Nawrockiemu, Mentzenowi, Braunowi, Czarnkowi, Kaczyńskiemu - to jest tylko jeden kierunek, dokąd możemy pójść. I to jest Wschód. A na wschodzie jest Putin, który jest mordercą. Projektu Unii Europejskiej trzeba bronić, a jeżeli ktoś mówi, że nic nie zmienił, to jest po prostu ślepy - zaakcentował przewodniczący Nowej Lewicy.

Czarzasty zaprezentował kilka - w jego opinii - prostych prawd o Ukrainie. - Nigdy nie zapomnimy spraw związanych z Wołyniem. Po drugie potępiamy w sposób jednoznaczny złe podejście do historii w tej sprawie ze strony Ukrainy. To jest bez żadnej dyskusji. Ale jeżeli ktoś mówi coś głupiego, to nie znaczy, że ten, kto słyszy, musi też się głupio zachowywać - przekonywał szef Nowej Lewicy.

Podkreślił też rolę wysiłku, który Ukraina ponosi w związku z wojną z Rosją.

eprasa.pl 4d0f36ffb7

LUBLIN

Staromiejski plac zniknie za płotem

Artur Jurkowski

To ostatnie dni, kiedy można jeszcze zobaczyć Plac Po Farze w „starej szacie". Teren ten czeka przebudowa, która pochłonie 3,2 mln zł. Efekt zmian, w ramach których w tym miejscu m.in. „wyrośnie" pokaźnej wielkości dąb, Lublinianie i turyści zobaczą w najbliższe wakacje.



FOT. FB/DOROTA HALABURDA

Obecny wygląd Placu Po Farze to efekt przebudowy w 2001 r.

15 lipca przyszłego roku to końcowa data, do której mają się zakończyć prace przy przebudowie Placu Po Farze. Modernizacja pochłonie łącznie 3,2 mln zł. Na czas prac przestrzeń zostanie wyłączona z użytkowania i będzie niedostępna dla Lublinian i turystów.

- Przekazanie terenu budowy planowane jest na 9 listopada. Wówczas rejon Placu Po Farze zostanie wygrodzony – zapowiada Justyna Góźdź, rzecznik prasowy prezydenta Lublina.

Rozpoczęcie prac to efekt umowy podpisanej przez miasto ze spółką Budownictwo Drogowe Plus. Nastąpiło to 15 października. Od tego momentu firma ma 9 miesięcy na zakończenie robót. - Teraz czekamy na przekazanie wszelkich dokumentów i oświadczeń wymaganych przed rozpoczęciem prac – wyjaśnia Justyna Góźdź.

Obecny wygląd Placu Po Farze to efekt przebudowy w 2001 r. Co się teraz zmieni?

- Pojawi się granitowa nawierzchnia, oświetlenie i iluminacja oraz elementy małej architektury. Zabezpieczone zostaną również mury wyznaczające zarys dawnego kościoła farnego. Przebudujemy system odwodnienia, a plac zostanie także przygotowany do montażu zadaszenia na czas organizacji wydarzeń plenerowych – wylicza Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Przebudowa obejmie powierzchnię około 1 800 mkw Placu Po Farze, w tym około 550 mkw zabudowy historycznych pozostałości murów dawnego kościoła.

Zastosowane rozwiązania techniczne umożliwią organizację wydarzeń plenerowych.

- Najważniejszą funkcją przebudowanego Placu Po Farze pozostanie przestrzeń letniej sali widowiskowo-koncertowej, wykorzystująca historyczny układ i zarys dawnego kościoła. Scena zlokalizowana w miejscu dawnej nawy i kaplic pozwoli na organizację przedstawień i koncertów dla około 300 osób – dodaje Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Za dawnym murem obronnym ma być posadzony dąb błotny o pokroju kolumnowym.

Zmiany na Starym Mieście obejmą kilka elementów. Na liście jest m.in. rozbudowa systemu monitoringu ulicznego. Starego Miasta. Obejmie montaż 18 kamer w 13 lokalizacjach m.in. Plac Po Farze, Plac Rybny.

- To inwestycja o wartości ponad 1,56 mln zł – przypomina Tomasz Fulara.

Wymieniona ma też być nawierzchnia na ul. Grodzkiej (tzw. szpilkostrada). Przetarg na wykonanie tych prac jeszcze nie został jednak ogłoszony.

BEZPIECZEŃSTWO

Zastrzeżony PESEL i śpisz spokojnie? Nie zawsze...

Agnieszka Domka-Rybka

Ktoś ukradł dane mieszkańca Kujaw i Pomorza. Kupuje, rejestruje i ubezpiecza na niego „lewe" samochody. Ofiara oszustwa ma zastrzeżony PESEL, więc jak to możliwe?

„Ktoś bezczelnie ukradł moje dane i rejestruje na mnie „lewe" samochody" - tak zaczyna się wpis pana Pawła, mieszkańca naszego regionu na facebookowej grupie „Bezpłatne porady prawne". Czytamy dalej: „Wszystko zaczęło się kilka dni temu, gdy dostałem pismo z Ubezpieczeniowego Funduszu Gwarancyjnego (UFG) z żądaniem kary za brak OC na samochód, którego na oczy nie widziałem. Zanim zdążyłem ochłonąć, przyszło kolejne pismo – tym razem z prywatnej ubezpieczalni. Domaga się zapłaty składek za dwa kolejne pojazdy. Łącznie wiszą na mnie już trzy obce auta, z którymi nie mam i nigdy nie miałem nic wspólnego! Żeby było jasne, dowodu nie zgubiłem, a PESEL mam zastrzeżony".

Oczywiście, sprawa została zgłoszona na policję, ale pod postem wywiązała się ciekawa dyskusja na temat, dlaczego tak się stało, skoro PESEL pana Pawła jest zablokowany.

Pojawiło się kilka komentarzy podobnych do tego, który umieściła pani Ewa: „Zastrzeżenie numeru PESEL nic nie daje w kontekście zakupu/sprzedaży auta jak i zawierania polis ubezpieczeniowych".

Niestety, to prawda. Samo zablokowanie PESEL-u nie wstrzymuje możliwości zakupu ani sprzedaży samochodu na rynku prywatnym (zwykła, cywilna umowa kupna - sprzedaży).

Ustawa o ograniczaniu niektórych skutków kradzieży tożsamości nie wymienia tradycyjnej umowy kupna-sprzedaży pojazdu jako czynności automatycznie blokowanej przez system.

Zastrzeżony PESEL nie uniemożliwia wykupienia ubezpieczenia OC samochodu. Można zawrzeć taką umowę z ubezpieczalnią.

Nie ma też przepisów, które zabraniają rejestracji auta w wydziale komunikacji, gdy właściciel zablokował swój PESEL. W przypadku samochodu, zastrzeżenie numeru PESEL uniemożliwi na pewno jego zakup na kredyt lub wzięcie w leasing.

Czego nie uda się zrobić mając zablokowany PESEL?

Nie dostaniemy kredytu ani pożyczki, w tym karty kredytowej (więc nikt nie zaciągnie na nas tych zobowiązań). Nie zmienimy również umowy kredytu lub pożyczki, jeśli zwiększa to nasze zadłużenie. Nie założymy nowego konta bankowego (oszczędnościowego lub oszczędnościowo-rozliczeniowego).

Nie zrobimy także zakupów na raty (nikt za nas nie kupi nic na raty), ani nie skorzystamy z płatności odroczonych. Nie wypłacimy w placówce bankowej kwoty przekraczającej trzykrotność minimalnego wynagrodzenia (w 2026 roku to ponad 14 tys.zł) bez 12-godzinnego wstrzymania wypłaty przez bank. Nie załatwimy u notariusza czynności związanych ze sprzedażą lub kupnem nieruchomości. Nie kupimy telefonu oraz nie otrzymamy duplikatu czy nowej kopii karty SIM u operatora komórkowego.

Co załatwimy mając zablokowany PESEL?

Nie ma żadnego wpływu na: sprawy urzędowe (wzięcie ślubu, zameldowanie się czy wyrobienie dokumentów); zdrowotne (wizyty u lekarza, pobyt w szpitalu czy wykupienie recepty); udział w wyborach: ważność dokumentów (np. dowodu osobistego, paszportu czy prawa jazdy); korzystanie z profilu zaufanego; podróżowanie (przekraczanie granicy, podróże lotnicze czy kupowanie biletów lotniczych, meldunek w hotelach i pensjonatach); wykonywanie czynności służbowych podpisywanie umów w pracy); korzystanie z usług poczty (Poczta Polska może ubiegać się o dostęp do weryfikacji zastrzeżenia w rejestrze, ale nie ma takiego obowiązku ustawowego).



FOT. 123RF

PESEL można zastrzec w serwisie mObywatel, aplikacji mObywatel 2.0 czy urzędzie gminy i odblokować - czasowo lub bezterminowo

©℗

eprasa.pl 4d0f36ffb7

FOKUS

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

POLITYKA

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

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

Dorota Kowalska

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

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

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

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



FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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

Powody decyzji ministry

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

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

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

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

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

Kto za Pełczyńską-Nałęcz

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

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

ŚWIDNICA

„Z partyzanta dzwonię". Zarzut dla policjantki

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

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

KOŚCIÓŁ

Biskupi o decyzji Sejmu w sprawie aborcji

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

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

PAP

KRÓTKO

Poznań

Poseł bez prawa jazdy na trzy miesiące

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

Beskidy

Przegląd górskich kolei na Żar i Czantorię

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

Warszawa

Zarzut i areszt dla Hindusa za atak tasakiem

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



FOT. ADAM JANKOWSKI

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

WŁODZIMIERZ CZARZASTY
Marszałek Sejmu

eprasa.pl 4d0f36ffb7

WŁOCHY

Włosi protestowali przeciw wysokim kosztom życia

oprac. Anna Nagel

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



FOT. ALAMY/EAST NEWS

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

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

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

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

Ogółem w stolicy Lombardii zorganizowano w sobotę kilka antyrządowych protestów.

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

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

W Bolonii demonstranci wznosili hasła przeciwko policjantom i rzucali petardami.

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

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

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

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

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

IZRAEL

Wszystkie bramy Hebronu zostały zamknięte po ataku na izraelskich żołnierzy

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

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

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



FOT. JOHN WESSELS/AFP/EAST NEWS

Izraelscy żołnierze patrolują północny punkt kontrolny w Hebronie

USA

800 mln dolarów dla ofiar molestowania

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

UKRAINA

Starlink ponownie działa bez ograniczeń. Zełenski dziękuje

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 4d0f36ffb7

POLITYKA

Brzydki zapach drugiej Jałty unosi się nad światem

-Koniec wojny w Ukrainie jest coraz bliższy. Obie strony są fizycznie, psychicznie i finansowo tak poważnie wyczerpane, że muszą usiąść do rozmów - mówi prof. Piotr Mickiewicz, politolog, ekspert od konfliktów zbrojnych

Tomasz Chudzyński

Putin proponuje trójstronną rozmowę Trumpowi i Xi Jinpingowi o zakończeniu wojny w Ukrainie, a zapewne i nowym podziale świata na strefy wpływów. Brzydko pachnie „drugą Jałtą”?

Brzydko pachnie, żeby nie powiedzieć dosadnie - śmierdzi. Natomiast do drugiej Jałty jest daleko z bardzo prozaicznego powodu. Pamiętajmy, że Jałta była spotkaniem zwycięzców drugiej wojny światowej. A tu mamy do czynienia z uzurpatorem, który rozmowy o innym państwie, o podziale panowania nad światem proponuje dwóm liderom państw znacznie potężniejszych od tego, którym sam rządzi. Nie ma w tej koncepcji nawet 30 procent siły oddziaływania, którą miała wielka trójka w czasie drugiej wojny światowej.

Do spotkania nie dojdzie? A jeśli już dojdzie, to niczego nie ustalą?

A nawet jeśliby coś ustalili, to co dalej? Decyzje z takiego trójstronnego szczytu musiałyby być zaakceptowane przez Ukrainę, przez Europę, przez społeczność międzynarodową... Wiadomo, że tego nie zrobią, nikt nie zechce się poddać. Mamy ONZ, co prawda słabe, ale Karta Narodów Zjednoczonych wciąż obowiązuje, z zapisami o ochronie granic państw, suwerenności, pojęciu wojny sprawiedliwej... Pytanie jest też, co miałyby tu zyskać Chiny? Dziś trzymają się z boku tego konfliktu, a musiałyby zaangażować się jako gwarant ewentualnego porozumienia pokojowego... Myślę, że do takiego spotkania może dojść. Natomiast z wielkiej burzy będzie mały deszcz, aczkolwiek konsekwencje polityczne, zwłaszcza dla Stanów Zjednoczonych, będą olbrzymie i negatywne.

Cały autorytet wolnego świata, zasadzający się na Stanach Zjednoczonych, po prostu padłaby w tym momencie. Wiarygodność amerykańska jako sojusznika...

Właśnie. Zadaję sobie takie pytanie, którego w Polsce nie zadaje sobie chyba nikt. Co powiedzieliby na jakiekolwiek ustalenia między Trumpem, Putinem a Xi sojusznicy Stanów Zjednoczonych, zwłaszcza ci, którzy są Stanom Zjednoczonym potrzebni? Na przykład taka Korea



FOT. PAP/EPA

Prof. Piotr Mickiewicz: Uważam, że emocje w Trumpie może nie tyle opadną, ale zmienią się po wynikach wyborów połówkowych w USA

Południowa? Co z Filipinami, które są w tej chwili najważniejszym partnerem politycznym Waszyngtonu na Pacyfiku, jeśli chodzi o rywalizację z Chinami? Filipiny, zauważmy, wykonują taką „brudną robotę” działań skierowanych przeciwko Chinom, zwłaszcza w kwestiach roszczeń na Morzu Południowochińskim. I co z Tajwanem? Czy dzisiejsi sojusznicy Stanów Zjednoczonych, widząc, jak instrumentalnie traktuje Trump Ukrainę, będą chcieli nadal wiązać swoje losy z amerykańską polityką?

Jak taki podział świata na wpływy mógłby wyglądać? Czysto hipotetycznie: Putin chciałby Europy aż do granicy Niemiec? Chiny - wiadomo, Tajwan plus całość Morza Południowochińskiego...

Putin gra o Europę, owszem, zwłaszcza o Europę południowowschodnią, czyli basen Morza Czarnego plus cały pas, który nazywamy umownie w polityce europejskiej Trójmorzem. Chciałby też wziąć Arktykę, i tu rodzą się pierwsze spory. Trump się na to nigdy nie zgodzi. Putin chciałby też Azję Środkową, na co nie zgodzi się Xi, bo jest to obszar chińskich interesów. Chiny chciałyby mieć z kolei wpływy w Arktyce, na co nie mogą zgodzić się ani Trump, ani Putin.

Jest jeszcze Afryka. Łakomy kąsek...

Oczywiście, każdy z tych graczy chciałby mieć przewagę i na tym kontynencie. Widzimy zatem wyraźnie, że podział świata na strefy wpływów, o którym chce rozmawiać gospodarz Kremla z Chinami i Stanami Zjednoczonymi, byłby bardzo trudny. Powiedzmy sobie szczerze: jakiekolwiek porozumienie dotyczące nowego ładu globalnego jest mało prawdopodobne ze względu właśnie na różnice interesów.

Zbliżenie prezydenta Stanów Zjednoczonych z Putinem - zapowiedzi zdjęcia części sankcji, zakup paliw z Rosji, jednoczesne potępienie prezydenta Ukrainy - wywołuje zdumienie i oburzenie nie tylko w Europie. Krytykuje takie kroki nawet spora grupa przedstawicieli Partii Republikańskiej, którą przecież Donald Trump reprezentuje.

Mam ryzykowną tezę. Uważam, że emocje w Trumpie może nie tyle opadną, ale zmienią się po wynikach wyborów połówkowych, które zdecydują o kształcie Kongresu Stanów Zjednoczonych. Trump w tej chwili próbuje na siłę odwrócić uwagę przeciętnego Amerykanina od sytuacji wewnętrznej, tworząc wroga, czyli Zełenskiego. Zgodnie z tą narracją mówi, że stara się za wszelką cenę rozwiązać sytuację, a prezydent Ukrainy w tym „przeszkadza”. Konferencje prasowe Trumpa ostatnio są właściwie świadomymi kłótniami z dziennikarzami po to, aby nie zadawali trudnych, a wręcz żadnych pytań. Mówi: wygrywam wszystkie wojny, za chwilę będzie lepiej, głosujcie na mnie, bo reszta to są nieudacznicy. Republikanie widzą, że te działania wpływają negatywnie na znaczną grupę elektoratu. Jeżeli poparcie dla prezydenta wynosi dziś trzydzieści procent, to zwycięstwa to nie daje. Oczywiście różne czynniki decydują o głosowaniu w poszczególnych stanach i nie możemy mówić, że Trump i Republikanie już przegrali, ale coraz więcej wskazuje, że wielu kongresmenów republikańskich nie obroni mandatu. Nie sądzę też, by chcieli utrzymać swoje poparcie dla tzw. kulawej kaczki, którą Trump może się stać po wyborach połówkowych. I oczywiście pamiętać trzeba, że znaczna grupa Republikanów zwyczajnie potępia działania Rosji i stoi na stanowisku, że sankcje przeciw Putinowi trzeba utrzymać w mocy.

