SPORT

SPORT

MOTOR ZREMISOWAŁ Z LIDEREM

ALE TO BYŁO ZA MAŁO, ABY OPUŚCIĆ STREFĘ SPADKOWĄ

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X
9 772353 613015 39

www.kurierlubelski.pl

Nr 112 (18.288) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 21.09.2026

69 lat

kurier lubelski

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Lublin

Na przystankach będą zapowiedzi głosowe autobusów

Niedługo w centrum Lublina pojawią się nowe wiaty przystankowe. Będą miały nową funkcję, wystarczy nacisnąć guzik

– Str. 5

Kraj

Amerykańska baza, czyli stała obecność wojsk USA w Polsce

To bezsprzecznie temat numer jeden debaty publicznej i odpowiedź na coraz śmielsze prowokacje ze strony Rosji

– Str. 6

Polscy „patrioci" pobili go, a potem „zmobilizowali" dobrych ludzi do pomocy jego chorej partnerce

– Str. 10

Bp Tomasz Sztajerwald: Kościół nie popiera uroczystości ślubnych organizowanych w plenerze. Możemy zgubić istotę sprawy

– Str. 2



FOT. DIECEZJA WARSZAWSKO-PRASKA

Lublin

Ciekawość napędza naukę. Rozpoczął się Lubelski Festiwal Nauki



FOT. MAŁGORZATA GENCA

AP

Warsztaty, pokazy, eksperymenty, sztuczna inteligencja, kosmos i siedmiometrowy tyranozaur. Do 25 września trwa XXII Lubelski Festiwal Nauki pod hasłem „Ciekawość vis vitalis nauki". Organizatorzy przekonują, że każdy znajdzie w programie coś dla siebie - od spotkań z wybitnymi badaczami po widowiskowe doświadczenia i rodzinne warsztaty.

Zaczęło się wczoraj od pikniku naukowego na Placu Litewskim.Kto nie był, niech żałuje i ogląda nasze zdjęcia na www.kurierlubelski.pl

Lublin

Będzie narada w sprawie ewakuacji uczniów. Co jest do poprawy?

Jakub Sarek

– Przeprowadziliśmy ankietę wśród dyrektorów szkół, co zrobili po usłyszeniu alarmu. 22 września spotkamy się z nimi i podsumujemy działania i sprawdzimy, co jest do poprawy – mówił w piątek Mariusz Banach, z-ca prezydenta Lublina ds. oświaty i wychowania.

Dziennikarze pytali na konferencji prasowej o reakcje pracowników szkół i placówek edukacyjnych na czwartkowy alarm o zagrożeniu atakiem z powietrza. Przypomnijmy, że w Lublinie zostały wtedy uruchomione syreny alarmowe i przeprowadzono ewakuacje uczniów. Pisaliśmy o tym w piątkowym „Kurierze".

– Z tego, co do tej pory udało mi się dowiedzieć, to z 132 placówek edukacyjnych (gdzie organem prowadzącym jest ratusz – dop. red.) niewystarczająco dobrze zareagowały trzy – podał Banach. Ich numerów nie chciał jednak wymienić.

Poinformował jednocześnie, że wśród dyrektorów szkół magistrat przeprowadził ankiety, „co zrobili w związku z usłyszanym alarmem".

– W najbliższy wtorek, 22 września spotykamy się z dyrektorami po to, żeby podsumować działania. Sprawdzić, co jest do poprawy – zapowiedział.

Jak stwierdził Banach, „z poczuciem dobrze spełnionego obowiązku zobaczyliśmy, jak dzieciaki w szkołach podstawowych, słysząc alarm, wzięły do rąk swoje plecaki i wiedziały, co mają robić".

– Chcę dzisiaj wszystkich mieszkańców Lublina uspokoić: każdy dyrektor szkoły doskonale wie, co ma robić w takiej sytuacji. Oczywiście, że te procedury w każdej szkole będą inne, bo miejsca, gdzie można ukryć dzieci i młodzież są różne. Wiecie państwo dobrze, że te szkoły, które znajdują się na przykład w pobliżu sklepów wielkopowierzchniowych z podziemnym parkingiem, że tam zaprowadzono dzieci i młodzież, bo to jest dla nich miejsce schronienia. Tam, gdzie nie ma takich miejsc, dzieci zostały sprowadzone do szatni – tłumaczył Mariusz Banach.

Z-ca prezydenta Lublina podkreślił, że w takich sytuacjach najważniejsze jest bezpieczeństwo uczniów, a pojawiające się emocje są czymś naturalnym.

– Trudno, żeby ich nie było w sytuacji, kiedy dowiadujemy się, że na nasze miasto mogą lecieć ruskie drony. My, po pierwsze, mamy zadbać o to, żeby żadnemu dziecku nie stało się nic złego. Nad jego kondycją fizyczną i psychiczną będziemy pracowali po tych atakach – zaakcentował Banach. I dodał: – Nie chcę używać sformułowania rozpoznanie bojem, ale ono kiedyś też musi nastąpić. W czwartek mieliśmy pierwszy raz taką sytuację. Było to też dla nas bardzo takie konkretne sprawdzenie tego, czy te miesiące przygotowań zaowocowały tym, że jesteśmy do tej sytuacji przygotowani. Procedury zadziałały – skwitował.

– Str. 3

eprasa.pl 61cab693f4

POLECAMY

ŚRODA: Są branże, w których zarobki rosną najszybciej. Firmy biją się o tych specjalistów

21.09.2026
Poniedziałek

Imieniny obchodzą: Mariusz, Jonasz
Telefon alarmowy: 112

KURIER LUBELSKI

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

www.kurierlubelski.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
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"

21 września 2016 r. Śmierć dziewczyny spod Janowa Lubelskiego

W województwie podkarpackim doszło do tragicznego zdarzenia, w którym zginęła 19-latka z Łążka Gancarskiego (pow. janowski). Z ustaleń policji wynika, że 18-latek spod Janowa Lubelskiego pił alkohol razem z rok starszą sąsiadką i rówieśnikiem z woj. podkarpackiego. Chociaż nie miał prawa jazdy, wziął auto rodziców i ruszył z nimi na przejażdżkę. W pewnym momencie stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w betonowy słup latarni. Siła uderzenia była tak duża, że 19-latka wypadła z auta. 18-letni pasażer uznał, że trzeba zatrzeć ślady wypadku. W tym celu razem z kolegą podpalili wlot baku paliwa w samochodzie. I uciekli, zostawiając koleżankę leżącą w rowie. – Na miejscu nasi funkcjonariusze zastali płonący pojazd, a obok nieprzytomną dziewczynę. Pomimo reanimacji młoda kobieta zmarła – relacjonowała Anna Kowalik z policji w Nisku. JS

KALENDARIUM

1610
II wojna polsko-rosyjska: w nocy z 20 na 21 września wojska polskie pod wodzą hetmana Stanisława Żółkiewskiego wkroczyły do Moskwy.

1960
W klinice w Portlandzie w stanie Oregon dr Albert Starr przeprowadził pierwszą w historii udaną operację wszczepienia sztucznej zastawki serca.

1938
Rząd RP wystosował wobec Czechosłowacji ultimatum zawierające żądanie zwrotu części Zaolzia.

1980
Po 31-letniej przerwie Polskie Radio przeprowadziło transmisję mszy świętej.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś
15°C/8°C

jutro
14°C/7°C

ROZMOWA

Kościół nie popiera ślubów plenerowych. Możemy zgubić istotę sprawy

Iwona Żurek (PAP)

Jeżeli komercyjna firma oferuje organizację ślubu w plenerze z udziałem katolickiego księdza, to coś tu raczej jest nie tak - mówi biskup pomocniczy diecezji warszawsko-praskiej Tomasz Sztajerwald.



FOT. DIECEZJA WARSZAWSKO-PRASKA

Bp. Tomasz Sztajerwald: - Ślub udzielony przez księdza rzymskokatolickiego, ale bez delegacji jest nieważny

Wiele par planujących zawrzeć sakramentalny związek małżeński marzy o ślubie w pięknej scenerii, najlepiej w plenerze - nad jeziorem lub pod lasem. Czy spotyka się ksiądz biskup często z takimi prośbami?

Faktycznie, nieznacznie wzrosła liczba osób proszących o zgodę na taki ślub. Młodzi chcą, aby był on uroczystością jak najmocniej zapadającą w pamięć.

Skąd się wziął ten trend?

Mam wrażenie, że to wpływ dzisiejszej kultury, szczególnie filmów, które oglądamy. Motyw ślubu na plaży o zachodzie słońca lub w pięknym, ukwieconym ogrodzie jest częstym zakończeniem romantycznych filmów. Scena ślubu jest szczęśliwym zwieńczeniem historii pary zakochanych. To bardzo mocno oddziałuje na wyobraźnię młodych ludzi, którzy zaczynają marzyć, by ich ślub wyglądał podobnie.

Jak do kwestii ślubów plenerowych odnosi się Kościół katolicki?

Zanim odpowiem na to pytanie, chciałbym przypomnieć, czym dla Kościoła jest małżeństwo wierzących. Jest ono sakramentem, a więc rzeczywistością, w której działa Bóg. W momencie ślubu małżonkowie stają przed Nim, by prosić Go, aby na początku ich wspólnej drogi był z nimi, błogosławił im i ich prowadził. Właśnie dlatego Kościół przypomina, że miejscem najbardziej właściwym do zawarcia związku małżeńskiego jest świątynia, w której zresztą przyjmujemy także inne sakramenty. Krótko mówiąc, Kościół nie popiera ślubów plenerowych. Problem polega także na tym, że skupieni na zewnętrznej otoczce możemy zgubić istotę sprawy.

Młodzi nie zawsze rozumieją te argumenty. Czasami brak zgody na ślub plenerowy traktują jako zbytni formalizm lub brak zrozumienia ze strony księdza.

W takiej sytuacji kapłan powinien wyjaśnić młodym, że odmowa nie wynika z chęci uprzykrzenia im życia. Ważne jest, żeby zrozumieć, że przepisy kościelne zostały wypracowane jako odpowiedź na pewne nadużycia, które zdarzały się w przeszłości. Mają na celu chronienie osoby lub jej dobra duchowego. Na przykład przepisy mówiące, by ślub odbywał się w obecności świadków, zapowiedzi czy wymóg obecności księdza podczas ślubu to odpowiedź na częste w przeszłości przypadki przymuszania kobiet do ślubu czy małżeństwa tajne, których później jedna strona się wypierała. Zapowiedzi, kursy przedmałżeńskie czy spisywanie protokołu, na co często młodzi narzekają, mają chronić wiernych przed potencjalną szkodą, np. ślubem z osobą, która zataiła, że jest w innym związku małżeńskim. Wcale nie tak rzadkie są przypadki, że te procedury nawet współcześnie pomagały uniknąć osobistych tragedii.

W sieci można natknąć się na ogłoszenia firm komercyjnych, które w swojej ofercie mają ślub kościelny w plenerze. W ogłoszeniach nie precyzują, jakiego wyznania jest duchowny, który będzie ten ślub błogosławił. Czy zdaniem księdza biskupa jest możliwe, żeby chodziło o ślub z udziałem księdza katolickiego?

Zalecałbym ostrożność. Jeżeli komercyjna firma oferuje organizację ślubu w plenerze z udziałem katolickiego księdza, to trzeba jasno powiedzieć: coś raczej jest tu nie tak. Kościół katolicki bardzo mocno tę kwestię reguluje. Czasem można uzyskać zgodę na taki ślub, ale zawsze w trybie indywidualnym, raczej nie automatycznie. Para, która zdecyduje się na taki ślub, ryzykuje, że nie zostaną dopełnione wszystkie formalności z punktu widzenia prawa kościelnego albo cywilnego. Nawet ślub udzielony przez księdza rzymskokatolickiego, ale bez delegacji jest nieważny. Tym bardziej jeśli jest to duchowny innego wyznania. Warto przypomnieć sobie co na ten temat w oświadczeniu sprzed kilku miesięcy powiedziała archidiecezja gdańska.

