DZIŚ STRONA ZDROWIA

ĆWICZ MÓZG, BĘDZIESZ BYSTRZAKIEM

OBJAWY I PRZYCZYNY ZATRZYMYWANIA WODY W ORGANIZMIE

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X

www.kurierlubelski.pl

Nr 88 (18.264) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 27.07.2026

69 lat

kurier lubelski



FOT. MG

Lubelskie

Lorena Wiebes wygrała 4. Tour de Pologne Women

– Str. 20

Kraj

Rozłam w PiS stał się faktem. Co dalej z frakcją Mateusza Morawieckiego?

– Str. 6

Ślub stulecia

45 lat temu w londyńskiej katedrze św. Pawła książę Karol poślubił Dianę Spencer

– Str. 10



FOT. CC

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Lublin

Wkrótce otwarcie nowego mostu na Al. Unii Lubelskiej

Po próbach obciążeniowych i zakończeniu części prac na ul. Zamojskiej, ruch zostanie przełożony na nowy obiekt

– Str. 4

Tyszowce domagają się, by ogłosić stan klęski żywiołowej. Rolnicy liczą straty w uprawach

– Str. 5

Ratusz liczy na pieniądze z „wojskowego" funduszu, żeby przedłużyć ul. Dekutowskiego

– Str. 3

Lublin

Lublin stracił bezpośredni pociąg do Trójmiasta. Czy da się go odzyskać?

Joanna Jastrzębska

Lublin od początku roku nie ma bezpośredniego połączenia z Trójmiastem. Z „Kurierem" skontaktował się pan Robert, który przez 40 lat pracował na kolei. Na polityce PKP Intercity nie zostawia suchej nitki. – Rozwiązanie problemu jest proste, trzeba tylko chcieć – burzy się.

Rok 2026 niechlubnie zapisze się w historii lubelskiej kolei. PKP Intercity wykreśliło z rozkładu jazdy bezpośrednie połączenie kolejowe z Trójmiastem. Pisaliśmy o tym w „Kurierze" kilkukrotnie, temat podchwyciły również inne redakcje, ale poprawy nie widać. Widać jednak coraz więcej pasażerów oburzonych tym wykluczeniem: to przede wszystkim osoby z niepełnosprawnościami, starsze, a także rodzice z dziećmi. Choć z przesiadką w Warszawie można dostać się do Gdyni w pięć godzin, to wszyscy zdają sobie sprawę, że brak bezpośredniego połączenia oznacza ryzyko opóźnień i tłoku w pociągu, czyli braku komfortu podróży.

Polska B, czyli bez bezpośredniego połączenia do Gdyni?

Pierwszym pomysłem, o którym pisaliśmy, było rozwiązanie podsunięte przez 19-letniego Bartłomieja Karmana, pasjonata kolei i ucznia Zespołu Szkół Transportowo-Komunikacyjnych w Lublinie. Rozsyłał pisma i proponował, żeby wydłużyć bieg któregoś z pociągów jeżdżących do Bydgoszczy: IC „Kopernik", „Rejewski", „Kujawiak", „Kochanowski" czy „Bystrzyca".

Takie rozwiązanie wskazuje również pan Robert. Kolej zna od podszewki, bo pracował na niej przez cztery dekady, czyli niemal dwa razy dłużej niż istnieje PKP Intercity. – Jeszcze zanim Intercity powstało, jeździł pociąg „Czartoryski". Kursował przez Bydgoszcz. Wyjeżdżał podobnie jak teraz „Kopernik", po godzinie 6, na 13 dojeżdżał do Gdyni, o 15 wracał do Lublina i był tam o 22 – wspomina.

Były kolejarz proponuje trzy sposoby na uruchomienie bezpośredniego pociągu do Trójmiasta: wydłużenie IC „Kopernik" jadącego do Bydgoszczy, ominięcie Warszawy, kierowanie na ten kurs pociągu typu dart (bez wagonów), który pozwala w ciągu 10 minut zmienić kierunek jazdy (np. w Warszawie).

Pan Robert nie gryzie się w język, kiedy mówi, co myśli o wykluczeniu Lublina z bezpośredniej komunikacji do Gdyni.

– To wszystko jest bardzo proste do zrobienia, trzeba tylko chcieć. A PKP Intercity traktuje nas ciągle jak Polskę B i ewidentnie nie chce. Niech nie plotą, że będzie się długo jechać; no i dobra, niech się jedzie długo. Do Kołobrzegu przez Bydgoszcz też się jedzie długo. To żadne tłumaczenie, tylko mydlenie oczu – denerwuje się. – To po prostu śmieszne. Jesteśmy jedynym miastem wojewódzkim, które nie ma bezpośredniego połączenia z Gdynią, ale za to do Szczecina puścili aż cztery pociągi. Po co aż tyle? – dziwi się.

– Str. 3

eprasa.pl 5ebe48d80e

POLECAMY

ŚRODA: Polski przemysł ma wielki problem. Aż połowa naszej energii pochodzi z importu

27.07.2026
Poniedziałek

Dziś imieniny: Natalia i Julia
Telefon alarmowy: 112

KURIER LUBELSKI

Redaktor naczelny
Krzysztof Nowacki
Z-ca redaktora naczelnego
Marek Podgajny
Wydawcy
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
Zenon Nowak
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"

27 lipca 2010 r. Utrudniają ci życie – mają takie prawo
Pani Sylwia w jednym z lubelskich barów wydała dokładnie 13 zł. Wiedziała, że w barze jest terminal, dlatego nastawiła się na zapłatę rachunku kartą płatniczą. Ale gdy chciała zapłacić, okazało się, że kwota jest za niska i musi zapłacić gotówką. – Przecież takie ograniczenia są absurdalne – denerwuje się nasza Czytelniczka. Od 10, 15, a nawet 20 zł – takie limity płatności kartą wprowadzają niektóre lubelskie sklepy i restauracje. Sprawdziliśmy, czy sprzedawca może nam odmówić przyjęcia zapłaty kartą np. za paczkę zapałek. – Obecne przepisy prawne nie zobowiązują handlowców do przyjmowania od konsumentów środków płatniczych innych niż gotówka. Taki obowiązek wynikać może natomiast z umowy pomiędzy sprzedawcą i agentem rozliczeniowym – wyjaśniło nam biuro prasowe NBP. Problem w tym, że klient nie ma możliwości sprawdzenia, jaką umowę podpisał dany punkt handlowy czy gastronomiczny. ASZ

KALENDARIUM

1410
Wojna z zakonem krzyżackim: biskup warmiński Henryk Vogelsang złożył hołd Władysławowi Jagielle, oddając Warmię pod władzę króla polskiego.

1694
Założono Bank of England. Na początku był podmiotem prywatnym. W 1946 roku został upaństwowiony przez rząd Clementa Attleego.

1918
Decyzją Zjazdu Biskupów Królestwa Polskiego został powołany Katolicki Uniwersytet Lubelski.

2021
Po 14 latach zakończył działalność serwis nasza-klasa.pl.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś
22°C/14°C

jutro
20°C/13°C

LUBLIN

Carnaval Sztukmistrzów przyciągnął turystów

Joanna Jastrzębska

Jeśli turystę można poznać po robieniu zdjęć i filmów, uważnym rozglądaniu się wokół i czasami po plecaku – w ostatni weekend Carnaval Sztukmistrzów zrobił turystów z nas wszystkich.



FOT. KONRAD SUGIER

Agnieszka, Krzysztof i Oliwka przyjechali do Lublina z Rzeszowa. Nie pierwszy już raz

Czwartek wczesnym popołudniem nie sprzyjał spacerom. Co chwila wracał deszcz i pomruki burzy, która co pewien czas przypominała, że jest blisko. Nie znaczy to bynajmniej, że na deptaku i Starym Mieście było pusto. Tylko w ciągu paru minut, na paruset metrach, usłyszeliśmy kilka języków.

Jednym z najpopularniejszych był program Carnavalu Sztukmistrzów, który trał przez cały weekend. Nasze redaktorskie oko do wyłapywania turystów pomyliło się kilka razy.

– Nie jestem turystą, mieszkam tu. Pochodzę ze Śląska, ożeniłem się i jestem stąd już od pięciu lat – mówi z uśmiechem jeden z zaczepionych przez nas panów.

Pomiędzy deszczem a deszczem udaje nam się spotkać rodzinę z Rzeszowa. Robią zdjęcia w okolicy Trybunału Koronnego. Są w Lublinie od dwóch dni i ciągle im się nie znudził. A to nie jest ich pierwszy raz. – Pierwszy dzień był deszczowy, ale drugi dzień odczarował wszystko – mówi z uśmiechem pani Agnieszka. – Widzieliśmy już Zamek i ogólnie Stare Miasto, deptak. Może trochę śmieszne jest to, że przyjechaliśmy do Lublina, ale ciągnie nas na wieś, bo odwiedziliśmy Muzeum Wsi Lubelskiej. I place zabaw – mówi, śmiejąc się, pan Krzysztof.

Place zabaw były atrakcją głównie dla Oliwki. Podobały się jej też zwierzęta ze skansenu i z... centrum miasta – przytulała wszystkie koziołki, które spotkała na spacerze.

POGRZEB KS. PROF. ANDRZEJA SZOSTKA



FOT. MG

W sobotę Lublin pożegnał ks. prof. Andrzeja Szostka – wybitnego etyka, filozofa, wieloletniego wykładowcę i byłego rektora Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. Mszę św. sprawował abp Stanisław Budzik. W uroczystościach pogrzebowych wzięła udział rodzina, współbracia zakonni, przedstawiciele świata nauki, duchowieństwa oraz społeczność akademicka. Profesor zmarł w wieku 80 lat. Spoczął w mariańskiej kwaterze na cmentarzu przy ul. Unickiej w Lublinie. ASZ

eprasa.pl 5ebe48d80e

LUBLIN

Czy da się odzyskać bezpośredni pociąg z Lublina do Gdyni?

DOKOŃCZENIE ZE STR. 1

Z biurem prasowym PKP Intercity kontaktujemy się po raz kolejny. Piszemy, że argument o przewadze czasowej połączenia z przesiadką już znamy i zupełnie nie o to chodzi podróżnym oczekującym bezpośredniego połączenia z Gdynią. Ale według spółki innych równie ważnych argumentów nie ma.

– Wydłużenie relacji pociągu IC „Kopernik" (Lublin – Bydgoszcz) do Gdyni zapewniłoby bezpośrednie połączenie między stolicą województwa lubelskiego a Trójmiastem, ale w mało atrakcyjnym czasie. Przejazd bezpośredni trwałby aż 2 godziny dłużej niż podróż z przesiadką w Warszawie. Przesiadka taka jest już dziś możliwa z pociągu „Kopernik" do pociągów docierających do Trójmiasta dużo szybciej – odpisuje nam Marta Ziemska z biura prasowego PKP IC.

Oznacza to, że „Kopernik" z Lublina do Gdyni jechałby siedem godzin i bynajmniej nie byłby nawet w czołówce najdłuższych kursów realizowanych przez PKP Intercity. Na pierwszym miejscu w tym rankingu jest ADRIATIC EXPRESS z Warszawy do Rijeki, którym jedzie się 20 godzin 23 min.

– Jednocześnie powiązania obiegowe pociągu „Kopernik" z innymi połączeniami na ciągu Lublin – Bydgoszcz nie pozwalają na jego wydłużenie do Trójmiasta – dodaje Marta Ziemska.

Jak już pisaliśmy, w przeszłości istnienie takiego pociągu nie stanowiło problemu. Pracowniczka PKP Intercity informuje też, że „analizowane są możliwości wdrożenia sezonowego bezpośredniego połączenia z Lublina do Trójmiasta od następnych wakacji.

– Żadnych sezonowych połączeń. Potrzebne jest bezpośrednie całoroczne połączenie i niech Intercity to w końcu zrozumie – komentuje były kolejarz.



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Kiedy wsiądziemy do pociągu w Lublinie i wysiądziemy dopiero w Gdyni?

LUBLIN

Ratusz liczy na pieniądze z „wojskowego" funduszu, żeby przedłużyć ul. Dekutowskiego

Ul. Dekutowskiego może się wydłużyć o ok. 2,5 km i połączyć ul. Franczaka z ul. Wyzwolenia i Głuską. Inwestycja od lat leży w „zamrażarce". Nie było na nią pieniędzy.

Artur Jurkowski



FOT. ARCHIWUM

Ul. Dekutowskiego, która kończy się obecnie na ul. Franczaka, czeka na przedłużenie w stronę ul. Głuskiej - Wyzwolenia

Przedłużenie ul. Dekutowskiego to inwestycja, o której miasto mówi od lat. I od lat tkwi ona w „inwestycyjnej zamrażarce". Teraz pojawiła się szansa na to, aby się to zmieniło. Chodzi o Fundusz Bezpieczeństwa i Obronności (FBiO). W ub. tygodniu w Lublinie odbyło się spotkanie dotyczące warunków korzystania z tego programu. Z jego puli samorządy mogą sięgnąć nawet po 11,6 mld zł. - To korzystny program dla samorządów z Polski Wschodniej, czyli terenów objętych Tarczą Wschód. Samorządy mogą liczyć na 40 procentowe umorzenie pożyczki – mówi Jakub Jaworowski, członek zarządu Banku Gospodarstwa Krajowego.

Na czas pokoju, na czas wojny

Na wsparcie z Funduszu Bezpieczeństwa i Obronności (FBiO) mogą liczyć tzw. projekty „dual-use". - Czyli wszystko to, co może służyć zarówno w czasach pokoju, jak i w czasach kryzysu i wojny. To mogą być w przypadku samorządów zarówno drogi, jak i miejsca schronienia. Może być to też wzmacnianie bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni. Zakres jest bardzo duży – tłumaczy Jakub Jaworowski, członek zarządu Banku Gospodarstwa Krajowego.

Fundusz powstał po przekierowaniu części unijnych środków przeznaczonych na „zieloną transformację", na wzmocnienie obronności. W puli programu jest ok. 23 mld zł, z czego 11,2 mld zł ma trafić do samorządów. W uruchomionej obecnie pierwszej transzy do wydania jest 5,6 mld zł.

- Jedna z reguł jest dosyć brutalna, mówi że kto pierwszy, ten lepszy. W związku z tym zachęcamy, żeby jak najszybciej składać projekty. Te projekty muszą być dobrze przygotowane, w wielu przypadkach Ministerstwo Obrony Narodowej czy Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji będzie musiało się wypowiedzieć, co do ich kwalifikowalności – uzupełnia Jakub Jaworski.

Lublin ze wsparcia BGK korzystał już w przypadku zakupu autobusów hybrydowych oraz rozbudowy programu cyberbezpieczeństwa.

- Złożymy kolejne dwa wnioski, w tym na układ drogowy, którego oczekuje zarówno wojsko jak i mieszkańcy. Mówimy o ulicy Dekutowskiego, jeśli oczywiście zmieści się w tym programie – zapowiada Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

Nowy odcinek ul. Dekutowskiego (2,4 km) ma połączyć ul. Franczaka z ul. Wyzwolenia i ul. Głuską. Droga będzie miała dwie jezdnie, każda z dwoma pasami ruchu wraz z rozdzielającym je pasem zieleni. Wzdłuż drogi powstaną chodniki, ścieżki rowerowe, zatoki autobusowe. Wykonane zostanie też oświetlenie.

Miasto ma wszystkie niezbędne zgody na budowę drogi. W 2019 r. koszt inwestycji był szacowany na 63 mln zł. Nie udało się jednak miastu zabezpieczyć pieniędzy wystarczających na sfinansowanie inwestycji.

Przedłużenie Dekutowskiego miałoby przejąć część ruchu z ulic Wyzwolenie i Krańcowej. Umożliwić wojsku dotarcie do terenów poligonu na Majdanku, a jednocześnie umożliwić utworzenie drugiego wjazdu na teren cmentarza komunalnego.

Na spłatę pożyczki z BGK w ramach Funduszu Bezpieczeństwa i Obronności (FBiO) samorządy będą miały 20 lat.

AKCJA CHARYTATYWNA 0211543660



eprasa.pl 5ebe48d80e

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

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

NA pomocnika z mieszkaniem 509 986 080

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BIAŁY montaż hydrauliczny, malowanie, gładź, glazura, panele, cykliniowanie, lakierowanie, zabudowa k-g, elektryka, nietypowe zlecenia, 883-211-674

MALOWANIE i inne prace/693-051-624

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

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

INNE

KOMPLEKSOWE uprzątanie, strychów, garaży, mieszkań, wywóz sprzętu AGD, złomu, gruzu, starych, zepsutych mebli, koszenie zaniedbanych działek kosą spalinową, rozdrabnianie gałęzi rębakiem, 530-373-641

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1050zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

DANA - USTRONIE MORSKIE. Tanie wczasy. 601-585-510 www.danaustronie.pl

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

Towarzyskie

SANDRA, 885-213-554

REKLAMA 0011555827

Syndyk masy upadłości Tewex sp. z o.o. w upadłości z siedzibą w Brzeźnie ogłasza sprzedaż z wolnej ręki ZCP przedsiębiorstwa Tewex sp. z o.o. w upadłości.

W skład ZCP przedsiębiorstwa wchodzą w szczególności następujące składniki majątkowe:

a. Prawo użytkowania wieczystego działki nr ew. 835/36 położonej w woj. lubelskim, pow. chełmski, gmina Dorohusk, obręb Brzeźno o powierzchni łącznej 2736 m² wraz z prawem własności naniesień na nieruchomości, dla której Sąd Rejonowy w Chełmie prowadzi księgę wieczystą nr. KW nr LU1C/00042417/4.
b. Maszyny i urządzenia.

Cena minimalna: 1.558.682,00 zł netto. Wadium w wysokości 155.689,00 zł. Termin składania ofert 21.08.2026 r.

W celu umówienia się na wizję lokalną zapraszamy do kontaktu telefonicznego pod numerem telefonu 603 327 052.

Szczegółowe warunki sprzedaży oraz wszelkie dokumenty, w tym postanowienia oraz operat szacunkowy dostępny do pobrania z serwisu syndyka: www.wEgzekucji.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

LUBLIN

Od środy pojedziemy nowym mostem na Al. Unii Lubelskiej

Artur Jurkowski

Po próbach obciążeniowych nowego mostu na Al. Unii Lubelskiej i zakończeniu części prac na ul. Zamojskiej, ruch zostanie przełożony na nowy obiekt. Zmiana organizacji zacznie obowiązywać w nocy z 28 na 29 lipca.

Kierowcy jadąc od strony ronda Lubelskiego Lipca'80 będą kierowani na nowy obiekt mostowy przez przewiązkę, a następnie przekierowani na dwa pasy ruchu - jeden w kierunku ulicy Zamojskiej, a drugi w kierunku ronda Dmowskiego (z flagą).

- W celu zachowania bezpieczeństwa ruchu na skrzyżowaniu Al. Unii Lubelskiej z ul. Zamojską zostanie ustawiona tymczasowa sygnalizacja świetlna. Za skrzyżowaniem z ul. Zamojską kierowcy zostaną z powrotem przekierowani na starą jezdnię wschodnią, po stronie ogródków działkowych, gdzie będą mieć do dyspozycji jeden pas ruchu – wewnętrzny od strony pasa rozdziału (zieleńca). Na pozostałych dwóch pasach zewnętrznych będą prowadzone roboty drogowe - informuje Monika Fisz, rzecznik prasowy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

W okolicy przejścia dla pieszych w rejonie Targu Pod Zamkiem zlokalizowany będzie tymczasowy przystanek autobusowy.

Kierowcy jadący w przeciwnym kierunku tj. od ronda Dmowskiego (z flagą) w kierunku ronda Lubelskiego Lipca '80 pojadą nową jezdnią (po stronie Targu pod Zamkiem). - Dopuszczone do ruchu będą dwa pasy: pas środkowy wyłącznie dla komunikacji zbiorowej, służb ratunkowych i komunalnych, natomiast pas wewnętrzny (od zieleńca) dla pozostałych pojazdów. W rejonie skrzyżowania Al. Unii Lubelskiej z ul. Zamojską ruch kołowy będzie ograniczany do jednego pasa i kierowany przez nowy most na Bystrzycy w kierunku Ronda Lubelskiego Lipca '80. Lokalizacja przystanku komunikacji miejskiej pozostaje bez zmian - dodaje Fisz.