Mam poczucie deja vu - powtórki z kłótni w Gabinecie Owalnym z lutego 2025 roku. Wydawało się wtedy, że wsparcie Stanów Zjednoczonych dla Ukrainy się skończy definitywnie. Potem jednak doszło do ocieplenia. Dziś Zełenski grzeczny nie jest i na krytykę ze strony Trumpa odpowiada w oświadczeniach i mediach społecznościowych bez pardonu. Czy Ukraińcy już się nauczyli, mówiąc kolokwialnie, obsługi Trumpa?

Oczywiście, że się nauczyli, podobnie jak uczą się tego w Europie. Natomiast kwestia jest nieco inna. Zełenski nie ma już nic do stracenia. Podam przykład. W czasie niedawnego Warsaw Security Forum rozmawiałem z kilkoma Ukraińcami na samej konferencji, ale najciekawsze wnioski przyniosła rozmowa z ukraińskim taksówkarzem, uchodźcą z Donbasu. On mi powiedział: „Oddajmy tym Ruskim ten Donbas. Damy sobie radę bez tego. 12 lat temu zabrali nam Krym i co? Żyjemy”. Zmęczenie wojną Ukraińców, brak perspektyw, obawa o przyszłość, o zdrowie i życie, utrata majątku, możliwości pracy, zwyczajnej egzystencji zaczyna odgrywać dosyć istotną rolę. Ono przynosi może nie akceptację utraty tych terytoriów, ale uznanie, że konieczne jest rozpoczęcie rozmów pokojowych, co wiązać się będzie z ustępstwami terytorialnymi. Pamiętajmy, mówimy o trwającym pięć lat systematycznym niszczeniu całej struktury pozwalającej na funkcjonowanie społeczeństwa. Zełenski o tym wie, natomiast chce mieć jak najlepszą pozycję negocjacyjną. Dlatego będzie się stawiał, by nie powstało wrażenie, że został przymuszony do kapitulacji.

W minionym tygodniu odbyła się runda negocjacji pokojowych. W Oslo Zełenski rozmawiał z Witkoffem, który później pojechał z ustaleniami do Moskwy.

Negocjacje się toczą. Rozmowy w Oslo mają pewien ciekawy aspekt. W rozmowach uczestniczyli prezydent Finlandii i premier Norwegii - przedstawiciele dwóch najważniejszych państw uwzględnianych w polityce arktycznej Stanów Zjednoczonych, czyli wypychania Chińczyków i ograniczania pozycji Rosji w Arktyce. Finowie, przypominam, zapewniają likwidację dziury strategicznej Stanów Zjednoczonych, jaką są lodołamacze. Amerykanie kupili praktycznie trzyletnią produkcję fińską tego typu specjalistycznych statków, która pozwoli im wypłynąć na Ocean Arktyczny, a nie tylko nad nim latać. Norwegowie z kolei pilnują wyjścia na Atlantyk floty rosyjskiej. Poza tym Chińczycy oferują zarówno Norwegii, jak i Finlandii pokaźne przychody za wyrażenia zgody utworzenie na ich terytorium lądowej nitki Polarnego Jedwabnego Szlaku z otwarciem portu w Kirkenes. Mamy zatem pewien ukryty przekaz z Europy do Trumpa: pamiętaj, że musisz się z nami liczyć, bo robimy wspólnie politykę arktyczną.

Poza tym wiadomo powszechnie, że prezydent Finlandii jest szczególnie ceniony przez Trumpa za wspólną pasję, jaką jest golf. Nie jest to bez znaczenia w kontekście łagodzenia wybuchów amerykańskiego prezydenta.

Zgadzam się. Ważne, że Europa może mieć swoich przedstawicieli na rozmowy pokojowe dotyczące zakończenia wojny w Ukrainie czy, generalnie, związane z architekturą bezpieczeństwa na świecie.

Jaką rolę powinna pełnić Polska w tej grze?

Uczestnika rozmów w ramach Unii Europejskiej, narzucającego swoje stanowisko Wspólnocie, przekonując państwa europejskie do konieczności pomocy Ukrainie. Natomiast musimy jeszcze uwzględnić czynnik wewnętrzny zarówno polski, jak i ukraiński, oraz całą tę reorientację polityków zachodniej Ukrainy na czynnik nacjonalistyczny. Czyli całe to fetowanie UPA, w czym bryluje władza obwodu lwowskiego. Musimy pamiętać, że każda decyzja gloryfikacji ukraińskich nacjonalistów stanowi osłabienie możliwości oddziaływania polskiej polityki wobec Ukrainy. Nie mamy innego wyjścia - musimy w stosunkach bilateralnych odnosić się do zbrodniczej działalności UPA wobec Polaków w czasie drugiej wojny światowej.

Czy zbliża się koniec wojny w Ukrainie?

Myślę, że tak. Może nie nastąpi to do końca roku, ale termin zakończenia jest bliski - może połowa przyszłego roku? Widać, że obie strony są fizycznie, psychicznie i finansowo tak poważnie wyczerpane, że muszą usiąść do rozmów.

eprasa.pl 4d0f36ffb7

NASZ SUKCES



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Dawid Ziomek pracuje jako listonosz w Urzędzie Pocztowym Rzeszów 6. Każdego dnia pokonuje nawet 20 kilometrów, dostarczając przesyłki mieszkańcom. Kocha swoją pracę i ludzi, których spotyka

Zdobył tytuł Listonosza Roku. Chce być jeszcze bliżej ludzi i inspirować innych

Dawid Ziomek z Rzeszowa został Listonoszem Roku 2026. W ogólnopolskim konkursie zdobył uznanie mieszkańców i internautów, którzy docenili jego zaangażowanie, życzliwość oraz codzienną pracę. Na co dzień doręcza przesyłki mieszkańcom Rzeszowa, a dziś może pochwalić się tytułem najlepszego listonosza w Polsce.

Urszula Sobol

Dawid Ziomek z Rzeszowa został Listonoszem Roku 2026, pokonując finalistów z całej Polski. W rozmowie z nami nie ukrywa wzruszenia. Podkreśla, że ten sukces nie byłby możliwy bez wsparcia mieszkańców Rzeszowa, rodziny oraz Czytelników „Nowin" i internautów, którzy przez wiele tygodni oddawali na niego głosy.

- Jestem ogromnie szczęśliwy, a jednocześnie wciąż trudno mi uwierzyć, że zostałem Listonoszem Roku 2026. To dla mnie wielki zaszczyt, ale przede wszystkim powód do wdzięczności dla wszystkich, którzy mi kibicowali, oddawali na mnie głos. Jestem przekonany, że otrzymany tytuł to nie tylko piękne wyróżnienie, ale również nowe możliwości i zobowiązanie, by jeszcze szerzej opowiadać o pięknej misji listonosza, codziennych spotkaniach z ludźmi i znaczeniu naszej pracy. Mam nadzieję, że sprostam temu wyzwaniu i nadal będę mógł jak najgodniej reprezentować wszystkich listonoszy już nie tylko z Podkarpacia, ale z całej Polski - mówi Dawid Ziomek.

Za sukcesem stoją ludzie

Jak podkreśla, udział w konkursie był dla niego czasem pełnym emocji, nowych doświadczeń i wyjątkowych spotkań.

- Plebiscyt trwał kilka miesięcy, a jego najważniejszym etapem było głosowanie, które trwało od połowy czerwca aż do 15 września. Wyniki poznałem 16 października, w przeddzień święta pocztowego, czyli Dnia Łącznościowca. Udział w konkursie był dla mnie czasem niezwykłym, pełnym emocji, nowych doświadczeń i wspaniałych spotkań, których na pewno długo nie zapomnę - wylicza pan Dawid. - Zwłaszcza spotkań z mediami, jak choćby z bliską memu sercu gazetą „Nowiny", a także z przedstawicielami różnych instytucji i organizacji. Dzięki zadawanym pytaniom coraz bardziej krystalizowała się we mnie refleksja na temat pracy listonosza w Poczcie Polskiej i tego, jak ważną rolę odgrywa ona w życiu mieszkańców.

Przyznaje, że decyzja o zgłoszeniu się do konkursu była jego własnym wyborem. - Nie brakowało jednak zachęty ze strony moich przełożonych, zwłaszcza kierownika naszej placówki, pana Marka Kapłona, którego od chwili zwycięstwa w plebiscycie, jak najbardziej zasłużenie, nazywam ojcem chrzestnym tego sukcesu - dopowiada z uśmiechem.

Dawid Ziomek nie ukrywa, że wierzył w powodzenie, ale skala całego przedsięwzięcia i wsparcia, jakie otrzymał, przerosła jego oczekiwania. - Chociaż z pełnym przekonaniem podszedłem do tego wyzwania, mocno wierząc, że wszystko może się udać, nie spodziewałem się, że ta przygoda zaprowadzi mnie aż tak daleko - wyznaje.

Najbardziej emocjonalnym momentem było oczywiście ogłoszenie wyników. - Sama wiadomość o zwycięstwie była dla mnie ogromną niespodzianką. Oczywiście, miałem nadzieję, że uda mi się zajść jak najdalej, ale kiedy dotarło do mnie, że to właśnie ja zostałem wybrany Listonoszem Roku 2026, trudno było opisać wszystkie emocje, które mi wtedy towarzyszyły - przyznaje.

Szczególnie wzruszające były dla niego reakcje najbliższych. - Moja żona przez cały ten czas była moją największą podporą. Bardzo mnie wspierała, dodawała mi otuchy i przeżywała tę przygodę razem ze mną, podobnie jak nasze dzieci - opisuje pan Dawid.

Ważne były dla niego gratulacje od osób, do których każdego dnia dostarcza korespondencję. - Bardzo serdecznie reagowali mieszkańcy Rzeszowa, do których przychodzę z listami. Wielu z nich śledziło na bieżąco przebieg plebiscytu. Dopytywało o aktualne wyniki i mocno trzymało za mnie kciuki. Było to dla mnie potwierdzenie, że praca listonosza to nie tylko doręczanie przesyłek, ale przede wszystkim codzienny kontakt z drugim człowiekiem, budowanie zaufania i relacji, które z czasem stają się czymś naprawdę wyjątkowym. Dlatego tę wygraną traktuję nie tylko jako osobisty sukces, ale również jako wyróżnienie dla wszystkich ludzi, do których przychodzę i których spotykam na swojej pocztowej drodze - akcentuje.

Więcej niż doręczanie listów

Listonosz Roku ma za sobą ponad dwie dekady pracy w zawodzie. Zapytany o to, co sprawia, że po tylu latach wciąż wykonuje tę pracę z takim zaangażowaniem, odpowiada bez wahania. - Lubię to, co robię. Każdy dzień jest inny. Spotykam różnych ludzi, rozmawiam z nimi, widzę, jak zmienia się otoczenie, a także osiedla i całe społeczności. Listonosz to nie tylko osoba, która dostarcza listy czy przesyłki. Często jesteśmy dla mieszkańców bardzo dobrym znajomym, z którym można zamienić kilka słów, a dla niektórych, zwłaszcza osób starszych, czasem jedynym gościem, którego widzą w ciągu dnia. Motywację daje mi również poczucie, że moja praca ma sens i jest potrzebna. Mimo rozwoju technologii wciąż są rzeczy, których nie da się zastąpić. Ważna przesyłka, urzędowy list czy zwykła życzliwość i uśmiech przy doręczaniu korespondencji - zapewnia.

– Odręcznie napisany list ma swoją duszę i wartość, której nie zastąpią nowe technologie. Można do niego wrócić po latach, dlatego często staje się bezcenną pamiątką i częścią rodzinnej historii
DAWID ZIOMEK

Największą satysfakcję dają mu właśnie bezpośrednie relacje z ludźmi. - Przede wszystkim zaufanie ludzi. Kiedy słyszę zwykłe „Dzień dobry" albo widzę, że ktoś cieszy się na mój widok, wiem, że przez te wszystkie lata udało mi się zbudować wspaniałe relacje - wyznaje.

Dawid Ziomek wielokrotnie podkreśla, że istotą jego zawodu są ludzie.

– Praca listonosza to przede wszystkim kontakt z ludźmi, budowanie relacji i zaufania. Po ponad 20 latach w zawodzie nadal daje mi ona ogromną satysfakcję i poczucie, że robię coś ważnego
LISTONOSZ ROKU 2026

- W byciu listonoszem najważniejsze jest dla mnie nie tylko sumienne wykonywanie obowiązków związanych z tą pracą, ale przede wszystkim bycie blisko ludzi i dla ludzi. To naprawdę wielki przywilej móc uczestniczyć w ich codziennym życiu, choćby przez tak z pozoru zwyczajne czynności, jak doręczanie listów czy przesyłek. Każdego dnia spotykamy wiele osób, poznajemy ich historie, rozmawiamy. Czasem zamieniamy zaledwie kilka słów, a czasem zatrzymujemy się na dłużej. Z czasem te codzienne spotkania budują relacje, zaufanie i wzajemną życzliwość. Dla mnie praca listonosza to coś więcej niż samo doręczanie przesyłek. To obecność w życiu drugiego człowieka, możliwość niesienia nie tylko korespondencji, ale również dobrego słowa, uśmiechu i zwykłej ludzkiej życzliwości. Myślę, że właśnie w tym tkwi wyjątkowość naszego zawodu - mówi.

Pan Dawid przyznaje również, że w jego pracy nie brakuje również trudnych spotkań i pożegnań. - Nigdy nie zapomnę spotkania z pewnym starszym panem, którego znałem od wielu lat. Wiedziałem, że ciężko choruje i że zbliża się kres jego życia. Kiedy pewnego dnia przyszedłem do niego, choć było to bardzo trudne, znalazł w sobie siłę, aby pożegnać się ze mną. Przytuliliśmy się, zostały wypowiedziane ostatnie słowa pełne wdzięczności za wszystko i obaj mieliśmy świadomość, że widzimy się po raz ostatni.

Tytuł zobowiązuje

Przez ponad 20 lat pracy pana Dawida zawód listonosza bardzo się zmienił. Kiedy zaczynał w 2004 roku, torba była wypełniona głównie tradycyjnymi listami, kartkami i rachunkami, dziś natomiast dominują w niej paczki zamawiane przez internet. - Zmieniły się również oczekiwania klientów, a codzienna praca wymaga większej elastyczności i dostosowania do nowych potrzeb - dopowiada. - Dzisiaj liczy się nie tylko terminowość, ale również dobra komunikacja i wysoka jakość usługi. Listonosz musi być elastyczny, dobrze zorganizowany i gotowy na różne sytuacje.

Zdobyty tytuł traktuje nie jako zwieńczenie drogi, lecz początek nowego etapu. - Tytuł Listonosza Roku 2026 do czegoś zobowiązuje. Oczywiście przede wszystkim do dalszej jak najlepszej pracy, ale mam również nadzieję, że pozwoli mi jeszcze szerzej pokazywać piękno zawodu listonosza, który jest nie tylko pracą, ale również służbą i misją - podkreśla pan Dawid. ©℗

eprasa.pl 4d0f36ffb7

ROZMOWA

Polska rośnie, ale może przegrać wszystko. Mocne ostrzeżenie ekonomisty

Paweł Zielewski



FOT. OEES

Polska została zaproszona przez amerykańską prezydencję do udziału w pracach G20 na prawach pełnego uczestnika. Czy widzi Pan miejsce, w którym polski model rozwoju wyczerpuje swoje dotychczasowe paliwo?

Prof. Jerzy Hausner, ekonomista, polityk, twórca Open Eyes Economy Summit: Musimy oddzielić dwa ważne pojęcia: wzrost i rozwój. Nie widzę, żeby polski model wzrostu wyczerpywał swoje podstawowe czynniki. On się zmienia, bo duże zasoby pracy i relatywnie niskie przeciętne wynagrodzenia nie są już cechą charakterystyczną naszej gospodarki. Nadal jednak mamy korzystną relację między wzrostem produktywności a wzrostem wynagrodzeń. Choć relatywne koszty pracy rosną, ciągle dają nam przewagę konkurencyjną.

Wyraźnie zaczyna nam natomiast brakować pracowników. Fundamentem dotychczasowej dynamiki były zmiany instytucjonalne wprowadzone na początku lat dziewięćdziesiątych i kontynuowane przez kolejne rządy. Zbudowały one względnie korzystne ramy gospodarki. Możemy wskazywać ich słabości, na przykład nadmiernie skomplikowany i nieumiejętnie modyfikowany system podatkowy czy okresy represyjnego działania administracji skarbowej wobec przedsiębiorców.