Poza skutkami nieważnego ślubu z punktu widzenia sakramentalnego ryzykujemy też to, czy ślub taki będzie miał skutki cywilne, jeśli nie wiemy, jakim duchownym jest ten, którego proponuje dana firma. Poza tym, jeżeli jestem katolikiem i wiara jest dla mnie ważna, to absolutnie nie jest bez znaczenia, kto tego ślubu mi udziela.

eprasa.pl 61cab693f4

LUBLIN

Alarm w szkołach i przedszkolach. Dyrektorzy mówią, że to był sprawdzian ludzi i procedur

Anna Paszkowska

Czwartkowy alarm o zagrożeniu z powietrza postawił w stan gotowości szkoły i przedszkola. Dyrektorzy placówek sprowadzili uczniów do wyznaczonych miejsc i pozostawali w kontakcie ze służbami. Choć nie obyło się bez emocji, zarówno szkoły, jak i rodzice podkreślają, że było to ważne doświadczenie i sprawdzian gotowości.



FOT. ARCHIWUM

W szkołach, zgodnie z procedurami, uczniowie zostali wyprowadzeni z klas

Jak relacjonuje dyrektor Przedszkola nr 13 w Lublinie Magdalena Broniek, dzieci praktycznie nie odczuły zagrożenia. - Nasze panie podeszły do sytuacji bardzo profesjonalnie. Uspokoiły dzieci i tłumaczyły, że nie ma powodów do niepokoju. Dzięki temu przedszkolaki się nie bały - mówi.

W placówce nie zdecydowano się na opuszczenie budynku. - Dzieci zostały w salach, z dala od okien, pod opieką nauczycieli. Chodziło przede wszystkim o zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa - wyjaśnia dyrektorka.

Po alarmie kilku rodziców kontaktowało się z placówką. - Byliśmy przygotowani na to, że rodzice będą dzwonić. Tłumaczyliśmy, że dzieci pozostają pod naszą opieką do czasu odwołania alarmu. Rodzice musieli nam zaufać i tak się stało - mówi Magdalena Broniek. - W październiku odwiedzi nas policjant, który będzie rozmawiał z dziećmi o bezpieczeństwie i zachowaniu w takich sytuacjach. Chcemy jeszcze lepiej przygotować zarówno dzieci, jak i personel - zapowiada.

W Szkole Podstawowej nr 34 w Lublinie alarm potraktowano poważnie. Wszystkie klasy zostały sprowadzone do wcześniej wyznaczonych miejsc.

- Mamy opracowane procedury na takie sytuacje. Wszystkie klasy sprowadziliśmy do szatni, które uznaliśmy za najbezpieczniejsze pomieszczenia. Sprawdziliśmy budynek i czekaliśmy na odwołanie alarmu. Dopiero po komunikacie RCB nauczyciele mogli wrócić z dziećmi do klas - mówi Andrzej Ostrowski, dyrektor SP nr 34 w Lublinie. - Niektóre dzieci się wystraszyły, niektóre rozpłakały. Dlatego w piątek omawialiśmy z uczniami to, co wydarzyło się wczoraj. Zapewniliśmy też wsparcie psychologiczne. Musimy przygotowywać dzieci do takich sytuacji, aby reagowały spokojnie i zgodnie z instrukcjami - dodaje dyrektor.

Ostrowski zwraca uwagę, że czwartkowy alarm był dla szkół ważnym sprawdzianem.

- Wyciągamy wnioski i będziemy usprawniać procedury. Musimy też pomyśleć o dodatkowych urządzeniach alarmowych. Syreny na zewnątrz nie wszędzie były dobrze słyszalne, szczególnie podczas szkolnej przerwy - zaznacza.

W V Liceum Ogólnokształcącym w Lublinie dyrektor szkoły Beata Jezierska podkreśla, że placówka była przygotowana na tego typu zdarzenie.

- Wszystko zadziałało zgodnie z naszymi procedurami. Byłam w kontakcie ze służbami, a uczniowie pozostawali pod opieką nauczycieli. Wszystko było pod kontrolą - mówi dyrektorka. Jak dodaje, szkoła regularnie ćwiczy reagowanie w sytuacjach kryzysowych.

- Tydzień temu mieliśmy próbną ewakuację, dlatego młodzież była przygotowana. Nadal będziemy przeprowadzać podobne ćwiczenia i analizować nasze procedury - podkreśla.

Rodzice: Lepiej przećwiczyć to teraz

Choć sam alarm wywołał niepokój, część rodziców dostrzega w całej sytuacji także pozytywne strony. Ich zdaniem był to ważny test procedur przeprowadzony w czasie, gdy nie było bezpośredniego zagrożenia.

- Dziecko nie bało się i postępowało zgodnie z poleceniami wychowawcy. Wieczorem dostałem maila od dyrektora z informacją o tym, co wydarzyło się w szkole. Wcześniej na grupie rodzicielskiej w internecie inni rodzice informowali, że dzieci są bezpieczne. Myślę, że lepiej przećwiczyć takie sytuacje teraz, niż uczyć się ich podczas realnego zagrożenia - mówi ojciec ucznia szkoły podstawowej.

LUBELSKIE

Będą nowe syreny alarmowe w regionie, a do końca roku specjalna aplikacja

Jakub Sarek

- Do końca 2026 r. w woj. lubelskim będzie 1000 automatycznych syren alarmowych. Obecnie jest ich 350 - powiedział w Lublinie Marcin Kierwiński.



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Minister Marcin Kierwiński był w sobotę w Lublinie: - System obrony cywilnej będziemy cały czas rozbudowywać

Z wizytą w Lublinie przebywał w sobotę Marcin Kierwiński, minister spraw wewnętrznych i administracji. Wziął udział w treningu reagowania na sygnały alarmowe przy Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej przy ul. Szczerbowskiego.

- Zaczęliśmy budować ten system (obrony cywilnej - dop. red.) niemal od podstaw trzy lata temu. Wiele się udało zrobić, ale cały czas to jest kwestia niewystarczająca - mówił na spotkaniu z dziennikarzami szef MSWiA. Podał, że na początku 2024 r. w województwie lubelskim było ok. 30 syren, które mogły być włączone zdalnie. - Dziś tych syren jest prawie 350. Do końca tego roku tych syren alarmowych, które będą mogły być włączane automatycznie, będzie ponad tysiąc - zapowiedział minister.

Jak wskazał, dziś w woj. lubelskim skatalogowanych jest 3,5 tys. miejsc schronienia. -Ten system (obrony cywilnej - dop. red.) będziemy cały czas rozbudowywać. Dlatego rząd przeznaczył na ten cel gigantyczne środki dla samorządów. Proszę pamiętać, że budowa schronów i miejsc ukrycia to jest proces inwestycyjny, którego długość zależy od sprawności samorządu. Nie mam wątpliwości, że w najbliższych latach tych inwestycji będzie bardzo wiele. Czy dziś jest ich wystarczająco dużo? Jeszcze nie. Choć, przypomnę, że zaczynaliśmy od zera - ocenił Kierwiński.

Jak zadeklarował, pod koniec 2026 r. rząd chce uruchomić specjalną aplikację powiadamiającą o zagrożeniach. - Zawierałaby ona funkcję „cell broadcastingu". Polega ona na tym, że każdy nasz prywatny telefon będzie mógł być w czasie udzielenia informacji o alertach przejęty i działał jak syrena alarmowa - mówił szef MSWiA.

Kierwiński był też pytany przez dziennikarzy jak ocenia reakcję pracodawców i dyrektorów szkół w Lublinie na wezwanie do ewakuacji, które otrzymali w czwartek.

- W rozmowie z przedstawicielami lubelskiego ratusza usłyszałem, że na jego terenie, w ponad 80 proc. przypadków wszystkie te procedury zadziałały. Reakcja dyrektorów szkół i przedszkoli była właściwa. Kwestie tego typu zawsze oceniamy przez pryzmat tych, którzy albo nie do końca zrealizowali procedury, albo zastosowane przez nich procedury ewakuacyjne okazały się nieprzystosowane do dzisiejszych czasów. I były błędy. I nad tymi błędami będziemy pracować i dawać kolejne wytyczne - odpowiedział.

- Liczę, że takie inicjatywy (treningi reagowania - dop. red.) jakie dzisiaj organizują strażacy PSP i strażacy OSP, będą doskonałą okazją do tego, żeby tę społeczną odporność po prostu budować - zaznaczył.

eprasa.pl 61cab693f4

LUBLIN

Czytelnik podniósł alarm: Spółdzielnia mieszkaniowa najpierw w zimie celowo wyłącza grzejniki w klatce, a potem je usuwa!

Jakub Sarek

- Z klatek schodowych bloku przy ul. Żarnowieckiej 5 spółdzielnia fizycznie i trwale wycina grzejniki, a w zimie jest tam bardzo zimno - donosi nasz Czytelnik. Jego zdaniem, wcześniej celowo nie włączała ogrzewania.

Budynkiem administruje Lubelska Spółdzielnia Mieszkaniowa. W ocenie Czytelnika, który podniósł alarm, w poprzednich latach LSM w ogóle nie włączała ogrzewania na klatkach schodowych.

- Grzejniki w okresie zimowym były stale zakręcone i lodowate, a mimo to regularnie obciążała nas w rocznych rozliczeniach kosztami ogrzewania części wspólnych! Obecne wycinanie kaloryferów traktujemy jako próbę ucieczki przed odpowiedzialnością i zatarcie śladów po wieloletnim pobieraniu opłat za usługę, która nigdy nie była świadczona - żali się nasz Czytelnik. W administracji miał usłyszeć - jak je określił - „bezczelne tłumaczenia".



FOT. NADESŁANE

Kaloryfer usunięty ze ściany na klatce schodowej

- Kiedy zaniepokojeni lokatorzy dzwonili zimą do spółdzielni z prośbą o odkręcenie ogrzewania na klatce, pracownicy zbywali ich absurdalnym i sprzecznym z prawami fizyki twierdzeniem, że „ludzie chcą dogrzać swoje mieszkania kosztem klatki schodowej". W rzeczywistości to lodowaty korytarz wyciąga ciepło z naszych prywatnych mieszkań przez ściany, przez co płacimy gigantyczne rachunki za dogrzewanie własnych pokoi. Co więcej, w obliczu drastycznych kosztów ogrzewania, część mieszkańców wnioskowała o rezygnację z podzielników i przejście na rozliczenie ryczałtowe – Spółdzielnia kategorycznie i bezpodstawnie odmówiła - grzmi Czytelnik.

LSM: Chodzi o racjonalizację wysokich kosztów ogrzewania

W tej sprawie skontaktowaliśmy się z zarządem LSM. Zgadza się z tym, że koszty ogrzewania rosną drastycznie. - W celu racjonalizacji tych kosztów i stworzenia mieszkańcom możliwości wpływu na te koszty ustawodawca w art. 45a Prawa energetycznego zobowiązał zarządców i właścicieli budynków – w tym spółdzielnie mieszkaniowe – do obowiązkowego rozliczania tych kosztów zgodnie ze zużyciem z wykorzystaniem ciepłomierzy mieszkaniowych lub podzielników kosztów - wyjaśnia zarząd LSM.

Warunki technicznej możliwości i opłacalności zastosowania ciepłomierzy, podzielników kosztów ogrzewania oraz wodomierzy do pomiaru ciepłej wody użytkowej, warunków wyboru metody rozliczania kosztów zakupu ciepła oraz zakresu informacji zawartych w indywidualnych rozliczeniach ustala rozporządzenie ministra klimatu i środowiska.

- Zgodnie z tymi przepisami Rada Nadzorcza LSM uchwaliła regulamin rozliczania kosztów energii cieplnej zużytej na potrzeby centralnego ogrzewania i ciepłej wody i dokonuje corocznie rozliczeń w oparciu o ww. przepisy. Szczegółowo określają zasady rozliczeń kosztów zależnych od zużycia – wg wskazań podzielników lub ciepłomierzy mieszkaniowych, jak też kosztów niezależnych, czyli kosztów stałych LPEC, kosztów ogrzewania części wspólnych – np. klatek schodowych, nieopomiarowanych łazienek, ciepła swobodnie przenikającego przez przegrody między lokalami, ciepła oddawanego przez piony centralnego ogrzewania itp. - wylicza zarząd.

Mówi on też wprost, że koszty ogrzewania budynków spółdzielni zawsze ponoszą mieszkańcy. Aby je obniżyć, LSM podjęła działania w kierunku ograniczenia kosztów ogrzewania pomieszczeń ogólnodostępnych. Chodzi m.in. o klatki schodowe czy nieużywane suszarnie i pralnie.