Dojazd do Targu Pod Zamkiem, Caritas oraz I Komisariatu Policji będzie odbywał się przez jednokierunkową drogę serwisową.



FOT. KONRAD SUGIER

Nowy most na Al. Unii Lubelskiej jest już gotowy, by go włączyć do ruchu

Wyjazd z Galerii VIVO i stacji paliw pozostanie bez zmian - dopuszczony wyjazd wyłącznie na prawoskręty. Ponadto na długości trasy w pasie rozdziału zostanie udostępniona jedna przewiązka do zawracania w rejonie komisariatu w stronę ronda Dmowskiego (z flagą)

Ruch pieszo – rowerowy, zostanie całkowicie zamknięty po stronie ogródków działkowych/stacji paliw i zostanie przełożony na drugą stronę Al. Unii Lubelskiej do ulicyb Stolarskiej. - Następnie przez ul. Stolarską do ul. Zamojskiej. Rejon skrzyżowania Al. Unii Lubelskiej z ul. Zamojską w dalszym ciągu zostanie wyłączony z ruchu pieszo-rowerowego. W okolicach ul. Kąpielowej wyznaczone będzie przejście dla pieszych umożliwiające dojście do stacji Paliw, ul. Przemysłowej i ul. Kąpielowej oraz do ciągu pieszo-rowerowego wzdłuż rzeki Bystrzycy - zaznacza Fisz.

Na całym odcinku Al. Unii Lubelskiej będzie wprowadzona strefa ograniczonej prędkości 30km/h, w obu kierunkach.

0011558772

Ze smutkiem żegnamy
naszą Drogą Koleżankę

dr n. med.

Marię Martę Kaczyńską-Haładyj

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy głębokiego współczucia.

Zarząd i Członkowie Oddziału Lubelskiego
Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

0011558766

Z ogromnym żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszej Drogiej Koleżanki

dr n. med.

Marii Marty Kaczyńskiej-Haładyj

Wybitnej Lekarki,
cenionego Nauczyciela Akademickiego,
mentorki wielu pokoleń lekarzy
oraz oddanego psychiatry dzieci i młodzieży.

Przez ponad 55 lat z niezwykłym zaangażowaniem,
mądrością i sercem służyła swoim pacjentom.

Pozostanie w naszej pamięci
jako Człowiek pełen życzliwości,
empatii, najwyższych standardów etycznych
i bezgranicznego oddania drugiemu człowiekowi.

Rodzinie i Najbliższym

składamy
wyrazy głębokiego współczucia.

Kierownik oraz Zespół I Kliniki Psychiatrii,
Psychoterapii i Wczesnej Interwencji
Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 1 w Lublinie

REKLAMA 0011559251

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czechów"
w Lublinie, ul. Choiny 57,

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony

na wykonanie w osiedlu H. Wieniawskiego następujących robót:

Adaptacja lokalu usługowego nr LU5 położonego w budynku pawilonu handlowo-usługowego przy ul. Kaprysowej 2 na potrzeby Biura Obsługi Mieszkańców w Urzędzie Miasta Lublin

Szczegółowy zakres robót znajduje się w budynku Zarządu SM Czechów, ul. Choiny 57, pokój 111, tel. 81/74 20 416.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: **87 1020 3150 0000 3102 0004 6680 w PKO BP** w wysokości: **10 000,00 zł**.

Oferty należy składać w terminie **do 5.08.2026 r. do godz. 15:00** w siedzibie **Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57, pokój 109**.

Zastrzega się prawo swobodnego wyboru ofert lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

eprasa.pl 5ebe48d80e

ZAMOJSZCZYZNA

Tyszowce domagają się, by ogłosić stan klęski żywiołowej

Bogdan Nowak

Trwają żniwa. Nastroje wśród wielu rolników są jednak minorowe. Długotrwały brak opadów i rekordowo wysokie temperatury doprowadziły do strat w uprawach. A teraz, gdy rozpoczęły się zbiory... deszcz pada prawie codziennie.

O tragicznej sytuacji rolników w gminie Tyszowce (pow. tomaszowski) już pisaliśmy na naszych łamach.

- Mój brat ma gospodarstwo o powierzchni około 100 hektarów. Blisko 40 ha to uprawa fasoli. I to jest dramat, naprawdę. Uprawia także kukurydzę, dynię. Także wygląda to słabo – mówi Robert Bondyra, burmistrz Tyszowiec. - Na naszym terenie nie podało od wiosny, były też przymrozki. To fatalnie wpłynęło na uprawy roślin strączkowych. Teraz pojawiły się deszcze. Co z tego, że krzaki odżyły, skoro kwiaty opadły, a zawiązek brakuje...

Sytuacja ekonomiczna rodzin utrzymujących się z rolnictwa staje się coraz bardziej dramatyczna. Według burmistrza Tyszowiec oraz miejscowej Rady Miejskiej skala zniszczeń wyczerpuje znamiona klęski żywiołowej i przekracza możliwości samodzielnego udźwignięcia skutków przez samorząd oraz mieszkańców. - Może na innych terenach jest trochę inaczej. W okolicach Mircza i Dołhobyczowa mają trochę inne gleby, więc może plony będą nieco lepsze. U nas naprawdę sytuacja jest bardzo trudna – podkreśla Robert Bondyra.

Burmistrz Tyszowiec oraz miejscowa Rada Miejska zaapelowali do wojewody lubelskiego o wprowadzenie na tym terenie stanu klęski żywiołowej. Bo jak zapewniają w piśmie, sytuacja jest dramatyczna, a straty w uprawach mają charakter masowy. Zagrożenie dotyczy dalszej działalności wielu gospodarstw rolnych. Wprowadzenie stanu klęski żywiołowej umożliwiłoby uruchomienie nadzwyczajnych mechanizmów wsparcia, w tym szybkiej pomocy finansowej i organizacyjnej dla poszkodowanych rolników. Można to zrobić na wielu poziomach, także poprzez częściowe umorzenie podatków.



FOT. BOGDAN NOWAK

Susza hydrologiczna i rolnicza doprowadziły do ogromnych strat w uprawach

- Opisaliśmy wszystko dokładnie. Nadal czekamy na odpowiedź – mówi Robert Bondyra.

W podobnej sytuacji są także inne gminy powiatu tomaszowskiego. - Takie sygnały spływają także z gminy Tomaszów Lub., gminy Susiec i innych. W bardzo trudnej sytuacji jest wielu rolników z naszego regionu – mówi Henryk Karwan, starosta tomaszowski.

ZAMOŚĆ

Pijana kobieta atakowała przechodniów. Zraniła małe dziecko

Aleksandra Szymczak

Policjanci zatrzymali w Zamościu młodą kobietę, która zraniła ostrym przedmiotem 8-letnią dziewczynkę.

Jak poinformowała podkom. Dorota Krukowska-Bubiło z KMP w Zamościu, 18-letnia mieszkanka Zamościa, idąc w czwartek wieczorem przez osiedle, zraniła ostrym przedmiotem, prawdopodobnie nożem, przypadkowo spotkaną na chodniku dziewczynkę.

Poszkodowana 8-latka została przetransportowana do szpitala. Na szczęście obrażenia były powierzchowne. Policjanci ustalili także, że przed atakiem na 8-latkę, ta sama kobieta miała w podobny sposób próbować zranić 15-letnią dziewczynę, ale na szczęści nic jej nie zrobiła.



FOT. POLICJA

Młoda kobieta trafiła na 2 miesiące do aresztu

18-latka została zatrzymana przez policjantów. Badanie wykazało, że miała ponad 2 promile alkoholu. – Gromadzimy materiał, który pozwoli dokładnie wyjaśnić przyczyny zdarzenia – przekazała podkom. Dorota Krukowska-Bubiło.

Sąd tymczasowo aresztował kobietę na dwa miesiące.

LUBLIN

Abramsy już są w Lublinie. Nowe czołgi trafiły do 19. Lubelskiej Brygady Zmechanizowanej

Adrianna Romanek

Amerykańskie czołgi Abrams trafiły do 19. Lubelskiej Brygady Zmechanizowanej. Lubelscy czołgiści przesiądą się do nich ze starszych PT-91 Twardy.

Nowoczesne amerykańskie maszyny trafiły na wyposażenie 19. Lubelskiej Brygady Zmechanizowanej. Nowe pojazdy zostały rozmieszczone na terenie jednostki w specjalnie wybudowanych dla nich hangarach. Infrastruktura została przygotowana z myślą o obsłudze i przechowywaniu tych nowoczesnych czołgów.

Żołnierze, którzy będą służyć na Abramsach, przeszli już odpowiednie szkolenia. Przygotowywali się zarówno podczas szkoleń prowadzonych przez amerykańskich instruktorów, jak i w ramach zajęć z polskimi specjalistami. - Czołgiści z 19. Lubelskiej Brygady Zmechanizowanej przesiądą się do Abramsów ze starszych maszyn – PT-91 Twardy - poinformował Lubelski Urząd Wojewódzki.

Możliwości nowych maszyn miał okazję poznać Krzysztof Komorski, wojewoda lubelski, który w ub. tygodniu odwiedził 19. Lubelską Brygadę Zmechanizowaną. Podczas wizyty zaprezentowano mu czołgi oraz infrastrukturę przygotowaną dla nowych pojazdów.



FOT. LUW

Nowe czołgi w ub. tygodniu oglądał wojewoda Krzysztof Komorski

REKLAMA 0011559155

Chełmska Biblioteka Publiczna im. Marii Pauliny Orsetti w Chełmie

realizuje projekt

„W poszukiwaniu tradycji – na styku kultur, na styku pokoleń”,

dofinansowany ze środków budżetu państwa przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”. Celem zadania jest popularyzacja historii i kultury regionu, rozwijanie kreatywności oraz wzmacnianie lokalnej tożsamości młodego pokolenia.

W programie projektu, skierowanego do dzieci i młodzieży z Chełma oraz regionu, zawarto spacery historyczne, warsztaty plastyczne, rękodzielnicze, kulinarne i muzyczne, gry terenowe oraz wydarzenia poświęcone wielokulturowemu dziedzictwu i tradycji ziemi chełmskiej.

Szczegóły na stronie internetowej i w mediach społecznościowych Chełmskiej Biblioteki Publicznej.

Zapraszamy!

Ministerstwo Edukacji Narodowej
Anna Dąbrowska-Banaszek - POSEŁ NA SEJM RP -
PATRONAT HONOROWY PREZYDENT MIASTA CHEŁM JAKUB BANASZEK
Chełmska Biblioteka Publiczna im. Marii Pauliny Orsetti

eprasa.pl 5ebe48d80e

FOKUS

• **58,3 proc. badanych** uważa, że koalicja rządząca nie utrzyma władzy po kolejnych wyborach – to wynik sondażu dla WP

POLITYKA

Rozłam w PiS stał się faktem. Co dalej z frakcją Mateusza Morawieckiego?

To moment historyczny: takiego rozłamu w Prawie i Sprawiedliwości jeszcze nie było. Niewiele ponad rok przed wyborami mamy więc spore zamieszanie na polskiej scenie politycznej

Dorota Kowalska

W piątek stało się to, czego chyba wszyscy trochę się spodziewali. Jarosław Kaczyński nie mógł się wycofać z wcześniejszych decyzji, bo ten gest zostałby odebrany jako jego porażka. Mateusz Morawiecki też nie mógł zrobić kroku w tył – jego los w PiS-ie zdawał się przesądzony. Prezes nigdy nie darowałby mu jawnego sprzeciwu, rzucenia rękawicy. Inna rzecz, że Morawieckiemu trudno się było odnaleźć w partii, w której to radykałowie narzucają narrację, piszą program, a ich przedstawiciel został wyznaczony na przyszłego premiera. Efekt – rozłam, jakiego partia Kaczyńskiego nigdy jeszcze nie doświadczyła. Prawdziwe polityczne trzęsienie ziemi.



FOT. RADEK PIETRUSZKA

Jakie będą kolejne ruchy Morawieckiego? Póki co zapewnia, że nie zamierza „przeciągać kolejnych posłów PiS do swojego ugrupowania"

W czwartek o północy upłynął termin ultimatum kierownictwa PiS dla parlamentarzystów tej partii na złożenie deklaracji, patrz lojalki, o nieprzynależeniu do stowarzyszeń – pod groźbą wykluczenia z PiS. Chodziło głównie o członków stowarzyszenia „Rozwój Plus", które założył Mateusz Morawiecki.

W piątek rano okazało się, że 40 parlamentarzystów takiej deklaracji nie podpisało. Krótko mówiąc: zdecydowało się na odejście z PiS-u.

– W związku z tym we wtorek w przyszłym tygodniu odbędzie się posiedzenie Komitetu Politycznego, który po prostu przyjmie ten fakt do wiadomości – stwierdził w piątek Jarosław Kaczyński, lider PiS-u.

Jak mówił, sprawa ta jest związana z jednej strony ze stowarzyszeniem Morawieckiego, „ale przede wszystkim z propozycją, która padła już wiele tygodni temu, żeby podzielić partię".

Owa propozycja miała wyjść ze strony osoby „wiarygodnej, bardzo istotnej w partii i była powtarzana w co najmniej trzech długich rozmowach". Dwie z tych rozmów odbyły się w cztery oczy, w trzeciej uczestniczyło trzech działaczy partyjnych i dwie osoby spoza polityki, które – jak mówił Kaczyński – były jej świadkami.

– Oczywiście na to (podział – przyp. redakcja) zgody w żadnym wypadku być nie być nie mogło i podpisanie tej bardzo prostej deklaracji miało być po prostu niczym innym, jak zdeklarowaniem, że w tego rodzaju przedsięwzięciu się nie będzie uczestniczyło – podkreślił prezes PiS. – Ponieważ pewna część naszych koleżanek i kolegów tego nie zrobiła i nie chciała zrobić, to w takim razie wnioski muszą być wyciągnięte – dodał.

Każdy parlamentarzysta PiS wiedział, z czym wiąże się niepodpisanie oświadczenia o braku przynależności do stowarzyszeń.

– Jest, można powiedzieć, w jakimś sensie po wszystkim. Pewna formalność jeszcze musi być dokonana, bo my przestrzegamy statutu – dodał Jarosław Kaczyński.

Morawiecki odniósł się do słów prezesa jeszcze w piątek w Sejmie.

– Do ostatniej chwili walczyliśmy o jedność obozu Prawa i Sprawiedliwości. Jeszcze dzisiaj rano wysłałem list z pewnymi nowymi propozycjami do pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego po to, żeby podkreślić, że deklaracja, która została wynegocjowana, jest deklaracją o bardzo solidnej podstawie – przekonywał.

Jak wyjaśnił, jemu i jego stronnikom zależało na tym, „żeby w ramach tego, co wcześniej zostało ustalone, w kwietniu tego roku, czyli w oparciu o strategię, która umownie się nazywa „strategią dwóch płuc", realizować model dotarcia do bardzo różnorodnych grup wyborców".

– Jest nas 40 posłów, senator oraz trzech europarlamentarzystów. Wiem, że i tutaj pojawiały się różne liczby, my chcemy to przeciąć. Mamy bardzo mocną reprezentację – stwierdził były premier. Zapewnił, że mimo to „do ostatniego momentu walczyli o jedność, o to, by móc działać jako to drugie płuco".

– Nie możemy jednak zgodzić się na to, aby poprzez ultimatum czy szantaż niedawno uzgodniona strategia wylądowała w koszu – zastrzegł.

Zapytany, czy powstanie nowy klub parlamentarny lub nowa partia, były premier poprosił, by „nie pytać dzisiaj o partie, nie pytać o klub".

– Nie dyskutowaliśmy o tym. Do końca walczyliśmy o jedność – powtórzył.

Tej politycznej rozgrywce w Prawie i Sprawiedliwości z zainteresowaniem przyglądała się koalicja rządząca.

„A więc rozłam. Ziobro z Czarnkiem przejmują PiS od wewnątrz. Tym samym czeka nas autostrada w stronę partii brunatnej, eurofobicznej i patologicznie antyukraińskiej. Takiej opozycji nie możemy dopuścić do władzy. Dobro musi zwyciężyć" – napisał Robert Biedroń z Lewicy.

Krzysztof Brejza z KO podsumował tak: „Kaczyński wyrzucił z PiS Morawieckiego i ok. 30 jego posłów. Znany schemat w ich przypadku: łączy władza, kasa i bezkarność. Inaczej się żrą i dzielą. Pisowski klasyk".

Tomasz Trela z Lewicy zauważył, że „bałagan w PiS-ie jest potworny, bo prezes partii nawet nie wie, ilu parlamentarzystów wyrzuca".

„Ups. Czyli już oficjalnie: PiS skręca w ramiona Brauna" – czytamy we wpisie, który pojawił się na profilu Polski 2050.

Ryszard Petru z Klubu Centrum wysuwa hipotezę, że Morawiecki i Kaczyński przed wyborami znów się połączą, tak jak to było kiedyś z grupą Ziobry. Między nimi nie ma żadnych różnic programowych. A jak zauważa Petru, „Mateusz Morawiecki jako premier realizował ten sam socjalistyczny, antyeuropejski program Kaczyńskiego".

„To najpoważniejszy kryzys w PiS od momentu jego powstania i koniec hegemonii Kaczyńskiego na prawicy. Jest tylko kwestią czasu, kiedy odda Nawrockiemu pozycję lidera prawej strony sceny politycznej. To także ważna lekcja dla partii demokratycznych. Kto się dzieli i nie ma żadnego pomysłu dla Polski – przegrywa" – to z kolei słowa Grzegorza Schetyny z KO.

Pozostaje pytanie, o kolejne ruchy Morawieckiego, który, póki co, zapewnia, że nie zamierza „przeciągać kolejnych posłów PiS do swojego ugrupowania".

Na antenie TV Republika Morwiecki był z kolei pytany o to, czy osiągnął porozumienie z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz z Polski 2050 lub PSL w sprawie ewentualnej przyszłej koalicji.

– Nie tylko nie jestem dogadany, ale takich rozmów w ogóle nie prowadziłem. I nie zamierzam prowadzić, ponieważ każdy, kto dzisiaj żyruje ten rząd i go dzisiaj podpiera, choćby nawet podpórka wątła jak trzcina wodna, nie jest dla mnie jakimkolwiek partnerem do rozmów. W związku z tym nie prowadzimy takich rozmów – odpowiedział Morawiecki.

Tyle oficjalne deklaracje. W kuluarach mówi się jednak, że Morawiecki może szukać w Sejmie koalicjantów, tymi naturalnymi wydają się ludowcy, politycy Polski 2050 czy Klubu Centrum. Pytanie, czy uda mu się z kimś dogadać. PAP

KRÓTKO

Słowacja

21-letni Polak zginął w Tatrach Wysokich

Słowackie Górskie Pogotowie Ratunkowe (HZS) przekazało, że dwaj polscy taternicy planowali wejść na szczyt Wysokiej, ale ponieważ w górach było ślisko, zmienili plany i zawrócili przy charakterystycznym fragmencie grani – Kogutku. Jeden z Polaków poślizgnął się i runął z wysokości 150 m. 21-latek zginął na miejscu; jego ciało przetransportowano do Starego Smokowca. Druga osoba nie odniosła żadnych obrażeń.

Łódzkie

Zderzenie trzech aut. Nie żyje dwoje dzieci

Dwoje dzieci w wieku 9 i 11 lat zginęło w zderzeniu trzech samochodów osobowych na drodze krajowej nr 74 w miejscowości Wójcin, między Sulejowem i Paradyżem (Łódzkie). Pięć innych osób zostało rannych. Jak poinformowała policja, kierowca peugeota, jadąc drogą krajową 74 od Piotrkowa w kierunku Kielc, zjechał z nieustalonych przyczyn na przeciwny pas ruchu i zderzył się czołowo z toyotą, a później uderzył w nissana.