Skoro kończy się epoka przewagi opartej na taniej i dostępnej pracy, to na czym Polska powinna budować konkurencyjność w kolejnych latach?

Ramy instytucjonalne nadal stanowią dość solidną podstawę, choć mogą zostać osłabione przez to, co dzieje się w sferze władzy. Najważniejszy fundament wzrostu, czyli przedsiębiorczość, pozostaje mocną stroną Polaków i polskiej gospodarki. Jesteśmy zaradni i przedsiębiorczy. Korzystną rolę odegrała też umiejętność wkomponowania się w rynek europejski oraz wykorzystania środków unijnych. Obecnie inwestycje przyspieszają, ale wiąże się to przede wszystkim z KPO, znacznie mniej z inwestycjami sektora prywatnego. Trzeba przy tym pamiętać, że przewaga kosztowa nie jest dana raz na zawsze. W niektórych okresach wynagrodzenia rosły szybciej niż produktywność i taka relacja może stać się niekorzystna. Nie oznacza to jednak, że cały dotychczasowy model przestał działać. Zmienia się raczej zestaw czynników, na których możemy budować. Coraz mniejsze znaczenie będzie miała obfitość taniej pracy, a coraz większe jakość instytucji, produktywność, kompetencje i zdolność przedsiębiorstw do przesuwania się w stronę działalności o wyższej wartości dodanej.

Centralne pytanie brzmi, czy zdołamy utrzymać wyższą dynamikę produktywności własnych zasobów niż konkurenci. Na razie tak, również dlatego, że nasi główni konkurenci, na przykład gospodarka niemiecka, przechodzą okres regresu. Wzrost produktywności w Polsce jest niższy od oczekiwań i możliwości, niewystarczający do stworzenia długofalowych podstaw silnego wzrostu, ale na tle innych krajów pozostaje zadowalający. Pozytywnym elementem jest też wysoka dynamika eksportu i rosnący udział Polski w handlu europejskim oraz globalnym. To dobra miara naszej konkurencyjności.

Czy dobre wyniki gospodarcze oznaczają, że Polska rzeczywiście się rozwija, czy tylko że nadal potrafi stosunkowo szybko rosnąć?

W sprawie wzrostu jestem dość optymistyczny. Rozwój jest jednak czymś poważniejszym i nie wynika automatycznie ze wzrostu gospodarczego. Zależy między innymi od poziomu kompetencji, jakości edukacji, zaufania społecznego, zdolności do partnerstwa instytucjonalnego, zdolności rozpoznawania własnych zasobów i dostosowywania się do zmieniających warunków, także klimatycznych i przyrodniczych.

Spójrzmy na gospodarowanie wodą. Deficyt narasta, a postęp jest niesatysfakcjonujący, co pokazała

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., W KRAINIE ALICJI, MPWIK W LUBLINIE Rok zał. 1899, IMMOBILIA

eprasa.pl 4d0f36ffb7

ocena NIK dotycząca powodzi z 2024 roku. Na tych samych terenach, szczególnie na Dolnym Śląsku i Opolszczyźnie, wielką powódź mieliśmy już w 1997 roku. Zmienia się charakter zjawisk hydrologicznych, między innymi wskutek braku śnieżnych zim, a my nadal nie potrafimy strategicznie myśleć o wodzie jako zasobie. Podobne wyzwania dotyczą żywności, zdrowia rozumianego szerzej niż medycyna oraz energii.

W wielu tych dziedzinach nie podejmujemy długofalowego wysiłku, który zapewniłby właściwą dynamikę rozwojową. Jeśli będą słabły kompetencje, zaufanie i zdolność współdziałania, w dłuższym okresie osłabnie również wzrost. Dlatego moja ocena jest pozytywna w odniesieniu do wzrostu, ale znacznie bardziej krytyczna wobec naszych perspektyw rozwojowych.
Od około dwudziestu lat powtarzam, że państwo polskie nie ma mózgu strategicznego i zdolności definiowania wyzwań. Nie wystarczy przy tym seria pojedynczych inwestycji ani reakcja po kolejnym kryzysie. Potrzebna jest zdolność rozpoznania istotnego zasobu, określenia jego znaczenia i konsekwentnego działania w długim horyzoncie. Właśnie tego w polskim państwie brakuje najbardziej. Potrafimy uruchamiać programy, wydawać środki i analizować wskaźniki, ale znacznie gorzej radzimy sobie z definiowaniem wyzwań, łączeniem różnych polityk publicznych oraz utrzymaniem kierunku działania ponad cyklem wyborczym. Gdy mówię o słabości myślenia strategicznego, nie chodzi mi o brak dokumentów strategicznych. Chodzi o brak trwałej zdolności państwa do uczenia się, koordynowania działań i korygowania ich, zanim problem przybierze kryzysową skalę.

Czy są dziś obszary, w których polskie państwo zaczyna jednak myśleć strategicznie, czy wciąż przede wszystkim reagujemy dopiero wtedy, gdy pojawia się kryzys?

Są takie obszary. Bezpieczeństwo stało się jednym z nich, choć pozostaje pytanie, czy ogromne wydatki na armię i zbrojenia zapewnią nam realne bezpieczeństwo, czy tylko jego pozory.

Polska gospodarka niewątpliwie jest przykładem długofalowego powodzenia, ale narracja sukcesu bywa łatwa i bezkrytyczna. Z kolei część opozycji opisuje gospodarkę tak, jakby sytuacja była katastrofalna. Jedni poprawiają sobie samopoczucie opowieścią o sukcesie, inni bezmyślnie nawołują „Polska w ruinie".

Warto porównać Polskę z Węgrami. W ciągu kilkunastu lat Węgry wytraciły potencjał wzrostowy i zdolności rozwojowe, a wręcz doświadczają regresu cywilizacyjnego. U nas także postęp w obszarach rozwoju nie jest satysfakcjonujący. Są dziedziny regresu, na przykład edukacja. Poziom szkolnictwa wyższego jako całości wygląda moim zdaniem źle.

To, co osiągnęliśmy, jest solidną podstawą. Jeśli jednak nie będziemy jej wzmacniać, możemy ją stracić, zwłaszcza przy tak głębokim podziale politycznym. Gospodarka jest silna dzięki przedsiębiorczości i zaradności ludzi, niekoniecznie dzięki państwu. Jeżeli jednak będziemy psuli państwo, zniszczymy również instytucjonalne podstawy naszego sukcesu.

To, co osiągnęliśmy, jest solidną podstawą. Jeśli jednak nie będziemy jej wzmacniać, możemy ją stracić, zwłaszcza przy tak głębokim podziale politycznym

JERZY HAUSNER

Po ponad dekadzie rozwijania idei ekonomii wartości co uważa Pan za jej największy praktyczny sukces, a co za najbardziej bolesną porażkę? Przeciwstawia Pan ekonomię wartości ekonomii chciwości, która sprowadza wartość do ceny, gospodarowanie do zarabiania, a człowieka i środowisko do zasobów. Alternatywą nie ma być odrzucenie rynku, lecz połączenie przedsiębiorczości, konkurencyjności i innowacyjności z dobrem wspólnym, odpowiedzialnością oraz społecznym sensem działania...

Środowisko, które do pewnego stopnia animuję, tworzy wiele osób. To ruch rozwijany od kilkunastu. Za osiągnięcie uznałbym dwie rzeczy. Po pierwsze, pojęcie ekonomii wartości i przeciwstawienie jej ekonomii chciwości weszły do obywatelskiego dyskursu. Nie wszyscy to podejście przyjmują, część je krytykuje lub odrzuca, ale stało się obecne w polskim myśleniu ekonomicznym.

Po drugie, rozwinęliśmy markę Open Eyes Economy Summit, aby upowszechniać dorobek tego nurtu. OEES to nie tylko krakowski kongres, który ma już siłę przyciągania i własną pozycję. To przedsięwzięcie o odrębnym profilu, z własną publicznością i perspektywą intelektualną. Nie urządzamy konkursu piękności z innymi wydarzeniami. Nie twierdzimy, że jesteśmy lepsi, lecz że jesteśmy inni. Nie zajmujemy się po prostu bieżącymi, atrakcyjnymi tematami. Pokazujemy rzeczywistość społeczno-gospodarczą z perspektywy ekonomii wartości.

OEES działa również jako niekomercyjny, publiczny think tank. Nasze prace, raporty i publikacje są co do zasady udostępniane nieodpłatnie. Jeśli pojawia się niewielka odpłatność, służy pokryciu kosztów, a nie zyskowi. To także uważam za sukces.

A porażka?

Chcieliśmy oddziaływać na praktykę gospodarczą i potrafimy wskazać firmy, które przyjęły taki sposób myślenia jako platformę działania. Nadal jednak dominuje lekceważenie tego podejścia i trzymanie się kanonu ekonomii chciwości, w którym liczą się cena i zysk, albo rozwiązania hybrydowe: na poziomie deklaracji mówi się o odpowiedzialnym biznesie, a w praktyce chodzi raczej o reputację niż rzeczywistą zmianę. W praktyce gospodarczej presja krótkiego okresu jest bardzo silna. Firma może deklarować odpowiedzialność, ale jeżeli cały układ konkurencyjny premiuje obniżanie kosztów bez oglądania się na konsekwencje społeczne i środowiskowe, odpowiedzialnemu przedsiębiorcy trudniej utrzymać pozycję. Dlatego nie wystarczy apelować do dobrej woli. Potrzebne są warunki instytucjonalne, które nie karzą za długofalowość i nie nagradzają wyłącznie szybkiego zwrotu. Ekonomia wartości nie odrzuca efektywności ani zysku. Pytamy natomiast, w jaki sposób wynik został osiągnięty, jakie koszty przerzucono na otoczenie i czy przedsiębiorstwo wzmacnia podstawy własnego działania, czy je zużywa.

Nie można było oczekiwać, że alternatywny sposób myślenia szybko stanie się dominujący. Przyjęcie go intelektualnie jest możliwe, ale praktycy muszą jeszcze sprostać konkurencji graczy nastawionych na maksymalizację zysku, narzucających warunki i dysponujących przewagą kapitałową oraz technologiczną. Działanie odpowiedzialne, etyczne i długofalowe, łączące efektywność z wartościami, przebija się powoli. Nie znaczy to, że jest skazane na porażkę. Szukam argumentów i przykładów pokazujących, że taki model może działać, a także warunków, które mu sprzyjają.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy
w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

DROBNE

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

REMONTY/ELEKTRYKA/ TANIO/693-051-624

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

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

Towarzyskie

Ola, 81/744-42-62

SANDRA, 885-213-554

AUTOREKLAMA
motofakty.pl
Motoryzacja na wysokich obrotach
motofakty.pl

REKLAMA 0011600270

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA CZUBY W LUBLINIE

OGŁOSZENIE

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

Stokrotki 8/74 - pow. użytkowa 58,60 m², IV piętro cena wywoławcza - 394 000,00 zł

Przetarg odbędzie się 19 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 20 000,00 zł na konto Spółdzielni 19 1020 3176 0000 5002 0013 4213 (PKO Bank Polski S.A.) do dnia 17 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 17 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 4d0f36ffb7

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo

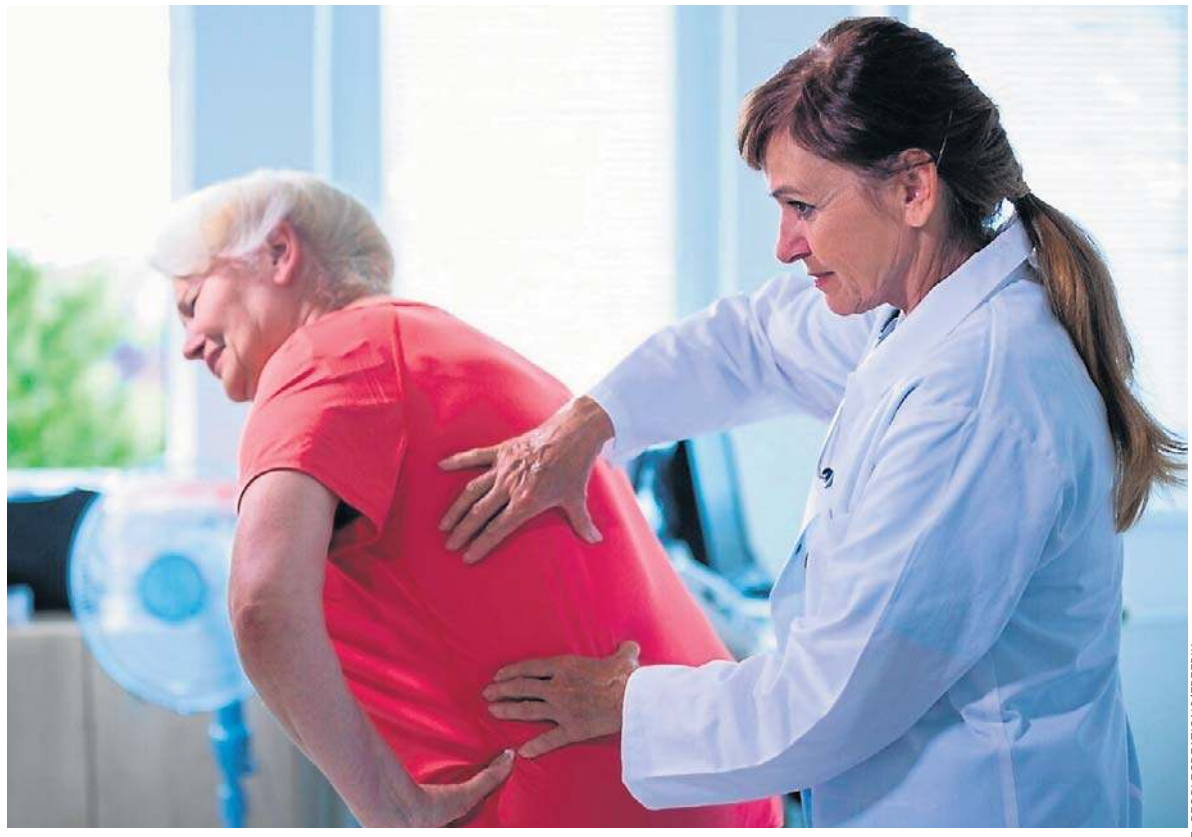
Anna Rokicka-Żuk

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości

Pierwsze objawy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamania kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza gęstości kości, nazywana densytometrią

Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występuję w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl 4d0f36ffb7

Dom, otoczenie budowa i remonty

PARTNER DODATKU

swissporton

Trwałość, estetyka i nowoczesność

Niezawodne dachówki cementowe swissporTON we współczesnym budownictwie



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

Marka z tradycją

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

Płaska forma dla współczesnych domów

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

Klasyczne profile

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

Konstrukcja ułatwiająca montaż

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

Dach jako część systemu

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

Trwałość i rozsądny budżet

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

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

Więcej informacji: www.swissporTON.pl.

REKLAMA 0011592618

Zwiększona gładkość i estetyka powierzchni

Hydrofobowa bariera dla wody i brudu

Stabilność koloru i odporność na UV



GÖTEBORG® KIOTO® KAPSTADT®

swissporton

Dachówki cementowe swissporTON dostępne z matową powłoką nowej generacji

monolit®

swissporTON.pl

eprasa.pl 4d0f36ffb7

Total Look Budmat. Spójny projekt od dachu po ogrodzenie

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



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

Konsekwentny efekt

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

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

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

Od połaci do granicy posesji

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

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

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

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

Estetyka oparta na materiale

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

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

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

REKLAMA 0011596515

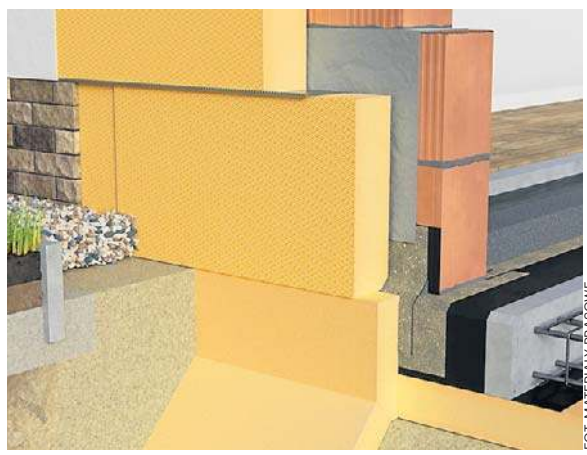


eprasa.pl 4d0f36ffb7

Niezawodna izolacja fundamentów dzięki XPS

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





FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Wybierając płyty swissporXPS inwestujemy w efektywną izolację termiczną

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

Właściwości izolacyjne – ekstrudowany polistyren (XPS) charakteryzuje się niskim współczynnikiem przewodzenia ciepła. W praktyce oznacza to doskonałą ochronę przed stratami energii poprzez fundamenty, co bezpośrednio przekłada się na mniejsze zapotrzebowanie na ogrzewanie budynku oraz wymierne oszczędności finansowe w długiej perspektywie czasowej.