- Prace polegają na montażu przy takich grzejnikach specjalnych zaworów termostatycznych z blokadą temperatury lub na demontażu zbyt dużych grzejników na klatkach schodowych - tłumaczy zarząd. Jak stwierdza, licznie zgłaszali się do niego mieszkańcy, którzy zwracali uwagę na zbyt wysoką temperaturę panującą na klatkach schodowych, co niepotrzebnie podnosi koszty ogrzewania budynków.

- Zgodnie z obowiązującymi przepisami, tj. rozporządzeniem ministra infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie, na klatkach schodowych należy zapewnić temperaturę wynoszącą plus 8 st. Celsjusza - kwituje zarząd LSM.

ŻYWNOŚĆ

Ziemniaki stały się towarem deficytowym. W sklepach podrożeją

Lucyna Talaśka-Klich

Odkąd ziemniaki stały się towarem poszukiwanym, rolnicy dziwią się, że nie przekłada się to na wzrost cen towarów w gospodarstwach tylko w sklepach. Niektórzy za bulwy dostają nawet mniej niż przed rokiem. I to powinno się zmienić.

- Sytuacja na rynku ziemniaków, w porównaniu do tej sprzed roku, odwróciła się. Te bulwy stały się towarem deficytowym - mówi Kamil Maniak , prezes Stowarzyszenia Polski Ziemniak.

Były problemy, dziś są pytania od kupujących

W ubiegłym roku producenci ziemniaków mieli ogromne problemy ze sprzedażą ziemniaków. - Skrobiowe były zakontraktowane i jakoś udało się je sprzedać, jednak około trzydziestu procent ziemniaków jadalnych musieliśmy wyrzucić - twierdzi Józef Pawela, rolnik. - W tym roku sytuacja powinna być lepsza, już pojawiają się zapytania od kupujących, którzy szukają towaru.

Ubiegłoroczne problemy przełożyły się na zmniejszenie powierzchni upraw. Tak wynika z rejestru upraw ARiMR (to dane z wniosków o przyznanie płatności bezpośrednich).

I to jest - zdaniem prezesa Stowarzyszenia Polski Ziemniak - jeden z powodów zawirowań na rynku. - Po drugie w południowej i zachodniej części Europy ziemniaków będzie znacznie mniej - dodaje Kamil Maniak. - To efekt suszy i upałów. Dlatego cena powinna iść do góry.

- Szkoda, że producenci ziemniaków tylko słyszą, że tego towaru na rynku brakuje, ceny w sklepach rosną, a kupujący nam nie oferują wyższych stawek , a nawet jeszcze niższe! - zauważa Barbara Pilarska, rolniczka ekologiczna, która prowadzi gospodarstwo z mężem.

W ich gospodarstwie ziemniaki bio są uprawiane na 100 ha. Za pośrednictwem firmy trafiają do sklepów dużej sieci handlowej. Jeśli

Szkoda, że producenci ziemniaków tylko słyszą, że tego towaru na rynku brakuje, ceny w sklepach rosną, a kupujący nam nie oferują wyższych stawek , a nawet jeszcze niższe!

BARBARA PILARSKA



FOT. PIXABAY

Ziemniaków w tym roku jest mniej nie tylko w Polsce, ale i w wielu krajach Europy Zachodniej. To efekt m.in. suszy i upałów

sprzedają ten towar odbiorcom detalicznym, to ci płacą za kilogram 2 zł.

Ziemniaki jadalne, z upraw konwencjonalnych, w sieciach handlowych kosztują zazwyczaj od 1,50 zł do 2 zł/kg, w promocji stawki spadają do ok. 1 zł/kg. Jednak ostatnio ceny w niektórych sklepach rosną, dochodzą nawet do 3,99 zł/kg. I właśnie ziemniaki stają się coraz częściej tym towarem, którego promocyjna sprzedaż ma być wabikiem dla klientów - tak jak wcześniej masło czy cukier.

Skrobiowe z kontraktem i ceną sprzed miesięcy

- To będzie rok rolnika - mówi Kamil Maniak. - Jeśli producent ziemniaków ma towar dobrej jakości i możliwości, by go przechować, to lepiej na razie poczekać ze sprzedażą.

Mariusz Ziemniak,który prowadzi rodzinne gospodarstwo , zwraca uwagę, że producenci ziemniaków skrobiowych są związani z odbiorcami umowami kontraktacyjnymi, w których zapisano stawkę niższą niż przed rokiem, a przecież koszty produkcji wzrosły. Ma nadzieję, że to, co obecnie dzieje się na rynku, przełoży się na wyższe ceny ziemniaków skrobiowych w przyszłym sezonie.

Biuro Prasowe Krajowej Grupy Spożywczej poinformowało: (...) w Przedsiębiorstwie Przemysłu Ziemniaczanego Trzemeszno Sp. z o.o., należącym do Grupy Kapitałowej KGS, w bieżącej kampanii nie odnotowujemy problemów z zapewnieniem dostaw surowca, na ten sezon zakład zawarł umowy kontraktacyjne z około 1200 plantatorami z różnych regionów Polski.

Na tym etapie trudno jednak jednoznacznie określić ostateczny poziom realizacji zakontraktowanych ilości, dokładniejsze dane w tym zakresie będą dostępne po rozpoczęciu dostaw ziemniaków odmian późnych.

Trzeba też mieć na uwadze, że ekstremalnie wysokie temperatury występujące w okresie wegetacji mogą wpłynąć na niższy od zakładanego poziom realizacji kontraktacji."

eprasa.pl 61cab693f4

LUBLIN

Nie tylko wyświetlacze. Będą też zapowiedzi głosowe

Artur Jurkowski

Pasażer czekający na przystanku usłyszy, po naciśnięciu guzika, za ile minut przyjedzie autobus – takie rozwiązanie zacznie funkcjonować m.in. na przystankach w centrum miasta.



FOT. ARTUR JURKOWSKI

Przystanek przy Pl. Wolności. Wraz z nową wiatą pojawią się głosowe zapowiedzi przyjedżających autobusów

W centrum miasta pojawią się nowe wiaty przystankowe. Pisaliśmy już o tym w „Kurierze". Będą to obiekty wolnostojące o konstrukcji modułowej przystosowanej do łatwego montażu. Wiaty będą tworzyć spójną całość architektoniczną z otoczeniem ścisłego centrum miasta. Retro - wiaty pojawią się na przystankach m.in. przy ul. 3 Maja (Pl. Litewski 02), ul. Narutowicza (Pl. Wolności 02).

Na modernizowanych przystankach pojawi się nowe rozwiązanie. Chodzi o głosowe informacje o tym za ile przyjedzie autobus. Mają uławiać podróżowanie osobom z niepełnosprawnościami.

- W konstrukcji wsporczej należy zamontować przycisk po naciśnięciu którego, syntezator mowy odczyta obecne informacje wyświetlane na tablicy wraz z czasem przyjazdu najbliższego pojazdu. Przycisk należy umieścić po najbardziej dostępnej dla pasażerów stronie konstrukcji – wskazują projektanci. - Po wciśnięciu przycisku odczytywany jest aktualny czas, informacje z panelu rozkładu jazdy (czas odjazdu z przystanku w minutach). Syntezator powinien posiadać system pozwalający na automatyczne dopasowanie głośności komunikatów do panujących warunków, możliwość regulacji głośności poraz wyłączenia np. w godzinach nocnych – precyzują projektanci.

KRÓTKO

Lublin

We wtorek darmowa komunikacja dla wszystkich

Pasażerowie komunikacji miejskiej będą mogli za darmo jeździć autobusami i trolejbusami. Tak będzie jutro z okazji „Europejskiego Dnia Bez Samochodów".
- Chcąc zachęcić mieszkańców Lublina do pozostawienia samochodu podczas Europejskiego Dnia bez Samochodu i jednocześnie korzystania z publicznej komunikacji miejskiej, odpowiednim rozwiązaniem wydaje się być wprowadzenie możliwości przejazdu nie tylko dla kierowców, ale również dla pozostałych członków ich rodzin – mówiła Anna Glijer, przewodnicząca Komisji Skarg, Wniosków i Petycji Rady Miasta Lublin.
Z akcji bezpłatnych przejazdów skorzystają jeżdżący „na biletach" jednorazowych. Osoby, które mają bilety okresowe jej nie odczują. **JAXA**

Gmina Kamionka

Troje kandydatów w wyborach na burmistrza Kamionki

Grzegorz Niećko, Janusz Podleśny i Lidia Stępień - to oni wystartują w przedterminowych wyborach na burmistrza Kamionki (pow. lubartowski). Odbędą się 11 października.
Premier rozpisał przedterminowe wybory na burmistrza Kamionki po tym, gdy dotychczasowy włodarz Karol Ługowski po 12 latach urzędowania stracił stanowisko. To efekt prawomocnego wyroku Sądu Okręgowego w Lublinie, który w czerwcu 2026 r. skazał go na rok więzienia w zawieszeniu na trzy lata i grzywnę w wysokości 1500 zł. Sprawa dotyczyła żądania i przyjęcia korzyści majątkowej. **JS**

Lublin

Ukrainka wpadła z dużą ilością narkotyków

Policjancji zatrzymali 41-letnią Ukrainkę, mieszkankę Lublina. Kobieta była poszukiwana od grudnia 2025 r. czerwoną notą Interpolu. Brała udział w zorganizowanej grupie przestępczej, nielegalnie nabyła i przechowywała około 12 kg substancji psychotropowej - informuje sierż. Jagoda Jawor z Komendy Wojewódzkiej Policji w Lublinie. **JS**

REKLAMA 0011548563

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

MINUTA DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA

Znasz sygnały alarmowe?
Wiesz, gdzie się schronić?
Jak spakować plecak ewakuacyjny?
Jak reagować na zagrożenia?



TVP 1

Oglądaj program
Minuta dla Twojego bezpieczeństwa
sobota 14:15, niedziela 18:25

eprasa.pl 61cab693f4

FOKUS

• **Śląska policja szuka** 10-latka i 11-latka, którzy w sobotę wyszli z placówki opiekuńczo-wychowawczej w Bytomiu

BEZPIECZEŃSTWO

Polityczny bój o bezpieczeństwo. W tle kwestia stałej obecności wojsk USA

Kwestia bezpieczeństwa Polski to bezsprzecznie temat numer jeden debaty publicznej. To odpowiedź na coraz śmielsze prowokacje ze strony Rosji

Dorota Kowalska

Prezydent Karol Nawrocki w Stanach Zjednoczonych, premier Donald Tusk w Ukrainie, spotkania amerykańskich i polskich wojskowych, a w tle kwestia stałej obecności wojsk amerykańskich w Polsce, naszego bezpieczeństwa i sojuszy.

W ostatnich dniach i tygodniach Putin coraz śmielej prowokuje Unię Europejską, NATO, szeroko pojęty Zachód, testując, na jak wiele może sobie pozwolić. Rosyjskie myśliwce naruszające przestrzeń powietrzną krajów bałtyckich, rosyjskie drony wybuchające przy granicy z Polską stały się niemal codziennością. Jak przestrzega Donald Tusk: „najbliższe tygodnie i miesiące to będzie okres bardzo wzmożonych akcji ze strony rosyjskiej i nie możemy wykluczyć, że ta eskalacja będzie dotyczyła także naszego terytorium". Te słowa mają pokrycie nie tylko w rzeczywistości, ale także w raporcie CIA, z którym zapoznał się premier.

Trudno się więc dziwić, że z dużą ulgą strona polska przyjęła ostatnią deklarację prezydenta Donalda Trumpa. „Dzięki odważnemu przywództwu mojego przyjaciela, Karola Nawrockiego, prezydenta Polski, poczyniono znaczne postępy w kierunku utworzenia bazy armii amerykańskiej w Polsce. Jeśli tak się stanie, lokalizacja zostanie wkrótce ogłoszona. Będzie to historyczny krok dla naszego Wielkiego Sojuszu amerykańsko-polskiego" - napisał Trump na portalu Truth Social.



FOT. PAP/VLADYSLAV MUSIIENKO

Premier Donald Tusk zapowiedział, że będzie prowadził rozmowy o uczestnictwie Polski w tzw. koalicji antybalistycznej

Prezydent Nawrocki, odpowiadając na wpis Trumpa, podkreślił, że Polska jest gotowa kontynuować działania na rzecz wzmocnienia współpracy z USA w dziedzinie obronności. Zapewnił też, że polski rząd dołoży wszelkich starań, aby zapewnić jak najlepszą lokalizację dla bazy armii USA. Karol Nawrocki poleciał właśnie do USA na Zgromadzenie Ogólne ONZ, we wtorek ma spotkać się z Donaldem Trumpem, spotka się też z przywódcą Turcji Recepem Tayyipem Erdoganem.