Lublin

Prokuratura złożyła apelację od wyroku

Prokuratura złożyła apelację od wyroku uniewinniającego żołnierza Karola S. od zarzutu przekroczenia uprawnień. Według ustaleń śledczych w marcu 2024 r. oddał on 12 strzałów z broni służbowej przy granicy z Białorusią, gdzie znajdowali się migranci i inni funkcjonariusze. 25-latek nie przyznał się do winy.
Pod koniec maja br. Wojskowy Sąd Garnizonowy w Lublinie uniewinnił Karola S. od zarzutu.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Robimy wszystko, by Polacy nigdy nie budzili się przy dźwięku syren i wybuchów. Wzmacniamy własną obronę, wspieramy Ukrainę i rozwijamy sojusze w ramach NATO i UE

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
wicepremier, szef MON

eprasa.pl 5ebe48d80e

FRANCJA

Rosja ostrzelała Kijów pociskami batalistycznymi. Odłamki wywołały pożary

Alina Mazurska

Wojska rosyjskie prowadziły w nocy z soboty na niedzielę ostrzał Kijowa m.in. przy użyciu pocisków balistycznych. Mer miasta Witalij Kliczko przekazał, że w co najmniej trzech dzielnicach spadające odłamki wywołały pożary.

Ukraińskie siły powietrzne, których komunikat cytuje Reuters, podały, że alarm powietrzny związany z atakiem rosyjskiej armii trwał ok. 50 minut. Witalij Kliczko poinformował, że ranne zostały trzy osoby, jedna z nich trafiła do szpitala.

Pożary w Kijowie

Zgodnie z komunikatem mera Kijowa jeden z pożarów wybuchł na dwóch kondygnacjach wielopiętrowego bloku mieszkalnego w centralnej części miasta. Reuters przywołał też doniesienia nieoficjalnych kanałów internetowych, które pokazały pożary w różnych rejonach Kijowa.

Zełenski ostrzegał

Agencja przypomniała też wypowiedź prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego z piątku, kiedy ostrzegł, że „w ciągu najbliższych 48 godzin prawdopodobne są nowe ataki rosyjskie". – Z danych wywiadowczych i od naszych partnerów wiemy, że Rosjanie przygotowali rakiety do nowego zmasowanego ataku na Ukrainę. Atak ten może nastąpić już dzisiaj: wstępne informacje wskazują, że nastąpi to w ciągu 48 godzin. Proszę, dbajcie o swoje bezpieczeństwo, zwracajcie uwagę na sygnały alarmu powietrznego – powiedział Zełenski podczas wieczornego przemówienia.

Reakcja wicepremiera Polski

„Dzisiejszej nocy na Kijów znów spadły rosyjskie rakiety balistyczne. Atak wywołał pożary i zniszczenia w kilku dzielnicach stolicy Ukrainy. Odpowiedzią wolnego świata nie może być zmęczenie wojną, lecz jeszcze większa determinacja w zwalczaniu rosyjskiego terroru" – napisał na platformie X Kosiniak-Kamysz. PAP



FOT. DSNS KIJÓW

W wyniku ataku rosyjskiego w kilku miejscach Kijowa wybuchły pożary

NIEMCY

Wjechał w tłum ludzi w Berlinie. Wydano list gończy za sprawcą

Karolina Wrońska

W sobotę późnym wieczorem samochód wjechał w tłum ludzi w berlińskim parku Tiergarten. Nieopodal odbywała się Parada Równości. Nie żyje jedna osoba.

W sobotnim ataku na Paradę Równości w Berlinie zginęła kobieta – poinformował w niedzielę rano rzecznik berlińskiej policji Florian Nath. Dodał, że obrażenia, które odniosła, były tak ciężkie, że zmarła na miejscu zdarzenia. Rzecznik nie podał innych szczegółów. Nic też nie powiedział, w jakim stanie są ranni.

Wcześniej straż pożarna poinformowała, że trzy osoby z co najmniej 16 rannych walczą o życie, a osiem jest w stanie ciężkim. Pięć osób odniosło lekkie obrażenia, a 30 otrzymało wsparcie psychologa. – Podejrzany o przeprowadzenie ataku samochodem podczas Parady Równości w Berlinie został zidentyfikowany jako członek berlińskiej „sceny islamistycznej"; nie został jeszcze aresztowany – poinformował rzecznik berlińskiej policji.

Dodał, że „trwają działania przeciwko podejrzanemu". Wyjaśnił, że policja przeprowadziła kilka operacji, w tym przeszukała jedno z mieszkań w dzielnicy Schoeneberg, ale „nie doszło do aresztowania, bo nikogo tam nie znaleziono".

Policja opublikowała list gończy za domniemanym sprawcą sobotniego ataku. Podejrzanym jest 21-letni Abdul B., znany wcześniej policji i powiązany ze środowiskiem islamistycznym. „Jest niebezpieczny i może być uzbrojony" – ostrzega policja. PAP

ŻYWIOŁ

Francja i Hiszpania walczą z ogniem. Ewakuacja ludności

Karolina Wrońska

Blisko 270 tysięcy osób zostało ewakuowanych we Francji i Hiszpanii z terenów, które od kilku dni trawią pożary. Najpoważniejsza sytuacja panuje w departamencie Żyrondy na południowym zachodzie Francji i w okolicach stolicy Hiszpanii, Madrytu.

W okolicach Madrytu i miasta Avila pożar objął powierzchnię około 25 tysięcy hektarów, a w departamencie Żyrondy, którego stolicą jest Bordeaux, ogień strawił już około 40 tys. hektarów.

Szef francuskiego rządu Sebastien Lecornu ostrzegł, że „najbliższe godziny mogą być trudne", ponieważ pogoda może znów utrudnić akcję gaśniczą. Podkreślił, że na południowym zachodzie Francji z żywiołem walczy obecnie 1400 strażaków, 1500 żołnierzy i 1700 funkcjonariuszy innych służb. Dodał, że po raz drugi w ciągu doby zwołał międzyministerialną radę kryzysową, aby zaradzić bezprecedensowej sytuacji. Przekazał, że spłonęło już 100 tysięcy hektarów, a w kraju wciąż aktywnych pozostaje 30 pożarów.

W związku z pożarami lasów na zachód od Bordeaux władze już w piątek ogłosiły ewakuację z półwyspu Cap Ferret. Jest to jedna z najbardziej obleganych miejscowości turystycznych w tej części Francji.

Do walki z żywiołem we Francji wysłano 1500 żołnierzy. Strażaków wspiera także samolot transportowy A400 francuskich sił powietrznych, który został przystosowany do gaszenia pożarów. Agencja AFP przekazała, że maszyna może zrzucić 20 tysięcy litrów wody bądź specjalnego proszku gaśniczego. To pierwszy raz, kiedy samolot tego typu jest wykorzystywany do gaszenia pożarów.



FOT. PAP/EPA

Śmigłowiec wysłany do gaszenia pożarów lasów przelatuje nad ogniem w La Vall d'Uixo w Hiszpanii

Prezydent Emmanuel Macron oznajmił w sobotę, że chociaż Francja jest ciężko doświadczana przez pożary, kraj pozostaje „zjednoczony i trzyma się razem". Podziękował także służbom zaangażowanym w walkę z żywiołem i zapewnił, że to, co zostało zniszczone, zostanie odbudowane.

Pożary dotykają też innych części Francji, m.in. regionów na południu – nad Morzem Śródziemnym czy Korsyki.

Również w Hiszpanii strażacy walczą z kilkudziesięcioma pożarami. Już wcześniej na terenie wspólnoty autonomicznej Madrytu, a także w przylegającej do niej prowincji Avila we wspólnocie Kastylii i Leonu ogłoszono stan wyjątkowy. W sobotę stan wyjątkowy wprowadzono również w prowincji Toledo w Kastylii-La Manchy. Jak zwróciła uwagę AFP, to pierwszy raz w historii Hiszpanii, kiedy stan wyjątkowy ogłoszono w związku z pożarami.

W sobotę mężczyzna zginął w pożarze na wschodzie Hiszpanii w miejscowości Maniles, nieopodal Walencji. Strażacy znaleźli jego zwłoki w trakcie akcji gaśniczej w zgliszczach samochodu.

W związku z pożarem w położonej kilkadziesiąt kilometrów na północny zachód od Madrytu prowincji Avila ewakuowano 30 tysięcy osób. Łącznie z okolicami Madrytu ewakuowano w sumie ponad 59 tys. osób, a ponad 28 tys. mieszkańców okolic Madrytu otrzymało polecenie pozostania w domach ze względu na zanieczyszczenie powietrza dymem.

Pożar strawił w tych prowincjach już ponad 45 tysięcy hektarów. Pożary wciąż trwają w okolicach Grenady, Teruel, Toledo, Leonu i Kordoby. PAP

UNESCO

Grecki Olimp trafił na listę światowego dziedzictwa

Alina Mazurska

Komitet UNESCO zdecydował w niedzielę o wpisaniu Olimpu na listę światowego dziedzictwa. To zwieńczenie 12-letnich starań Grecji o uznanie najwyższej góry w kraju za unikalny zabytek.

– Potwierdzamy niezachwiane zaangażowanie w ochronę Olimpu dla dobra obecnych i przyszłych pokoleń – podkreślił delegat Grecji przy UNESCO Georgios Koumoutsakos. – Jak mądrze przypomina grecka mitologia, zawsze najlepiej pozostawać w dobrych stosunkach z bogami.

Decyzja podjęta w trakcie 48. sesji oznacza, że szczyt o wysokości 2918 m n.p.m. stał się 21. greckim obiektem na tej prestiżowej liście. Mityczny tron Zeusa doceniono za wpływ na starożytną cywilizację i wyjątkową różnorodność biologiczną. Góra stanowi ważną ostoję dla wielu gatunków endemicznych i wyróżnia się rzadkimi formacjami geologicznymi.

Na listę wpisano także m. in. starożytne japońskie stolice Asuka i Fujiwara, świadczące o budowie scentralizowanego państwa, dzikie krajobrazy Boma-Badingilo w Sudanie Południowym i plaże w Normandii, miejsce desantu aliantów podczas D-Day.

W poniedziałek spodziewana jest decyzja o wpisie Modernistycznego Centrum Gdyni na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Nominowany obszar to kwartał o powierzchni 87,9 ha zlokalizowany w Śródmieściu Gdyni. PAP

eprasa.pl 5ebe48d80e

DOLNY ŚLĄSK

Sąd Najwyższy odrzucił kasację wyroku dla mordercy Kristiny spod Świdnicy

Tragedia rozegrała się w 2019 roku i wstrząsnęła opinią publiczną w Polsce. Młody mężczyzna zakochał się w matce dziecka, które - jak sądził - stało mu na drodze do szczęścia. Zabił 10-letnią Kristinę, gdy wracała ze szkoły

Adrianna Szurman

Jakub A., który zaplanował, a następnie z zimną krwią zabił 10-letnią Kristinę z Mrowin, spędzi resztę życia w więzieniu. 22 lipca Sąd Najwyższy ostatecznie zamknął sprawę oddalając kasację obrony.

Tragedia rozegrała się w 2019 roku i wstrząsnęła opinią publiczną w Polsce. Mężczyzna zakochał się w matce dziecka, które jak sądził, stało mu na drodze.

- Kara dożywotniego więzienia dla Jakuba A., sprawcy zabójstwa 10-letniej Kristiny z Mrowin w powiecie świdnickim jest już ostateczna - informuje Polska Agencja Prasowa. Jak podaje, zarzuty kasacji obrony sprowadzały się do poczytalności sprawcy w momencie dokonywania zbrodni. Sądy I i II instancji uznały, że mężczyzna był wtedy poczytalny.

Dobrze wiedział, co robi, a zbrodnię na Kristinie z Mrowin zaplanował z zimną krwią

- W tym przypadku mieliśmy do czynienia z wyjątkowo precyzyjnym, przemyślanym, racjonalnym działaniem, które było oczywiście ohydne i obrzydliwe, ale na swój sposób było racjonalne i przygotowane w drobnych szczegółach. Biegli i sąd musieli to wziąć pod uwagę - mówił w uzasadnieniu oddalenia kasacji sędzia SN Michał Laskowski, podaje PAP.

Bulwersująca i okrutna zbrodnia wydarzyła się 13 czerwca 2019 roku. Dziewczynka wyszła ze szkoły ok. godz. 13.00 i zmierzała do domu. Miała do pokonania tylko kilometr drogi. Ostatni raz widziano ją ok. 200 metrów od domu, na poboczu głównej drogi we wsi. Do domu nigdy nie dotarła.

Tego samego dnia w lesie między Imbramowicami a Pożarzyskiem znaleziono jej zakrwawione ciało. Sprawca rozebrał dziecko, by zmylić tropy i nadać sprawie kontekstu seksualnego. Policjanci już po czterech dniach zatrzymali podejrzanego o zabójstwo, wówczas 22-letniego Jakuba A., studenta z Wrocławia. Przyznał się do czynu i opisał, co i dlaczego zrobił.

- Liczył na to, że będzie to zbrodnia doskonała. Kilka dni wcześniej



FOT. ARCHIWUM PPG

Sądy I i II instancji uznały, że mężczyzna był w chwili dokonywania zbrodni poczytalny.



FOT. ARCHIWUM PPG

Na pogrzeb dziewczynki w Żarowie przybyły tłumy mieszkańców, którzy przynieśli białe kwiaty

powiedział, że tego dnia jedzie do Poznania, bo chce tam kupić samochód. Tymczasem przyjechał do Mrowin autem z wypożyczalni. Czekał na Kristinę na bocznej drodze. Okłamał i podstępem namówił ją, by wsiadła do samochodu. Kupił wcześniej nawet ubrania i za duże buty, by odwrócić od siebie podejrzenia, a w internecie szukał informacji o tym, jak upozorować zbrodnię na tle pedofilskim - pisaliśmy w „Gazecie Wrocławskiej" i na walbrzych.naszemiasto.pl, kiedy zapadał pierwszy wyrok w tej sprawie w październiku 2022r. przed sądem wŚwidnicy.

Prawdopodobieństwo, że znowu zabije

Jakub A. poddany był obserwacji psychiatrycznej przez kilka tygodni. Zdaniem biegłych, ma osobowość sadystyczną. W sądzie nie okazał skruchy. Miał zabić dziewczynkę, bo nie przepadała za nim, a on zakochał się w jej matce.

Zadał dziecku liczne rany kłute w klatkę piersiową i szyj. W sumie 30 razy. Słabsza istota, dziecko nie miło szans w starciu z dorosłym, 22-letnim mężczyzną.

W pierwszej instancji Jakub A. został skazany za zabójstwo i za wcześniejsze podżeganie do tego czynu na dożywocie. Sąd Okręgowy w Świdnicy orzekł, że mężczyzna będzie mógł ubiegać się o przedterminowe zwolnienie po 30 latach, ma też zapłacić 100 tys. zł odszkodowania rodzinie. Wyrok utrzymał Sąd Apelacyjny we Wrocławiu w lutym 2024 roku. Zdecydował, że morderca będzie odbywał karę w systemie terapeutycznym.

Obrona A. kwestionowała opinie biegłych psychologów i psychiatrów, co do poczytalności oskarżonego. Według adwokatów opinie były „nierzetelne".

- Ponadto - jak wskazywali obrońcy - lekarze psychiatrzy, którzy mieli pod swoją opieką Jakuba A. w czasie pobytu w aresztach śledczych, zdiagnozowali u niego schizofrenię. Na schizofrenię mieli także cierpieć niektórzy członkowie rodziny A. W trackie procesu apelacyjnego sąd zlecił kolejną opinię biegłym, która okazała się zbieżna z wcześniejszymi. Sąd apelacyjny uznał, że czym innym jest wydana przez biegłych psychiatrów i psychologów ocena kliniczna stanu zdrowia oskarżonego, a czym innym ocena orzecznicza - informuje PAP.

W toku śledztwa uzyskano kilkadziesiąt opinii z różnych dziedzin, w tym 43 opinie genetyczne dotyczące identyfikacji kilkuset zabezpieczonych śladów biologicznych oraz opinie biegłych z zakresu chemii, daktyloskopii, traseologii, psychiatrii, psychologii i seksuologii.

Biegli psychologowie stwierdzili u Jakuba A. zaburzenia osobowości polegające m.in. na dużym nasileniu wrogości i nienawiści wobec otoczenia, a także cechy sadystyczne oraz fantazje o dokonywaniu zabójstw innych ludzi. W ocenie biegłych, stwierdzone zaburzenia osobowości wskazują na wysokie prawdopodobieństwo popełnienia przez oskarżonego podobnych czynów w przyszłości.

eprasa.pl 5ebe48d80e

REKLAMA
0011557044



Podróż przez winnice Korinthia

ChOG Koryntia i ChNP Nemea

Od historycznych winnic Nemea po nowoczesne winiarnie Korinthia – wino opowiada historię regionu, w którym tradycja, wyjątkowe warunki glebowo-klimatyczne oraz kunszt winiarski tworzą autentyczne doświadczenie enologiczne, nierozerwalnie związane z ideą odpowiedzialnej konsumpcji.

W północno-wschodniej części Peloponezu Nemea jest czymś znacznie więcej niż jednym z najważniejszych greckich regionów produkcji czerwonych win. To miejsce, w którym uprawa winorośli stanowi żywy element krajobrazu i tożsamości jego mieszkańców. Pokolenia winiarzy i producentów nauczyły się tutaj „czytać" winnicę i rozumieć wyjątkowy charakter każdej parceli. Efektem są wina o niepowtarzalnej osobowości, odzwierciedlające unikalne właściwości gleby i terroir.

Główną rolę odgrywa odmiana Agiorgitiko – jedyna odmiana wykorzystywana do produkcji win PDO Nemea. Jest to jedna z najbardziej ekspresyjnych greckich czerwonych odmian winorośli, wyróżniająca się wyjątkową zdolnością do wiernego oddawania charakteru miejsca swojego pochodzenia. W młodych winach ujawnia aromaty wiśni, truskawek, granatu i czerwonych owoców leśnych. Wraz z dojrzewaniem rozwija bardziej złożony bukiet z nutami dojrzałej śliwki, słodkich przypraw, kakao, tytoniu i skóry. W smaku zachwyca aksamitnymi taninami, harmonijną kwasowością oraz pełnym, a jednocześnie eleganckim ciałem, dzięki czemu doskonale komponuje się zarówno z kuchnią grecką, jak i współczesną kuchnią międzynarodową.

Charakter odmiany Agiorgitiko jest w dużej mierze kształtowany przez lokalne warunki glebowo-klimatyczne Nemea. Winnice położone są na wysokości od 250 do 850 metrów nad poziomem morza, na glebach wapiennych i gliniastych o doskonałym drenażu. Znaczne różnice temperatur pomiędzy dniem a nocą umożliwiają powolne dojrzewanie winogron, zachowanie ich naturalnej kwasowości oraz rozwój bogatego profilu aromatycznego. Winnice położone niżej dają wina bardziej dojrzałe i skoncentrowane, natomiast wyżej położone siedliska zapewniają większą świeżość, lepszą strukturę oraz znakomity potencjał dojrzewania.

Jeśli Nemea jest najbardziej charakterystycznym wyrazem odmiany Agiorgitiko, region PGI Korinthia ukazuje kreatywne oblicze winiarstwa Korinthia. Różnorodność gleb i mikroklimatów w połączeniu z możliwościami, jakie daje chronione oznaczenie geograficzne, pozwala producentom eksperymentować zarówno z greckimi, jak i międzynarodowymi odmianami winorośli, poszukując nowych interpretacji terroir bez utraty więzi z lokalną tradycją winiarską.