Odporność na wilgoć i wodę – fundamenty są szczególnie narażone na kontakt z wilgocią i wodą gruntową. XPS posiada zamkniętą strukturę komórkową, dzięki której praktycznie nie chłonie wody (absorpcja poniżej 0,7% objętości). To kluczowa cecha, ponieważ zawilgocony materiał izolacyjny traci swoje właściwości termiczne. Płyty XPS utrzymują parametry izolacyjne, nie ulegając degradacji nawet w najtrudniejszych warunkach gruntowych.

Wytrzymałość mechaniczna i trwałość – fundamenty przenoszą obciążenia całego budynku, dlatego ich hydroizolacja musi być wyjątkowo odporna na uszkodzenia mechaniczne. Płyty XPS charakteryzują się wysoką wytrzymałością na ściskanie (w przypadku swissporXPS od 300 do nawet 700 kPa), co sprawia, że doskonale sprawdzają się w miejscach narażonych na duże obciążenia, takich jak fundamenty, podłogi na gruncie czy dachy w układzie odwróconym.

Ochrona przed przemarzaniem – zastosowanie płyt XPS skutecznie chroni fundamenty przed przemarzaniem, co jest szczególnie istotne w naszym klimacie. Dzięki bardzo dobrym właściwościom termoizolacyjnym oraz niskiej nasiąkliwości, płyty te ograniczają straty ciepła i zmniejszają ryzyko kondensacji pary wodnej, co przeciwdziała rozwojowi pleśni i grzybów w pomieszczeniach piwnicznych lub na parterze budynku.

Prosty i efektywny montaż – płyty XPS są lekkie i łatwe w obróbce, co znacząco usprawnia proces izolacji. Można je ciąć standardowymi narzędziami, a ich instalacja nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Frezowane krawędzie płyt eliminują powstawanie mostków termicznych na łączeniach.

Odporność na starzenie – XPS zachowuje swoje parametry przez cały okres użytkowania budynku. Prawidłowo zaaplikowany nie kurczy się, nie odkształca ani nie degraduje pod wpływem czasu, co oznacza, że jest to inwestycja jednorazowa na długie lata.

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

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

REKLAMA

0011596512

swisspor LAMBDA WHITE®



STYROPIAN DWUWARSTWOWY ODPORNY NA ODPADANIE

W PEŁNYM BLASKU



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

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

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

Sprawdź rozwiązania dla nowoczesnego budownictwa lambda.swisspor.pl

swisspor

eprasa.pl 4d0f36ffb7

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

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

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

Dom otwarty na ogród

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

Przeszklenia, słońce i bilans energetyczny budynku

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



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

Co to oznacza?

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

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

O Aluprof

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

Więcej informacji:
https://aluprof.com

REKLAMA 0011596500



eprasa.pl 4d0f36ffb7

Zatrzymać słońce przed szybą

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

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

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



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Osłony przeciwsłoneczne Aluprof wspierają zarządzanie energią w budynkach

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

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

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

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

O Aluprof

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

REKLAMA

0011596514



eprasa.pl 4d0f36ffb7

Zatrzymują ciepło i przyciągają spojrzenia – aluminiowe wizytówki nowoczesnych domów

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

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

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



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

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

Elegancja i technologia w jednym

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

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

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

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

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

Nowy standard wejścia

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

REKLAMA 0011596510



eprasa.pl 4d0f36ffb7

Fakro – stolarka, która inspiruje

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





FOT. MATERIAŁY PRASOWE

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

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

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

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

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

www.fakro.pl/innoview

REKLAMA 0011596513



FAKRO | INNOVIEW LINE

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

OKNA | MARKIZY | BRAMY

Zeskanuj kod i dowiedz się więcej o bramach garażowych

fakro.pl

eprasa.pl 4d0f36ffb7

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

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

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

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

Wszystkie kontrole Termo Organika zakończone pozytywnie

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



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

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

Jakość zaczyna się na etapie produkcji

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

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

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

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

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

REKLAMA 0011596511

28+ Jedyny taki styropian

28 pozytywnych testów GUNB, Rekomendacje RTQ ITB i certyfikat ITB



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

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

eprasa.pl 4d0f36ffb7

PIENIĄDZE

Pobyt w DPS kosztuje fortunę. Kto może złożyć wniosek o zwolnienie z opłat?

Pobyt w domu opieki społecznej może kosztować prawdziwą fortunę. Ale niektórzy mogą zwolnić się z opłat, o ile złożą wniosek

Emil Hoff

Polskie społeczeństwo starzeje się, a zarazem średnia długość życia stale wzrasta. Oznacza to, że coraz więcej z nas dożywa późnej starości, co niestety wiąże się często z utratą samodzielności. W takich przypadkach rodziny często decydują się – lub bywają zmuszone – powierzyć niesamodzielnego członka rodziny do domu pomocy społecznej (DPS). To dobre rozwiązanie w wielu sytuacjach: osoba niesamodzielna, przewlekle chora fizycznie lub psychicznie, niepełnosprawna fizycznie lub intelektualnie (głównie takie trafią do DPS-ów) otrzymuje dobrą opiekę, a rodzina w tym czasie może normalnie funkcjonować.

Problemem są jednak pieniądze.

Ile kosztuje pobyt w domu opieki społecznej?

Koszty pobytu bliskiej osoby w DPS-ie mogą być niebagatelne. Aktualnie wynoszą średnio od 6 do nawet 30 tys. zł za miesiąc, w zależności od standardu, zakresu świadczonej opieki i lokalizacji.

Nic dziwnego, że perspektywa płacenia takich pieniędzy budzi grozę. Kto dokładnie płaci za pobyt w DPS-ie? Reguluje to art. 64 Ustawy o pomocy społecznej. Kolejność płatników jest taka: sam mieszkaniec DPS opłaca koszty do poziomu 70 proc. swojego dochodu dochodu. Następnie w razie potrzeby resztę opłacają małżonek, dzieci, wnuki i rodzice mieszkańca. W ostatniej kolejności dokłada się gmina.

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej obecnie aż 85 proc. kosztów pobytu w DPS-ach opłacają właśnie gminy, co oznacza, że koszty te znacząco przekraczają możliwości finansowe większości mieszkańców DPS-ów i ich rodzin.

W planach są dwie istotne zmiany prawa w tym zakresie: po pierwsze, do ustawy ma zostać dodana klauzula wskazująca, że osoby niepełnoletnie nigdy nie są zobowiązane do opłacania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie (teraz teoretycznie może dochodzić do takich sytuacji i rzeczywiście zdarzało się, że np. dziecko musiało płacić ze swojej renty za pobyt dziadka w DPS-ie). Po drugie, ma zostać dodana nowa kategoria płatników za DPS. W pierwszej kolejności po samym mieszkańcu do płacenia zobowiązani będą pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego przez tego mieszkańca, czyli osoby, które w ciągu ostatnich 10 lat przejęły jego dom lub mieszkanie. Zmiany na razie są jeszcze na etapie konsultacji i nie wiadomo, czy i kiedy mogłyby wejść w życie.



FOT. PEOPLEIMAGES12, 123RF.COM

Niektóre osoby mogą zwolnić się z opłat za opiekę nad krewnym w Domu Pomocy Społecznej

Kto jest zwolniony z płacenia za DPS?

Ustawa przewiduje wyłączenia z obowiązku pokrywania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie.

Automatycznie zwolnieni z opłat są ci, których dochód nie przekracza obecnie 3030 zł w przypadku osoby samotnej i 2469 zł w przypadku osoby w rodzinie. Wynika to z zapisu o kryterium dochodowym: jeśli twój dochód po opłaceniu pobytu w DPS nie przekroczyłby 300 proc. tego kryterium, nie musisz płacić za DPS.

Niektóre osoby mogą też zostać zwolnione z opłat na własny wniosek. Dotyczy to:

- członków Korpusu Weteranów Walki o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej,
- działaczy opozycji antykomunistycznej,
- osób represjonowanych z powodów politycznych.

Także na własny wniosek, ale po dodatkowym wywiadzie środowiskowym, z opłat za DPS mogą zostać zwolnione również:

- osoby w trudnej sytuacji życiowej, borykające się z niepełnosprawnością lub bezrobociem,
- ofiary przemocy w rodzinie – po przedstawieniu dowodów,
- osoby, które już opłacają pobyt w DPS-ie innego członka rodziny,
- kobiety w ciąży lub samotne wychowujące dziecko,
- osoby, które przedstawią wyrok sądu oddalający powództwo o alimenty na rzecz osoby kierowanej do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które wykażą rażące naruszenia obowiązku alimentacyjnego przez osobę kierowaną do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o pozbawieniu osoby kierowanej do DPS władzy rodzicielskiej nad nimi,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o skazaniu osoby kierowanej do DPS za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego na szkodę ich, ich zstępnych, ich małoletniego rodzeństwa lub ich rodziców. Także zstępni tych osób są zwolnieni z obowiązku płacenia za pobyt w DPS-ie.

ZATRUCIA

Te grzyby są uznane za jadalne, ale zatrucie może wystąpić nawet po latach

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zatrucia grzybami najczęściej kojarzą się z bólem brzucha, nudnościami czy wymiotami. Niektóre gatunki mogą jednak wywoływać znacznie mniej oczywiste, a przy tym bardzo groźne powikłania. Do czego może doprowadzić spożycie olszówki lub gąski zielonej?

Przez lata gąska zielonka uchodziła za jeden z najbardziej cenionych jesiennych grzybów. W wielu regionach Polski była zbierana masowo, trafiała na stoły w postaci sosów, marynat czy dań obiadowych, a doświadczeni grzybiarze traktowali ją jak pewny i wartościowy łup. Tym większe było zaskoczenie, gdy zaczęły pojawiać się doniesienia o ciężkich zatruciach związanych właśnie z tym gatunkiem.

Nie tak dawno prof. Bożena Muszyńska ujawniła, że przypadki zatruć gąską zielonką odnotowywano w krajach europejskich. Między 1992 a 2000 r. do placówki medycznej we Francji trafiło 12 osób, siedem kobiet i pięciu mężczyzn, którzy wcześniej jedli gąskę zielonkę przez kilka dni z rzędu.

Grzyby, o których mowa, pojawiały się w jadłospisie przynajmniej podczas trzech następujących po sobie posiłków. Około tygodnia później rozwinęła się ciężka rabdomioliza, czyli rozpad włókien mięśniowych.

Wyniki badań były alarmujące. U wszystkich pacjentów stwierdzono bardzo wysokie stężenie kinazy kreatynowej (CK), czyli enzymu, który pojawia się we krwi, gdy dochodzi do uszkodzenia mięśni.

Większość chorych wróciła do zdrowia w ciągu około dwóch tygodni, jednak u trzech osób zatrucie doprowadziło do niewydolności serca zakończonej zgonem.

Podobne przypadki opisano także w Polsce. Głośna była historia matki i syna, którzy przez kilka dni regularnie jedli gąskę zielonkę. W sumie spożyli od 100 do 300 gramów tych grzybów.

Dwa dni po ostatnim posiłku zaczęły pojawiać się niepokojące dolegliwości: silne osłabienie, bóle mięśni, brak apetytu, nudności i obfite poty. Lekarze wykluczyli inne możliwe przyczyny rabdomiolizy, takie jak infekcja, uraz, choroby autoimmunologiczne czy działanie leków.

Jeszcze poważniejsze konsekwencje odnotowano u czterech innych osób. Pacjenci spożywali od 100 do 400 gramów gąski zielonki w kilku kolejnych posiłkach.

U dwóch chorych stan był na tyle ciężki, że konieczne było podłączenie do respiratora. Najtragiczniej zakończył się przypadek 72-letniego mężczyzny, który zmarł już drugiego dnia hospitalizacji. Pozostali pacjenci dochodzili do siebie przez następne dwa do trzech tygodni.

Współczesna medycyna nie ma jednak wątpliwości: olszówka, czyli krowiak podwinięty, jest grzybem trującym.

O tym, jak niebezpieczny może być ten gatunek, świadczy historia niemieckiego mykologa Juliusa Schäffera. Naukowiec przez lata spożywał olszówki bez widocznych konsekwencji.

W 1944 r., po zjedzeniu kolejnego posiłku z tych grzybów, trafił jednak do szpitala i zmarł. Jego przypadek przeszedł do historii toksykologii grzybów i przyczynił się do rozpoznania zjawiska określanego dziś jako zespół Paxillusa.

Największym zagrożeniem nie są wcale nudności czy bóle brzucha. U części osób olszówka może wywołać niebezpieczną reakcję immunologiczną, w której organizm zaczyna niszczyć własne krwinki czerwone.

Dochodzi wtedy do hemolizy, czyli ich rozpadu. Skutkiem mogą być ciężka niedokrwistość, uszkodzenie nerek, a w skrajnych przypadkach niewydolność wielonarządowa.

Najbardziej zdradliwe w przypadku olszówki jest to, że przez lata może nie dawać żadnych powodów do niepokoju. Ktoś zbiera ją, gotuje i je od dawna, nie odczuwając żadnych dolegliwości.

Tymczasem zagrożenie może narastać po cichu. W pewnym momencie kolejny, pozornie niczym nieróżniący się posiłek może uruchomić gwałtowną reakcję organizmu, której skutki bywają dramatyczne.



FOT. JERZY OPIOŁA/WIKIPEDIA

Gąska zielonka wcale nie jest „niewinna"

eprasa.pl 4d0f36ffb7

DIETA



FOT. ARCHIWUM REDAKCJA POLSKA PRESS

Analiza naukowców wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą

Ten wieczorny nawyk może odbijać się na zdrowiu. Naukowcy mają nowe dowody

Naukowcy przeanalizowali dane blisko 200 tys. osób. Wykazali, że jedzenie późnym wieczorem może poważnie odbijać się na zdrowiu wątroby.

Mateusz Zelek

Spożywanie posiłków późnym wieczorem lub już po położeniu się do łóżka może zwiększać ryzyko rozwoju chorób wątroby. Takie wnioski płyną z badania opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Gastroenterology and Hepatology". Naukowcy z Oregon Health & Science University przeanalizowali dane z trzech dużych projektów badawczych prowadzonych wśród pracowników ochrony zdrowia w USA. Łącznie objęły one około 200 tysięcy osób.

Badacze sprawdzali, czy sposób odżywiania ma związek z ryzykiem występowania stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD) oraz marskości wątroby.

Analiza wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą. W tej grupie ryzyko wystąpienia chorób tego narządu było od 20 do 30 procent wyższe niż u osób unikających jedzenia po kolacji.

Zegar biologiczny może odgrywać kluczową rolę

Zdaniem autorów badania wyniki są kolejnym dowodem na znaczenie rytmu dobowego dla zdrowia.

Wcześniejsze badania wskazywały już, że jedzenie późno wieczorem może zwiększać ryzyko otyłości czy chorób serca.

Współautor pracy dr Andrew McHill zwrócił uwagę, że organizm znacznie gorzej radzi sobie z metabolizowaniem pokarmów w porach, które biologicznie są przeznaczone na odpoczynek.

– Raz po raz obserwujemy, że czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – naprawdę ma to kluczowe znaczenie. Na przykład wykazaliśmy, że spożywanie posiłków w nocy, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny sprzyja zasypianiu, ogranicza zdolność organizmu do efektywnego metabolizowania pokarmu – podkreślił badacz.

Naukowcy przypominają, że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego, co może tłumaczyć zaobserwowane zależności.

Naukowcy przypominają,

że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego.

Czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – ma kluczowe znaczenie.

Potrzebne są dalsze badania

Autorzy zastrzegają, że analizowane badania miały charakter obserwacyjny. Oznacza to, że nie dowodzą bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego, a uczestnicy samodzielnie raportowali swoje nawyki żywieniowe w ankietach.

Mimo tych ograniczeń wyniki dają podstawy do dalszych prac nad wpływem pory spożywania posiłków na zdrowie. Zespół prowadzi już kolejne badania, które mają sprawdzić, czy wcześniejsze jedzenie może poprawić parametry związane ze stłuszczeniem wątroby.

Jak podkreślił główny autor badania dr Robert Wilechansky, najważniejszy wniosek płynący z analizy jest stosunkowo prosty.

– Najważniejszy wniosek z badania jest taki, że ograniczenie spożycia kalorii do okresu na kilka godzin przed snem może przynieść korzyści zdrowotne – podsumował ekspert.

Zanim więc powędrujemy nocą do lodówki, pamiętajmy, że wiąże się to z wyższym ryzykiem stłuszczenia i marskości wątroby.