Do wpisu Trumpa odniósł się w piątkowym wystąpieniu w Sejmie szef MON, Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak powiedział, rząd pracuje nad wyasygnowaniem tych środków i przygotowaniem lokalizacji bazy. W ubiegłym tygodniu Polskę odwiedziła amerykańska delegacja, na czele której stali podsekretarz stanu ds. kontroli zbrojeń i bezpieczeństwa międzynarodowego. Przedstawiono im też potencjalne lokalizacje przyszłej bazy. Stała obecność sił USA będzie też jednym z tematów rozmów Kosiniaka-Kamysza z szefem Pentagonu w przyszłą środę.

Walka o nasze bezpieczeństwo trwa na kilku frontach. W piątek premier Donald Tusk pojechał na Ukrainę, wziął udział w spotkaniu w ramach nowego formatu regionalnego - Karpackiej Inicjatywy Integracyjnej. To inicjatywa, która ma na celu stworzenie na poziomie UE silnego ośrodka współpracy w obszarach bezpieczeństwa, energetyki, logistyki, transgranicznej współpracy gospodarczej oraz wsparcia dla lokalnych społeczności.

- Będziemy rozmawiać o uczestnictwie Polski w koalicji antybalistycznej - zaznaczył premier.

Koalicja antybalistyczna została zawiązana w lipcu podczas spotkania Koalicji Chętnych w Paryżu, chodzi o budowę nowych zdolności do obrony przed pociskami balistycznymi. Koalicję zawiązała Ukraina z dziewięcioma partnerami europejskimi - Francją, Wielką Brytanią, Niemcami, Włochami, Hiszpanią, Holandią, Norwegią, Danią i Szwecją.

PAP

WARSZAWA

Referendum w Warszawie się nie odbędzie?

Karolina Wrońska

Stołeczni radni są sceptyczni wobec akcji zbierania podpisów pod wnioskiem o referendum w sprawie odwołania władz miasta. Uważają, że jej organizator nie zbierze wymaganej liczby.

Do 28 września mają jeszcze czas organizatorzy akcji - Stołeczna Operacja Referendalna - na zebranie 132 tys. ważnych podpisów w sprawie odwołania Rafała Trzaskowskiego z funkcji prezydenta miasta. W miniony poniedziałek poinformowali, że zebrali ich 100 tys. Akcję rozpoczęli po wybuchu afery w Szpitalu Południowym.

Warszawscy radni nie wierzą, że uda się zebrać taką liczbę podpisów i doprowadzić do referendum.

Aby zwołać referendum, potrzebne są głosy 10 proc. wyborców w Warszawie, czyli około 132 tys. osób. Próg ważności referendum wynosi trzy piąte liczby głosujących z ostatnich wyborów samorządowych. To około 450 tys. osób. PAP

GUS

W wielu zawodach mężczyźni wciąż zarabiają więcej

Karolina Wrońska

Relacje między wynagrodzeniami kobiet i mężczyzn nie są takie same we wszystkich zawodach; w większości grup zawodowych wynagrodzeń mężczyzn była wyższa - wynika z danych GUS.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego relacje między wynagrodzeniami kobiet i mężczyzn nie są takie same we wszystkich zawodach.

„W większości wielkich grup zawodowych mediana wynagrodzeń mężczyzn była wyższa, a największe różnice wystąpiły wśród operatorów i monterów maszyn i urządzeń – 23,7 proc. oraz robotników przemysłowych i rzemieślników – 22,6 proc. Jednocześnie były grupy, w których mediana wynagrodzeń kobiet była wyższa niż mężczyzn – dotyczyło to rolników, ogrodników, leśników i rybaków – o 6,5 proc., a także pracowników biurowych – o 0,2 proc." - informuje GUS.

PAP

KRÓTKO

NATO

Gen. Kukuła rozmawiał z dowódcą sił NATO

Wzmacnianie zdolności obrony i odstraszania na wschodniej flance NATO było tematem rozmów szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego gen. Wiesława Kukuły z Naczelnym Dowódcą Sił Sojuszniczych NATO w Europie gen. Alexusem G. Grynkewichem - poinformował Sztab Generalny WP. Spotkanie generałów odbyło się w Kopenhadze podczas dorocznej Konferencji Komitetu Wojskowego NATO. Podczas rozmowy omówiono też potrzebę dalszej integracji obrony powietrznej i przeciwrakietowej oraz zdolności do zwalczania bezzałogowych systemów powietrznych.

PAP

Polityka

Sondaż: popierają odejście Morawieckiego z PiS

Ponad połowa badanych popiera odejście Mateusza Morawieckiego z PiS - tak ocenia 56,9 proc. respondentów. Odmienne zdanie ma 24,3 proc. ankietowanych - wynika z sondażu United Surveys by IBRiS dla Wirtualnej Polski.
Największy entuzjazm wobec decyzji byłego premiera widać wśród wyborców Konfederacji.

PAP

Sopot

Akt oskarżenia po kradzieży auta premiera

Prokuratura skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko podejrzanym o kradzież we wrześniu 2025 r. Lexusa należącego do rodziny premiera Donalda Tuska. Termin rozprawy nie został jeszcze wyznaczony. Oskarżeni to 40-letni Łukasz W. oraz 43-letni Stefan N.

PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

Orlen jeszcze w sierpniu zakontraktował jedną czwartą swoich potrzeb, jeśli chodzi o ropę w Norwegii; paliwa na stacjach nie zabraknie

WOJCIECH BALCZUN
minister aktywów państwowych

eprasa.pl 61cab693f4

NIEMCY

Wyniki lokalnych wyborów mogą pozbawić stanowiska kanclerza Friedricha Merza

Karolina Wrońska

W niedzielę około 1,3 mln uprawnionych wybierze nowy landtag Meklemburgii-Pomorza Przedniego. Tego samego dnia wybory do Izby Deputowanych odbędą się w Berlinie. Wszystko wskazuje na to, że wybory wygra Lewica, ale AfD zanotuje dobry wynik.

Przed niedzielnymi wyborami do landtagu Meklemburgii-Pomorza Przedniego współrządząca SPD doganiła w sondażach prawicową AfD i walczy o utrzymanie władzy. Kampanię oparła na haśle „Kobieta przeciw niebieskim", czyli na przeciwstawieniu premierki Manueli Schwesig partii kojarzonej z tą barwą.

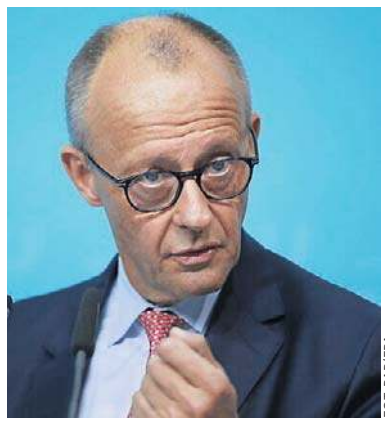
Przewaga prawicowych populistów w sondażach stopniała w ostatnich tygodniach, aż w najnowszym badaniu instytutu Forschungsgruppe Wahlen dla nadawcy ZDF SPD premierki Schwesig wysunęła się na prowadzenie z wynikiem 37 proc., o jeden pkt proc. więcej niż AfD.

Największym przegranym wyborów w Meklemburgii może okazać się CDU. Jeżeli obecne prognozy się utrzymają, wynik znajdujących się w kryzysie chadeków na poziomie 6 proc. byłby ich najgorszym rezultatem w wyborach landowych od 1949 roku.

W kampanii powróciły postulaty dotyczące Rosji. AfD chce sprowadzać tani rosyjski gaz gazociągami Nord Stream. Gdy Tino Chrupalla, współprzewodniczący AfD uchodzący za przychylnego Kremlowi, domagał się ponownego otwarcia Nord Stream na wiecu w Grimmen, zebrał oklaski.

W wyborach lokalnych w Berlinie powinna zwyciężyć Lewica, która może liczyć na wynik na poziomie 22 proc. Kolejne miejsca w badaniu przypadły CDU (20 proc.), AfD (18 proc.), Zielonym (15 proc.) oraz SPD (12 proc.).

Wyniki wyborów, po niedawnej dotkliwej porażce CDU w Saksonii-Anhalcie, mogą mieć poważne konsekwencje na szczeblu federalnym i kosztować kanclerza Friedricha Merza nawet stanowisko. PAP



FOT. PAP/EPA

Kanclerz Friedrich Merz jest w kłopotach, choć wybory parlamentarne będą w 2029 r.

ROSJA

Moskwa pod atakiem podczas wyborów parlamentarnych

K. Sikorski, G. Kuczyński

Obwód moskiewski stał się celem zakrojonego na szeroką skalę ataku dronów Ukrainy. To pierwsze wybory do Dumy Państwowej od czasu agresji na Ukrainę.

Do ataku doszło w drugim dniu trzydniowych wyborów do Dumy Państwowej – pierwszego głosowania parlamentarnego w Rosji od rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w 2022 roku. Władze stolicy Rosji ograniczyły z powodu ataków operacje na lotniskach Domodiedowo i Żukowskij pod Moskwą, powołując się na względy bezpieczeństwa lotów.

Wybory do Dumy Państwowej, niższej izby rosyjskiego parlamentu, od czasu inwazji Rosji na Ukrainę w lutym 2022 r. rozpoczęły się w piątek. Kreml traktuje je jako manifestację poparcia dla żołnierzy walczących na wojnie przeciwko Ukrainie. Sąd Najwyższy nie dopuścił do udziału w nich krytyków wojny, w tym partii Jabłoko.

Duma Państwowa składa się z 450 deputowanych wybieranych na pięcioletnią kadencję. Rosja stosuje równoległy system mieszany. Połowa mandatów obsadzana jest w głosowaniu proporcjonalnym na federalne listy partii politycznych. Pozostałych 225 deputowanych wybieranych jest w jednomandatowych okręgach wyborczych, w których mandat otrzymuje kandydat z największą liczbą głosów.

Głosowanie potrwa od piątku do niedzieli; zostanie przeprowadzone również na obszarach Ukrainy zajętych i nielegalnie wcielonych do Rosji. Choć konflikt z sąsiednim krajem coraz mocniej daje się we znaki Rosjanom, rządząca partia Jedna Rosja utrzyma władzę, gdyż większość sprzeciwiających się wojnie kandydatów nie została dopuszczona do udziału w wyborach.



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

W trzecim dniu wyborów do Dumy Państwowej drony zaatakowały rafinerię na obrzeżach Moskwy

Niewątpliwie zwycięży z wysokim wynikiem pozwalającym na kontynuację samodzielnych rządów Jedna Rosja. W poprzednich wyborach, we wrześniu 2021 r., uzyskała niemal 50 proc. głosów i 324 mandaty.

Nie wiadomo, ile z pozostałych ugrupowań wejdzie do Dumy. Właściwie na pewno LDPR, Sprawiedliwa Rosja i komuniści – wszyscy, podobnie jak reszta startujących – to tzw. systemowa opozycja. Czyli opozycja tylko na papierze, de facto wykonująca wszystkie polecenia Kremla.

W połowie sierpnia rosyjski Sąd Najwyższy odrzucił apelację złożoną przez antywojenną partię Jabłoko w sprawie zakazania jej udziału w wyborach; według sondaży miała ona szansę na przekroczenie 5-procentowego progu wyborczego.

Jabłoko to ostatnie aktywne ugrupowanie spośród zarejestrowanych oficjalnie partii opozycyjnych w Rosji. Apelowało też o zawieszenie broni na froncie ukraińskim i ochronę życia żołnierzy.

Głosowanie traktowane jest przez Kreml jako manifestacja poparcia dla rosyjskich żołnierzy walczących na wojnie z Ukrainą. W środę przywódca Rosji Władimir Putin wezwał obywateli do udziału w wyborach. Jak stwierdził, oddanie głosu pomoże zapewnić zwycięstwo i będzie demonstracją odporności narodowej w obliczu zewnętrznej presji.

Według ukraińskiego wywiadu wojskowego (HUR), po wyborach do Dumy władze rosyjskie planują przeprowadzić mobilizację. Według ukraińskiego wywiadu Rosja chce w powszechnej mobilizacji wcielić do armii kilkaset tysięcy ludzi do końca roku i w kolejnej fali w 2027 r.