Wśród win białych Roditis prezentuje świeże i owocowe oblicze Korinthia, oferując aromaty zielonego jabłka, gruszki i cytrusów, żywą kwasowość oraz czysty, harmonijny finisz. Malagousia wnosi intensywne aromaty dojrzałej brzoskwini, moreli, białych kwiatów i ziół, natomiast Assyrtiko nadaje winom strukturę, wyrazistą kwasowość i charakterystyczną mineralność.

W przypadku win czerwonych Agiorgitiko często łączone jest z odmianami Cabernet Sauvignon, Merlot i Syrah, tworząc wina o większej koncentracji, solidnej strukturze i głębi aromatycznej, w których czarne owoce, przyprawy oraz subtelne nuty dębu budują
wielowymiarowy profil smakowy. Bogactwo mikroklimatów, współistnienie winnic położonych na nizinach, terenach pagórkowatych i górskich oraz rosnące znaczenie zrównoważonej uprawy winorośli sprawiły, że Korinthia stała się jednym z najbardziej dynamicznych regionów winiarskich Grecji. Dziś nowe pokolenie producentów inwestuje w lepsze poznanie naturalnej tożsamości regionu i wydobycie autentycznego charakteru każdej parceli, tworząc wina łączące najwyższą jakość wykonania, równowagę i indywidualny charakter.

Od dojrzewającego PDO Nemea po nowoczesne wino PGI Korinthia – każdy kieliszek opowiada inną historię tego samego regionu. Pełne znaczenie tej historii ujawnia się jednak dopiero wtedy, gdy wino jest spożywane z umiarem i świadomością. Odpowiedzialna konsumpcja stanowi nieodłączny element kultury wina, podkreślając jego rolę jako elementu gastronomii, gościnności i dziedzictwa kulturowego – przeznaczonego do wspólnego celebrowania przy stole, a nie do bezrefleksyjnego spożycia.

Dzięki kulturze świadomej degustacji wino nadal odgrywa istotną rolę w rozwoju lokalnej gospodarki, enoturystyki oraz promocji kulturowej tożsamości Korinthia, tworząc trwałą wartość zarówno dla regionu, jak i jego mieszkańców.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ I GRECJĘ

PROJECT CO-FINANCED BY THE EUROPEAN UNION AND GREECE

eprasa.pl 5ebe48d80e

MONARCHIA BRYTYJSKA



FOT. CC

20-letnia Diana Frances Spencer, księżna Walii, miała w założeniu olśnić wszystkich swoim wyglądem

Kto pamięta „ślub stulecia" sprzed 45 lat?

29 lipca 1981 r. w londyńskiej katedrze św. Pawła książę Karol poślubił Dianę Spencer. Nie bez powodu wydarzenie okrzyknięto „ślubem stulecia"

Mariusz Grabowski

Choć w katedrze św. Pawła zgromadziło się „tylko"... 3,5 tys. gości to szacuje się, że globalnie ślub transmitowany przez BBC oglądało ponad 700 mln telewidzów w 75 krajach. Kosztował, bagatela, 50 mln dolarów.

Świat się przygląda

Śluby postaci ze świecznika mają w sobie coś bajkowego. Są wydarzeniami towarzyskimi, ale i politycznymi. Tak było np. w przypadku ślubu Jacqueline Bouvier i Johna F. Kennedy'ego 12 września 1953 r., którzy osiem lat później zostali Pierwszą Parą Stanów Zjednoczonych. Podobne emocje towarzyszyły zaślubinom Grace Kelly i Rainiera Grimaldiego 19 kwietnia 1956 r. w katedrze św. Mikołaja w Monako. Wydarzenie śledziło wówczas blisko 30 mln widzów na całym świecie.

Wielkie pieniądze widać było też na ślubie Vanishi Mittal, córki jednego z największych producentów stali na świecie, która wyszła za mąż za bankiera Amita Bhatię. Powiedzieli sobie „tak" w czerwcu 2004 r. w XVI-wiecznym pałacu w Wersalu. Wśród gości pojawił się m.in. Donald Trump.

W przypadku ślubu Diany i Karola, prócz pieniędzy i splendoru było jednak coś więcej: charakterystyczna romantyczna narracja stworzona głównie przez media i celebrytów. Związek, niczym scenariusz filmowy, zręcznie wykreowano na „idealny" i „jedyny w swoim rodzaju". A poza tym „tradycyjnie angielski". Z czasem okazało się, że był to w dużej mierze produkt speców od PR.

Ślub, co oczywiste, zaprojektowano w każdym szczególe, ale przede wszystkim pod kątem atrakcyjności i medialności. Czuwał nad tym specjalnie powołany i suto opłacany sztab organizatorski. Np. na miejsce uroczystości wybrano Katedrę św. Pawła zamiast Westminster Abbey, tradycyjnego miejsca królewskich ślubów dlatego, że Katedra oferowała więcej miejsc siedzących. Pozwalała także na... dłuższą procesję przez Londyn.

Ceremonia była tradycyjnym nabożeństwem Kościoła anglikańskiego. Prowadzili je abp Canterbury, Robert Runcie i dziekan katedry św. Pawła, Alan Webster. Ale istniał wariant, że zamiast abp Runciego, który lekko się jąkał przy ołtarzu pojawi się inny hierarcha. Tę rewelację ogłoszono dopiero dwie dekady po ślubie, kiedy abp Runcie już nie żył.

W kwestii kosztów nie istniał żaden limit. Do 50 mln trzeba było doliczyć dodatki: dla tajniaków policyjnych i specjalnych ochroniarzy np. na lotniskach i promach. To z obawy przed atakiem ze strony irlandzkiej partyzantki. Suto zapłacono także armii: za strzelców wyborowych i trzymane w pogotowiu oddziały saperów.

Lawina pieniędzy popłynęła na ten królewski ślub w momencie, gdy Wielka Brytania pogrążona była w kryzysie ekonomicznym. W 1981 r. stopa bezrobocia sięgnęła 10 procent – ponad 2,5 mln Brytyjczyków nie mogło znaleźć pracy. W Londynie, Liverpoolu i Leeds trwały protesty i strajki przeciwko liberalnym rządom Margaret Thatcher.

„Paść z wrażenia"

20-letnia Diana Frances Spencer, księżna Walii, miała w założeniu olśnić wszystkich swoim wyglądem. Tylko jej suknię ślubną wyceniono na 9 tys. funtów (dziś to równowartość ok. 40 tys. funtów). Uszyto ją z jedwabnej tafty w kolorze kości słoniowej, ozdobiono koronką, haftem ręcznym, cekinami i 10 tys. pereł.

Suknię zaprojektowaną przez Elizabeth i Davida Emanuelów wieńczył najdłuższy tren w królewskiej historii ślubów – liczył blisko osiem metrów (suknię można dziś oglądać na wystawie w londyńskim Pałacu Kensington). Na głowie księżnej lśniła rodowa tiara z diamentami w kształcie tulipanów, a jej pantofelki były ozdobione 542 cekinami i 132 perłami.

Starszego od Diany o 13 lat księcia Karola ubrano skromniej, w galowy mundur komandora Królewskiej Marynarki Wojennej. Dodatkowo przewiązano go ozdobną, błękitną szarfą i przyozdobiono odpowiednim zestawem orderów: m.in. Gwiazdą Orderu Podwiązki, Królewskim Medalem Służby, Medalem Koronacyjnym i Medalem Srebrnego Jubileuszu.

Spójrzmy w menu

Goście weselni dostąpili prawdziwych kulinarnych zaszczytów. Podczas przyjęcia mogli wybierać z 27 tortów. Ten najważniejszy – stworzony przez królewskiego cukiernika Davida Avery'ego – mierzył półtora metra, ważył prawie 100 kilogramów i był nasączony rumem. Latem 2021 r. kawałek tego tortu, skrzętnie zachowany przez jednego z gości, został sprzedany na aukcji. Oryginalną pamiątkę wylicytował niejaki Gerry Layton, który zapłacił za niego 1850 funtów.

Jako przystawkę podano delikatne pulpety z flądry w kremowym sosie z homara, zaś na danie główne obiad Suprême de Volaille Princesse de Galles, nazywany także „Princess of Wales Chicken Supreme". To piersi z kurczaka faszerowane musem z baraniny, otulone brioszką i przyozdobione szparagami. Ponadto gotowany bób w maśle, kremową kukurydzę oraz młode ziemniaki. Na deser świeże truskawki ze śmietaną

Do dziś wśród wielu śledzących życie królewskiej elity panuje przekonanie, że menu ślubne było antyangielską dywersją. Dania inspirowane były bowiem ewidentnie kuchnią francuską. Na nic zdają się argumenty, że księżna Diana po prostu lubiła drób i truskawki. A także te, że kuchnia angielska jest zbyt marna na takie okazje.

Elity i tłum

Podczas uroczystości nie obyło się bez drobnych wpadek – np. Diana w czasie składania przysięgi pomyliła imiona pana młodego, nazywając go zamiast Karolem Filipem Arturem Jerzym – Filipem Karolem Arturem Jerzym, z kolei Karol zamiast o „moich dobrach doczesnych" powiedział o „twych dobrach". Nie umniejszyło to jednak w niczym ogólnego entuzjazmu narodowego związanego ze ślubem.

Po ceremonii para udała się do Pałacu Buckingham, gdzie z balkonu pozdrowiła zgromadzony tłum i publicznie się pocałowała (co zapoczątkowało nową świecką tradycję), a następnego dnia udała się w podróż poślubną – najpierw na trzy dni do rezydencji Broadlands w Hampshire, później w 11-dniowy rejs po Morzu Śródziemnym na pokładzie Royal Yacht Britannia, a na koniec do zamku Balmoral w Szkocji.

Niespełna 11 miesięcy po ślubie urodził się pierwszy syn Karola i Diany, książę William, a dwa lata później drugi – Harry.

Emocje i polityka

Spójrzmy jednak na ślub Diany i Karola nie od strony widowiskowej, ale politycznej. „Mimo że monarcha w Wielkiej Brytanii pełni funkcję jedynie ceremonialną, to znaczne źródło utrzymania rodziny królewskiej płynie z kieszeni obywateli, którzy są tego świadomi. Dlatego rodzina królewska jest przekonana nie tylko o swoich przywilejach, ale również świadoma obowiązków, a szczególnie tego najważniejszego – utrzymanie sukcesji i dbanie o monarchię". To fragment tekstu Julii Ziółkowskiej „Brytyjska rodzina królewska a media. Wpływ ich relacji na nastroje antymonarchistyczne w Wielkiej Brytanii" (w tomie „Monarchia brytyjska", Warszawa 2023).

Dalej autorka pisze: „Potrzeba utrzymania wsparcia opinii publicznej skłoniła rodzinę królewską nie tylko do wyjścia zza bram Pałacu Buckingham, ale również do aktywnej partycypacji w kontencie mediowym. Wydawałoby się, że ta symbioza zapewnia swego rodzaju bezpieczeństwo rodzinie królewskiej, jednocześnie nasycając media informacjami, które uznają za stosowne".

Wynika z tego, że im większy wypas medialny, tym większa pewność, że będzie się społecznie nieodzownym. Jeśli przyjmiemy, że w 1981 r. ślub Diany i Karola był precedensem, to co powiemy o jego koronacji – już jako Karola III – w maju 2023? Odpowiednio spreparowana medialnie zjednoczyła społeczeństwo Wielkiej Brytanii w duchu promonarchicznym. Podobnie jak ostatnie wydarzenia z życia rodziny królewskiej: ślub Petera Phillipsa (syna księżniczki Anny) z Harriet Sperling, który odbył się w czerwcu 2026 r. w kościele All Saints w Kemble.

eprasa.pl 5ebe48d80e

REKLAMA

0011539162

Zauważyć wcześniej, wspierać skuteczniej. Jak Z.N.A.K.I. i ASDetect pomagają rodzicom?



Pierwsze sygnały trudności rozwojowych mogą pojawić się już przed ukończeniem pierwszego roku życia, jednak wielu rodziców nie wie, na co zwracać uwagę. Kampania „Rozpoznaj Z.N.A.K.I." oraz bezpłatna aplikacja ASDetect mają pomóc we wczesnym zauważeniu niepokojących zachowań i zachęcić do szybkiej konsultacji ze specjalistą. O tym, dlaczego czas ma kluczowe znaczenie, jak działa aplikacja i dlaczego nie warto czekać, aż dziecko „z tego wyrośnie", rozmawiamy z dr hab. Anną Prokopiak, prof. UMCS, prezeską Fundacji Alpha.

Fundacja Alpha od lat wspiera osoby w spektrum autyzmu i ich rodziny. Ilu podopiecznych jest dziś pod opieką Fundacji?

To bardzo dużo osób. Kiedy podsumowaliśmy 2025 rok, okazało się, że było to ponad tysiąc osób - liczymy je jako „tysiąc PESELI". Trzeba jednak pamiętać, że część zgłasza się wyłącznie na diagnozę, czyli odbywa kilka spotkań, a część korzysta z terapii nawet kilka razy w tygodniu. Wśród naszych podopiecznych są dzieci, nastolatki i osoby dorosłe. Zdarza się również, że ktoś ostatecznie nie otrzymuje diagnozy spektrum autyzmu, ale i tak potrzebuje wsparcia, ponieważ doświadcza innych trudności rozwojowych lub komunikacyjnych.

Kiedy rodzic powinien zgłosić się z dzieckiem do specjalisty?

Najlepiej wtedy, gdy tylko pojawi się jakikolwiek niepokój. Nie warto czekać, aż trudności się pogłębią. Może się okazać, że rozwiejemy wszystkie wątpliwości, ale równie dobrze możemy pokazać rodzicom, jak wspierać rozwój dziecka już na bardzo wczesnym etapie. Im wcześniej zaczniemy działać, tym większa szansa na rozwój kompetencji społecznych i komunikacyjnych.

Marzyłoby mi się, aby każde dziecko około pierwszego roku życia - przy okazji bilansu zdrowia - miało również ocenę rozwoju społecznego i komunikacyjnego. To właśnie w tym okresie mózg rozwija się niezwykle intensywnie. Powstaje ogromna liczba nowych połączeń nerwowych i mamy realny wpływ na to, jak będą rozwijały się kompetencje dziecka.

Czym jest aplikacja ASDetect i kto powinien z niej skorzystać?

To bezpłatne narzędzie przesiewowe przeznaczone dla rodziców dzieci między 11. a 30. miesiącem życia. Chcę podkreślić, że nie jest to aplikacja diagnostyczna. Jej zadaniem jest sprawdzenie, czy rozwój dziecka przebiega typowo, czy też pojawiają się sygnały wskazujące, że warto pogłębić diagnostykę.

To ogromna innowacja, ponieważ rodzice mogą samodzielnie obserwować rozwój dziecka jeszcze przed ukończeniem pierwszego roku życia.

Czym ASDetect różni się od internetowych testów i checklist?

Największą zaletą są filmy. Samo pytanie można zrozumieć na różne sposoby, natomiast obraz pokazuje konkretną sytuację. Rodzic dokładniej widzi, o jakie zachowanie pytamy i co może być niepokojące.

To ogromny walor edukacyjny. Korzystamy z tych materiałów również podczas pracy ze studentami, ponieważ bardzo dobrze pokazują, czym jest kontakt wzrokowy, wspólna uwaga czy angażowanie drugiej osoby do zabawy.

Aplikacja opiera się na metodzie SACS-R. Dlaczego jest uznawana za jedną z najskuteczniejszych?

To efekt wieloletnich badań prowadzonych przez zespół prof. Josephine Barbaro z Uniwersytetu La Trobe w Australii. Najpierw powstał kwestionariusz dotyczący najważniejszych obszarów rozwoju małego dziecka, a później na jego podstawie opracowano aplikację z materiałami filmowymi.

Polska wersja jest adaptacją oryginału. Przetłumaczyliśmy ją i dostosowaliśmy do naszych warunków językowych. Bardzo zależy nam jednak na dalszych badaniach naukowych, aby sprawdzić skuteczność tej wersji również w Polsce.

W badaniach mówi się o około 89-procentowej skuteczności. Co oznacza ten wynik?

To bardzo wysoka czułość narzędzia przesiewowego. Jeśli aplikacja wskazuje podwyższone ryzyko, warto potraktować ten wynik poważnie. Co ciekawe, badania pokazują, że nawet jeśli dziecko nie otrzyma później diagnozy spektrum autyzmu, bardzo często okazuje się, że występują inne trudności rozwojowe, na przykład dotyczące rozwoju mowy. To sygnał, że dziecko wymaga dokładniejszej oceny.

Jednocześnie trzeba wyraźnie powiedzieć: wynik aplikacji nie jest diagnozą. To informacja, że warto zgłosić się do specjalisty.

Jak wygląda zainteresowanie aplikacją w Polsce?

Polska wersja działa od roku. Kiedy przygotowywaliśmy pierwsze analizy prezentowane później na kongresie INSAR w Pradze, do końca lutego odnotowaliśmy ponad 1700 pobrań. Chcielibyśmy oczywiście, żeby było ich więcej.

Zauważyliśmy też ciekawe różnice. W Polsce częściej z aplikacji korzystają rodzice dziewczynek, choć powszechnie mówi się, że spektrum autyzmu częściej dotyczy chłopców. Widzimy również, że polscy rodzice wykonują badanie u nieco starszych dzieci niż użytkownicy wersji anglojęzycznej. To pokazuje, że nadal musimy zachęcać rodziców najmłodszych dzieci do jak najwcześniejszej obserwacji.

Czy dzięki takim narzędziom rodzice zgłaszają się po pomoc wcześniej?

Mam nadzieję, że tak, chociaż wciąż mierzymy się z bardzo długim czasem oczekiwania na diagnozę. W Fundacji Alpha to obecnie około półtora roku. Dlatego nie warto biernie czekać. Jeśli rodzic widzi trudności albo otrzymuje niepokojący wynik w aplikacji, powinien rozpocząć poszukiwanie specjalistycznej diagnozy i już wtedy wspierać rozwój dziecka poprzez odpowiednią zabawę i codzienne interakcje.

Najważniejsze jest jednak to, aby diagnoza była prowadzona przez zespół specjalistów. Spektrum autyzmu jest trudną diagnozą, bo oceniamy zachowania i ich jakość. Dlatego najlepiej, gdy uczestniczą w niej psychiatra, psycholog, pedagog czy logopeda.

Skąd narodził się pomysł kampanii „Rozpoznaj Z.N.A.K.I."?

Kampania jest naturalnym rozwinięciem aplikacji ASDetect. Chodziło o to, by rodzice jak najszybciej reagowali i wiedzieli, na co zwracać uwagę w rozwoju dziecka. Z.N.A.K.I. odnoszą się do najważniejszych obszarów rozwoju społecznego i komunikacyjnego małego dziecka.

To są te główne kamienie milowe, które są bardzo istotne w rozwoju dziecka. Kampania ma pomóc rodzicom zauważyć je wcześniej i nie odkładać konsultacji na później.

Czy jest jedno zachowanie, które powinno szczególnie zaniepokoić rodziców?

Nie chciałabym wskazywać jednego objawu, bo to byłoby stereotypowe myślenie o autyzmie. Autyzm to zespół objawów i zawsze trzeba patrzeć na całość funkcjonowania dziecka.

Na przykład słabszy kontakt wzrokowy może wynikać z problemów ze wzrokiem, a nie ze spektrum autyzmu. Dopiero spojrzenie na wszystkie obszary razem może wskazywać, że dziecko rozwija się w kierunku spektrum.

Najczęściej rodzicom umykają właśnie relacje społeczne. Często słyszymy: „Ale on fantastycznie układa klocki". Tylko że dziecko nie pokazuje tych klocków rodzicowi, nie sprawdza, czy rodzic patrzy, nie chce dzielić z nim uwagi. A to jest bardzo ważny element rozwoju społecznego.

Kiedy rodzic powinien zgłosić się z dzieckiem do specjalisty?

Najlepiej wtedy, gdy tylko pojawi się jakikolwiek niepokój. Nie warto czekać. Możemy rozwiać wątpliwości, ale możemy też podpowiedzieć rodzicom, jak bawić się z dzieckiem i jak wspierać jego rozwój.