BORELIOZA

Nie tylko rumień. Zobacz, do czego może doprowadzić ukąszenie kleszcza jesienią

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Październik nie oznacza końca sezonu na kleszcze. Wręcz przeciwnie. Jeśli jednak dojdzie do ukąszenia, nie ma powodu do paniki – wcześnie wykryta borelioza dobrze reaguje na leczenie.

Sezon na kleszcze wciąż trwa. Wrzesień i październik to, obok wiosny, drugi szczyt aktywności tych pajęczaków, a wraz z nim rośnie liczba obaw o boreliozę.

Po ukąszeniu kleszcza wiele osób wpada w panikę, tymczasem kluczowe znaczenie ma szybka reakcja. Jak podkreśla prof. Joanna Zajkowska, borelioza należy do chorób, które bardzo dobrze poddają się leczeniu, zwłaszcza jeśli zostaną wcześnie rozpoznane.

– Boreliozę dosyć wdzięcznie leczy się antybiotykami. Przez lata poznaliśmy jej najczęstsze postacie i mamy duże doświadczenie w ich rozpoznawaniu oraz leczeniu – podkreśla prof. Zajkowska.

Chodzi przede wszystkim o sytuację, gdy po ukąszeniu kleszcza pojawia się charakterystyczny rumień wędrujący. W takim przypadku zwykle wystarcza jedna kuracja antybiotykowa, a zmiana skórna stopniowo ustępuje.

Nieco bardziej niepokojąco brzmią neurologiczne postacie boreliozy, ale również tutaj rokowania są zwykle dobre. Prof. Zajkowska podkreśla, że zdecydowana większość przypadków neuroboreliozy to tzw. postacie wczesne. Choroba może objawiać się porażeniem nerwu twarzowego lub bardzo silnymi bólami korzeniowymi związanymi z zajęciem układu nerwowego. Mimo to odpowiednio wdrożone leczenie daje bardzo dobre efekty.

Tak może przebiegać ciężka postać boreliozy

Prof. Joanna Zajkowska w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że do najpoważniejszych powikłań boreliozy należą zapalenia i porażenia nerwów. Najczęściej dotyczą one nerwów czaszkowych, rzadziej innych nerwów lub korzeni nerwowych. W ciężkich przypadkach może dochodzić nawet do znacznego ograniczenia sprawności. Specjalistka opowiedziała także o jednym z najtrudniejszych przypadków boreliozy, z jakimi zetknęła się w swojej praktyce klinicznej.

– Jednym z najtrudniejszych przypadków było zapalenie opon z porażeniem pasa barkowego i zanikiem mięśni. Pacjent nie był w stanie unosić kończyn. Ostatecznie, dzięki antybiotykoterapii i rehabilitacji, sytuacja chorego uległa ogromnej poprawie – przyznała lekarka.

Interaktywna mapa kleszczy

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy i gdzie zagrożenie jest największe.

Jej użytkownicy zgłaszają miejsca, w których zauważyli kleszcze: zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.



FOT. KPIXMINING/123RF.COM

Borelioza wykryta odpowiednio wcześnie bardzo dobrze poddaje się leczeniu, a w wielu przypadkach wystarcza kuracja antybiotykowa

eprasa.pl 4d0f36ffb7

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie błędy najczęściej popełniamy przy myciu zębów?

Stan naszych zębów ma zaskakująco szerokie przełożenie na cały nasz organizm i samopoczucie. Myślisz, że codzienne szczotkowanie załatwia sprawę? Tylko, jeśli robisz to dobrze. Dwie dentystki wskazują, jakie błędy Polacy popełniają najczęściej przy myciu zębów – i jak ich uniknąć.
– Choć mycie zębów to czynność z pozoru prosta, błędów można popełnić naprawdę wiele – mówi lek. dent. Milena Bartman z Medicover Stomatologia–Prosta.

Źle dobrana szczoteczka

Szczoteczka to nasz główny oręż w walce o czyste i zdrowe zęby. Niestety, źle dobrana może nam raczej zaszkodzić niż pomóc. Dentyści polecają używanie szczoteczek z włosiem średniej twardości. Włosia twardego w ogóle się nie zaleca.
– Natomiast szczoteczki miękkie i ich warianty warto stosować wtedy, gdy zaleci je dentysta lub higienistka, np. w określonych sytuacjach związanych ze stanem dziąseł lub po zabiegach w jamie ustnej – tłumaczy Milena Bartman.
Lek. dent. Anna Zych z enel-med stomatologia podkreśla też, jak ważne jest regularne wymienianie szczoteczki.
– Należy pamiętać o regularnej wymianie szczoteczki lub końcówki, szczególnie gdy włosie jest już zużyte lub odkształcone. Tempo zużywania się włosia jest indywidualne, dlatego poza czasem użytkowania warto zwracać uwagę przede wszystkim na jego stan.

Źle dobrana pasta

Na rynku dostępne są setki, jeśli nie tysiące rodzajów past do zębów o różnym składzie. Łatwo się w tym pogubić. Dentyści podkreślają jednak, że w profilaktyce próchnicy najważniejsze jest, by pasta zawierała fluor, najlepiej w stężeniu dobranym do wieku i naszego indywidualnego ryzyka próchnicy, które określi dla nas specjalista.
– Dobrą alternatywą są pasty z hydroksyapatytem lub fluorohydroksyapatytem – podpowiada Milena Bartman.
Z kolei do past wybielających, tak intensywnie reklamowanych, powinniśmy podchodzić ostrożnie. Ich nadużywanie to kolejny błąd:
– Może to sprzyjać nadwrażliwości, a nawet osłabieniu szkliwa, a z drugiej strony zdarza się nam, że przez długi czas stosujemy pasty przeznaczone dla zębów wrażliwych, zamiast umówić się na wizytę i sprawdzić, co właściwie powoduje dolegliwości – mówi ekspertka Medicover.

Niewłaściwe szczotkowanie

Przede wszystkim zdarza nam się szczotkować zęby za rzadko – lekarze polecają mycie zębów dwa razy dziennie przez dwie minuty. Taki czas pozwala na usunięcie płytki nazębnej. Zbyt krótkie szczotkowanie pozostawia płytkę nazębną, co zwiększa ryzyko wystąpienia zapalenia dziąseł i próchnicy. Zębów nie należy też wcale szczotkować zbyt mocno:
– Błędem jest też przekonanie, że im mocniej szczotkujemy, tym lepiej oczyszczamy zęby – mówi Anna Zych. – Nadmierny nacisk i twarde włosie zwiększają ryzyko mechanicznego urazu dziąseł. Agresywne szczotkowanie jest również wymieniane jako jeden z czynników mogących uczestniczyć w powstawaniu recesji dziąseł i niepróchnicowych ubytków przyszyjkowych.
Milena Bartman dodaje, że czasem niewłaściwie dobieramy też porę szczotkowania. Nie należy myć zębów zaraz po zjedzeniu lub wypiciu czegoś kwaśnego:
– Kwasy mogą przejściowo zmiękczać powierzchnię szkliwa i zwiększać jego podatność na mechaniczne ścieranie – ostrzega Bartman i radzi, by po spożyciu czegoś kwaśnego odczekać ok. 20-30 minut i przepłukać usta wodą, zanim zabierzemy się za szczotkowanie. Jeśli chodzi o techniki szczotkowania, tutaj nie ma jednego złotego środka:


FOT. OKSUN70, M123RF.CO

– Nie ma mocnych dowodów na to, że jedna konkretna technika szczotkowania jest najlepsza dla każdego. Ważniejsze jest dokładne i systematyczne oczyszczanie wszystkich powierzchni – mówi Anna Zych.
Co prowadzi nas do chyba najpoważniejszego błędu przy szczotkowaniu: niedokładności. Dentyści podkreślają, że Polacy często zapominają o dokładnym oczyszczaniu nie tylko zębów, ale też przestrzeni międzyzębowych, dziąseł i języka. Zwłaszcza przestrzenie międzyzębowe bywają trudno dostępne i łatwo je ominąć zwykłą szczoteczką, przez co właśnie tam, przy linii dziąseł i w tzw. kieszonkach międzyzębowych namnażają się bakterie.

Emil Hoff

DIETA

Te pokarmy działają jak magia. Włącz je do diety, jeśli masz powyżej 50 lat, i ciesz się efektami

Superfoody to produkty spożywcze, które nie wymagają przetworzenia, by dostarczyć twojemu organizmowi prawdziwą bombę witamin, składników odżywczych i minerałów, niezbędnych do odbudowy i sprawnego funkcjonowania

Emil Hoff

Jak wiadomo, najlepszym lekarstwem jest odpowiednie jedzenie. Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

Odpowiednie odżywianie jest szczególnie ważne u seniorów, których organizmy mają specyficzne potrzeby. Osoby starsze powinny dostarczać swoim organizmom w diecie odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie.

Brzmi to dość skomplikowanie. Czy utrzymanie zdrowej diety po 50. czy 60. roku życia naprawdę jest trudne? Nie, jeśli włączysz do niej tzw. superfoody. To nieprzetworzone pokarmy zawierające wyjątkowo wiele składników odżywczych, których nasze organizmy – zwłaszcza starsze – najbardziej potrzebują.

Poniżej znajdziesz gotową listę 16 rodzajów superfoodów. Oprzyj na nich swoje posiłki lub używaj ich jako dodatków, a podziękują ci twoje serce, mózg, mięśnie, kości, jelita i układ odpornościowy.


FOT. MSHMELJOV, 123RF.COM

Superpokarmy, które każdy senior powinien uwzględnić w swojej diecie. Sprawią, że poczujesz się lepiej

TOP 16 superpokarmów dla seniorów

● **Liściaste zielone warzywa**
Na przykład szpinak, kapusta warzywna włoska, rukola. Zawierają witaminy A, C, K, a także karotenoidy. Wspierają zdrowie oczu, serca i kości.

● **Warzywa krzyżowe (kapustne)**
Na przykład brokuły, brukselka, kapusta głowiasta. Zawierają szczególnie dużo błonnika i witamin.

● **Rośliny strączkowe**
Na przykład fasola, groch, bób, soczewica. Zawierają mnóstwo białka i błonnika, żelaza, potasu i magnezu. Pomagają obniżać cholesterol.

● **Marchewki**
To bogate źródło beta-karotenu, który wspiera zdrowie oczu i mózgu.

● **Tłuste ryby**
Na przykład łosoś, śledź, tuńczyk, pstrąg, makrela. Pomagają utrzymać zdrowe mięśnie, zawierają dużo kwasów omega-3, ważnych dla zdrowia serca.

● **Jajka**
Zawierają dużo białka, witamin z grupy B i D, selenu i choliny, które wspierają mięśnie i mózg.

● **Orzechy**
Na przykład włoskie, migdały, nerkowce, pekany, fistaszki. Są bogate w białko, błonnik i antyoksydanty chroniące serce i mózg.

● **Masło orzechowe**
Jest nie tylko smaczne, ale też doskonale buduje i wspomaga mięśnie. Wybieraj masło bez dodatku cukru, oleju palmowego czy syropu glukozowego.

● **Pełne ziarna**
Na przykład gryka, brązowy ryż, siemię lniane, kukurydza, jęczmień, żyto, proso, sorgo i oparte na nich produkty, np. mąki, pieczywo, kasze czy makarony.

● **Pestki dyni**
Zawierają witaminę C, beta-karoten i inne składniki wspomagające układ odpornościowy i zmniejszające ryzyko wystąpienia stanów zapalnych.

● **Borówki**
Zawierają dużo antyoksydantów i polifenoli, chroniących przed stanami zapalnymi, wspierających serce i mózg (pamięć i koncentrację).

● **Awokado**
Zawiera wyjątkowo dużo zdrowych tłuszczów, błonnika i antyoksydantów.

● **Jogurt grecki**
Najlepiej niesłodzony. Zawiera dużo wapnia, wspomagającego układ kostny, i probiotyków, usprawniających trawienie. Możesz dodać do niego jagody lub posypać ziarnami.

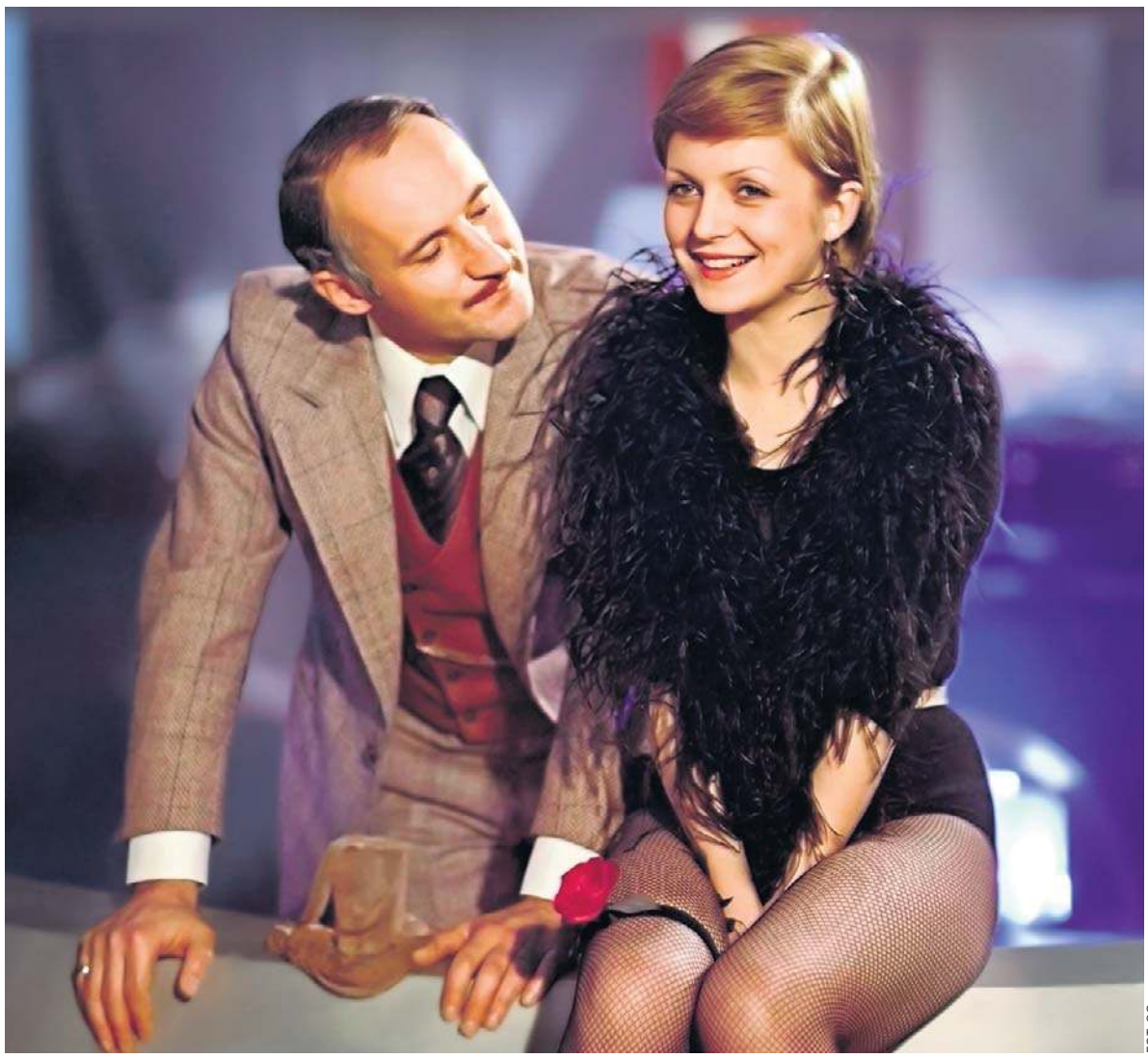
● **Twaróg**
Doskonałe źródło białka, wapnia i witaminy D, ważnych dla silnych kości.

● **Kurkuma**
Ma właściwości przeciwzapalne i wspomaga zdrowe trawienie. Zaleca się spożywanie jej wraz z tłuszczami i czarnym pieprzem, dla lepszego przyswojenia.