KOPENHAGA

NATO zareaguje na ewentualną prowokację ze strony Rosji

Karolina Wrońska

NATO jest gotowe zareagować na ewentualną eskalację działań Rosji na wschodniej flance Europy – zapewnił w sobotę szef Komitetu Wojskowego NATO, admirał Giuseppe Cavo Dragone, odnosząc się do coraz częstszych ostrzeżeń przed możliwą prowokacją ze strony Moskwy.

– Sojusz jest gotowy, struktura jest gotowa, żołnierze... broń jest gotowa – powiedział Dragone dziennikarzom w Kopenhadze podczas regularnego spotkania 32 najwyższych rangą generałów sojuszu, dodając, że NATO kontynuuje prace nad zwiększeniem tych sił „zarówno pod względem liczebności, jak i zaawansowania technicznego".

Jak zauważył portal Politico, słowa te padły w kontekście coraz częstszych ostrzeżeń europejskich przywódców dotyczących możliwej eskalacji przez Rosję działań w Europie. W czwartek polski premier Donald Tusk ostrzegł, że Rosja może wystrzelić drony lub pociski w kierunku jednego z krajów wschodniej flanki NATO w ciągu „najbliższych kilku miesięcy" w ramach zaplanowanej prowokacji mającej na celu sprawdzenie sojuszu. O tym samym zagrożeniu mówili później przywódcy Francji i Holandii.

– Lekkomyślne zachowanie Rosji w ciągu ostatnich tygodni i miesięcy... nadal wystawia na próbę determinację sojuszników i ma na celu podważenie zaufania oraz osłabienie naszej jedności – mówił Dragone. PAP

ARABIA SAUDYJSKA

Saudyjczycy mogą zakręcić Europie kurek z ropą

Kazimierz Sikorski

Niedawno Arabia Saudyjska została zmuszona do zamknięcia ropociągu Wschód-Zachód po ataku dronów. Zapowiada, że przez to do Europy nie dotrze ropa.

Jak pisze „Financial Times", koncern Saudi Aramco powiadomił co najmniej dwóch odbiorców ropy w Europie, że w przyszłym miesiącu nie otrzymają oni przydziału surowca. Europejscy odbiorcy zwykle otrzymują saudyjską ropę na mocy tzw. kontraktów terminowych, gwarantujących stałe dostawy każdego miesiąca. W przyszłym miesiącu dostawy te nie zostaną zrealizowane.

Arabia Saudyjska została zmuszona do zamknięcia ropociągu Wschód-Zachód po ataku dronów. Częściowe wznowienie pracy magistrali ma nastąpić w ciągu kilku dni, a pełna operacyjność zostanie przywrócona w ciągu sześciu tygodni.

Europejskie rafinerie zwykle odbierają saudyjską ropę w egipskim porcie Sidi Kerir nad Morzem Śródziemnym, który jest połączony z Morzem Czerwonym za pomocą ropociągu.

W czerwcu kraje europejskie należące do OECD zaimportowały z Arabii Saudyjskiej 577 tys. baryłek ropy naftowej dziennie – podała Międzynarodowa Agencja Energetyczna.

Europejskie rafinerie kupują saudyjską ropę naftową w ramach kontraktów długoterminowych, jednak koncerny energetyczne mogą anulować te transporty w nadzwyczajnych okolicznościach, określanych mianem siły wyższej.

eprasa.pl 61cab693f4

WATYKAN



FOT. PAP/EPA

25 września Leon XIV pierwsze kroki skieruje do Pałacu Elizejskiego, gdzie zostanie przyjęty przez prezydenta Emmanuela Macrona

Paryż, Lourdes, Metz: Leon XIV jedzie do Francji

Watykan opublikował program czterodniowej wizyty papieża we Francji. Głowa Kościoła przybędzie do kraju nie tylko podzielonego politycznie, ale też religijnie i światopoglądowo

Mariusz Grabowski

Wizyta zacznie się 25 września w Paryżu, skończy 28 września w Metzu. Jej mottem są słowa Św. Jana Ewangelisty „Aby świat miał życie", a symbolem – okrągły witraż, wprost nawiązujący do rozet gotyckich katedr, w kolorach flag Francji i Watykanu.

Śladem Benedykta XVI

Gdy 18 lat temu, z okazji 150-lecia objawień w Lourdes, odbywała się pielgrzymka Benedykta XVI, Francja wydawała się krajem znacznie stabilniejszym politycznie. Media rozpisywały się wówczas o tym, że nad Sekwanę przybywa „papież frankofil".

Nie bez powodu: w 1992 r. papież został włączony do prestiżowego grona Akademii Nauk Moralnych i Politycznych, a w 1998 r. nadano mu tytuł Komandora Legii Honorowej. Przyjmując go przyszły papież wygłosił słynne przemówienie, w którym mówił, że od młodości „był zagorzałym wielbicielem łagodnej Francji" i wymieniał francuskich pisarzy, których lektura towarzyszyła mu od najmłodszych lat.

O Leonie XIV nie pisze się, że jest frankofilem, a od 2008 r. upłynęła cała epoka. Poza tym jest Amerykaninem, co we Francji rodzi głębokie kulturowe resentymenty. Stąd komentatorzy spekulują, co będzie miał do powiedzenia ludziom, prócz dodania otuchy francuskim katolikom. Co zobaczy, przejeżdżając papamobile bulwarem Montparnasse i bulwarem Saint-Michel?

„We Francji papież spotka Kościół, który doświadcza swego ubóstwa, ale też przeżywa wielki przypływ łaski, radość z przyjmowania nowo ochrzczonych" – twierdzi abp Éric de Moulins-Beaufort, do niedawna przewodniczący Episkopatu.

Dodaje, że podczas podróży apostolskich zarówno do Afryki, jak i Hiszpanii, Leon XIV wykazał się dużą trafnością w swoich przemówieniach, w tym, co miał do powiedzenia „różnym społecznościom".

Religijny renesans

Przyjrzyjmy się bliżej francuskiemu Kościołowi. 120 biskupów wchodzi w skład Konferencji Episkopatu, jest tam także blisko 12 tys. aktywnych duchownych diecezjalnych i zakonnych. Co roku święcenia przyjmuje od kilkudziesięciu do nieco ponad stu nowych kapłanów, np. 105 w 2024 r.

Przynależność do Kościoła katolickiego deklaruje we Francji ok. 40 proc. obywateli, ale już do praktykowania wiary jedynie 12 proc. Niecałe 6 proc. chodzi na mszę św. regularnie, co najmniej raz w miesiącu. Jednak od kilku lat obserwuje się znamiona renesansu religijnego. W 2019 r., a więc jeszcze przed kryzysem COVID-19, udzielono ponad 4 tys. chrztów dorosłych, podczas gdy w roku 2025 do chrztu przystąpiło ponad 10 tys. dorosłych, dokładnie 10 tys. 384 osoby. Do tego grona należy jeszcze doliczyć ponad 7 tys. nastolatków w wieku od 11 do 17 lat, którzy również zostali ochrzczeni na Wielkanoc 2025 r.

Co ciekawe, wielu socjologów religii zauważa, że wiara przestaje być rodzinnym dziedzictwem przekazywanym z pokolenia na pokolenie, a staje się indywidualną i przemyślaną decyzją konwertytów. Doroczna piesza pielgrzymka tradycjonalistów między Paryżem i Chartres cieszy się coraz większą popularnością. W maju tego roku poszło w niej ponad 20 tys. pątników, głównie młodych.

Pieniądze i etyka

Ustawa z dnia 9 grudnia 1905 r. o tzw. rozdziale Kościołów od państwa wprowadziła rygorystyczny zakaz finansowania z publicznych pieniędzy wszelkich wydatków na „usługi religijne". Ale ów zakaz podlega szeregowi wyjątków. Np. świątynie wybudowane przed tym rokiem, czyli de facto większość historycznych kościołów, należą do państwa lub samorządów. Władze lokalne ponoszą koszty ich utrzymania, remontów oraz konserwacji jako zabytków.

Na linii państwo francuskie-Kościół trwa permanentny spór w kwestiach etycznych. Aborcja jest nad Sekwaną legalna od 1974 r., od momentu uchwalenia tzw. ustawy Simone Veil. W marcu 2024 r. Francja stała się pierwszym krajem na świecie, który wpisał „wolność do aborcji" bezpośrednio do swojej konstytucji. I ich liczba rośnie. W 2022 r. odnotowano przykładowo wzrost o 7 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim, czyli o 17 tys. więcej.

Z kolei wspomagane samobójstwo i eutanazja są legalne od 19 sierpnia 2026 r. po ostatecznym przyjęciu ustawy o „pomocy w umieraniu" przez Zgromadzenie Narodowe.

Co z imigrantami?

Wróćmy do słów abpa de Moulinsa-Beauforta o „różnych społecznościach", bowiem odnoszą się do jednego z najważniejszych problemów, z którym boryka się dzisiejsza Francja – imigracji. Oblicza się, że imigrantów (zarówno tych z paszportami, jak i bez) dziś we Francji jest ok. 6,5 mln, czyli blisko 10 proc. społeczeństwa. Zdecydowana większość z nich to muzułmanie pochodzący z Afryki, głównie z Algierii i Maroka.

Episkopat francuski zachowuje wobec problemu napływu imigrantów postawę empatii. „Angażujemy się konsekwentnie w sprawę rozwiązania palącej kwestii migrantów i uchodźców i jesteśmy gotowi do dialogu z rządem w tej sprawie" – mówił już w grudniu 2021 r. abp de Moulins-Beaufort, odpowiadając na ówczesny apel papieża Franciszka o przyjmowanie migrantów.

Optymistycznej wizji hierarchów nie podziela wiodąca dziś francuska siła polityczna – Zjednoczenie Narodowe, na której czele stoją Marine Le Pen (35 proc. poparcia w sondażach przed wyborami prezydenckimi) oraz Jordan Bardella. Ugrupowanie głosi konieczność radykalnego ograniczenia napływu cudzoziemców oraz wprowadzenia zasady „prymatu obywateli Francji nad obcokrajowcami".

Cień polityki

Z programu wizyty Leona XIV wynika, że pierwszym punktem będzie Paryż. Tam 25 września o godz. 10 pierwsze kroki skieruje do Pałacu Elizejskiego, gdzie zostanie przyjęty przez prezydenta Emmanuela Macrona.

Rządzący Francją Macron to postać skrajnie niepopularna wśród rodaków. Na niecały rok przed wyborami prezydenckimi w 2027 r. tylko 20 proc. Francuzów deklaruje zadowolenie z jego polityki. Rosną ceny żywności, energii i paliwa (obecnie blisko 2,5 euro za litr). Na głowę Francuza przypada prawie 50 tys. euro długu publicznego, co daje łącznie ok. 3300 mld euro i ok. 114 proc. PKB. Coraz głośniej mówi się o powrocie na polityczną scenę antyestablishmentowego i antyliberalnego ruchu „żółtych kamizelek". Jego kolejną ogólnokrajową demonstrację zapowiedziano na 17 października.

Dla elit rządzących Francją wizyta papieża może być zatem chwilą oddechu przed gorącą polityczną jesienią, kiedy będzie uchwalany m.in. przyszłoroczny budżet.

eprasa.pl 61cab693f4

ZDROWIE

Piekło narkotyków. „Ja, matka nastolatki, oskarżam system!”

Jest matką 16-letniej Natalki, dziewczyny uzależnionej od narkotyków. Mówi, że od wielu miesięcy walczy nie tylko z chorobą, ale również z niewydolnością systemu stworzonego do ochrony dzieci i młodzieży. Ile takich rodziców i dzieci jest w regionie i kraju?

Małgorzata Oberlan

– Jestem zdesperowana, wyczerpana i rozczarowana. Przeszłam wszystkie dostępne procedury prawne i administracyjne, aby ratować życie i zdrowie mojego dziecka. Składałam wnioski, współpracowałam z sądem, lekarzami, terapeutami i ośrodkami. Dziś jednak dochodzę do smutnego wniosku, że w Polsce rodzic, który walczy o życie swego uzależnionego dziecka, pozostaje praktycznie bez realnego wsparcia państwa – z goryczą relacjonuje nam matka z dużego miasta w Kujawsko-Pomorskiem.