Im wcześniej zareagujemy, tym większa szansa, że nie rozwiną się wszystkie objawy związane ze spektrum autyzmu i że dziecko będzie rozwijało się pełniej. To dotyczy zresztą każdej trudności rozwojowej - im wcześniej zaczniemy działać, tym lepsze efekty możemy osiągnąć.

Dlaczego pierwsze dwa lata życia są tak ważne?

To okres ogromnej intensywności rozwoju mózgu. Powstaje wtedy bardzo dużo nowych połączeń nerwowych - to prawdziwa eksplozja rozwoju. W tym czasie kształtują się podstawy komunikacji i relacji społecznych.

Jeżeli dziecko nie rozwija tych kompetencji typowo, możemy poprzez odpowiednie zabawy i codzienne interakcje dostarczać mu doświadczeń, które będą wspierały rozwój właśnie tych obszarów. Wiemy dziś, że wczesne wsparcie może znacząco poprawić funkcjonowanie dziecka.

Jak rozmawiać z rodzicami o możliwych trudnościach rozwojowych?

Przede wszystkim spokojnie i bez straszenia. Ja zwykle nie zaczynam od rozmowy o autyzmie. Rozmawiam o konkretnych zachowaniach dziecka - na przykład o tym, że nie mówi jeszcze żadnego słowa albo nie angażuje rodzica we wspólną zabawę. Dopiero później wspólnie zastanawiamy się, co warto zrobić.

Chciałabym, żeby korzystanie z aplikacji ASDetect było czymś tak naturalnym jak bilans zdrowia dziecka. To narzędzie dla wszystkich rodziców, a nie tylko dla tych, którzy już podejrzewają spektrum autyzmu.

Czy społeczna świadomość autyzmu rzeczywiście się zmienia?

Tak, zdecydowanie. Coraz więcej osób dorosłych szuka odpowiedzi na pytanie, dlaczego funkcjonują w określony sposób. Kiedyś diagnoza dorosłych praktycznie nie była prowadzona, dziś zgłasza się do nas wiele takich osób.

Jednocześnie mam poczucie, że nadal rodzi się więcej dzieci rozwijających się w kierunku spektrum. Wciąż nie znamy jednej przyczyny autyzmu. Wiemy, że ogromną rolę odgrywają geny, ale prawdopodobnie wpływ mają również inne czynniki. Myślę też, że nie ma jednego autyzmu - to raczej różne drogi rozwoju prowadzące do podobnych trudności.

Z jakimi wyzwaniami najczęściej mierzą się dorośli w spektrum?

Bardzo różnymi. Część osób ma trudności w relacjach, część wielokrotnie zmienia pracę, bo nie może odnaleźć się w danym środowisku. Zdarzają się osoby, które przez lata były leczone z powodu depresji czy zaburzeń odżywiania, a dopiero później odkrywały, że są w spektrum autyzmu. Sama diagnoza często przynosi ogromną ulgę i pozwala lepiej zrozumieć siebie.

Niestety nadal dużym problemem jest rynek pracy. Wiele osób boi się ujawnić diagnozę pracodawcy, obawiając się odrzucenia czy utraty pracy. To pokazuje, że mimo rosnącej świadomości społecznej wciąż mamy jeszcze dużo do zrobienia.



ALPHA

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Projekt „Z.N.A.K.I. – wiedzieć więcej, wspierać mądrzej" współfinansowany jest ze środków PFRON

eprasa.pl 5ebe48d80e

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk



FOT. 123RF

Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pofałdowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Częstą przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np. przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niezbilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów, ● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyny, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnych.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żylne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (Aesculus hippocastanum) czy arniki górskiej (Arnica montana). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżylakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjaliście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorbcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalane z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

eprasa.pl 5ebe48d80e

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wytrenować swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- Medytacja: wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo posłuchać prowadzonych medytacji na YouTube.
- Czytanie: stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.
- Socjalizacja: kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- Uczyć się nowych umiejętności: bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.



FOT. 123RF.COM

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

- Zrezygnować z pomocy technologii: wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

Wyłącz autokorektę tekstu, by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- Rozwiązywać łamigłówki: niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucia.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- Dobry sen: od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.
- Aktywność fizyczna: powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.
- Dobra dieta: posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenozynę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neuronowej w mózgu.



FOT. GETTY IMAGES

Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąś-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie zakrzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencję – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchownych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchownych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.

eprasa.pl 5ebe48d80e

ORTODONCJA



FOT. GETTY IMAGES

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwać, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesje, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pękania szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzega u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchni truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszczającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki" ciemnieją po dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt".

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:
● Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA. ● Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel. ● Nałożyć żel go golenia nóg. ● Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe. ● Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos. ● Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia. ● Po goleniu delikatnie osuszyć skórę. ● Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatory wokół mieszków i porów bolą i swędzą.



FOT. GETTY IMAGES

Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

eprasa.pl 5ebe48d80e

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Klimatyzacja to dla wielu osób koszmar

Ból gardła po klimatyzacji. Dlaczego się pojawia?

Klimatyzacja nie wywołuje bezpośrednio infekcji, ale może sprzyjać podrażnieniu błon śluzowych. Urządzenia chłodzące obniżają nie tylko temperaturę, lecz także wilgotność powietrza. W efekcie śluzówka nosa i gardła może wysychać, co prowadzi do uczucia drapania, pieczenia i bólu. Badania wskazują, że zbyt suche powietrze sprzyja występowaniu podrażnienia i suchości gardła. Wiele osób skarży się na „anginę klimatyzacyjną", podczas gdy lekarz obala ten mit: – Klimatyzacja sama w sobie nie wywołuje anginy. To ważne rozróżnienie, ponieważ pacjentom często wydaje się, że chorobę spowodowało zimne powietrze, przeciąg albo przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu. Tymczasem angina jest chorobą zakaźną, najczęściej bakteryjną, wywoływaną przez paciorkowca. Zimne powietrze nie jest więc bezpośrednim patogenem – mówi lek. Claude Mawa, specjalista medycyny rodzinnej Grupy LUX MED. Specjalista wyjaśnia jednak, że zmiany temperatury rzeczywiście sprzyjają dolegliwościom ze strony gardła. Niska temperatura może powodować obkurczenie naczyń i wysuszenie śluzówki, a to daje uczucie podrażnienia, drapania w gardle. Nie oznacza to jednak, że każda osoba, która wejdzie do klimatyzowanego pomieszczenia, zachoruje na anginę. Jeśli jesteśmy zdrowi i nie mieliśmy kontaktu z patogenem, nie można bezpośrednio łączyć anginy z klimatyzacją.

Jak odróżnić zwykły ból gardła od anginy?

Nie każdy ból gardła oznacza anginę. Większość przypadków bólu gardła jest związana z infekcjami wirusowymi lub podrażnieniem śluzówki, a nie zakażeniem bakteryjnym wymagającym antybiotyku. Jeżeli przy bólu gardła występuje katar, kaszel, chrypka lub zapalenie spojówek, bardziej prawdopodobna jest infekcja wirusowa albo podrażnienie niż angina paciorkowcowa. O anginie mogą natomiast świadczyć nagły, silny ból gardła, wysoka gorączka, trudności w przełykaniu, powiększone i bolesne węzły chłonne szyi oraz zaczerwienione migdałki z białawym nalotem lub ropnymi czopami. Niepokojącym sygnałem jest sytuacja, gdy ból gardła nie ustępuje, szybko się nasila lub towarzyszą mu problemy z połykaniem i oddychaniem. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem, który w razie potrzeby zleci badania w kierunku zakażenia bakteryjnego.

Jak chronić gardło w klimatyzowanym pomieszczeniu?

Najprostszym sposobem jest regularne nawadnianie organizmu. Picie wody pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie śluzówek, które stanowią naturalną barierę ochronną dla dróg oddechowych. Warto także unikać bezpośredniego nawiewu zimnego powietrza na twarz i szyję. Długotrwałe przebywanie w strumieniu chłodnego powietrza może zwiększać podrażnienie gardła i nosa. Przede wszystkim warto unikać gwałtownych różnic temperatur. W samochodzie czy pomieszczeniu nie należy od razu ustawiać klimatyzacji na bardzo niską temperaturę, szczególnie po wejściu z upału. Lepiej obniżać temperaturę stopniowo tak,aby różnica była jak najmniejsza i aby organizm mógł się do niej zaadaptować. Ważne są też ogólne zasady profilaktyki chorób zakaźnych: unikanie kontaktu z osobami chorymi, mycie rąk i zachowanie izolacji, jeśli ktoś ma objawy infekcji. Znaczenie ma również właściwa wilgotność powietrza. Według ekspertów optymalne warunki dla zdrowia i komfortu zwykle mieszczą się w zakresie około 40-60 proc. wilgotności względnej. Zbyt suche powietrze zwiększa ryzyko występowania podrażnień dróg oddechowych. Jeśli po przebywaniu w klimatyzowanym pomieszczeniu pojawia się podrażnienie gardła, podstawą jest nawilżanie: przede wszystkim picie ciepłych lub letnich płynów. W przypadku infekcji wirusowej leczenie jest zwykle objawowe: ciepłe płyny, mniejsza ilość mówienia i nieprzeciążanie głosu. Nie należy też zapominać o regularnym serwisowaniu klimatyzacji i wymianie filtrów. Czyste urządzenia ograniczają rozprzestrzenianie kurzu, pleśni i innych drażniących cząstek obecnych w powietrzu. Jeżeli mimo tych działań ból gardła utrzymuje się dłużej niż tydzień, pojawia się gorączka lub trudności z przełykaniem, konieczna jest konsultacja lekarska. Wówczas przyczyną dolegliwości może być infekcja wymagająca diagnostyki i leczenia.



FOT. GETTY IMAGES

Ola Głowacka

NFZ

Ważna zmiana w wyszukiwaniu terminów leczenia

W wyszukiwarce terminów leczenia NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu" na rzecz wskaźnika PCUŚ.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu", zastępując go nowym wskaźnikiem. Od 1 lipca 2026 roku w Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje nowy wskaźnik – prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ).

Aby go wyliczyć, system e-zdrowia analizuje ogromną liczbę danych. Sprawdza, ilu pacjentów już czeka na dane świadczenie, jakie terminy są dostępne w danej placówce, jak wygląda sytuacja u innych świadczeniodawców oraz jakie uprawnienia i preferencje mają pacjenci zapisani do kolejki. Na tej podstawie tworzona jest symulacja, która odtwarza proces przydzielania terminów kolejnym osobom oczekującym. System bierze pod uwagę nie tylko kolejność zgłoszeń, ale także czynniki medyczne oraz prawa przysługujące niektórym pacjentom. Dzięki temu może oszacować, kiedy przeciętny pacjent ma szansę rzeczywiście otrzymać pomoc.

NFZ przekonuje, że taki wskaźnik daje bardziej wiarygodny obraz sytuacji niż dotychczas prezentowany „pierwszy wolny termin", który nie zawsze odzwierciedlał faktyczny czas oczekiwania pacjenta.

Nowy wskaźnik nie opiera się już wyłącznie na najbliższym wolnym terminie w kalendarzu placówki. Zamiast tego system e-zdrowia raz dziennie analizuje dane dotyczące kolejek i dostępności świadczeń w całym kraju, a następnie wylicza przewidywany czas oczekiwania na wizytę lub zabieg.



FOT. GETTY IMAGES

W Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ)

Przy tworzeniu prognozy uwzględniane są m.in.:

- liczba osób oczekujących na dane świadczenie,
- dostępne terminy w wybranej placówce medycznej,
- dostępność świadczeń u innych podmiotów realizujących ten sam zakres usług,
- stopień pilności przypadku oraz inne kryteria medyczne,
- szczególne uprawnienia pacjentów wpływające na kolejność przyjęć.

W praktyce oznacza to, że osoba sprawdzająca terminy w Internetowym Koncie Pacjenta lub wyszukiwarce NFZ otrzyma informację o przewidywanym czasie oczekiwania na świadczenie, a nie tylko o najbliższym dostępnym miejscu w harmonogramie.

ZDROWIE

E-papierosy mogą powodować zmiany w naczyniach i spadek wydolności

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Brytyjscy naukowcy opublikowali wyniki badań, z których wynika, że korzystanie z e-papierosów szkodzi kondycji młodych ludzi tak samo, jak palenie tradycyjnych papierosów.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Manchester Metropolitan University wskazują, że u osób w wieku 18–30 lat zarówno wapowanie, jak i palenie tradycyjnych papierosów wiążą się z podobnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak krótszy oddech, szybsze zmęczenie, słabiej funkcjonujące naczynia krwionośne.

– Nasze badanie wskazuje, że – podobnie jak w przypadku palenia – używanie e-papierosów może prowadzić do szkodliwych zmian w naczyniach krwionośnych, obniżenia sprawności płuc podczas wysiłku oraz około 15-procentowego spadku kondycji w porównaniu z osobami, które nigdy nie paliły ani nie używały e-papierosów – podkreślił główny autor badania, dr Azmy Faisal.

Badania pokazały też, że u palaczy i użytkowników e-papierosów następowało szybsze odkładanie się kwasu mlekowego niż u tych, którzy nie sięgali po używki, co prowadziło do dyskomfortu nóg i duszności. Co więcej, w przypadku obu wyrobów badania krwi i USG wykazały oznaki stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych.

Na potrzeby eksperymentu uczestników podzielono na trzy grupy: palaczy tradycyjnych papierosów, użytkowników e-papierosów oraz osoby niekorzystające z żadnej z tych używek. Badani wykonywali ćwiczenia na rowerach stacjonarnych o stopniowo rosnącej intensywności, podczas których monitorowano m.in. pracę serca, parametry oddechowe i poziom kwasu mlekowego. Analiza wyników pokazała, że zarówno palacze, jak i e-palacze cechowali się niższą wydolnością fizyczną niż osoby z grupy kontrolnej.

Tradycyjne papierosy wiążą się ze znacznie wyższym ryzykiem zachorowania na nowotwory niż e-papierosy, jednak długofalowy wpływ wapowania na organizm wciąż nie został w pełni poznany.

Brytyjska Narodowa Służba Zdrowia (NHS) oraz amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wskazują, że do potencjalnych negatywnych skutków używania e-papierosów mogą należeć m.in. próchnica, bóle głowy, zaburzenia rozwoju mózgu, uszkodzenie serca.

eprasa.pl 5ebe48d80e

SPORT

Maciej Rybus – piłkarz przeklęty. Wrócił, ale piętno „Ruskiego” ciąży na jego życiu

Maciej Rybus, wielokrotny reprezentant Polski w piłce nożnej i mistrz Rosji, wrócił do rodzinnego Łowicza. Wielka kariera, wielka miłość i pieniądze rozsypały się w Rosji. Zostało piętno tego, który źle wybrał po napaści Rosji na Ukrainę

Anna Gronczewska

Maciej Rybus jako jeden z pierwszych pojawia się na treningu. Czeka na jego rozpoczęcie, rozmawiając z Dawidem Sutkiem, dyrektorem sportowym trzecioligowego Pelikana Łowicz. To między innymi dzięki niemu znów trenuje na stadionie przy ul. Starzyńskiego.

– To tu przed laty zaczynałem treningi – mówi nam Maciej Rybus. – Mam wielki sentyment do tego miejsca. Mieszkałem niedaleko stadionu, na osiedlu. Po 10 minutach byłem na treningu.

Maciej Rybus to legenda Łowicza. To w tym mieście przyszedł na świat 19 sierpnia 1989 roku. Piłkę kopał w Pelikanie, by potem przenieść się do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Szamotułach. Stamtąd trafił do Legii Warszawa. Debiutował w tym klubie. Z Legią sięgnął po Superpuchar i trzy razy podnosił Puchar Polski. Wtedy też dostał powołanie do reprezentacji Polski, w której zagrał 66 meczów i strzelił dwie bramki. Zagrał na odbywających się w Polsce i Ukrainie Euro 2012, a w 2018 roku na organizowanych w Rosji mistrzostwach świata.



FOT. ANNA GRONCZEWSKA

Maciej Rybus ma 37 lat. Próbuje odbudować swoje życie grą w trzecioligowym Pelikanie Łowicz

Trudne związki z Rosją

To właśnie Rosja dała mu sławę, pieniądze, rodzinę, a potem społeczne odtrącenie. Maciej Rybus grał w najlepszych rosyjskich klubach. Był piłkarzem moskiewskich zespołów Lokomotiw i Spartak, grał w Rubinie Kazań. W Rosji zdobywał mistrzostwo tego kraju, puchar, grał w Lidze Mistrzów.

W Rosji Maciej spotkał miłość swego życia, tak przynajmniej mu się wtedy wydawało. Okazała się nią piękna Lana Baimatowa. Poznał ją, gdy grał w Lokomotiwie Moskwa. Pracowała w restauracji znajdującej się w pobliżu hotelu, w którym mieszkał. Podobno była to miłość od pierwszego wejrzenia.

– Poznaliśmy się w Moskwie, w restauracji, w której pracowałam jako menedżer – mówiła w wywiadzie dla osetyjskiej gazety „Słowo” Lana. – Kiedy Maciej przyjechał do Rosji, aby zawrzeć umowę z Lokomotiwem Moskwa, przyszedł na obiad z naszym wspólnym znajomym. Potem zaczął przychodzić i na lunch, i na kolację, i po treningu. Dopóty, dopóki nie dałam mu swojego numeru telefonu.

Dwa wesela

W lutym 2018 roku para zaręczyła się, a miesiąc później wzięła huczny ślub. Pierwszy odbył się we Władykaukazie w Osetii Południowej, skąd pochodzi Lana. Do hotelu Grand Alexander młoda para przyjechała na przyjęcie weselne Rolls-Royce'em Phantomem VIII, eskortowało ją trzech jeźdźców ubranych w tradycyjne stroje osetyjskie. Maciej i Lana pierwszy taniec zatańczyli do piosenki „Perfect” Eda Sheerana. Następnie panna młoda zatańczyła osetyjski taniec ślubny, a pan młody ezginkę – ludowy taniec kaukaski.

W 2019 roku mieli kolejny ślub, tym razem w Łowiczu, w kościele św. Leonarda, a wesele w hotelu Rozdroże w Nieborowie.

– Stres może nawet był trochę większy niż za pierwszym razem – mówił po polskim ślubie Maciej Rybus. – To był ślub głównie dla mojej rodziny i znajomych. Nie wszyscy mogli przyjechać do Rosji. Ciężko jest ogarnąć tyle wiz, było z tym naprawdę dużo roboty. Dlatego zdecydowaliśmy się na dwa śluby.

Lana i Maciej doczekali się dwóch synów. Robert ma dziś 8 lat, a Adrian 5.

Trudny wybór

Wydawało się, że po wybuchu wojny Rosji z Ukrainą Rybus wróci do Polski. Tak się jednak nie stało. Na piłkarza wylała się fala hejtu. On sam przeniósł się z Lokomotiwu Moskwa do moskiewskiego Spartaka, a potem do Rubinu Kazań. Decyzję o pozostaniu w Rosji wyjaśnił w rozmowie z Sebastianem Staszewskim z TVP Sport.