● **Woda**
To nie żart; woda reguluje wszystkie procesy w organizmie. Warto zacząć dzień od wypicia odpowiedniej ilości ciepłej wody na czczo, by rozruszać układ trawienny.

eprasa.pl 4d0f36ffb7

KINO PRL



FOT. CC

Słynny kasiarz Szpicbródka (Piotr Fronczewski) zapewne nie przypuszczał, że zakocha się w pięknej tancerce Anicie (Gabriela Kownacka)

Szpicbródka – kasiarz, który skradł serca widzów

Nazwany pierwszym polskim musicalem rewiowym, który jak żadna inna ówczesna produkcja zgrabnie łączył wątki komediowe, miłosne oraz kryminalne. A to wszystko z wplecionymi znakomitymi, wpadającymi w ucho przebojami. Minęło 48 lat od premiery filmu „Hallo, Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy"

Wojciech Obremski

Przypomnijmy: akcja filmu rozgrywa się w Warszawie lat 20. Teatr rewiowy „Czerwony Młyn" znajduje się na skraju bankructwa, a jego właściciel, Ryszard Kulka-Lalewicz (w tej roli Wiesław Michnikowski), nie jest w stanie wypłacić pensji pracownikom. Na domiar złego teatr odwiedza komornik. I w tym momencie staje się cud – w progu staje elegancki mężczyzna przedstawiający się jako inżynier Fred Kampinos (Piotr Fronczewski), który oferuje dyrektorowi swoją pomoc finansową, a także wspólne prowadzenie teatru.

Złodziej gwiazdą rewii

Wkrótce nowy wspólnik rozpoczyna remont piwnic. Jednak Fred nie jest tym, za kogo się podaje – w rzeczywistości to znany i nieuchwytny warszawski kasiarz, zwany Szpicbródką, a jego prawdziwym celem jest wykonanie podkopu prowadzącego do banku znajdującego się po drugiej stronie ulicy, nieopodal teatru.

Niespodziewanie, również dla samego Szpicbródki, sprawy przybierają inny obrót – słynny kasiarz zapewne nie przypuszczał, że zakocha się w pięknej tancerce Anicie (Gabriela Kownacka), która w dodatku zarazi go miłością do teatru. Jednak złodziejski honor to rzecz święta – bankowe kasy trzeba rozpruć za wszelką cenę, co jednak Fredowi alias Kampinosowi nie przeszkodzi w przygotowaniu widowiskowej rewii. Rewii, której głównym bohaterem jest... zakochany Szpicbródka.

Pierwowzorem filmowego kasiarza był Stanisław Antoni Cichocki ps. Szpicbródka, słynny kasiarz działający w okresie międzywojennym. Cichocki swój pseudonim zawdzięczał starannie wypielęgnowanej blond bródce. Elegancki, wykwintny, znał kilka języków obcych: angielski, niemiecki, włoski oraz rosyjski. Poza tym legendarny włamywacz, podobnie jak jego filmowy odpowiednik, był właścicielem kabaretu o nazwie „Czarny Kot".

Scenariusz wyszedł spod ręki Ludwika Starskiego. Powierzenie mu tego zadania było strzałem w dziesiątkę, gdyż Starski przed wojną był związany z warszawskim środowiskiem kabaretowym, między innymi z teatrami: „Qui Pro Quo", „Nitouche" i „Czerwony Kot". Dzięki temu filmowy „Czerwony Młyn" i jego artystyczny świat nawiązują do autentycznych tradycji przedwojennej Warszawy.

Warto dodać, że początkowo za bary ze Szpicbródką chciał się wziąć Tadeusz Chmielewski, twórca takich produkcji, jak między innymi „Jak rozpętałem II wojnę światową" czy „Nie lubię poniedziałku". – Film pokazałby Szpicbródkę jako nieprzeciętną osobowość i człowieka w pewnym sensie uczciwego – mówił reżyser Piotrowi Śmiałowskiemu w wywiadzie-rzece „Jak rozpętałem polską komedię filmową". Z planów tych jednak nic nie wyszło, a „Hallo, Szpicbródkę" wyreżyserował Janusz Rzeszewski wspólnie z operatorem Mieczysławem Jahodą (warto dodać, iż pierwotnie film miał nosić tytuł „Miłość Szpicbródki").

„Nogi, nogi roztańczone!"

Fabuła fabułą, jednak to piosenki, które ją wypełniają, stanowiły o sukcesie filmu. Za muzyczną stronę filmu odpowiadali: Maciej Śniegocki, Seweryn Krajewski, Adam Skorupka, Andrzej Korzyński i Wojciech Trzciński, czyli twórcy reprezentujący różne środowiska muzyczne. Świetne teksty są zasługą przede wszystkim Ludwika Starskiego, ale i Bohdana Olewicza oraz Agnieszki Osieckiej, która napisała słowa do sztandarowego hitu filmu, czyli „Kto tak kradnie, jak on".

Co ciekawe, piosenki są integralną częścią opowieści, a nie tylko przerywnikami między scenami i są pamiętane do dziś. No bo jak tu zapomnieć Irenę Kwiatkowską i jej brawurowe wykonanie utworu „Roztańczone nogi"? Albo Gabrielę Kownacką z przejmująco nastrojowym „Ja nie chcę nic"? (w filmie ową piosenkę, jak i wspomnianą „Kto tak kradnie, jak on", zmontowano w jeden utwór). Co ciekawe, na ekranie Kownacka tylko markuje śpiewanie – jej partie „zdubbingowała" Ewa Dębicka, znana z zespołu Alibabki.

Wielki atutem filmu są też sceny taneczne – przygotowywał je słynny choreograf Witold Gruca, który również pojawia się na ekranie, jako, nomen omen, teatralny tancmistrz. A skoro już przy obsadzie jesteśmy – w „Hallo, Szpicbródce" widzimy kwiat polskiego aktorstwa. Prócz wspomnianych Gabrieli Kownackiej, Piotra Fronczewskiego, Wiesława Michnikowskiego i Ireny Kwiatkowskiej są też: Emil Karewicz w roli szefa gangu, Kazimierz Kaczor i Krzysztof Majchrzak jako pomocnicy Freda vel Szpicbródki, Ewa Wiśniewska jako Vera Patroni, czyli ponętna liderka tancerek, Włodzimierz Kwaskowski w genialnej kreacji żydowskiego krawca Salomonowicza oraz Jan Kobuszewski wcielający się w mało rozgarniętego i pechowego tajniaka. Na ekranie przewijają się także: Bohdan Łazuka, Wiesław Gołas, Józef Nalberczak, Cezary Julski czy Lech Ordon. Co ciekawe, mimo że niektórzy znani aktorzy zagrali tutaj pomniejsze role, są również pamiętani. To dzięki twórcom filmu, którzy starannie rozpisali każdą, nawet pozornie najmniej ważną postać.

„Udana komedia, z wdziękiem"

„Hallo, Szpicbródka" wszedł na ekrany 16 października 1978 roku i spotkał się z pozytywnym odbiorem krytyków. Recenzenci docenili przede wszystkim umiejętne połączenie elementów komediowych z muzyką i widowiskową formą rewii. „Życzliwie trzeba powitać pierwszą od bardzo wielu lat naprawdę udaną polską komedię muzyczną. Ma ona wdzięk, który doskonale wynagradza brak jakichkolwiek innych ambicji niż czysta rozrywka" – czytamy w jednej z recenzji, cytowanej przez portal Filmpolski.pl.

Popularność produkcji potwierdziła również nagroda „Fotel Widza", którą film otrzymał w 1980 roku za najwyższą frekwencję w pierwszym roku wyświetlania. Z kolei rok wcześniej, podczas Lubuskiego Lata Filmowego w Łagowie, nagrodę za swoją rolę odebrała Gabriela Kownacka.

Obraz cieszył się dużym zainteresowaniem publiczności i odniósł znaczący sukces frekwencyjny. Spośród polskich filmów, które trafiły do kin w 1978 roku, „Hallo, Szpicbródka" zgromadził najwięcej widzów – ponad 1,6 miliona.

Dodajmy, że w 2012 roku Szpicbródka zamienił filmową taśmę na sceniczne deski – i już nie fikcyjne, tylko jak najbardziej realne, w stołecznym Teatrze Syrena. W fotelu reżysera sztuki opartej o film zasiadł Wojciech Kościelniak, zaś w rolę Freda Kampinosa alias Szpicbródkę wcielił się Piotr Polk. Co ciekawe, wnętrza „Syreny" posłużyły także jako widownia teatru „Czerwony Młyn" w filmowej wersji, co sprawiło, że historia romantycznego złodzieja zatoczyła symboliczne koło.

eprasa.pl 4d0f36ffb7

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Górnicy na szóstkę
Łęcznianie rozbili w Zielonej Górze Lechię. Jutro będzie trudniej...
str. 20

KOSZYKÓWKA


FOT. PGE START LUBLIN

Start uległ Kingowi
Porażka w Szczecinie jest dla Lublinian trzecią w tym sezonie
str. 20

ŻUŻEL

„Szczakiele" zostały rozdane
Najlepszym Polakiem w PGE Ekstralidze wybrany został Bartosz Zmarzlik
str. 21

Motor nie przegrał czwartego ligowego meczu z kolei



FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Motor śrubuje serię w lidze, jutro Puchar Polski

Lublinianie wyszarpali remis z Zagłębiem Lubin. Teraz czas na PP i mecz z Rakowem Częstochowa *str. 18*

eprasa.pl 4d0f36ffb7

PIŁKA NOŻNA

Motor znowu pokazał, że grać trzeba do końca

Motor przegrywał już z Zagłębiem 0:2, ale po raz kolejny udowodnił, że potrafi odrabiać straty. Finalnie skończyło się remisem 2:2. Dla Lublinian to czwarty z rzędu mecz bez porażki

Kamil Wojdat

Motor Lublin	2 (0)
Zagłębie Lubin	2 (1)

Bramki: Łęgowski 75, N'Diaye 87 - Kerk 45+1, Reguła 48
Motor: Tratnik - Lukoszek (72 Santos), Bereszyński, Plavotić, Luberecki (85 Posmyk), Bourhane (56 Łęgowski), Simon (72 Tall), Lopes, Ndiaye, Aiko (56 Ronaldo), Czubak. Trener: Mariusz Misiura
Zagłębie: Alomerović - Ławniczak, Nalepa, Yakuba, Ćorluka (90+5 Mlinarić), Kerk (66 Szymczak), Dąbrowski, Kocaba, Colina (46 Michalski), Dziewiatowski (66 Sypek), Reguła (75 Grzybek). Trener: Leszek Ojrzyński
Sędziował: Mateusz Jenda (Warszawa)
Widzów: 7618



FOT. PAP/WOJTEK JARGIEŁO

Po dwunastu kolejkach Motor ma na swoim koncie 13 punktów (bilans: 3-4-5), Zagłębie ma 19 oczek (5-4-3)

Zgromadzeni w piątkowy wieczór na Arenie kibice początkowo oglądali piłkarskie szachy, w których brakowało sytuacji podbramkowych. Jako piersi poważniej zagrozili goście z Dolnego Śląska, którzy błyskawicznie przetransportowali piłkę spod własnego pola karnego w szesnastkę Motoru (potrzebowali do tego trzech podań), gdzie wszystko finalizował Sebastian Kerk. Niemiecki pomocnik wcale nie tak wiele się pomylił.

Jego próba była pewnego rodzaju zwieńczeniem dobrego kwadransa w wykonaniu Miedziowych. Przyjezdni byli do tego momentu zespołem lepszym, ale z biegiem czasu coraz lepiej zaczęli prezentować się także Lublinianie.

Dobrą okazję do otworzenie wyniku miał w 20. minucie Mbaye Jacques N'Diaye. Dośrodkowywał Filip Luberecki, za słabo piłkę głową wybijał David Colina i ta spadła prosto pod nogi senegalskiego skrzydłowego Motoru. Popularny Jacek z kilku metrów przeniósł jednak futbolówkę nad poprzeczką bramki strzeżonej przez Zlatana Alomerovicia.

Wszystko wskazywało na to, że do przerwy goli nie będzie, ale w doliczonym czasie gry dosyć szczęśliwie do siatki trafili goście. Dośrodkowanie Marcela Reguły głową wybił Bartosz Bereszyński, jednak wolejem poprawił Kerk. Po drodze jego strzał odbił się od nóg Tina Plavoticia, kompletnie myląc Gaspera Tratnika (0:1).

– Stracić w takich okolicznościach bramkę do szatni i od razu w drugiej połowie, to wiele zespołów by się nie podniosło. Jestem dumny z chłopaków i szczęśliwy, że się podnieśliśmy – mówił na pomeczowej konferencji prasowej trener Mariusz Misiura.

W 48. minucie było 2:0 dla Zagłębia. Tym razem po stałym fragmencie: z okolic połowy boiska w pola karne dośrodkował Kerk, głową na piętnasty metr zgrał Michał Nalepa, a bez przyjęcia na strzał zdecydował się Reguła. I była to nie tylko świetna decyzja, ale też świetna jakość finalizacji.

– Nawet przy 0:2 cały czas dochodziły do nas głosy z trybun, że jest wiara w to, że możemy wrócić. To jest coś fantastycznego, jestem tym zdumiony – komplementował kibiców Misiura.

W 63. minucie z dystansu odpowiedzieć próbował Rony Lopes, ale dobrze interweniował Alomerović, podobnie jak przy jego próbie z 74. minuty. W międzyczasie zza szesnastki strzelał Lukoszek. Coraz bardziej pachniało golem dla gospodarzy i w końcu ci dopięli swego. Z około dziesięciu metrów szans golkiperowi gości nie dał rezerwowy Mateusz Łęgowski. Został kwadrans.

Motor nie zamierzał odpuszczać i po raz kolejny pokazał, że grać należy do końca. W 87. minucie do remisu po rożnym doprowadził Mbaye Jacques N'Diaye, ustalając rezultat spotkania.

– Wnikliwie słucham kibiców i tutaj często się śpiewa: „Tu jest Lublin, tu się walczy". My najnormalniej w świecie się z tym utożsamiamy – podkreślał trener gospodarzy.

– W jakiś sposób robimy wszystko, żeby zbudować drużynę. Mam na myśli wszystkich pracowników w klubie, kibiców, osoby, które chcą się z nami utożsamiać. Wierzę, że dzisiaj, mimo tego remisu, to jak wyglądaliśmy na boisku, jak walczyliśmy do końca, to jest powód do dumy – dodawał.

PIŁKA NOŻNA

Jutro u siebie z Rakowem. Stawką awans do 1/18 finału Pucharu Polski

Kamil Wojdat

Mało czasu na odpoczynek mają zawodnicy Motoru Lublin. Już jutro (wtorek, godz. 17.30) na Arenie czeka ich batalia w 1/16 finału STS Pucharu Polski. Mecz z Rakowem Częstochowa pokaże TVP Sport.



FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Motor nie wygrał żadnego z sześciu ostatnich meczów z Rakowem

Żółto-biało-niebiescy przystąpią do niego w nieco zmienionym składzie niż ten, w jakim wystąpili w piątkowym starciu z Zagłębiem.

– Myślę, że jeśli zaryzykujemy z jednym czy drugim zawodnikiem, żeby zagrał w piątek, to konsekwencja będzie taka, że nie będzie dostępny we wtorek – mówił jeszcze przed Zagłębiem trener Mariusz Misiura.

W piątek składem nie zaskoczył, bo w porównaniu do meczu sprzed tygodnia ze Śląskiem Wrocław, zaszła tylko jedna zmiana: dotyczyła defensywy, gdzie na środku zagrał wracający po kontuzji Bartosz Bereszyński. W kadrze zabrakło natomiast innego stopera – Marka Bartosa, którego dopadła choroba. Słowaka prawdopodobnie nie będzie też jutro, podobnie jak Portugalczyka Ivo Rodrigiesa, który leczy uraz już kilka tygodni.

– Wydaje się, że małe jest prawdopodobieństwo, że któryś z tych zawodników zagra we wtorek. Pod znakiem zapytania stoi też występ jednego zawodnika, który dzisiaj rozegrał cały mecz – mówił w piątek Mariusz Misiura.

Szkoleniowiec żółto-biało-niebieskich w weekend pojechał do Krakowa, aby na żywo obejrzeć w akcji swoich najbliższych przeciwników z Częstochowy. Raków mierzył się bowiem przy Reymonta 20 z tamtejszą Wisłą – dotąd mającą u siebie komplet pięciu zwycięstw.

I tę serię Biała Gwiazda podtrzymała, triumfując 2:1, po golu Kacpra Dudy zdobytym w 10. minucie doliczonego czasu gry. To oznaczało już dziesiątą ligową porażkę Medalików w sezonie (bilans: 2-0-10).

Do Lublina piłkarze Rakowa przyjadą więc w średnich nastrojach, ale z drugiej strony z chęcią udowodnienia czegoś sobie oraz swoim kibicom.

– Jako drużyna, taka jedność, zrobiliśmy dzisiaj krok do przodu. Zawodnicy oddali dużo zdrowia na boisku i jestem przekonany, że to będzie procentować w przyszłości – oceniał w Lidze+ Ekstra (Canal+ Sport) Dawid Szwarga, nowy-stary trener Rakowa, który zastąpił na stanowisku Tomasza Kaczmarka (prowadził zespół tylko w pięciu meczach).

36-letni Szwarga w przeszłości pracował już pod Jasną Górą. Był asystentem Marka Papszuna, a także pierwszym szkoleniowcem. Ostatnio był natomiast w GKS-ie Katowice, gdzie pomagał trenerowi Rafałowi Górakowi.