Jak podkreśla, najbardziej bolesne było dla niej odkrycie, że nawet sąd rodzinny, do którego zwróciła się po pomoc jako do najwyższego autorytetu w sprawach dziecka, nie ma faktycznej możliwości szybkiego i skutecznego zabezpieczenia nieletniego przez umieszczenie go w miejscu gwarantującym bezpieczeństwo i odpowiednią terapię. – Procedury stworzone przez przepisy wykonawcze, komisje i dodatkowe etapy opiniowania powodują wielotygodniowe opóźnienia, podczas gdy każde kolejne dni zwłoki mogą decydować o życiu lub śmierci dziecka uzależnionego – alarmuje Maria. I krok po kroku obnaża słabe punkty systemu na podstawie smutnej historii prób leczenia swojej Natalki.

„Na wskazanie przez komisję ośrodka dla córki czekałam półtora miesiąca!”

Przed pojawieniem się problemu w swojej rodzinie Maria nie zdawała sobie sprawy, jak łatwo młodzież może nabywać narkotyki oraz jak powszechny jest do nich dostęp.

– Dziś wiem, że państwo nie jest przygotowane na skalę tego zjawiska. W sytuacjach wymagających natychmiastowej reakcji rodzice zostają uwikłani w kolejne procedury, opinie i decyzje różnych komisji – ocenia Maria.

Szczególnie niezrozumiałe jest dla Marii funkcjonowanie Komisji Psychiatrycznej do Spraw Kierowania do Ośrodków Leczniczych dla Nieletnich. Na wskazanie ośrodka dla swojego dziecka czekała około półtora miesiąca. Jak podkreśla, w przypadku dziecka uzależnionego jest to czas nie do zaakceptowania. Każdy dzień zwłoki może oznaczać pogorszenie stanu zdrowia, nawrót uzależnienia czy nawet utratę życia.

Taka komisja liczy osiem osób i obraduje dwa razy w miesiącu. Każdy z członków otrzymuje wynagrodzenie za udział w jej pracach.

– Jako matka dziecka walczącego o zdrowie i życie nie potrafię zrozumieć, dlaczego procedura trwała półtora miesiąca, skoro o losie dziecka decyduje osiem osób spotykających się regularnie i wynagradzanych z publicznych środków. Jeszcze bardziej niezrozumiały jest fakt, że moja córka została skierowana do placówki, która ostatecznie nie była w stanie zapewnić jej odpowiednich warunków leczenia i dalszego pobytu. Powstaje więc zasadnicze pytanie: czy przed wydaniem decyzji ktokolwiek sprawdził, czy we wskazanym ośrodku są wolne miejsca i czy placówka rzeczywiście jest przygotowana do pracy z dzieckiem o takim profilu problemów? – pyta matka.

„Kolejna komisja, kolejne czekanie, a dziecko bez skutecznej pomocy”

Maria uważa, że ośrodek nie był odpowiedni dla jej córki, bo uznał, że nie jest w stanie z nią dalej pracować, ponieważ nie stosuje się do ośrodkowych zasad i opuszcza jego teren. A przecież mowa o dziecku uzależnionym, wymagającym leczenia i zabezpieczenia...

Co w takiej sytuacji dzieje się dalej? Zarówno sąd rodzinny (to on podejmuje takie decyzje), jak i rodzice uzależnionego dziecka stają przed kolejną procedurą i kolejną komisją. W przypadku Marii i Natalki była to tym razem Komisja ds. Kierowania Nieletnich do Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych.

– I wszystko zaczyna się od nowa... Kolejne dokumenty. Kolejne wnioski. Kolejne terminy. Kolejne oczekiwania. A w tym czasie dziecko pozostaje bez skutecznej pomocy. Z perspektywy rodzica wygląda to tak, jakby system bardziej chronił własne procedury niż dzieci. Zamiast szybkiej reakcji i ciągłości pomocy dziecko trafia z jednej procedury do drugiej, z jednej komisji do kolejnej komisji, a każda z nich potrzebuje czasu na podjęcie decyzji. Tymczasem uzależnienie nie czeka na terminy posiedzeń, opinie i dokumenty – podkreśla z całą mocą Maria.

„Dziecko z placówki wraca do środowiska związanego z narkotykami”

Kolejnym paradoksem dla matki uzależnionej Natalki jest to, co stało się po opuszczeniu przez córkę ośrodka. – Mam ogromny problem ze zrozumieniem sytuacji, w której dziecko będące od kilku tygodni w abstynencji zostaje wypisane z placówki i skierowane przez sąd z powrotem do środowiska, gdzie funkcjonują osoby związane z narkotykami – nie kryje goryczy Maria. – Trudno nie odnieść wrażenia, że państwo oraz instytucje odpowiedzialne za ochronę dzieci pozostawiają rodzinę samą sobie. Mam poczucie, że odpowiedzialność za los takich dzieci, jak moja córka, rozmywa się między sądami, komisjami, ministerstwami i placówkami...

Zdaniem matki, skoro sądy rodzinne dysponują w takich sprawach pełną dokumentacją dotyczącą dziecka, to powinny móc samodzielnie podejmować decyzje o tym, do jakiej placówki je kierować – bez tylu komisji i wielotygodniowych oczekiwań.

„Podobnych rodzin w Polsce są tysiące”

Matka z Kujawsko-Pomorskiego podkreśla, że relacjonuje całą historię nie tylko w imieniu własnym. – Jestem przekonana, że podobnych rodzin w Polsce są tysiące. Wielu rodziców każdego dnia walczy nie tylko z uzależnieniem swoich dzieci, ale również z procedurami, które, zamiast pomagać, wydłużają czas oczekiwanie na pomoc – ocenia.

Maria nie tylko zdecydowała się zrelacjonować własny problem mediom (nie jest łatwo zdecydować się na taki krok), ale i wysłać wnioski i pytania do: sądu, rzecznika praw dziecka, ministra zdrowia, ministra sprawiedliwości, przewodniczącego Komisji Sprawiedliwości i Praw Człowieka. Czeka i liczy na konkretne odpowiedzi.

Wypowiedzi zamieszczone na forach internetowych grup rodziców dzieci uzależnionych pokazują, że mierzą się oni z podobnymi problemami w całym kraju.



FOT. PEXELS

Wśród nielegalnych substancji dominuje marihuana. Eksperci zwracają jednak uwagę na nowe zagrożenia i konieczność monitorowania m.in. mefedronu. Z roku na rok rośnie liczba przypadków sięgania po leki uspokajające czy nasenne

Prywatny detoks: 4-8 tys. zł. Terapia: od 7 do ok. 20 tys. zł

Leczenie uzależnień u dzieci i młodzieży w placówkach mających kontrakt z NFZ jest całkowicie bezpłatne, również dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego. Minusem bywa jednak właśnie czas oczekiwania na wolne miejsce oraz surowsze warunki bytowe.

A prywatnie? Może być szybko i w całkiem komfortowych warunkach. Warunek: mamy dużo pieniędzy albo dla ratowania dziecka je pożyczymy, zorganizujemy. Niestety, nierzadko w przypadku uzależnionych nastolatków bywa tak, że detoks i terapię w ośrodku trzeba powtarzać, bo młody człowiek wraca do piekła nałogu. Koszty zatem można pomnożyć...

Samo odtrucie, czyli tzw. detoks medyczny, w prywatnych ośrodkach kosztuje od 4 do 8 tysięcy złotych (tydzień-dwa). Pełna terapia stacjonarna natomiast – z zakwaterowaniem, wyżywieniem, specjalistami etc. – od 7 do blisko 20 tys. zł! Trwa zazwyczaj 4-5 tygodni. Ale, uwaga – przyjęcia bywają nawet „od zaraz”. Zdarzają się też promocje typu: „Tylko w lipcu detoks już za 1000 zł”.

Ponieważ system na NFZ jest jaki jest, nawet niezamożni rodzice potrafią dla ratowania dziecka zapożyczyć się czy sprzedać samochód, by tylko szybciej je ratować. Gwarancji sukcesu nie ma nigdy: ani po „państwowej” terapii, ani po prywatnej.

PS Imiona matki i córki zostały w tekście zmienione – dla dobra dziewczynki przede wszystkim. Pełne dane personalne i miejscowość do wiadomości redakcji. ©℗

Czym odurzają się polskie nastolatki?

Badanie ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) z 2024 roku to 8. edycja międzynarodowego projektu monitorującego używanie substancji psychoaktywnych i zachowań ryzykownych wśród młodzieży szkolnej (w wieku 15-16 oraz 17-18 lat). Wykonywane jest co 4 lata i uznawane za jedno z najbardziej wiarygodnych w Europie. Oto najważniejsze wyniki w Polsce.

Alkohol. Pozostaje najczęściej spożywaną substancją. Około 73% uczniów w wieku 15-16 lat i 91% nastolatków 17-18-letnich przyznało się do picia alkoholu kiedykolwiek w życiu. Odnotowano nieznaczny spadek spożycia w porównaniu do lat ubiegłych.

Nikotyna i e-papierosy. Tradycyjne papierosy tracą na popularności, ale gwałtownie rośnie użycie e-papierosów. Aż 56,7% nastolatków w wieku 15-16 lat i 69,5% w wieku 17-18 lat przyznało się do korzystania z e-papierosów kiedykolwiek w życiu.

Narkotyki i dopalacze. Wśród substancji nielegalnych najczęściej wybierana jest marihuana. Eksperci zwracają także uwagę na nowe zagrożenia i konieczność monitorowania m.in. mefedronu. Z roku na rok rośnie liczba przypadków sięgania po inne substancje, jak leki uspokajające czy nasenne. Choć dopalacze nie są tak popularne, jak marihuana, ich stosowanie wśród młodzieży nadal budzi poważne obawy.

eprasa.pl 61cab693f4

ROZMOWA

Polscy „patrioci” pobili go, a potem... „zmobilizowali” dobrych ludzi do pomocy jego chorej partnerce

Chorzowianin Kuba Heisig podczas charytatywnej wyprawy został pobity przez Polaków w Ostrawie, bo myśleli, że nosi ukraińskie barwy. Jego historia w kilkadziesiąt godzin obiegła polskie i zagraniczne media. - Nie uważam, że gdyby ta czapka miała odwrotnie ułożone barwy, uprawniałoby to kogoś do podnoszenia ręki na drugiego człowieka. Liczę na to, że ta sytuacja wzbudzi też zainteresowanie śląską sprawą i górnośląską tożsamością - podkreśla w rozmowie z „Dziennikiem Zachodnim”. Jest także pozytywny efekt tej bulwersującej sprawy: ponad 640 tys. na koncie zbiórki dla jego chorej partnerki

Marcin Śliwa



FOT. MARCIN ŚLIWA

Kuba Heisig: Jest mi przykro, że ważny element mojej tożsamości jest wciągany w jakieś brudne gierki

Co robił pan w Czechach?

Ostrawa była punktem na mojej trasie wokół historycznych granic Górnego Śląska. Robiłem tę rajzę, żeby nagłośnić zbiórkę mojej partnerki Marceliny, bo pomimo wielu prób konwencjonalnego zdobycia środków, pracy zarobkowej na miejscu i godzenia tego z opieką nad dziećmi, to było bardzo trudne. Z pewną gańbą, ale uznałem, że zrobię tę akcję i tak jak ostatnio różni youtuberzy, wsiadłem na rower i postanowiłem zrobić dużą trasę.

Co wydarzyło się w Ostrawie?

Po przyjechaniu do miasta zameldowałem się w hotelu i stwierdziłem, że po takim wyczerpującym dniu pójdę jak za dawnych, studenckich czasów na Stodolni i spróbuję się z kimś zintegrować. I długi czas tak było. Poznałem wielu Polaków, Czechów, opowiadałem ludziom o zbiórce i dzieliłem się tym, co do tego momentu udało mi się dokonać.

Co było dalej?

Odprowadziłem grupę, która wracała do Kędzierzyna, i wracając w pewnym momencie poczułem niepokój i napięcie. Niewiele pamiętam z samego zdarzenia, jedynie tyle, że atmosfera zrobiła się gęsta, nie mogłem wstać, choć próbowałem się podnieść. Byłem kopany, a celem ataku była ta czapka. Bardzo chcieli zdobyć te barwy, wykrzykując przy tym na temat ludzi z Ukrainy „upy”, „bandery” i tym podobne hasła. Adrenalina była taka, że nie pamiętam, jak dokładnie trafiłem do hotelu. Rano po rozmowie z Michaliną i przyjaciółmi pojechałem na SOR i do lokalnego komisariatu, , a później podjechałem do Chałupek i stamtąd pociągiem do Katowic.