– W Rosji mam żonę, dwóch synów, nieruchomości, życie, które rozwijało się przez ponad dziesięć lat – tłumaczył Maciej Rybus. – To tam zostałem prawdziwym mężczyzną, założyłem rodzinę, zarobiłem pieniądze i zabezpieczyłem naszą przyszłość. Tam też osiągnąłem największe sukcesy piłkarskie. Zostawienie tego wszystkiego z dnia na dzień nie było takie proste. Rozumiem, każdy na moim miejscu miałby prawo podjąć swoją decyzję. Ja podjąłem swoją. Nie pod wpływem nacisków ludzi czy wpisów w internecie, ale zgodnie z moim sumieniem. Lubię życie w Rosji, w Moskwie. Szybko się tam zaaklimatyzowałem, poznałem język, ludzi, którzy są moimi przyjaciółmi. Rodzina czuje się tam komfortowo. Niestety, wybuchła wojna... Jakiś czas temu, gdy leciałem na wakacje, miejsce obok mnie zajął Anatolij Tymoszczuk, legenda reprezentacji Ukrainy. Po wojnie został w Petersburgu. Jest w podobnej sytuacji co ja, ma rosyjską żonę, dzieci, które się tam urodziły. I miał podobne dylematy. Ktoś powie, że zarobiliśmy dużo pieniędzy, więc w każdej chwili moglibyśmy przeprowadzić się na przykład do Hiszpanii czy na Cypr. Pewnie moglibyśmy, a le to byłoby rozpoczynanie życia od nowa. Nic przyjemnego, szczególnie dla dzieci.

Pisali, żeby zdechł

W tym samym wywiadzie Maciej Rybus odniósł się też do hejtu, który na niego spadł. Mówił, że jako zawodowy sportowiec wielokrotnie spotykał się z ostrą krytyką, ale to, co wydarzyło się po wybuchu wojny, było jak lawina, która go przygniotła.

– W pewnym momencie nie dawałem rady, skala hejtu była nieprawdopodobna – mówił Sebastianowi Staszewskiemu. – To były tysiące wpisów, setki prywatnych wiadomości. Niektóre szły po bandzie, pisano na przykład, żebym zdechł. Ludzie z mojego otoczenia radzili mi rezygnację z mediów społecznościowych, ale nie chciałem dać się zaszczuć. Ostatecznie tego nie zrobiłem, ale przez kilka miesięcy starałem się nie wrzucać niczego na Twittera czy Instagrama, bo jakakolwiek aktywność powodowała wylew szamba. Co ciekawe, te emocje widziałem tylko w internecie. Na ulicach nikt mnie nie zaczepiał: ani w Rosji, ani w Polsce, ani w żadnym innym miejscu. Niedawno w Antalyi trafiliśmy na grupę Polaków. Jedyne, co od nich usłyszałem, to prośby o wspólne zdjęcie. Podobnie było tuż po wybuchu wojny, kiedy chciałem przylecieć do kraju. Połączeń z Moskwą już nie było, ktoś podpowiedział, żeby lecieć do Kaliningradu, a później przekroczyć granicę pieszo. Podróżowałem ze starszym synem, ludzie bardzo nam pomogli. Sytuacja zmieniała się dopiero w sieci. Tam od razu stawałem się „ruskim”.

Hejt wylał się również na żonę piłkarza. Lana dostawała obraźliwe wpisy – po polsku, rosyjsku, angielsku. Przeszła piekło.

– Ale to Osetyjka z Władykaukazu, a tam kobiety są bardzo silne – zapewniał Sebastiana Staszewskiego Maciej Rybus.

Koniec wielkiej miłości

W ostatnim czasie zmieniła się sytuacja rodzinna Macieja Rybusa, który rozwiódł się z Laną. Pierwsze rysy w ich małżeństwie pojawiły się w 2024 roku, a rok później, w listopadzie, rozwiedli się. Podobno to Lana wystąpiła o rozwód i podział majątku. Przez ten czas para nie komentowała rozstania.

Teraz Maciej Rybus mieszka w Łowiczu, u rodziny. Przyjechał do Polski z synami.

– Wiele wskazuje, że przez pewien czas będą ze mną – powiedział nam Maciej Rybus. – Obaj lubią kopać piłkę. Często grają przed domem, chodzą też na treningi do Akademii Pelikana Łowicz. Coraz lepiej mówią po polsku.

Maciej Rybus nie podpisał jeszcze kontraktu z Pelikanem Łowicz, ale wiele wskazuje, że tak zrobi. Przez rok nie grał w profesjonalną piłkę, ale liczy, że szybko nadrobi zaległości i będzie motywował młodych piłkarzy tego klubu. Pelikan Łowicz w tym roku awansował do III ligi.

eprasa.pl 5ebe48d80e

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Wróciła Ekstraklasa
Od zwycięstwa zaczęły m.in. Legia i Jagiellonia. Lech tylko zremisował
str. 19

KOLARSTWO



FOT. DARIUSZ KRZYWAŃSKI

Kacper Maciejuk, mistrz Polski:
Chcę zdobyć mistrzostwo świata
str. 21

SIATKÓWKA

Polacy gotowi do obrony tytułu
Reprezentacja Polski jest już w Chinach, gdzie pojutrze zacznie finały Ligi Narodów
str. 22

4. Tour de Poogne Women rozpoczął si w piątek w Tomaszowie Lubelskim, a zakończył w niedzielę w centrum Lublina



FOT. MG

Holenderka Lorena Wiebes bezkonkurencyjna.
Podium 4. Tour de Pologne Women uzupełniły Włoszka Elisa Balsamo i Irlandka Lara Gillespie *str. 20*

eprasa.pl 5ebe48d80e

ROZMOWA

„Nikt nam nie zabroni marzyć o pucharach”

Napastnik, a także kapitan Motoru – Karol Czubak z optymizmem patrzy na nowy sezon PKO BP Ekstraklasy. Wczoraj Lublinianie zagrali w Łodzi z Widzewem (już po zamknięciu wydania – więcej o meczu na stronie internetowej Kuriera).

Kamil Wojdat

Czubak właśnie rozpoczął swój drugi sezon w Motorze, a zarazem drugi w Ekstraklasie. Przed inauguracją porozmawialiśmy z napastnikim żółto-biało-niebieskich.



Czubak łączony był z Omonią Nikozja. „Dowiedziałem się o tym z Twittera” – odnosi się do tych informacji

FOT. MG

W poprzednich rozgrywkach zostałeś wybrany najlepszym napastnikiem w Ekstraklasie. Zdobyłeś wtedy 18 bramek. Jakie są twoje oczekiwania teraz?

Na pewno spodziewam się po sobie jeszcze więcej, bo wiem, że mogę dalej się rozwijać i do tego dążę. Mam nadzieję, że z nowym sztabem uda mi się jeszcze pójść do przodu, bo wiadomo: każdy trener ma wobec ciebie jakieś inne wymagania w danym aspekcie. Więc ja na pewno cieszę się, że mogę rozwijać się dalej, a nie stać w miejscu i zadowalać się tym, co zrobiłem w tamtym sezonie.

Jeśli chodzi zmiany w sztabie. Jako piłkarz znacząco odczułeś, że wraz z pojawieniem się w klubie nowym ludzi, zmienił się sposób pracy?

Każdy trener ma swoje założenia, swój sposób funkcjonowania. Dlatego siłą rzeczy coś się zmienia, ale nie są to jakieś diametralne rzeczy. Wiemy, co musimy poprawić, żeby być jeszcze lepsi i do tego będziemy dążyć. Mam nadzieję, że te wszystkie zmiany, które zaszły, zaszły po to, żeby było jeszcze lepiej, żeby to miejsce w tabeli było lepsze niż w tamtym sezonie (12. miejsce – przyp. red.). Myślę, że nie tylko zawodnicy, ale też kibice czuli, że powinniśmy skończyć wyżej niż na końcu byliśmy.

Ekstraklasa z roku na rok jest coraz silniejsza i zadanie, aby być wyżej, łatwe nie będzie. U bukmacherów Motor jest nawet zespołem, który ma walczyć o utrzymanie...

Jest wiele sytuacji, w których ludzie na ciebie nie stawiają, a ty pokazujesz zupełnie co innego. Mamy przykład GKS-u Katowice w tamtym sezonie, gdzie przed sezonem nie wydaje mi się, żeby ktoś prognozował, że zajmą tak wysokie miejsce w tabeli (piąte – red.). Teraz mają eliminacje europejskich pucharów i myślę, że to jest marzenie nie tylko każdego zawodnika, ale też kibiców i całego klubu, żeby takie coś miało miejsce też w Lublinie. Klub jest na tyle poukładany i rozwinięty, że jest gotowy na takie rzeczy. A nam nikt nie zabroni marzyć, żebyśmy w przyszłym sezonie powalczyli o właśnie takie cele jak europejskie puchary.

Dużo zmieni się w sposobie gry Motoru względem poprzednich rozgrywek?

Nie. Motor nadal będzie taką drużyną, jaką był w tamtym sezonie: będzie chciał atakować, strzelać bramki. Mieliśmy jedynie problem z defensywą i na pewno to będziemy chcieli poprawić, żebyśmy nie stracili znowu ponad 50 bramek. Ludzie przychodzą na Motor, bo kochają Motor, ale też dlatego, że Motor fajnie się ogląda. Będziemy chcieli to podtrzymać, tylko będąc lepszymi w defensywie.

Jednym z nowych zawodników w klubie jest Bartosz Bereszyński, 59-krotny reprezentant Polski. To duża osobowość, z której doświadczeń gdzieś na co dzień można czerpać?

No pewno. Co prawda nie moja pozycja, ale dla młodszych zawodników, którzy grają gdzieś na jego pozycji, na pewno to jest fajne doświadczenie i ja będąc na ich miejscu, bym starał się z nim jak najwięcej rozmawiać. Doświadczenie Beresia jest potrzebne myślę, bo nasza szatnia ma dużo młodych zawodników, którzy muszą się jeszcze wiele nauczyć. A od kogo mają się uczyć, jak nie od takich zawodników jak on? ©℗

PIŁKA NOŻNA

Mateusz Łęgowski: Myślę, że Ekstraklasa w ostatnich latach bardzo się rozwinęła

Kamil Wojdat

23-letni Mateusz Łęgowski jest jednym z siedmiu piłkarzy, którzy do tej pory zasilili Motor. – Trener powiedział, że chce zbudować bardzo dobry zespół i widzi mnie na pozycji numer osiem, że będzie chciał, abym mocno uczestniczył w akcjach ofensywnych – mówił o tym, jaki plan na jego osobę w klubie z Lublina przedstawił mu Mariusz Misiura.

Dla wracającego z zagranicy pomocnika pobyt w Lublinie będzie szansą, aby wrócić do walki o powołanie do reprezentacji Polski, w której debiutował w 2022 roku. Rozegrał wówczas cztery minuty w spotkaniu z Holandią.

– Myślę, że Ekstraklasa w ostatnich latach bardzo się rozwinęła. Mam na myśli infrastrukturę, poziom ligi i też co idzie z podniesieniem jakości – pieniądze – zwracał uwagę po powrocie do Polski. – Chcę się w Motorze rozwinąć, chcę pomóc zespołowi w realizowaniu celów – komentował.

Łęgowski na szerokie wody wypłynął w Pogoni Szczecin, skąd trafił do włoskiej Salernitany. Był jeszcze wypożyczony do szwajcarskiego Yverdon-Sport, a ostatnio występował w tureckim Eyupspor.

– Myślę, że dobrze przebiegały te pierwsze tygodnie. Ekipa jest bardzo zgrana. Ci, co tutaj też byli, pomagali nam – nowym piłkarzom, więc bardzo pozytywnie to wszystko oceniam – opisywał okres przygotowawczy w Motorze.

Z Austrii do Lublina

29-letni Chorwat Tin Plavotić został nowym zawodnikiem Motoru. Strony związały się dwuletnią umową, z opcją jej przedłużenia o kolejnych 12 miesięcy.



Obecnie kadra drużyny liczy 27 nazwisk i ma się jeszcze powiększyć. Mateusz Łęgowski dołączył do Motoru na początku lipca

FOT. MG

Plavotić w CV ma takie kluby jak między innymi: SV Ried, Bristol City, Cheltenham, Barnet FC czy Austrii Wiedeń, dla której grał przez trzy ostatnie lata.

Do klubu z Lublina dołączył na zasadzie wolnego transferu, czyli za darmo. Podobnie jak sześciu innych zawodników, którzy zasilili szeregi Motoru w letnik okienku transferowym: Mihai Popa (bramkarz z CFR 1907 Cluj), Bartosz Bereszyński (obrońca z Palermo), Makan Aiko (skrzydłowy z CD Tondela), Mateusz Łęgowski (pomocnik z Eyupspor), Yacine Bourhane (defensywny pomocnik z Arisu Limassol) i Dominik Gregorski (napastnik z Zagłębia II Lubin) - wszyscy za darmo. Z wypożyczenia do Puszczy Niepołomice wrócił też senegalski pomocnik Christopher Simon. ©℗

eprasa.pl 5ebe48d80e

PKO BP EKSTRAKLASA

Falstart Lecha z Cracovią. Przygody kibiców Wieczystej

Ekstraklasa w weekend zainaugurowała rozgrywki. Już na dzień dobry mieliśmy wszystko: gole, kibicowskie smaczki i kontrowersje!

Jakub Jabłoński

Po mundialowych emocjach przyszedł czas na szlagiery w najlepszej – bo najbliższej nam – lidze świata. Początek sezonu nie zawiódł, a koneserzy krajowego futbolu znów mają o czym dyskutować.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Nie tak wyobrażali sobie inaugurację kibice poznańskiego „Kolejorza"

Emocji nie zabrakło już w piątkowym starciu Pogoni z Legią w Szczecinie. Podopieczni Marka Papszuna długimi momentami bili głową w mur. Ich napastnik Mileta Rajović trzykrotnie nie potrafił wykorzystać dogodnych sytuacji.

Duńczyk najpierw przy próbie wbicia piłki do pustej bramki pomógł sobie ręką, następnie znalazł się na spalonym. Mało? W kolejnej sytuacji miał przed sobą niemal pustą bramkę, ale trafił w nie najlepiej ustawionego obrońcę. O zwycięstwie stołecznego zespołu przesądził rzutem na taśmę Zoran Arsenić. Żołnierz Marka Papszuna, z którym wcześniej święcił sukcesy w Rakowie Częstochowa, wyręczył nieskutecznego Rajovicia.

Historyczny wyjazd kibiców Wieczystej

W pierwszym meczu sezonu Radomiak podejmował Wieczystą. Krakowski beniaminek debiutował w najwyższej klasie rozgrywkowej. Około 50 kibiców gości, mimo opóźnienia autokaru, zameldowało się w sektorze z niewielkim poślizgiem. W myśl hasła „Nieliczni, ale fanatyczni" byli wyjątkowo głośni i rozśpiewani. Mieli ze sobą transparenty, flagi oraz bęben, którym rozkręcali żywiołowy doping. Piłkarze Wieczystej musieli jednak zadowolić się wyłącznie pierwszym, historycznym golem w PKO BP Ekstraklasie. Radomiak wygrał po trafieniach Roberto Alvesa i Jana Grzesika.

W sobotę do gry wkroczyły zespoły z podium poprzedniego sezonu. Jagiellonia i Górnik długo męczyły się z rywalami, ale oba zespoły rozpoczęły rozgrywki od zwycięstw. Duma Podlasia zadała decydujący cios dopiero w 89. minucie, gdy Nik Prelec zapewnił jej zwycięstwo nad Koroną Kielce. Górnik z kolei odwrócił losy spotkania ze Śląskiem Wrocław. Na gola Przemysława Banaszaka z 7. minuty dwukrotnie odpowiedział po zmianie stron.

Nieoczekiwanie Lech Poznań zremisował bezbramkowo z Cracovią. Czerwoną kartkę za złapanie piłki na skraju pola karnego obejrzał Mateusz Lis, ale po interwencji nowoczesnego Centrum VAR w Warszawie decyzję anulowano.

Największe emocje wokół Marchwińskiego

Po spotkaniu rozgorzała również dyskusja wokół Filipa Marchwińskiego. Kibice Lecha zastanawiali się, czy pomocnik Cracovii nie powinien pauzować za czerwoną kartkę otrzymaną dwa lata wcześniej w meczu Kolejorza z Koroną.

– Część kibiców Lecha muszę zasmucić, ale plan o walkowerze za zmianę Filipa Marchwińskiego spełni się najprędzej po powtórzonym rzucie karnym Jakuba Błaszczykowskiego przeciwko Portugalii – skwitował rzecznik Cracovii.

Jaki jest finał sprawy? 24-latek odbył bowiem karę w dwóch meczach, w tym jednym chwilę po ogłoszeniu transferu do włoskiego Lecce. Ze względu na późniejszą rejestrację nadal był formalnie zawodnikiem Lecha. ©℗

1. KOLEJKA EKSTRAKLASY

RADOMIAK RADOM - WIECZYSTA KRAKÓW 2:1
Bramki: Alves 43, Grzesik 49 - Feiertag 57

POGOŃ SZCZECIN - LEGIA WARSZAWA 0:1
Bramka: Arsenić 90+6

JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - KORONA KIELCE 1:0
Bramka: Prelec 89

GÓRNIK ZABRZE - ŚLĄSK WROCŁAW 2:1
Bramki: Matsenko 65 (bram. sam.), Ikia Dimi 79 - Banaszak 7

LECH POZNAŃ - CRACOVIA 0:0

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - WISŁA PŁOCK 1:2
Bramki: Makuch 68 - Flis 37, Rogelj 49

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

1. Górnik Zabrze	1	3	2-1
2. Wisła Płock	1	3	2-1
3. Radomiak Radom	1	3	2-1
4. Jagiellonia Białystok	1	3	1-0
5. Legia Warszawa	1	1	0-0
6. Lech Poznań	1	1	0-0
7. Cracovia	1	1	0-0
8. Piast Gliwice	0	0	0-0
9. GKS Katowice	0	0	0-0
10. Motor Lublin	0	0	0-0
11. Wisła Kraków	0	0	0-0
12. Zagłębie Lubin	0	0	0-0
13. Widzew Łódź	0	0	0-0
14. Śląsk Wrocław	1	0	1-2
15. Raków Częstochowa	1	0	1-2
16. Wieczysta Kraków	1	0	1-2
17. Korona Kielce	1	0	0-1
18. Pogoń Szczecin	1	0	0-1

2. kolejka:
Piątek 31.07
Wisła Płock - Widzew Łódź (godz. 18).
Motor Lublin - Jagiellonia Białystok (godz. 20.30).

Sobota 1.08
Piast Gliwice - Wisła Kraków (godz. 14.45).
Wieczysta Kraków - Lech Poznań (godz. 17.30).

Niedziela 02.08
Legia Warszawa - Zagłębie Lubin (godz. 14.45).
Śląsk Wrocław - Raków Częstochowa (godz. 17.30).
GKS Katowice - Radomiak Radom (godz. 20.15).
Poniedziałek 3.08
Cracovia - Pogoń Szczecin (godz. 19).

Korona Kielce - Górnik Zabrze przełożony

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

1 gol
Jan Grzesik (Radomiak Radom), Roberto Alves (Radomiak Radom), Zoran Arsenić (Legia Warszawa), Przemysław Banaszak (Śląsk Wrocław), Stefan Feiertag (Wieczysta Kraków), Marcin Flis (Wisła Płock), Ikia Dimi (Górnik Zabrze), Patryk Makuch (Raków Częstochowa), Nik Prelec (Jagiellonia Białystok), Zan Rogelj (Wisła Płock)

BOHATER WEEKENDU

Yvan Ikia Dimi
(Górnik Zabrze)
Skrzydłowy wicemistrza Polski zapewnił uczestnikowi eliminacji Ligi Mistrzów pierwsze trzy punkty w nowym sezonie. W 79. minucie dostał piłkę przed polem karnym i nie zastanawiał się długo – po prostu uderzył w kierunku dalszego słupka, przesądzając o pierwszym zwycięstwie nad beniaminkiem Śląskiem Wrocław. Wcześniej Dimi i jego koledzy znaleźli się w trudnej sytuacji – musieli odrabiać straty po golu Wrocławian już w 7. minucie.



FOT. PAP

ECHA SPOD SZATNI

Trener Lecha niepocieszony, za to szkoleniowiec Legii zadowolony

Jacek Kmiecik

Trener mistrza Polski – Lecha Poznań, Niels Frederiksen, czuł niedosyt po remisie na Bułgarskiej z Cracovią 0:0, na inaugurację sezonu Ekstraklasy. Fani „Kolejorza" także z niedowierzaniem przyjęli podział punktów z „Pasami", zwłaszcza po wtorkowym rozgromieniu w Danii 4:1 Aarhus, w pierwszym meczu drugiej rundy eliminacyjnej Ligi Mistrzów.