– Mój związek emocjonalny miał wpływ na tę decyzję – przyznawał Szwarga, podkreślając też, że jego priorytetem była i jest praca jako pierwszy trener.

eprasa.pl 4d0f36ffb7

PKO EKSTRAKLASA

Portowcy są zainteresowani podium, Raków na samym dnie

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

Jacek Czaplewski



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI / GŁOS SZCZECIŃSKI

Pogoń za podium, czyli ozdobą weekendu było spotkanie w Szczecinie

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

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

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

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

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

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

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

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

12. KOLEJKA EKSTRAKLASY

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

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

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

Program 13. kolejki:

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

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

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

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

9 goli
Jordi Sanchez Ribas (Pogoń Szczecin)

8 goli
Ilja Shkurin (GKS Katowice)

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

BOHATER WEEKENDU

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



FOT. PAP

PIŁKA NOŻNA

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

Jacek Kmiecik

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 4d0f36ffb7

PIŁKA NOŻNA

Koncertowa gra Górnika Łęczna w Zielonej Górze. Jutro będzie dużo trudniej

Marcin Puka

Piłkarze Górnika Łęczna podnieśli się po dwóch z rzędu porażkach w Betlic 2. lidze. Zielono-czarni w Zielonej Górze pokazali koncertową grę i w meczu 13. kolejki pokonali Lechię aż 6:0. Jutro czeka ich natomiast domowe starcie z ekstraklasowym GKS-em Katowice, w ramach 1/16 finału STS Pucharu Polski.

– Wynik sam mówi za siebie – komentował Luiz Mołodecki, asystent Jurija Szatałowa, trenera Łęcznian. – Wydaje mi się, że dobrze realizowaliśmy nasze założenia, nad którymi pracowaliśmy przez cały tydzień. Dzisiaj było to momentami widać. Nasza skuteczność mogła być jeszcze na wyższym poziomie, ale cieszy wynik i zdobyte trzy punkty – dodawał.

Sobotnia potyczka kapitalnie ułożyła się dla gości. W 4. minucie przeprowadzili oni szybki kontratak, a całość precyzyjnym uderzeniem sfinalizował Bartłomiej Korbecki, który w pierwszej połowie do gola dołożył jeszcze dwie asysty: najpierw przy bramce Grzegorza Rogali z 30. minuty, a siedem minut później przy kapitalnym trafieniu Jakuba Myszora. Równie imponujący był jednak poprzedzający je rajd „Korbiego”.

Trzeba jednak dodać, że Lechia od 24. min grała w liczebnym osłabieniu. Wtedy za faul taktyczny przed polem karnym na Adamie Dei, czerwoną kartką ukarany został Wiktor Nahrebecki.

A wcześniej mógł być remis, ponieważ w 21. minucie Dawid Dębski przegrał pojedynek oko w oko z Adamem Matyskiem. W sumie po trzech kwadransach było 0:3 i tylko jakiś kataklizm sprawiłby, że przyjezdni straciliby punkty.

Ten nie nastąpił, a Łęcznianie wciąż grali ofensywny futbol, zdobywając kolejne gole.

Lechia Zielona Góra - Górnik Łęczna 0:6 (0:3)
Bramki: Korbecki 4, Rogala 30, Myszor 37, Janaszek 60, Ahmedov 72, Antkowiak 89 (k)
Lechia: Bursztyn - Lizakowski (64 Lisowski), Flis, Ostrowski (46 Olek), Kurowski, Szmigiel -Szczotko (64 Aleksandrowicz 🟨), Nahrebecki 🟥, Szpakowski, Bargiel (70 Więcek) - Dębski (60 Mycan). Trener: Sebastian Mordal
Górnik: Matysek - Quainoo (75 Stadnicki), Kobryń, Jaroszyński, Rogala (62 Turek), Myszor Niewiarowski, Walski, Deja (70 Tkacz), Korbecki (69 Ahmedov) - Janaszek (62 Antkowiak 🟨). Trener: Jurij Szatałow
Sędziował: Paweł Szuta (Piła)

Czas na GieKSę w Pucharze

W najbliższy wtorek (27 października) Łęcznianie, w ramach 1/16 STS Pucharu Polski, zmierzą się u siebie z ekstraklasowym GKS Katowice. Spotkanie rozpocznie się godzinie 12.30. Tak wczesna pora spotkania spowodowana jest pracami modernizacyjnymi nad oświetleniem stadionu w Łęcznej.

W tej edycji Pucharu Tysiąca Drużyn, ekipa z naszego regionu w rundzie wstępnej pokonała u siebie KKS 1925 Kalisz 2:0. Następnie już w 1. rundzie PP, okazała się lepsza po rzutach karnych (4:3, po dogrywce 3:3) od pierwszoligowej Stali Mielec.

Katowiczanie jeszcze w tej edycji PP nie grali, ponieważ w 1. rundzie otrzymali wolny los, ze względu na występy w europejskich pucharach.

Jeśli chodzi o ich postawę w krajowej elicie, to podopieczni Rafała Góraka po 12. kolejkach zajmują ósmą lokatę (bilans 6-0-6).



FOT. MARIUSZ KAPAŁA/GAZETA LUBUSKA

Foworyt jutrzejszego meczu jest jeden i nie jest nim Górnik Łęczna

KOSZYKÓWKA

Dobry początek to za mało, żeby wygrać w Szczecinie

PGE Start Lublin przegrał w sobotę na wyjeździe z Kingiem Szczecin. Dla czerwono-czarnych to trzecia porażka w czwartym meczu sezonu

Krzysztof Szuptarski

King Szczecin	70
PGE Start Lublin	54

Kwarty: 14:14, 21:16, 15:9, 20:15

King: Porter 25, Witliński 9,.Gielo 7, Reynolds 7, Mccaffery 6, Żołnierewicz 6, Chassang 4, Kostrzewski 4, Sehnal 2, Majcherek, Ucieszyński. Trener: Maciej Majcherek
Start: Lottie 13, Tass 10, Williamson 10, Put 6, Miśka 5, Pelczar 4, Ramey 4, Siergiej 2, Ciechociński, Jõesaar, Kowalski. Trener: Wojciech Kamiński
Sędziowali: Marcin Kowalski, Łukasz Andrzejewski, Filip Marek



FOT. PGE START LUBLIN

PGE Basket Liga nie zaczęła się udanie dla koszykarzy Startu

W pierwszej połowie King zdecydowanie wygrał walkę na tablicach (26-18). Gospodarze byli również nieco skuteczniejsi w rzutach z gry, trafiając na poziomie 39 procent (13/33), przy 32 procentach Startu (10/31). Oba zespoły miały problemy zza łuku. Szczecinianie wykorzystali tylko trzy z jedenastu prób (27 proc.), a Lublinianie trafili tyle samo razy, oddając jednak aż piętnaście rzutów (20 proc.). Do przerwy przegrywali 30:35.

Po zmianie stron przez ponad cztery minuty Start nie zdobył punktów, co wykorzystał King dokładając dziesięć „oczek”. W 25. minucie zespół ze Szczecina prowadził już 46:30.

Serię gospodarzy przerwał dopiero Lucas Williamson, trafiając zza łuku. Przed decydującą kwartą, ekipa z „Koziego Grodu” nadal znajdowała się w trudnej sytuacji (39:50).

Na początku czwartej ćwiartki, gospodarze znowu uciekli na 16 punktów (56:40), dzięki kolejnej skutecznej akcji Portera. Pojedyncze odpowiedzi Jaizeca Lottiego i Williamsona nie wystarczały do realnego odrabiania strat, a Szczecinianie do samego końca kontrolowali wydarzenia na parkiecie. Ostatecznie King zwyciężył 70:54.

– Moim zdaniem powinniśmy grać trochę szybciej, ale tego nam zabrakło. Chcieliśmy też wykorzystać fakt, że King niedawno rozegrał mecz na Cyprze, jednak nie udało nam się tego zrobić – ocenił Bartłomiej Pelczar, rozgrywający PGE Startu. – Problemem była również skuteczność, szczególnie w rzutach za trzy punkty. Trafiliśmy zaledwie cztery z 28 prób, co daje tylko 14 procent. Przy takiej skuteczności naprawdę trudno wygrać spotkanie, zwłaszcza z drużyną ze Szczecina – dodał, szukając przyczyn porażki.

PIŁKA NOŻNA

Koniec serii Avii. Lider okazał się za mocny

Marcin Puka

Avia Świdnik od czterech kolejek Betlic 2. ligi była niepokonana. Jednak beniaminek z naszego regionu w końcu znalazł pogromcę. I to nie byle jakiego, bo lidera tabeli z Pruszkowa. Znicz wygrał na terenie ekipy z Lubelszczyzny 2:0.

Pierwszy fragment niedzielnej konfrontacji należał do Avii, ale w 12. min ekipa z lotniczego miasta przegrywała: indywidualną akcję przy bierności piłkarzy gospodarzy przeprowadził Władysław Ochronczuk, a na koniec zawodnik z Ukrainy lobem skierował futbolówkę do siatki.

Miejscowi nie załamali się stratą gola i co chwilę szturmowali bramkę ekipy z Mazowsza. Przed szansami stawali chociażby Dave Assuncao i Andrij Remeniuk, jednak bez wymiernych korzyści.



FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Avia zajmuje 12. miejsce (5-2-5), Górnik jest trzeci (7-2-4)

W 29. min miejscowi mieli najlepszą okazję na wyrównanie. Strzał Remeniuka został zablokowany, a z dobitką w niezłej sytuacji pośpieszył Kacper Jodłowski – przestrzelił.

Trener Wojciech Szacoń na drugą odsłonę dokonał dwóch zmian, mających na celu zdobycie jakiejkolwiek zdobyczy punktowej w tej potyczce, jednak inicjatywę na starcie drugiej odsłony mieli rywale. Z czasem co prawda obudzili się gospodarze, lecz bez konkretów.

Wydawało się, że Znicz zwycięży w najmniejszych rozmiarach, ale skończyło się 2:0, bo w trzeciej minucie doliczonego czasu gry na listę strzelców wpisał się Tymon Proczek.

Avia Świdnik - Znicz Pruszków 0:2 (0:1)
Bramki: Ochronczuk 12, Proczek 90
Avia: Białka - Assuncao (69 Kalinowski), Kumorek 🟨, Kursa 🟨, Kołodziejski 🟨 (46 Orzechowski), Pigiel - Skiba (46 Aftyka 🟨), 36. Kacper Jodłowski (65 Kamiński), Uliczny, Remeniuk (87 Łącki) - Wełniak 🟨. Trener: Wojciech Szacoń
Znicz: Napieraj - Zawistowski, Hołuj, Pawlik, Barnowski 🟨 - Kosmalski (78 Karol 🟨), Broniewski (46 Borecki 🟨), Ochronczuk, Proczek, Szafrański (46 Mazurek) - Kazimierczak (81 Głowiński). Trener: Łukasz Smolarow
Sędziował: Rafał Szydełko (Rzeszów)

eprasa.pl 4d0f36ffb7

ŻUŻEL

Jeden „Szczakiel” dla ORLEN OIL Motoru Lublin

Gala PGE Ekstraligi w Hilton Warsaw City podsumowała sezon 2026, w którym mistrzami Polski została PRES Grupa Deweloperska Toruń. Druga była BETARD Sparta Wrocław, a trzeci ORLEN OIL Motor Lublin



FOT. CEZARY KONARSKI

Tytuł Miss Startu Ekstraligi trafił do Natalii Ławnik (w środku) – podprowadzającej ORLEN OIL Motoru Lublin



FOT. CEZARY KONARSKI

Bartosz Zmarzlik ze swoim dziesiątym „Szczakielem” w kategorii Najlepszy Polski Zawodnik Sezonu

Kamil Wojdat

Do klubu z Lublina powędrowało jedno wyróżnienie: Najlepszym Polskim Zawodnikiem Sezonu został Bartosz Zmarzlik (średnia biegowa 2,564 pkt.) – to jego dziesiąty triumf w tej kategorii na dwanaście edycji przyznawania „Szczakieli”.

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

Lista „Szczakieli” przyznanych głosami kibiców: Najlepszy Polski Zawodnik Sezonu – Bartosz Zmarzlik (ORLEN OIL Motor Lublin), Najlepszy Zagraniczny Zawodnik Sezonu – Robert Lambert (PRES Grupa Deweloperska Toruń), Najlepszy Junior Sezonu – Antoni Kawczyński (PRES Grupa Deweloperska Toruń), Niespodzianka Sezonu – Adam Bednar (GEZET Stal Gorzów), Najlepszy Trener/Menedżer Sezonu – Piotr Baron (PRES Grupa Deweloperska Toruń).

To już tradycja, że „Szczakiel” dla Drużyny Sezonu wędruje do mistrzów Polski – otrzymali go więc żużlowcy PRES Grupy Deweloperskiej Toruń. Nagrodę otrzymali też zwycięzcy ligi U24 – KRONOPLAST Włókniarz Częstochowa.

Redakcja Canal+ Sport „Szczakiela” za „Wyścig Sezonu 2025” przyznała Michaelowi Jepsenowi Jensenowi (BAYERSYSTEM GKM Grudząd), a „Złotego Szczakiela” (dla osoby szczególnie zasłużonej dla żużla) otrzymał Janusz Kołodziej, który w Warszawie ogłosił zakończenie 26-letniej kariery sportowej.



FOT. CEZARY KONARSKI

Jednym z gości Gali PGE Ekstraligi był Tomasz Gollob (na zdjęciu drugi z prawej) – legenda polskiego żużla



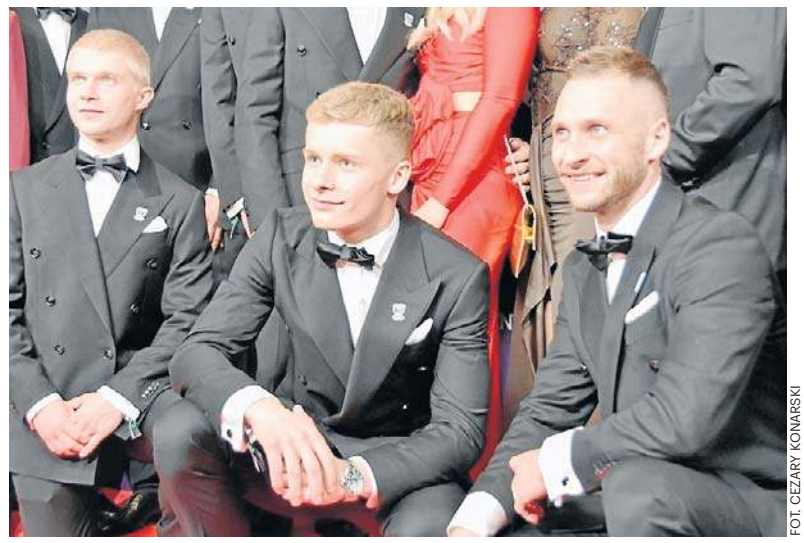
FOT. CEZARY KONARSKI

Rodzina Zmarzlików: Bartosz z małżonką Sandrą oraz starszy brat Bartosza – Paweł (członek teamu) ze swoją wybranką



FOT. CEZARY KONARSKI

Tak prezentowała się drużyna brązowych medalistów z Lublina



FOT. CEZARY KONARSKI

Trójka zawodników Motoru, od lewej: Mateusz Cierniak, Bartosz Jaworski i Kacper Woryna

eprasa.pl 4d0f36ffb7

SIATKÓWKA

Nokaut! Zdobyli swój drugi Superpuchar Polski

Bogdanka LUK obroniła trofeum sprzed roku. W meczu o AL-KO Superpuchar Polski wicemistrzowie Polski rozbili aktualnych mistrzów Polski z Zawiercia 3:0. MVP spotkania został wybrany Marcin Komenda, rozgrywający Lublinian

Kamil Wojdat

Aluron CMC Warta Zawiercie	0
Bogdanka LUK Lublin	3

Sety: 32:34, 20:25, 18:25

Aluron CMC: Bołądź 10, Tavares 3, Russel 7, Fornal 12, Kochanowski 4, Bieniek 10, Popiwczak (libero) oraz Wright, Kwolek 5, Rychlicki 3, Markiewicz. Trener: Michał Winiarski
Bogdanka LUK: Komenda, Malinowski 16, Takahashi 15, Leon 16, Grozdanov 4, Gueye 10, Ogawa (libero) oraz Sawicki, Wachnik, Rusin, Sasak. Trener: Stephane Antiga
Sędziowali: Paweł Burkiewicz, Maciej Twardowski



FOT. PAP/WALDEMAR DESKA

Wilfredo Leon w niedzielnym meczu zapisał na swoim koncie 16 punktów, w tym trzy z zagrywki

Kibice zgromadzeni na trybunach częstochowskiej hali nie mogli narzekać ani na brak emocji, ani tym bardziej na poziom sportowy. Ale tylko w pierwszym secie...