Kilkadziesiąt godzin później o tej historii usłyszała cała Polska. Zaczęło się od wpisu w mediach społecznościowych?

W zasadzie tak. Powiedziałem o tym, co mnie spotkało, Wiktorii Gorzelik. Zdecydowała się to wraz ze zdjęciami opublikować kanałami Ruchu Autonomii Śląska i tak poszło to w świat. Jak już zobaczyłem, że zdjęcia mojej obitej twarzy robią trzecie kółko po Internecie, to z jednej strony było mi głupio, ale z drugiej ucieszyłem się, że ta sprawa została nagłośniona i idzie szerszym kręgiem.

Niemal od razu na koncie zbiórki pojawiła się kwota, którą zbieraliście.

Dzięki darczyńcom dostaliśmy trochę czasu i spokoju, jesteśmy niesamowicie wdzięczni z Marceliną. Przez to, jakie kwoty zostały uzbierane na tej zbiórce, zamierzam związać swoje życie z działalnością edukacyjną wokół tematu, co zrobić, żeby takie historie się nie powtarzały.

W przeszłości miał pan inne tego typu sytuacje związane z eksponowaniem śląskiej tożsamości i przywiązania do żółto-niebieskich barw?

Mimo tego, że jest pewna moda na śląskość i ten temat jest wizualnie obecny, to spotykam się z krzywymi spojrzeniami i komentarzami jeśli chodzi o żółto-niebieskie barwy. To paradoks, że od momentu pełnoskalowego konfliktu Rosji z Ukrainą te komentarze zaczęły być bardziej odczuwalne. O tyle o ile wcześniej był to element lokalnego folkloru, ktoś mógł mnie uznać za „turboślązaka”, a teraz czuję się przez wielu ludzi, jakbym stał po opozycyjnej stronie barykady i zaburzał jakąś jednomyślność narodową. W spisie zadeklarowałem narodowość śląską i edukuję dzieci na ten temat. Wydawało mi się, że pewnych rzeczy nie trzeba tłumaczyć i że jest to dość oczywiste, ale okazuje się, że trzeba to mielić, żeby do niektórych to doszło.

Czy dobrze rozumiem, że nie chodzi tylko o sytuacje związane, jak ta w Ostra-

REKLAMA 0011584786

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1, 1b i 2 w związku z art. 11 oraz art. 37 ust. 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami /t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm./ w związku z art. 54 ust. 1 pkt. 3 ustawy z dnia 10 lipca 2015 r. o Agencji Mienia Wojskowego /t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 817/ w siedzibie OReg. AMW Lublin, został wywieszony wykaz przeznaczonych do najmu w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowych najemców **części nieruchomości o łącznej powierzchni 313 m², wraz z terenem przeznaczonym na komunikację o pow. 32 m², położone w granicach nieruchomości objętej KW nr LU1Y/00017028/5, zlokalizowanej w Dęblinie przy ul. Stawskiej, tj. części działki ewidencyjnej nr 1/67 o powierzchni całkowitej 2,9795 ha:**

Lp.	Oznaczenie terenu - numer działki	Czynsz netto (zł)	Powierzchnia działki (mkw.)	Powierzchnia komunikacja (mkw.)
1	236U	30,00	88	9
2	240U	60,00	225	23

Wykaz został wywieszony na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie internetowej: www.amw.com.pl

Szczegółowe dane dotyczące nieruchomości oraz pełną treść wykazu uzyskać można w siedzibie Oddziału Regionalnego AMW Lublin, ul. Łęczyńska 1, w pok. nr 101, e-mail: a.wlizlo@amw.com.pl, lublin@amw.com.pl, (81) 474 62 17, (81) 474 61 11.

Oddział Regionalny w Lublinie
ul. Łęczyńska 1, 20-309 Lublin
www.amw.com.pl

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

eprasa.pl 61cab693f4

wie, z pomyleniem barw ukraińskich ze śląskimi, ale też po prostu o niechęć wobec śląskiej identyfikacji?

Tak, ale nie wiem, co ci ludzie mają w głowach. Może jakoś podświadomie kojarzą to, że jest to jakieś wsparcie dla Ukrainy? Nie wiem, ale jest mi przykro, że jakiś element mojej tożsamości, który pielęgnuję od wielu lat, jest wciągany w jakieś brudne gierki innych sił. To bardzo dojmująca i męcząca świadomość.

Położenie Ślązaków jest jak zawsze trudne. W jakim miejscu jest teraz śląskość, w świecie pełnym różnych napięć i kryzysów?

W moim idealnym świecie ta nasza wyraźna odrębność górnośląska, podobnie jak kaszubska, powinna wyznaczać kierunek dla kraju, żeby porzucić ten skrajny, warszawskocentryczny styl narracji i zwrócić się właśnie w stronę regionów, które od dawna mają swoją tożsamość. Ona co prawda została wtrącona do sklepu Cepelii, ubrana została w ramy folkloru i totalnie nie ma swojego głosu w debacie publicznej.

A czym jest śląskość dla pana?

To sposób na oswojenie trudnej historii rodziny w kontekście tej wielkiej historii, która rozegrała się w XX wieku na naszym obszarze. Wydaje mi się, że jest to odpowiedź na te wszystkie formy opresji, które stosował PRL wobec osób o orientacji śląskiej lub proniemieckiej. Wydaje mi się, że jest to nasz wentyl wolności. Duża część mojej rodziny, dziadka ze strony ojca, została dotknięta Tragedią Górnośląską w sposób bardzo bezpośredni, ale nie chcę wchodzić tu w szczegóły. Ta świadomość pozwoliła mi zbudować pewną opozycję do ogólnopolskich trendów i do umiejscawiania się w tej układance. Z jakiego nurtu jesteś? Co wyznajesz? Byłeś esbekiem? Mnie to nie interesuje. Zależy mi na regionie i na tym, żeby te tragiczne historie sprzed lat się nie powtarzały. Wydaje mi się, że śląskość jest formą zamanifestowania tego, że tu jesteśmy i zakomunikowania, że



FOT. MARCIN ŚLIWA

Poszło o czapkę, ale to tylko pretekst do agresywnych zachowań

pewne rzeczy już dawno przerobiliśmy i może warto nas posłuchać.

Żeby nie powtórzyły się tragiczne historie, wciąż trzeba opowiadać tę skomplikowaną i często gorzką prawdę o tamtych czasach.

Tak, do tego zmierzam. Zajrzyjmy we własne drzewa genealogiczne i sprawdźmy, jak splatają się z tym, co jest w podręcznikach, na mapach z tamtego okresu i zastanówmy się, jak to mogło wpłynąć na otoczenie, w którym żyjemy. Tak samo zastanówmy się, jakie były motywacje ludzi w tamtych czasach, jakie mieli wartości, co było dla nich ważne i bliskie? Myślę, że wciąż jest za mało rozmowy o tych tematach.

Mówił pan, że śląskość jest naszym „wentylem wolności". Może pan to rozwinąć?

To jest atrakcyjne i wygodne, bo można w pewnym sensie być z boku i nie stając po żadnej stronie tego dużego sporu politycznego, odnaleźć swoje miejsce między tymi dwoma plemionami trwającymi w swoich narożnikach. To forma bezpiecznego dystansu, ale staram się, żeby ta postawa nie była rozleniwiająca. Nie robię skrótów, że „wszystko byłoby ok, gdyby nie te złe gorole", jak w Scooby-Doo. Staram się poznawczo tak do tego nie podchodzić, tylko raczej zagłębiać się i próbować rozumieć pewne zależności lub z czego może wynikać niechęć między różnymi grupami.

Bezpieczny dystans nakazuje mi wrócić do Czech, które często kojarzą się właśnie z taką postawą. Nie uważa Pan, że jest dysproporcja w tym, jak Śląsk „sklejany" jest z Niemcami, a o komponencie czeskim, zresztą najdłużej wiążącym się w historii z naszym regionem, mówi się za mało?

Myślę, że tak, to dobre spostrzeżenie. Z resztą jeździ się u nas na kole, a nie na rowerze. To bardzo fajne czeskie zapożyczenie, myślę, że bardzo symboliczne w tej sytuacji. Zgadzam się, że jest zdecydowanie za mało Czech, ale też nie uważam, że kojarzenie z Niemcami powinno być czymś złym, bo ta narracja jest związana z warszawocentrycznością. Uważam, że jako zachodni Słowianie, może z Łużyczanami, powinniśmy robić więcej razem, żeby pokazać tej części Europy bliżej Warszawy, że mamy tu coś swojego i ciekawego.

W Chorzowie odwiedziła pana czeska telewizja. Jak za Olzą odbierają to, co pana spotkało?

Ma to być ukazane w kontekście innych ataków na osoby z Ukrainy. W Czechach jest duża obawa, bo u nich nacjonalizm czeski nie jest tak silny, jak u nas w wielu kręgach polski nacjonalizm, więc traktują to jako zagrożenie i zły przykład, który idzie ze strony państwa polskiego. Opisują, że u nas dzieją się takie rzeczy, zdarzają się ataki na Ukraińców, a w Internecie jest bardzo silna rosyjska propaganda. Wydaje mi się, że patrzą na to jako na przestrogę, co może wydarzyć się też u nich.

Chce pan zaangażować się w działalność edukacyjną. Czy już klarują się jakieś plany?

Na początek chciałbym zebrać ludzi dobrej woli i wspólnie dokończyć tę rajzę. Oczywiście jak tylko będą do tego warunki, gdy mój syn już będzie bezpieczny i zdrowy w domu, a Marcelina będzie na tyle sprawna, żeby się samodzielnie poruszać. Już teraz zapraszam organizacje śląskie, rowerowe i wszystkie, które chciałyby dołączyć do tej inicjatywy, aby trzymały rękę na pulsie i obserwowały dalej nasze profile. To będzie ogromna satysfakcja, jeśli się uda to dokończyć. Jeżeli ze strony np. jakichś środowisk ukraińskich będzie zainteresowanie, by doedukować część społeczeństwa, to nie widzę przeszkód. Nie uważam, że gdyby ta czapka miała odwrotnie ułożone barwy, uprawniałoby to kogoś do podnoszenia ręki na drugiego człowieka. Liczę na to, że ta sytuacja wzbudzi też zainteresowanie śląską sprawą i górnośląską tożsamością.

Co zrobić, żeby ludzie w Polsce bardziej rozumieli, czym jest Śląsk i mieli poczucie, że im nie zagraża?

Wydaje mi się, że pewnego rodzaju odpowiedzią mogłaby być większa obecność wizualna śląskich barw i śląskiej godki. Może wzorem województwa opolskiego też powinniśmy mieć dwujęzyczne nazwy miejscowości: po polsku i po śląsku. Myślę, że jest dużo sposobów na to, żeby uświadomić ludzi spoza Śląska, że mamy swoje barwy, godkę, fanę i jest to coś normalnego w przestrzeni publicznej, a nie czymś, co może być przyczynkiem do jakiejkolwiek agresji.

DROBNE

Handlowe

INNE

ODSTĄPIĘ grób na cmentarzu przy ul. Unickiej w Lublinie- blisko kaplicy. Cena 15 tys. zł, 604-129-173

TANIE kołdry puchowe. 534-222-122

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

MYCIE, malowanie dachów, elewacji, szkła, kostki brukowej itp., 514-299-106

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

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

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

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, podcinanie, porządkowanie działek, koszenie, usuwanie karp, wywóz gałęzi, zakładanie trawników, ogrodzenia z siatki, 514-299-106

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE piwnic, strychów, garaży, działek, domów po lokatorach i zmarłych, wywóz rzeczy, ubrań, gruzu, kucie, prace rozbiórkowe,, 887-069-855

WYWÓZ złomu, sprzętu agd, rtv, gruzu, sprzątanie działek, piwnic, inne, rozbiórki domów, szklarni itp,, 514-299-106

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Komunikaty

POSZUKUJĘ akta osobowe (lata 1985-91) z Dyrekcji księgarni DOM KSIĄŻKI przy ul. Lotniczej 3 w Lublinie., 886-232-195

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

Skup ciągników rolniczych, każdy stan. 512-709-001

Skup pras belujących. 512-709-001

Towarzyskie

Ola, 81/744-42-62

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220

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



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 61cab693f4

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Zawał serca - objawy, leczenie, zapobieganie i powikłania. Co robić, gdy liczy się każda minuta?