Ponad 31 tysięcy kibiców w Poznaniu nie doczekało się goli na początek Ekstraklasy. Mistrzowie Polski mieli nieznaczną przewagę, lecz nie potrafili jej udokumentować. Trener Frederiksen nie był do końca zadowolony z występu swojego zespołu, ale też nie robił tragedii. – Z mojego punktu widzenia nie był to jakiś katastrofalny mecz w naszym wykonaniu, ale też nie był idealny. Na pewno wiele rzeczy mogliśmy zrobić lepiej – mówił szkoleniowiec.

Jak dodał, jego podopieczni nie pokazali odpowiedniego poziomu w ofensywie, dlatego też nie byli w stanie stworzyć zbyt wielu sytuacji. – Trafiliśmy na bardzo dobrze broniącą się drużynę, umiejętnie grającą w niskiej obronie. Nie znaleźliśmy po prostu odpowiedniej jakości w naszych poczynaniach, takiej, jaką pokazaliśmy choćby w spotkaniu z Górnikiem Zabrze. Zwykle potrafimy sobie wykreować sytuacje, dziś trochę ich zabrakło. W defensywie radziliśmy sobie całkiem dobrze, trzymaliśmy rywala daleko od swojej bramki. Oczywiście Cracovia miała swoje okazje, ale też trudno było tego uniknąć – przyznał duński trener Lecha.

Opiekun Cracovii Bartosz Grzelak chwalił swój zespół za zaangażowanie i walkę. – Bardzo dobrze przygotowaliśmy się do tego meczu. Moi zawodnicy wykonali to, co wcześniej zamierzaliśmy, także pod względem taktycznym. Pokazaliśmy „team spirit" i to mi się podobało. To jest dobry punkt zdobyty na wyjeździe. Pierwszy raz przyszło mi się zmierzyć z Lechem, ale doskonale wiem, jak mocny jest to rywal – skomentował.

W piątek w Szczecinie Legia Warszawa wyrwała zwycięstwo Pogoni 1:0. – Oddaliśmy na wyjeździe 24 strzały na bramkę, mając 7 sytuacji do zdobycia gola. To świadczy o tym, że powinniśmy wcześniej strzelić gola. Denerwowałem się, gdy nie wykorzystywaliśmy swoich okazji – komentował trener „Wojskowych" Marek Papszun.

– Ciężko zaakceptować taki wynik, gdy się traci gola w ostatniej akcji spotkania – odpowiedział hiszpański szkoleniowiec Szczecinian Oscar Garcia. ©℗

eprasa.pl 5ebe48d80e

4. TOUR DE POLOGNE WOMEN

Lorena Wiebes bezkonkurencyjna na trasach województwa lubelskiego

Holenderka Lorena Wiebes z grupy SD Worx – Protime wygrała każdy z trzech etapów wyścigu, który rozpoczął się w piątek w Tomaszowie Lubelskim, a zakończył w niedzielę w Lublinie.

Wiebes triumfowała w klasyfikacji generalnej z przewagą 20 sekund nad drugą w stawce Włoszką Elisą Balsamo (Lidl-Trek) i 23 sekund nad trzecią Irlandką Larą Gillespie (UAE Team ADQ). Najlepsza z Polek – Olga Wankiewicz (MAT ATOM Deweloper Wrocław) – ukończyła rywalizację na dziewiątym miejscu, ze stratą 36 s.

Holenderka, która zwyciężyła każdy z trzech etapów, oprócz generalki wygrała też klasyfikację dla najaktywniejszej zawodniczki LOTTO. Jej team zwyciężył natomiast w klasyfikacji drużynowej. Za doskonałą postawę Wiebes zarobiła ponad 21 tysięcy euro (brutto).

Nagrody finansowe w wyścigu pań są zrównane z męskim Tour de Pologne, który rozpocznie się 3 sierpnia w Gdyni, a zakończy 9 sierpnia w Wieliczce. – To nas wyróżnia – podkreślał Czesław Lang, dyrektor generalny wyścigu. ©℗



FOT. MG

Wiebes wygrała pewnie. Była liderką od piątku do niedzieli



FOT. MG

Meta drugiego dnia zmagań znajdowała się w Lubartowie, mieście Janusza Pożaka, mistrza Polski 1980



FOT. MG

Wiebes została pierwszą zawodniczką w historii, która wygrała wszystkie trzy etapy wyścigu



FOT. MG

Pożaka nie zabrakło na mecie w Lubartowie. „TdP Women to dla naszego miasta duża promocja" – mówił jeszcze przed wyścigiem



FOT. MG

Zmagania zakończyły się w Lublinie. Poprzednie etapy prowadziły z Tomaszowa Lub. do Zamościa i z Włodawy do Lubartowa



FOT. MG

Wyścig, tradycyjnie, cieszy się zainteresowanie lokalnych społeczności. Na zdjęciu kibice zgromadzeni na mecie w Lubartowie



FOT. MG

Czesław Lang, dyrektor generalny wyścigu



FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

W rywalizacji udział wzięło 20 zespołów, w tym gronie dwa polskie: reprezentacja narodowa i MAT ATOM Deweloper Wrocław



FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Panie w trakcie całego wyścigu pokonały łącznie ok. 357 km



FOT. MG

Rywalizację pokazywały TVP Sport, Eurosport oraz platforma streaminogowa HBO Max. Transmisja trafiła do 65 krajów

eprasa.pl 5ebe48d80e

ROZMOWA

„Cel? World Tour, wygranie Strade Bianche i zdobycie mistrzostwa świata”

Pod koniec czerwca 23-letni Kacper Maciejuk (Voster Team) – pochodzący z miejscowości Wielkie (pow. lubartowski) – został mistrzem Polski ze startu wspólnego. Na trasie pokonał m.in. Michała Kwiatkowskiego, mistrza świata z 2014 r.

Kamil Wojdat



FOT. KAMIL WOJDAT

Z kolarskim mistrzem Polski ze startu wspólnego, Kacprem Maciejukiem, rozmawialiśmy w redakcji Kuriera Lubelskiego

Spodziewałeś się, że mistrzostwa Polski mogą zakończyć się takim świetnym wynikiem?

Jechałem po to, żeby wygrać, ale nie spodziewałem się, że mi się to uda. Finalnie podniosłem na mecie ręce do góry w geście zwycięstwa i jestem z tego bardzo zadowolony. Było to jedno z moich marzeń, tak jak chyba większości kolarzy w Polsce. W końcu to najważniejszy tytuł w kraju.

Taki sukces ma przełożenie na dalszą karierę, choćby w kontekście sponsorów?

Na pewno pomoże, bo to duży tytuł. Liczę, że popchnie moje dalsze wyniki. Chciałbym, żeby ten orzełek na koszulce mistrza Polski, którą będę miał na sobie przez najbliższy rok, był cały czas widoczny, żeby moje najbliższe osiągnięcia potwierdzały moją dobrą dyspozycję.

Wkrótce Tour de Pologne (3-9 sierpnia), ale mistrza Polski tam nie będzie.

Mimo że jestem posiadaczem najważniejszego tytułu w kraju, nie zostałem powołany i troszkę jest mi przykro z tego powodu, ale na pewno się nie poddaję.

Gdyby coś się zmieniło, zgłaszasz gotowość?

W każdym momencie jestem gotowy. Chciałbym pojechać, bo to było też jednym z moich celów w tym roku. Myślałem, że ta koszulka bardziej mi to przybliży. Gdyby coś się zmieniło, jestem więc gotowy.

A jaki jest twój długofalowy cel?

Ciągły rozwój: iść do przodu, nie cofać się w kwestii fizycznej i mentalnej. Na pewno chciałbym jeździć w World Tourze, wygrać Strade Bianche i zdobyć mistrzostwo świata.

Dostanie się do World Touru, czyli kolarskiej Ligi Mistrzów, to zadanie z gatunku trudnych, bardzo trudnych?

Jest to bardzo, bardzo trudny cel, ale wierzę, że się uda. Po to jeżdżę, żeby być w gronie najlepszych ekip świata.

Kolarstwo dla laika może wydawać się sportem indywidualnym. Natomiast jest to sport bardzo zespołowy, często trzeba pracować nie na swój sukces, ale na sukces kolegi z drużyny. Trudnym jest schowanie ambicji do kieszeni?

To jak w życiu. Niektórzy nie patrzą na pomoc innym, ale ja lubię pomagać: na trasie i poza nią. Sprawia mi to radość. Ale na pewno też bym chciał powalczyć w kilku wyścigach na swoje konto.

Jak zaczęła się twoja przygoda z kolarstwem? Domyślam się, że była inspirowana faktem, że jeździ też twój brat – Filip.

Tak, zaczynałem w Mostostalu Puławy – małym klubie – tak jak mój brat. Powoli szedłem jego ścieżką. Jego poszła za granicę. Ja zostałem w kraju jeszcze, ze względu na swój młody wiek, bo jestem sporo młodszy od brata. Od początku były pewne osiągnięcia, potem coraz większe, też medale na mistrzostwach Polski w młodszych kategoriach. Cały czas chciałem się rozwijać, podążać za swoimi marzeniami. W wieku 19 lat udało mi się pójść dalej, do zawodowej niemieckiej ekipy kontynentalnej – Santic-Wibatech. Tam ścigałem się przez trzy lata, a obecnie jestem w Voster Team. I tak powoli kroczę tą swoją ścieżką. Chcę, aby była ona moja, a nie na zasadzie, że jadę na wizerunku brata. Chcę sam budować swoje nazwisko.

Kolarstwo to nie jest oczywisty sport dla dziecka, dla młodego chłopaka. Oczywiście zazwyczaj każdy jeździ na rowerze, ale nie każdy idzie w ten sport, bo jest to sport, w którym trudno się przebić. Ale ty go wybrałeś.

Jest to bardzo ciężki sport: wydolnościowo, fizycznie i psychicznie. Szedłem troszkę za bratem. Chciałem osiągać wyniki takie jak on, bo od początku osiągnięcia miał duże. Także to mnie budowało. Na pewno też mnie bardzo mocno wspierał, rodzina też pomagała, żeby niczego nie zabrakło. Mimo że to niszowy sport, gdzie nie ma jakichś dużych wynagrodzeń. A dodatkowo trzeba poświęcić dużo czasu i pieniędzy. Pamiętam, że i Filipa i mnie wyhaczył wuefista w szkole podstawowej – Mateusz Wręga.

Która to była szkoła?

W naszej rodzinnej miejscowości Wielkie, nieopodal Lublina (ok. 43 km – przyp. red.). Na początku zachęcił mojego brata, później mnie. Było nas kilku. Dużo osób nas tam jeździło, ale wyklarowaliśmy się tylko my dwaj. Dziękuję każdemu trenerowi, który wspierał, pomagał, jak Adam Wojewódka w Mostostalu Puławy – wierzył, że można zostać tym kolarzem i wspierał w tej drodze.

Wspomniałeś, że inspirował cię brat. Jeśli chodzi o mistrzostwa Polski, to go przebiłeś, bo on tytułu mistrza Polski ze startu wspólnego nie ma.

Tego konkretnie tytułu ze startu wspólnego nie ma, ale był dwukrotnym mistrzem Polski w kolarstwie szosowym w jeździe indywidualnej na czas w kategorii Elita. Natomiast koszulka ze startu wspólnego na pewno jest jeszcze większym marzeniem i celem każdego kolarza.

Między wami jest rywalizacja czy raczej wzajemnie się napędzacie? Jak to wygląda, gdy spotykacie się na trasie wyścigu?

Podczas mistrzostw Polski właśnie startowaliśmy razem. Pomagał mi na trasie. Od początku wyścigu razem układaliśmy sobie plan. Chcieliśmy oczywiście we dwóch odjechać, żeby razem powalczyć. Nie udało się. On finalnie rozgrywał swój wyścig, a ja z drużyną Voster swój.

Była kiedyś opcja, żebyście jeździli w jednym teamie?

Niestety nie było takiej opcji. Oczywiście chciałbym, jest to takie jedno z marzeń, żeby jeździć razem z bratem w ekipie najwyższej dywizji w World Tourze. Jest kilku takich braci na światowym poziomie, gdzie razem się ścigają.

Jak to się stało, że trafiłeś do obecnego klubu i dlaczego to nie jest to klub z naszego województwa, czyli Wibatech Lubelskie Perła Polski?

Jeśli chodzi o obecny klub, czyli Voster, to rozmowy zaczęły się w październiku. Wiedziałem, że na kolejny rok moja poprzednia ekipa niemiecka: Run and Race Wibatech, podzieli się na dwa zespoły. Jeden sponsor właśnie poszedł tutaj do Lubelskiego, a ja dogadałem się z szefostwem Vostera. Siedzibę mamy nieopodal Lublina, bo w Stalowej Woli. A nie jeżdżę w zespole Lubelskie Perła Polski, bo nie dostałem żadnej propozycji z tego klubu. Tak się po prostu potoczyła moja ścieżka.

Jak wygląda dzień z życia kolarza?

Wszystko jest podporządkowane pod kolarstwo. Śniadanie, potem jadę na trening, gdzie mam do wykonania pewne założenia. Po treningu posiłek regeneracyjny, obiad, dalsze uzupełnianie spalonych na rowerze kalorii. No i sen. Regeneracja jest kluczowa, zresztą jak odżywanie, podejście do którego w kolarstwie się zmieniło w ostatnim czasie.

Co masz na myśli?

Kiedyś się brało bidon wody, banana, coś jeszcze i tak mijał cały wyścig. Ale ściganie wyglądało też nieco inaczej, tak naprawdę zaczynało się na ustalonych kilkadziesiąt kilometrów przed metą. Teraz ściganie trwa od startu. Dlatego zużywamy dużo więcej energii, więc musimy dostarczać do organizmu dużo więcej kalorii i węglowodanów.

Ile kilometrów pokonujesz na rowerze w ciągu tygodnia, miesiąca?

Myślę, że w przedziale 500-1000 km tygodniowo, a miesięcznie 3-4 tysiące km.

Gdybyś miał wybrać kilku kolarzy, z którymi chciałbyś być w jednym zespole: na kogo i dlaczego byś postawił?

Tadej Pogacar jest teraz najmocniejszym zawodnikiem, a dodatkowo jest fajnym typem osoby. Rozgrywa wszystko po swojemu. Jest super talentem i na pewno chciałbym się z nim ścigać. Kolejnym jest Wout van Aert, który potrafi jeździć na każdym terenie, podobnym typem jest Van der Poel. I jeszcze zawodnik, który już nie jeździ, ale byłem jego fanem – Peter Sagan. Człowiek od ciężkich końcówek.©℗

eprasa.pl 5ebe48d80e

PIŁKA NOŻNA

Jerzy Engel oczarowany mundialem za oceanem

Mundial w USA, Kanadzie i Meksyku zakończył się triumfem reprezentacji Hiszpanii, która po raz drugi w historii została mistrzem świata. Były trener polskiej kadry przyznał w wywiadzie, że wcale nie jest tym zaskoczony

Zbigniew Czyż

O zakończonym mundialu rozmawiamy z Jerzym Engelem, selekcjonerem reprezentacji Polski w latach 2000-2002.

Mistrzostwa świata za oceanem zostaną na długo w pana pamięci?

Turniej był fantastyczny i oglądało się go z zapartym tchem. Przed mundialem byłem jednym z tych, którzy byli przeciwni rozszerzeniu formuły mistrzostw. Wydawało mi się, że to obniży ich rangę, tymczasem już w trakcie trwania mundialu stałem się wielkim fanem tej formuły.

Dlaczego?

Gdy zobaczyłem, jak prezentują się reprezentacje dotychczas mało znane, jak Curacao, Wyspy Zielonego Przylądka czy Kongo, to nagle okazało się, że one wszystkie dobrze grają w piłkę. I potem, nawet chyba wbrew sobie, zacząłem kibicować słabszym zespołom.

Mundial na pewno nie zawiódł, jeśli chodzi o frekwencję na stadionach, które na każdym meczu były wypełnione do ostatniego miejsca.



FOT. EAST NEWS

Na stadionach w USA, Kanadzie i Meksyku mistrzostwa świata zobaczyło prawie siedem milionów osób

Bardzo podobała mi się atmosfera na trybunach, zabawa kibiców i te bajkowe niemal stadiony, których do tej pory na mundialu nie oglądaliśmy. To wszystko razem dało fantastyczny obraz turnieju.

W finale Hiszpania pokonała Argentynę 1:0. To był najgorszy finał mundialu w XXI wieku?

To, do czego bym się przyczepił, to że w finale Argentyna zagrała może zbyt ostro, momentami brutalnie. To był mecz dla koneserów, a kto chciał zobaczyć futbol na tak, mógł sobie zobaczyć mecz o trzecie miejsce między Anglią i Francją, gdzie padło dziesięć bramek.

W czym tkwi siła Hiszpanii?

Piłkarze tej reprezentacji od najmłodszych lat uczeni są wygrywania, dominacji na boisku i właśnie dlatego potem tak trudno się z nimi walczy. Są uczeni spójnego sposobu gry i ustawienia, a najgroźniejsi są wtedy, gdy nie mają piłki. I trzeba też pamiętać o ich znakomitym trenerze. Luis de la Fuente to szkoleniowiec, który nasiąknął tym systemem gry w reprezentacjach młodzieżowych, które wcześniej prowadził.

Który mecz zapamięta pan najbardziej?

Zobaczyłem wszystkie sto cztery spotkania, ale najbardziej zapadł mi w pamięci pojedynek Argentyny z Egiptem. Egipt prowadził dziesięć minut przed końcem 2:0, a mimo to Argentyna z geniuszem w składzie, czyli Messim, wygrała 3:2. To on według mnie powinien otrzymać nagrodę specjalną dla najlepszego piłkarza turnieju.

Kto najbardziej zawiódł na mundialu?

Wiele mówi się, że zawiodły reprezentacje Turcji i Niemiec, ale ja na ani jednych, ani drugich nie liczyłem. Mnie zawiodła Belgia. Ta drużyna miała zakończyć pewien projekt, który powstał wiele lat temu, i który miał tę drużynę doprowadzić na szczyt – ostatecznie to się nie udało. Także Holandia, tutaj nie ma nawet o czym dyskutować – wszystko było złe. W Urugwaju nie było żadnej chemii między trenerem a zawodnikami.

Największe pozytywne zaskoczenie?

Maroko i Norwegia to drużyny, które wymieniano, że mogą zrobić trochę więcej niż się od nich oczekuje i one to wykonały, ale nie na tyle dużo, aby można było mówić w ich przypadku o jakimś spektakularnym sukcesie. ©℗

SIATKÓWKA

W tegorocznej Lidze Narodów Biało-Czerwoni mierzą w złoto

Zbigniew Czyż

Po bardzo udanym ostatnim turnieju fazy zasadniczej, polscy siatkarze nabrali apetytu na obronę tytułu, który wywalczyli przed rokiem w Lidze Narodów. W zakończonym etapie rozgrywek nasz zespół uplasował się na 2. miejscu.

Reprezentacja Polski jest już w Chinach. Na zawody (zostaną rozegrane w dniach od 29 lipca do 2 sierpnia w Ningbo) nie poleciał Jakub Kochanowski, który wraca do pełni sił po kontuzji. Środkowy kadry był z drużyną w Chicago na ostatnim turnieju fazy interkontynentalnej, ale nie pojawił się na boisku. Tym razem trener Nikola Grbić nie zdecydował się zabrać utytułowanego zawodnika, a czwórkę środkowych stanowić będą: Bartłomiej Lemański, Szymon Jakubiszak, Jakub Nowak i Jakub Majchrzak. Do pełni formy wrócił już rozgrywający Jan Firlej, dlatego do Ningbo poleciało tylko dwóch graczy na tej pozycji.