Ten rozstrzygnął się na przewagi i trwał aż 40 minut, a zakończył się dwoma błędami w ataku Aarona Russela. Oddać trzeba dużą zasługę Mateuszowi Malinowskiego, który w polu serwisowym zrobił wiele, aby pomóc Zawiercianom w popełnieniu tych błędów.

Swoją drogą, będąc przy błędach, właśnie one okazały się kluczowe dla losów seta. Bogdanka LUK po błędach rywali zdobyła 13 z 34 punktów w tej odsłonie, podczas gdy Aluron CMC tylko 7 z 32. Mistrzowie Polski mieli czego żałować także z innego powodu, bo w końcowym fragmencie wygrywali nawet 22:19, ale na siatkarzy z Lublina to było zdecydowanie zbyt mało. Zwłaszcza, że ci mieli w swoich szeregach świetnego Japończyka Rana Takahaskiego – zdobywcę siedmiu oczek w tej partii, w tym w jej kluczowych momentach.

Zwycięstwo w takich okolicznościach wyraźnie uskrzydliło zawodników Bogdanki LUK, którzy od pierwszych piłek drugiego seta byli drużyną wyraźnie lepszą. Nim na dobre zaczęło się granie już było 3:0, po trzech atakach Wilfredo Leona. Tym razem to on do spółki z „Maliną" wiedli prym w ekipie lubelskiej. To właśnie po asie tego drugiego było już 19:13! Nic złego nie mogło stać się obrońcom trofeum wywalczonego przed rokiem. I nie stało. Partię, po 28 minutach, zakończył ze środka Mousse Gueye. Francuz otrzymał świetną piłkę od Marcina Komendy, więc nie pozostało mu nie, jak dać swojej drużynie prowadzenie 2:0 w meczu.

Bogdanka LUK była w przysłowiowym gazie i nie zamierzała się zatrzymywać. Trzeci set znowu rozpoczął się dla Lublinian perfekcyjnie. Rywale nie mogli poradzić sobie z zagrywką Leona i przy wyniku 5:1 trener Zawiercia Michała Winiarski skorzystał w z pierwszej przerwy w tej odsłonie. Wybił z uderzenia Leona, który trafił w siatkę, wybił też z uderzenia Takahashiego, który miał kłopot ze skończeniem ataku na lewym skrzydle. Szybko zrobiło 7:7 i tym razem czas wziął Stephane Antiga.

Kluczowym dla losów seta, a tym samym spotkania, okazał się moment, gdy na zagrywce stanął Gueye. Jego punktowe zagrywki i takie, które utrudniały przeciwnikom dobre rozegranie sprawiły, że Bogdanka LUK odskoczyła na sześć oczek (14:8). Takiej zaliczki obrońcy trofeum sprzed roku nie roztrwonili. Pewnie triumfowali 25:18, zdobywając drugi w historii klubu Superpuchar Polski. Mecz asem zakończył Leon.

– Czułem, że pierwszy set bardzo dużo ważył. Myślę, że on zaważył na tym, jak się dalej potoczyły losy tego meczu. Natomiast pewne jest, że spotkały się dwa bardzo mocne zespoły. Uważam, że jest duże prawdopodobieństwo, że spotkamy się jeszcze nie raz w tym sezonie w najważniejszych meczach. Tego życzę Zawierciu i nam – mówił w Polsacie Sport Marcin Komenda, MVP niedzielnej potyczki. – Na razie jest 1:0 dla nas, ale wydaje mi się, że każde spotkanie będzie inną historią. Wiemy, jakich zawodników ma Zawiercie, ale wiemy też, jakich zawodników my mamy. Super początek sezonu w naszym wykonaniu, obyśmy to trzymali. Jeżeli będziemy zdrowi, na pewno to będziemy trzymać – uzupełniał.

TENIS

Chwalińska z numerem 2 w Pacific Open w Tokio. Ćwierćfinał Kawy w Ningbo

Jacek Kmiecik

Maja Chwalińska wraca do gry po krótkim odpoczynku po zdobyciu tytułu w Wuhan. Katarzyna Kawa zaskakuje w Ningbo, a Magda Linette może zagrać w Kantonie ze słynną Venus Williams.

Maja Chwalińska po zwycięstwie w WTA 1000 Wuhan Open i awansie na 11. miejsce w światowym rankingu, po odpuszczeniu sobie WTA 500 Ningbo Open, przystąpi do 52. edycji prestiżowego WTA 500 Toray Pan Pacific Open w Tokio.

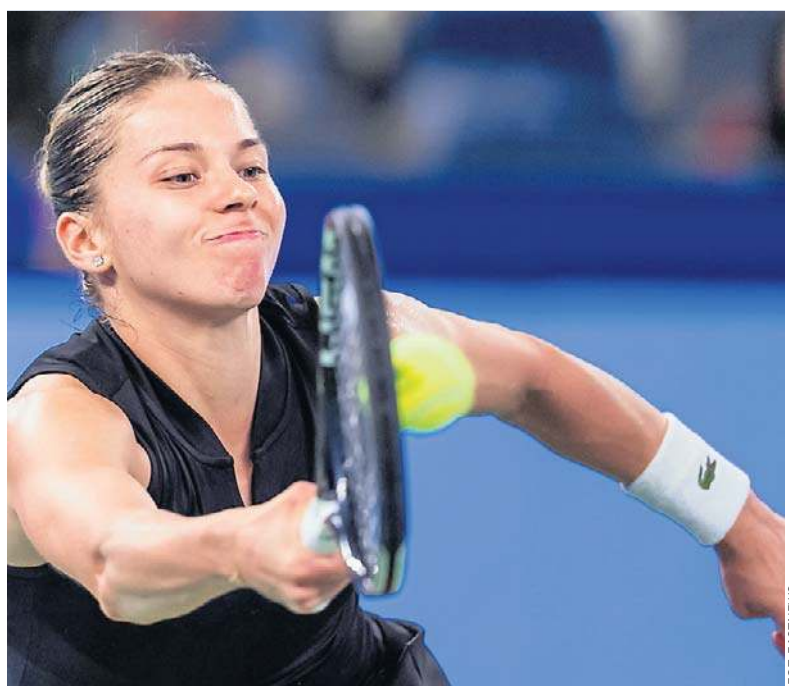
W dolnej połowie stawki jedyna Polka w zawodach, rozstawiona z numerem 2, w swoim pierwszym meczu w drugiej rundzie zmierzy się z Chinką Wang Xinyu lub kwalifikantką.

W ćwierćfinale Chwalińska może zmierzyć się z rozstawioną z numerem 7 Japonką Osaką lub nierozstawioną Włoszką polskiego pochodzenia Jasmine Paolini.

W losowaniu wzięło udział 28 tenisistek, w tym 8 rozstawionych (od najwyżej do najniżej): Jelena Rybakina, Maja Chwalińska, Diana Sznajder, Belinda Bencic, Elise Mertens, Sorana Cirstea, Naomi Osaka i Alex Eala. Cztery najwyżej rozstawione zawodniczki otrzymały wolny los w pierwszej rundzie.

Sześć zawodniczek wycofało się z Tokio: Iga Świątek, Amerykanka Jessica Pegula, Ukrainki Elina Switolina i Marta Kostiuk, Amerykanka Iva Jovic i Rosjanka Anna Kalinska.

We wspomnianym Ningbo świetnie spisała się Katarzyna Kawa. 34-letnia Kryniczanka odniosła największy sukces w karierze, awansując do ćwierćfinału turnieju WTA 500. Kawa w kwalifikacjach pokonała po kreczach Amerykankę Katie Volyents (73. WTA) i Ukrainkę Darię Snigur (40. WTA), a w drabince głównej wygrała ponownie ze Snigur, która po wycofaniu się z turnieju Chwalińskiej została „szczęśliwą przegraną" eliminacji. W drugiej rundzie zwyciężyła mistrzynię olimpijską z Tokio 2020, Szwajcarkę Belindę Bencic, a w walce o półfinał stoczyła trzysetowy bój z najlepszą na świecie Jeleną Rybakiną, reprezentującą Kazachstan, przegrywając 1:6, 6:3, 1:6.


FOT. EASTNEWS

Maja Chwalińska po krótkim urlopie po triumfie w „tysięczniku" w Wuhan wraca do WTA Tour i przystąpi do Pacific Open w Tokio

Kawa wycofała się z eliminacji WTA 250 Guangzhou International Women's Open w Kantonie, gdzie w pierwszej rundzie zagra z kwalifikantką Magda Linette, a w kolejnej być może zmierzy się ze starszą z legendarnych sióstr Williams - 46-letnią Amerykanką Venus (204. WTA), która otrzymała od organizatorów „dziką kartę" i na początek musi uporać się z 18-letnią Austriaczką Lilli Tagger (57. WTA).

eprasa.pl 4d0f36ffb7

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

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

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

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



G. 18:05

Klan

TVP 1

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



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



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

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

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



G. 20:30

Felicita

TVP 1

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

G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

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

eprasa.pl 4d0f36ffb7

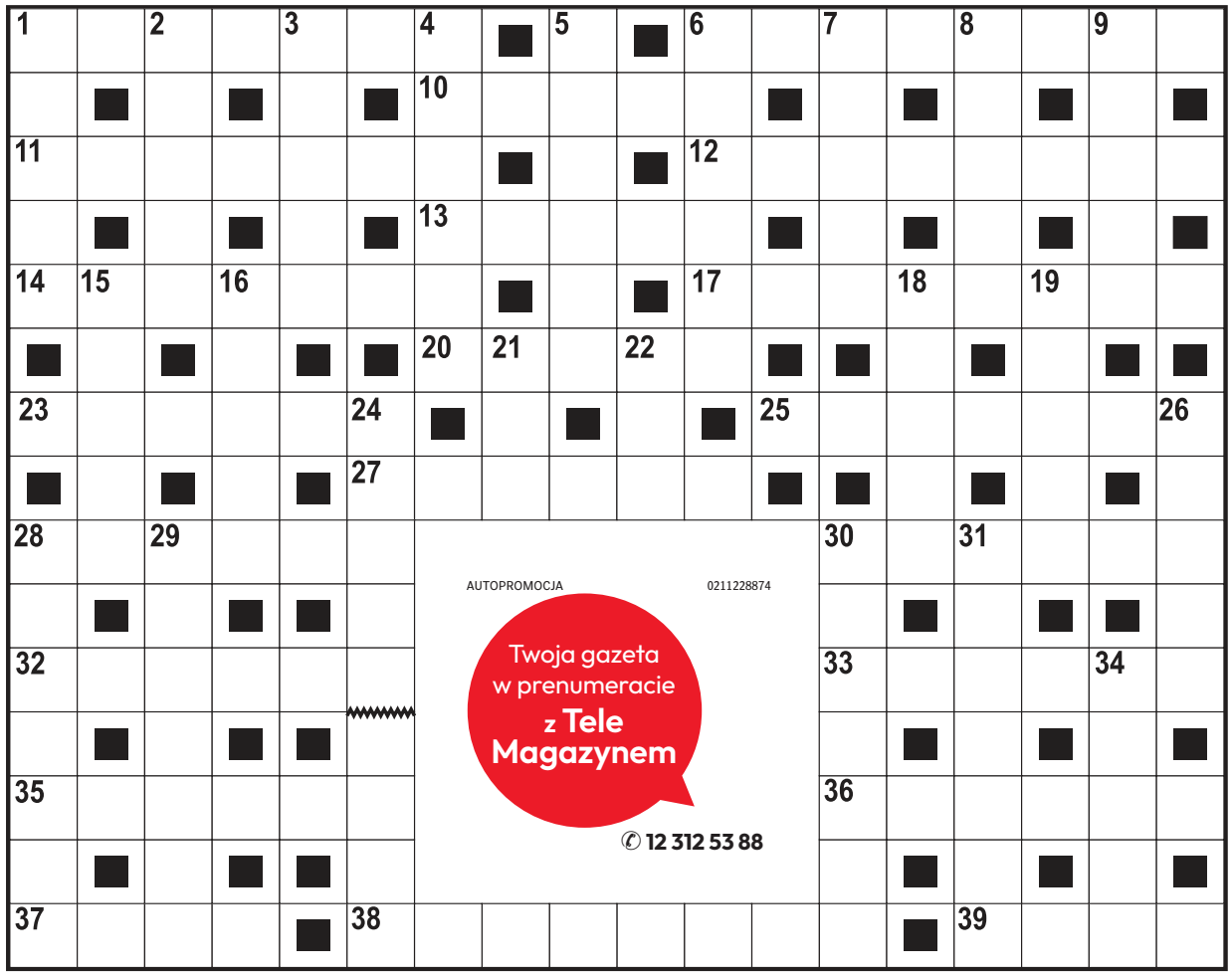
KRZYŻÓWKA NR 165

Poziomo:

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

Pionowo:

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

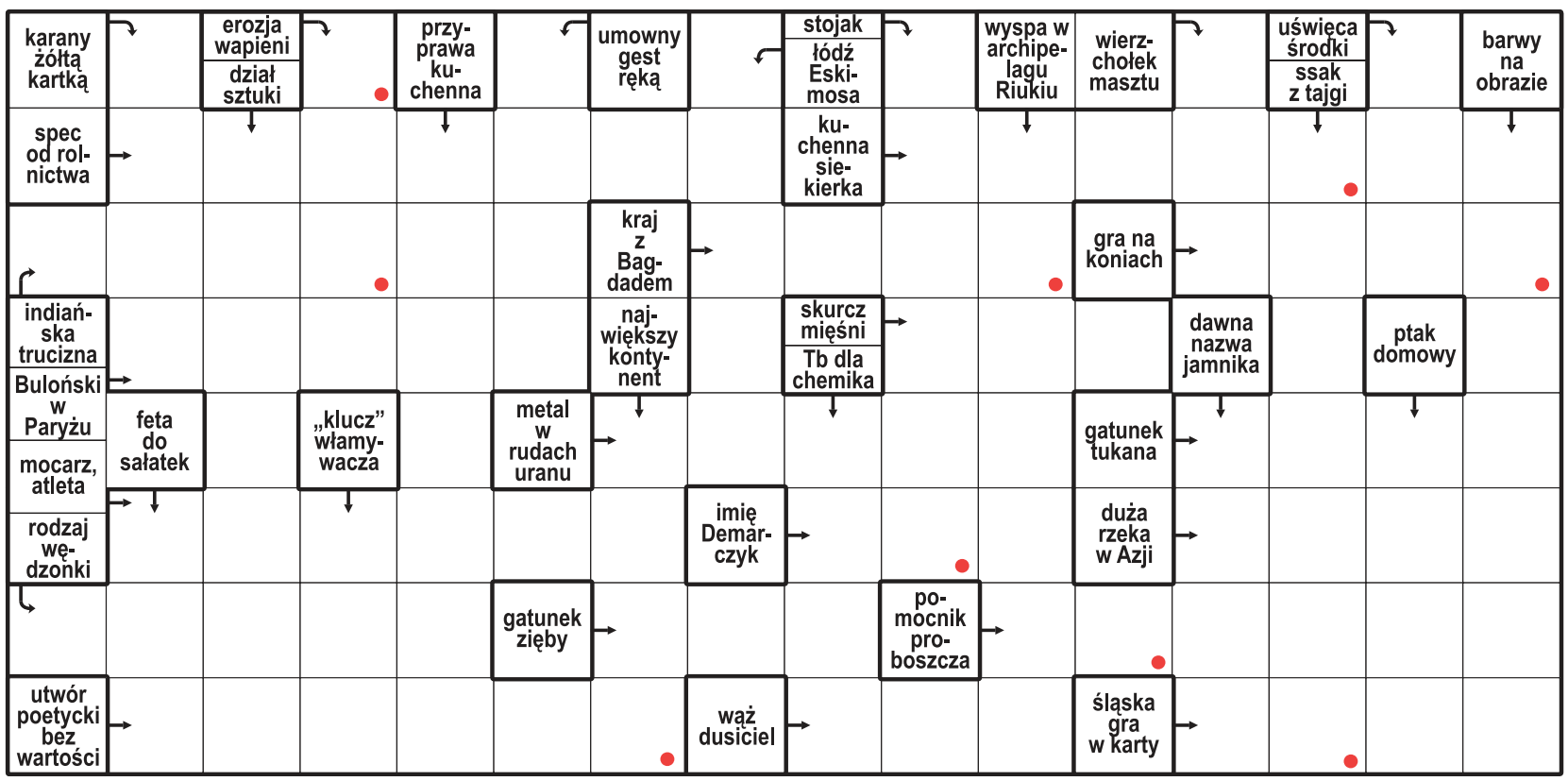


AUTOPROMOCJA 0211228874
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 164

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KRAKOWIAK.

HOROSKOP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 4d0f36ffb7