Ukraina zamiast Włochów

W ostatnim turnieju fazy zasadniczej w Chicago, Biało-Czerwoni walczyli o jak najlepsze rozstawienie i teoretycznie łatwiejszego ćwierćfinałowego rywala. W decydującym spotkaniu pewnie pokonali reprezentację USA 3:0. Dzięki temu o półfinał zagrają z Ukrainą, a nie z mistrzami świata, Włochami. Polscy siatkarze zakończyli zasadniczą część Ligi Narodów na drugim miejscu.

– To był bardzo dobry turniej, przegraliśmy tylko jednego seta. Mieliśmy trudne momenty, szczególnie w pierwszym i drugim secie z Francją, z USA na początku trzeciego seta i to są sytuacje, w których musimy się skupić, musimy się zresetować i wrócić do naszego poziomu – podsumował turniej w USA Nikola Grbić.

Ćwierćfinałowe spotkanie będzie drugim Polski z Ukrainą w tej edycji Ligi Narodów, bo te ekipy zmierzyły się w pierwszym turnieju fazy zasadniczej w chińskim Linyi, gdzie Ukraińcy sprawili Biało-Czerwonym bardzo dużo problemów. Zespół Grbicia wygrał ostatecznie 3:2, a Ukraińcy z bilansem 7 zwycięstw/5 porażek pierwszy raz awansowali do turnieju finałowego tych prestiżowych rozgrywek.

Lozano, czyli nasz bardzo dobry znajomy

– Pokora musi być cały czas z nami, bo każdy mecz układa się inaczej, a Ukraina jest nieprzewidywalna i jeżeli nie podejdziemy do spotkania odpowiednio zmotywowani, to nie będzie łatwo – mówi nasz rozgrywający Marcin Komenda.

Trenerem Ukraińców jest Raul Lozano, który w latach 2005-08 prowadził Polskę. Argentyńczyk jest uważany za szkoleniowca, który rozpoczął budowę potęgi polskiej siatkówki, pod jego wodzą po latach bez sukcesów Biało-Czerwoni zostali w 2006 roku wicemistrzem świata.

W półfinale zwycięzca tego meczu zagra z lepszym z pary Turcja – Słowenia. Polacy bronią złota Ligi Narodów wywalczonego w ubiegłym roku także w Ningbo. Wtedy w decydującym starciu pewnie pokonali reprezentację Włoch 3:0. Pozostałe pary ćwierćfinałowe to: Japonia – Chiny, Słowenia – Turcja i Włochy – USA. Finał i mecz o brąz zaplanowano na 2 sierpnia.

Priorytetem dla Biało-Czerwonych są mistrzostwa Europy, które we wrześniu zostaną rozegrane w Bułgarii, Finlandii, Rumunii oraz Włoszech. W fazie grupowej Polacy zmierzą się z Portugalią, Izraelem, Macedonią Północną, Bułgarią oraz Ukrainą.

Panie tym razem bez finału

Zmagania w tegorocznej edycji Ligi Narodów na fazie grupowej zakończyły Polki, które nie zakwalifikowały się do turnieju finałowego w Makau. Po fazie zasadniczej zajęły ósme miejsce (awans wywalczyło siedem ekip plus gospodynie z Chin, które były dziewiąte).

W Final 8 podczas weekendu rywalizowały: Amerykanki, Włoszki, Brazylijki, Turczynki, Kanadyjki, Holenderki, Chinki i Japonki. W półfinałach Brazylia pokonała Włochy 3:2, a Turcja wygrała z Chinami 3:0. Do niedzielnego finału, rozegranego po zamknięciu naszego wydania, w roli faworytek przystąpiły Brazylijki. ©℗

eprasa.pl 5ebe48d80e

PROGRAMOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Pakize przewieziono karetką do Stambułu, ale tutaj trop się urywa. Nikt nie wie, do którego szpitala kobieta trafiła – z jednym wyjątkiem. Yasemin robi wszystko, by nikt się o tym nie dowiedział. Ujawnienie tej informacji miałoby tragiczne skutki dla całej rodziny. Halil decyduje się ukryć przed Münevver fakt, że jej córka jest w śpiączce. Jest pewien, że taka rewelacja mogłaby źle wpłynąć na zdrowie fizyczne oraz psychikę starszej damy. Z kolei Mine, zgodnie z obietnicą daną Yasemin, uparcie powtarza, że jej siostra ma na imię Suna. Do dziewczynki dotrzeć próbuje Pinar. Usiłuje się dowiedzieć czegoś więcej na temat małej, ale Mine milczy. Deniz ma problem – zostaje oskarżony o zdradzenie rodzinnej tajemnicy.

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Nowy stróż, Cesareo, okazuje się zgoła odmienny od swojego poprzednika. Szybko daje się poznać jako surowy oraz bezkompromisowy człowiek o bardzo konserwatywnych poglądach. Blanca przeszukując bagaż Samuela znajduje rzeczy należące do jego ojca. Odkrycie budzi jej podejrzenia i niepokój, że mogło dojść do najgorszego. Trini namawia Ramona, by wygłosił przemówienie podczas inauguracji dorocznego festynu w Cabrahigo. Lucia zamierza wyjechać do Salamanki, by rozmówić się z wujem. Z kolei Samuel próbuje przekonać Felipe, że jest niewinny. Zapewnia, że nie zabił ojca. Kłopot w tym, że to kłamstwo i powtarzanie go setki razy tego nie zmieni. Czy Felipe to wyczuje?



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Işıl próbuje skompromitować Aynur. Tym razem złośliwa matka Sinana oskarża dziewczynę o kradzież. Sinan od razu demaskuje kłamstwo matki. Kobieta nie odpuszcza, a los prędko podsuwa jej kolejną okazję. Matka Sinana dowiaduje się, że dzięki rehabilitacji odzyska sprawność. Işıl postanawia to jednak zataić, by móc nadal manipulować synem, wywoływać w nim wyrzuty sumienia i finalnie skutecznie zatruć relację łączącą go z Aynur. Z kolei Poyraz przechodzi udaną operację. Wszyscy się cieszą, z wyjątkiem Semiha i Cansel. Duet próbuje opóźnić powrót Poyraza do zdrowia w wyjątkowo parszywy sposób: uszkadzając kroplówkę z antybiotykiem. Na szczęście sabotaż w porę zauważa Nana, która ratuje całą sytuację. İbrahim dowie się natomiast, jak bardzo się mylił. Dotrze do niego, że źle zrozumiał całą sytuację i zamiast rozwodu, będzie tatą.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Michał proponuje Lucy, żeby z nim zamieszkała. Ona bardzo się cieszy – chce tylko, żeby ukochany porozmawiał o tym najpierw z synem. Tymczasem Ignacy dowiaduje się od kolegi, który zrobił zdjęcie Lucy, że w internecie kobieta figuruje w... agencji towarzyskiej! Chłopak dzwoni do niej i pyta o cenę usługi... Gdy wieczorem Lucy przychodzi do Michała, Ignacy nie wpuszcza jej do mieszkania! Smolny próbuje udobruchać żonę wyznając jej... miłość. Tymczasem Marcelina prosi męża o 35 tysięcy – potrzebuje tych pieniędzy, by skończyć artykuł dla jego gazety. Gwiazda zgadza się i błaga żonę, by wróciła do niego... W biurze Smolny oddaje Marcelinie jej spinkę i mówi, że znalazła ją Basia. Podsłuchuje ich Sandra! Dex upewnia się, że starszy pan, który trafił na kardiologię, został przywieziony wtedy, gdy Krystyna miała randkę. Profesor Agier dowiaduje się o tym i jedzie do szpitala. Jest tam też Juliusz, który ma badania u Łucji. Ojciec Wojtka słabnie, gdy widzi Krystynę przemawiającą czule do jakiegoś nieprzytomnego mężczyzny.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Ten odcinek zmieni absolutnie wszystko! Na ten moment czekało już spore grono fanów. Wiele się w nim wydarzy; Melih znów pomoże Hancer, ale kosztem Sinem. Mężczyzna konsekwencje tej decyzji będą bardzo przykre. Znacznie ważniejsze będzie to, co zrobi Mukadder. W tym odcinku kobieta zdobędzie się na odwagę i wyzna Cihanowi, że dziecko Beyzy nie jest jego biologicznym synem. Kilka słów rozpęta burzę, po której nie zostanie kamień na kamieniu! Wiedząc już, że Beyza i Nusret próbowali go oszukać, wściekły i upokorzony, podejmie konkretne kroki. Pierwszym z nich będzie próba odebrania dziecka od Nusreta i Beyzy. Będzie to o tyleż trudne, że jedno z nich salwuje się ucieczką. Najbardziej zaskakujące będzie to, że Beyza, mając do wyboru całą Ziemię, postanowi zjawić się z płaczącym malcem... u Hancer i Deryi.

eprasa.pl 5ebe48d80e

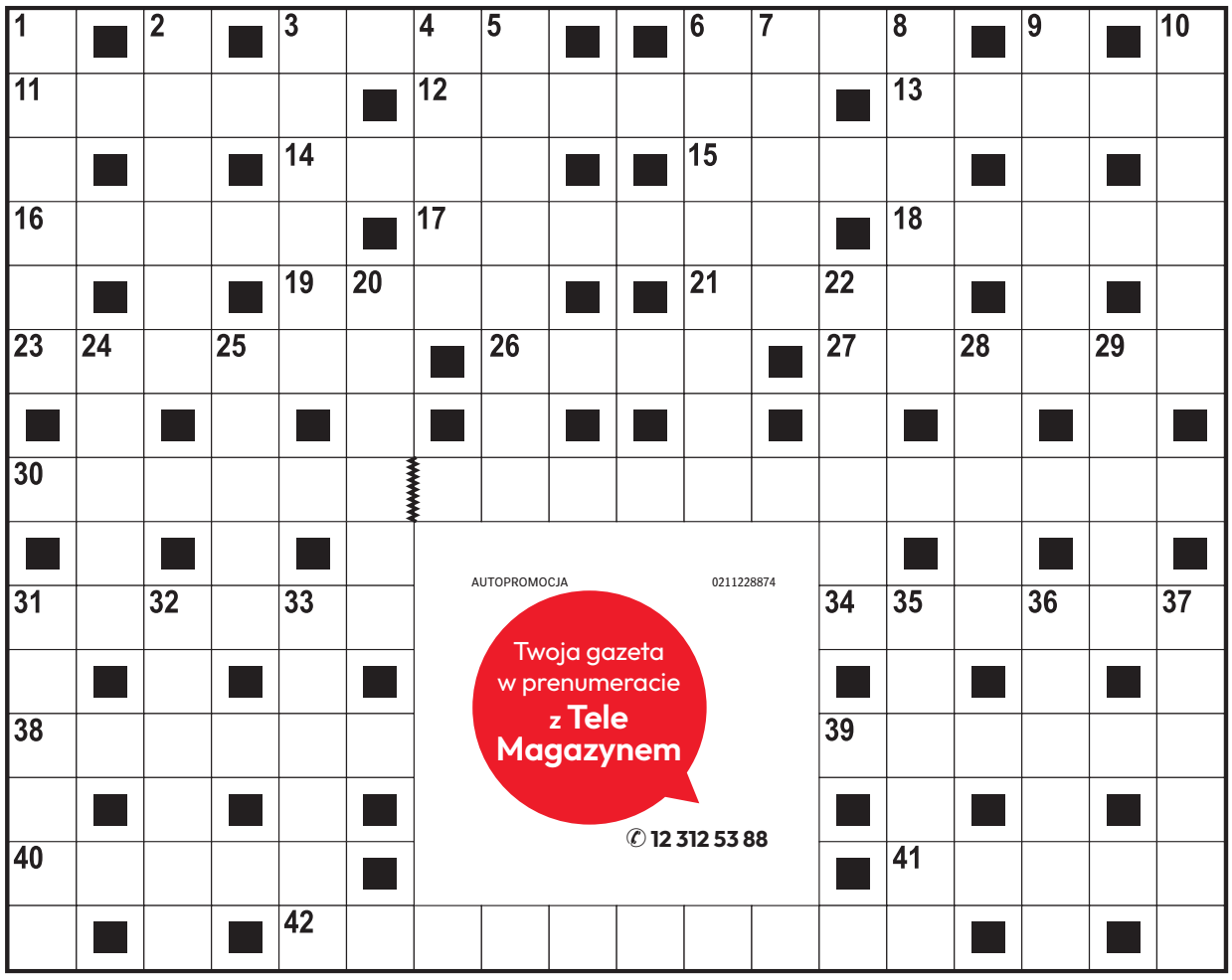
KRZYŻÓWKA NR 113

Poziomo:

3) minerał używany w kosmetyce,
6) port rybacki nad Bałtykiem,
11) niesamowita istota, monstrum,
12) sieć francuskich hipermarketów,
13) drzewcowa broń kawalerzysty,
14) nieświeże jajko kurze,
15) lewy dopływ Dunaju,
16) rzymska pieśń żałobna,
17) ptak z rodziny drozdów, raszka,
18) gromada zwierząt jednego gatunku,
19) boa dla elegantki,
21) prawy dopływ Sekwany,
23) sąsiadka Polki i Czeszki,
26) ostry konflikt, zatarg,
27) uczucie niepokoju, przerażenie,
30) miasto na Wysoczyźnie Kaliskiej,
31) alfabetyczny spis terminów,
34) model koreańskiego samochodu,
38) siedziba muz i Apollina,
39) rozpięty na rejach masztu,
40) wybrany do miejskiego samorządu,
41) mityczny król Teb, brat Jokasty,
42) wojskowa lub do nabożeństwa.

Pionowo:

1) bezwonny gaz szlachetny,
2) sarmackie względy, grzeczności,
3) odgłos łamania chrustu,
4) miała schadzki z Filonem,
5) Jarosław, kompozytor piosenki „Beatlemania Story”,
6) koralik nanizany na nitkę,
7) zwody na pięściarskim ringu,
8) album z całostkami i seriami,
9) forma rozliczeń bezgotówkowych,
10) okres po śmierci bliskiej osoby,
20) zaczyn do produkcji chleba,
22) wzdłużne wiązanie kadłuba statku,
24) Henrik, autor dramatu „Dzika kaczka”,
25) Zofia, zagrała w komedii „Miś”,
28) równa asfalt na szosie,
29) niewielka jaszczurka owadożerna,
31) przywóz towarów z Unii Europejskiej,
32) jadalna ryba z Atlantyku,
33) twórca uznanych utworów,
35) pleciona bułka pszenna,
36) poetycki środek stylistyczny,
37) predyspozycje w jakimś kierunku.

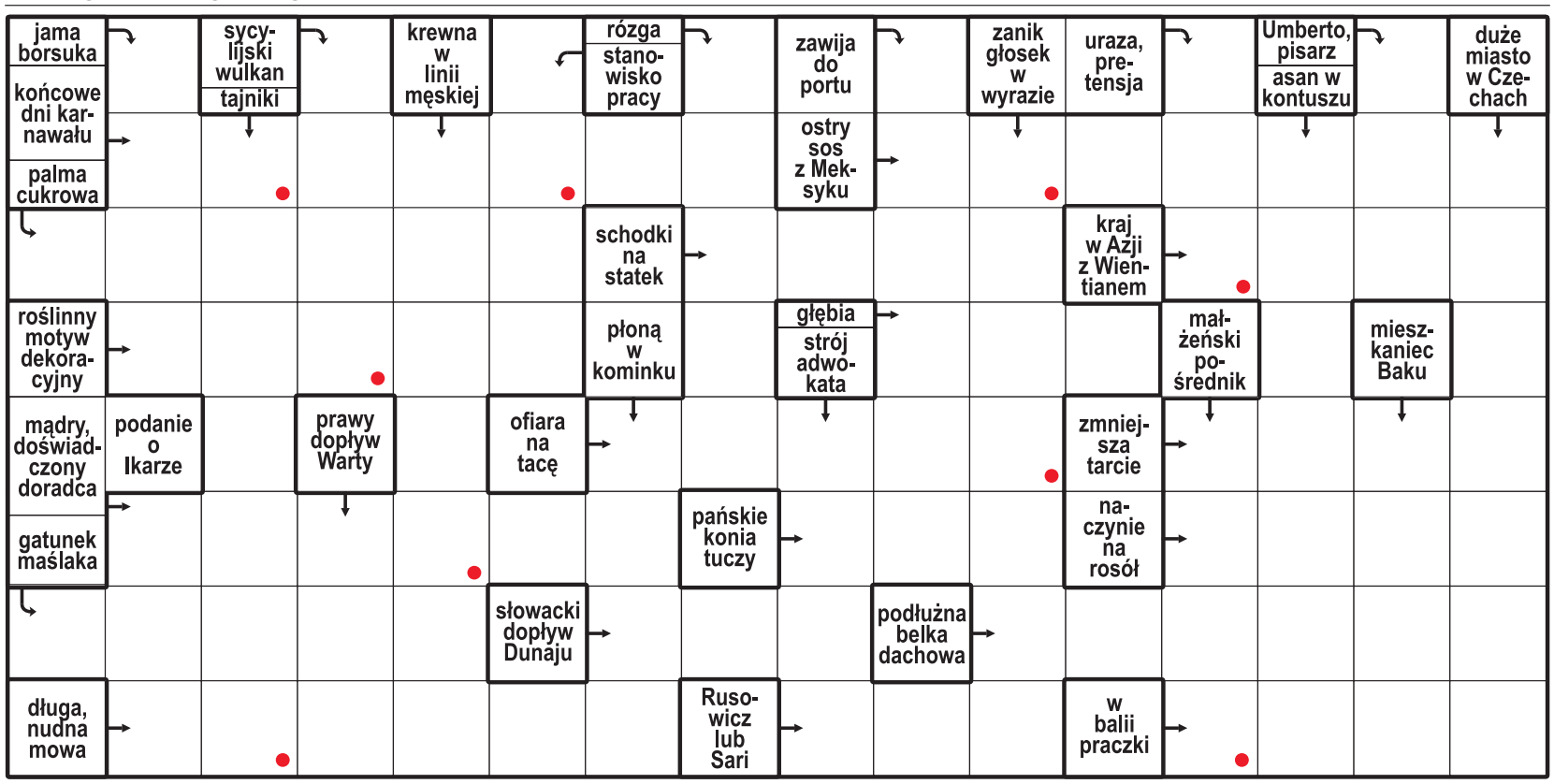


AUTOPROMOCJA 0211228874
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 112

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: STALAKTYT

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Uważaj na impulsywne decyzje. Horoskop dzienny mówi, że cierpliwość przyniesie lepsze efekty.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna atmosfera sprzyja pracy nad sobą. Horoskop wróży, że w miłości możesz liczyć na dobrą wiadomość.

Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja relacjom z bliskimi. Zadbaj o domowe sprawy. Będzie okazja, by pokazać swoje zaangażowanie.

Byk (20.04 - 20.05)
Komunikacja będzie dzisiaj Twoim atutem. Rozmowy przyniosą ciekawe propozycje.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Błyśniesz kreatywnością. Możesz inspirować innych. Zachowaj pokorę, by uniknąć niepotrzebnych spięć.

Rak (22.06 - 22.07)
W zdrowiu horoskop dzienny na poniedziałek radzi postawić na odpoczynek. Nie forsuj się.

Lew (23.07 - 22.08)
Możesz liczyć na harmonię w relacjach z innymi osobami. Będzie w tym sporo Twojej zasługi.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie bój się stawić czoła wyzwaniom. Horoskop na dziś wróży, że odwaga zostanie sowicie wynagrodzona.

Waga (23.09 - 22.10)
Twoja otwartość przyciągnie nowych ludzi. Czeka Cię wiele radości. Zachowaj jednak ostrożność.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Czas na uporządkowanie spraw finansowych. Twoja konsekwencja zaprocentuje w przyszłości.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Możesz poczuć przypływ inspiracji. W relacjach z innymi osobami horoskop radzi postawić na szczerość.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na dziś radzi zaufać swojej wrażliwości.

eprasa.pl 5ebe48d80e