PROFILAKTYKA

Nie tylko koronawirus, grypa i RSV. Tych 7 wirusów jest już w obiegu. Nie poddawaj się bez walki

Przestrzeganie zasad higieny, unikanie bliskiego kontaktu z chorymi osobami i szczepionki to kilka ze sposobów, które możesz zrobić, aby ograniczyć ryzyko zachorowania

G. Fedyk, A. Kamińska/PAP

Mimo że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w maju 2023 roku ogłosiła koniec pandemii koronawirusa, to SARS-CoV-2 (w tym niebezpieczny FLiRT) wciąż pozostaje w obiegu. To niejedyny wirus, który należy znać. Sezon na infekcje zbliża się wielkimi krokami, a poza COVID-19 i grypą możesz zachorować na inne choroby. Oto 7 wirusów, które atakują:



FOT. 123RF

Grypa, koronawirus i inne wirusy mogą być groźne dla twojego zdrowia. Przez to, że rozprzestrzeniają się w podobny sposób, możesz próbować się przed nimi chronić

Covid-19

Covid-19 to choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2. W Polsce ludzie najczęściej chorują na wariant Omikron, w którego obrębie wyróżnia się podwarianty, m.in. Kraken (podwariant Omikron XBB.1.5); Pirola (podwariant Omikron BA.2.86); Eris (podwariant Omikron EG.5.1).

Objawy charakterystyczne dla Covid-19, to: katar, kichanie, ból głowy, ból gardła, zmęczenie, zaburzenia węchu i smaku.

Grypa

Grypa to jedna z najpowszechniejszych infekcji dróg oddechowych. Szczyt zachorowań przypada zazwyczaj na zimowe miesiące roku. Wirus grypy bardzo szybko mutuje, przez co przechorowanie daje krótkotrwałą odporność.

Do objawów grypy należą: nagła wysoka temperatura, bóle mięśni, uczucie zmęczenia lub wyczerpania, suchy kaszel, ból gardła, ból głowy, trudności z zasypianiem, brak apetytu.

Nudności i wymioty nie są częstymi objawami u dorosłych, ale czasami występują u dzieci. Większość objawów ustępuje po 1 do 2 tygodni od ich wystąpienia, ale suchy kaszel i ogólne zmęczenie mogą utrzymywać się przez kilka kolejnych tygodni.

Wirus RSV

Wirus RSV należy do rodziny paramyxowirusów. Zwykle powoduje objawy podobne do przeziębienia. Tak jak w przypadku innych wirusów oddechowych, do zakażenia dochodzi drogą kropelkową poprzez bliski kontakt z osobą zakażoną. Okres inkubacji wirusa RSV wynosi od 2 do 8 dni. Jest szczególnie niebezpieczny u dzieci i osób starszych.

Charakterystyczne objawy RSV to: gorączka, kaszel, kichanie, katar, szybsze oddychanie, trudności z karmieniem lub jedzeniem, głośny oddech (świszczący oddech), drażliwość, ból gardła, ból głowy, mniejszy apetyt.

Ze względu na podobne objawy bez testów nie da się odróżnić RSV od innych wirusów.

Adenowirus

Adenowirusy to powszechne wirusy. Zazwyczaj powodują łagodne objawy przeziębienia, na które co roku zapada wiele osób. Mogą też powodować zapalenie spojówek. Symptomy pojawiają się od 2 do 14 dni po początkowej ekspozycji.

Objawy zakażenia adenowirusem to: kaszel, ból gardła, biegunka, uczucie piasku pod powiekami i łzawienie oczu. W przypadku zdrowego układu odpornościowego objawy są zwykle łagodne i szybko mijają.

Paragrypa

Paragrypa (grypa rzekoma) odnosi się do grupy wirusów zwanych ludzkimi wirusami paragrypy (HPIV). Powodują one infekcję górnych lub dolnych dróg oddechowych.

Objawy paragrypy często są podobne do objawów przeziębienia. Gdy przypadki są łagodne, wirusy mogą zostać błędnie zdiagnozowane. Osoby z osłabionym układem odpornościowym są zagrożone rozwojem zagrażającej życiu infekcji lub powikłań.

Rinowirus (HRV)

Ludzkie rinowirusy (HRV) są wysoce zaraźliwe i są najczęstszą przyczyną przeziębienia. Rzadko prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Objawy zakażenia rinowirusem obejmują: kaszel, kichanie, katar, zatkanie nosa, ból gardła, ból głowy, bóle ciała, gorączkę.

Dzieci najczęściej roznoszą infekcje, to są swego rodzaju rodzinni bioterroryści. Najwyższa liczba zakażeń występuje wśród dzieci i młodzieży do 14. roku życia
DR IRENA MAŁECKA

Metapneumowirus

Ludzki metapneumowirus, określany też jako hMPV, to wirus atakujący drogi oddechowe. Należy do tej samej rodziny co wirus RSV. Jest on obecnie uważany za drugą lub trzecią główną przyczynę wirusowych infekcji dolnych dróg oddechowych i wirusowego zapalenia płuc u dzieci wymagających pomocy medycznej.

Typowe objawy hMPV to: kaszel, gorączka, przekrwienie błony śluzowej nosa, ból gardła. Mogą wystąpić też poważniejsze symptomy, obejmujące dolne drogi oddechowe, takie jak: krup, zapalenie oskrzelików, zapalenie płuc, zaostrzenie astmy.

Dzieci najczęściej chorują i przenoszą infekcje

Sezon zachorowań na infekcje dróg oddechowych trwa zwykle od października do kwietnia. Specjaliści wskazują, że najmłodsi odgrywają kluczową rolę w transmisji zakażeń w społeczeństwie.

- Dzieci najczęściej roznoszą infekcje, to są swego rodzaju rodzinni bioterroryści – mówi dr Ilona Małecka z Katedry i Zakładu Profilaktyki Zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Najbardziej widoczne jest to w przypadku grypy sezonowej. Najwyższa liczba zakażeń występuje wśród dzieci i młodzieży do 14. roku życia. Dane pokazują również, że hospitalizacje z powodu grypy niemal równie często dotyczą dzieci do 5. roku życia, jak i osób po 65. roku życia.

Seniorzy ponoszą największe koszty zakażeń

Eksperci zwracają uwagę, że zagrożenie związane z infekcjami układu oddechowego rośnie wraz z wiekiem. Dotyczy to szczególnie zakażeń wirusem RSV, które coraz częściej są postrzegane jako poważny problem zdrowotny wśród osób starszych – wskazuje prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Jak podkreśla ekspert, w grupie osób w wieku 65-74 lata ryzyko hospitalizacji jest niemal dwukrotnie wyższe niż wśród osób między 18. a 49. rokiem życia. W przypadku osób po 75. roku życia jest ono już trzykrotnie wyższe. Podobne zależności dotyczą inwazyjnej choroby pneumokokowej, która występuje przez cały rok i może prowadzić do bardzo ciężkich powikłań.

Mimo że szczepienia przeciw grypie są w Polsce zalecane od 6. miesiąca życia i bezpłatne dla osób do 18. roku życia, poziom ich wykorzystania pozostaje niski. Według danych Centrum e-Zdrowia w sezonie 2025/2026 zaszczepiono jedynie 97 tys. dzieci do 4. roku życia, 100 tys. dzieci w wieku 5-9 lat, 63 tys. osób w wieku 10-14 lat oraz 42 tys. nastolatków w wieku 15-19 lat.

eprasa.pl 61cab693f4

SANATORIA

„Wracam do domu z nową energią". Najlepsze sanatoria w lasach i puszczach

Stworzyłem aktualny ranking najlepszych polskich sanatoriów w lasach i puszczach, oparty na opiniach samych kuracjuszy

Emil Hoff

Późne lato i wczesna jesień to doskonały czas na turnus w sanatorium. Tym razem wybrałem dla was najlepsze polskie sanatoria na NFZ w lasach, w sam raz na relaks i wzmocnienie zdrowia przed nadchodzącą jesienią.

Czemu w lasach? Leśne sanatoria mają wiele walorów:

Powietrze pełne jest olejków eterycznych i fitoncydów, które niszczą bakterie, grzyby i wirusy. To jak naturalna inhalacja, która zabezpieczy was przed przeziębieniem.

Jeśli pogoda dopisze i znowu nadejdą upały, w lasach otaczających uzdrowiska możecie znaleźć cień i wytchnienie. Lasy to oczywiście także doskonałe miejsca na relaksujące spacery, kojące nerwy i przynoszące ulgę oczom. W dodatku, jeśli wasz turnus wypadnie bliżej października, w czasie leśnych spacerów będziecie mogli podziwiać piękne, kolorowe liście.

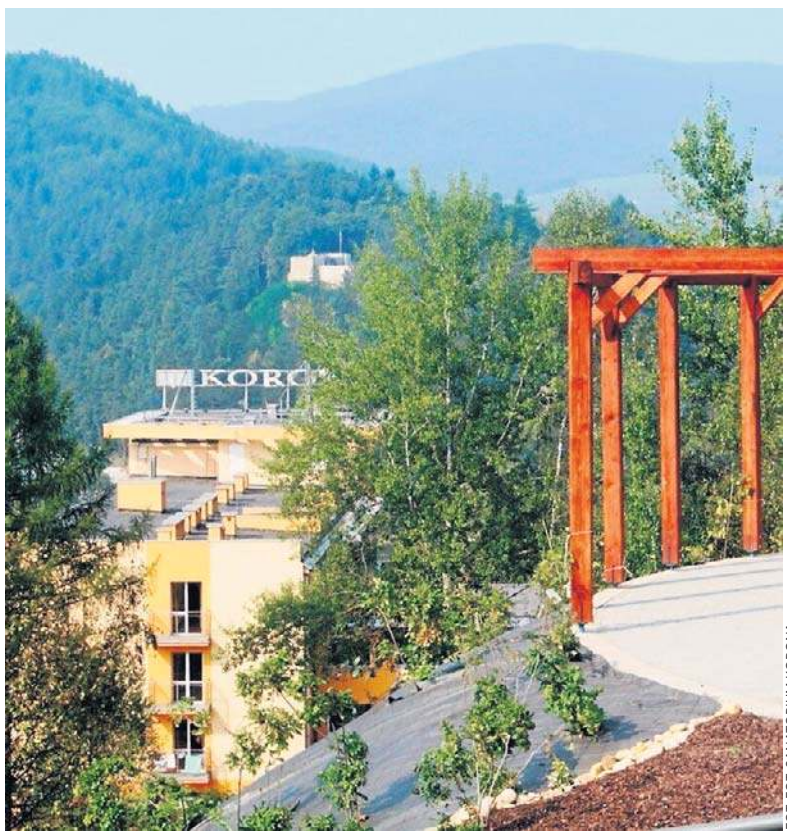
By sprawdzić, które polskie sanatoria w lasach są najlepsze, musiałem najpierw dokonać wyboru. Wyszukałem uzdrowiska słynące z tego, że otaczają je wyjątkowo bujne, malownicze lasy i puszcze.

Pominąłem Augustów i Gołdap, bo pojawiły się już w moim zestawieniu najlepszych sanatoriów nad jeziorami, a także Krynicę-Zdrój, Świeradów-Zdrój i Żegiestów-Zdrój, bo pojawiają się w rankingu najlepszych sanatoriów w górach.

Do rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach wybrałem 7 miejscowości:

- Wieniec-Zdrój w woj. kujawsko-pomorskim otaczają piękne lasy sosnowe.
- Muszyna w woj. małopolskim sąsiaduje z Popradzkim Parkiem Krajobrazowym, czekają tu na was wzgórza Beskidu Sądeckiego, porośnięte lasami bukowymi i jodłowymi, i słynne ogrody.
- Wapienne w woj. małopolskim to najmniejsze polskie uzdrowisko, częściowo położone na terenie Magurskiego Parku Narodowego, w pobliżu Puszczy Karpackiej.
- Konstancin-Jeziorna to jedyne uzdrowisko na Mazowszu; otaczają je sosnowe Lasy Chojnowsko-Słomczyńskie i Las Kabacki.
- Nałęczów w woj. lubelskim leży blisko Kazimierskiego Parku Krajobrazowego, w okolicy nie brakuje pięknych grądów i łęgów, są też malownicze wąwozy.
- Rymanów-Zdrój na Podkarpaciu, w Beskidzie Niskim, otaczają górskie lasy bukowo-jodłowe.

Przełom lata i jesieni to jeden z najlepszych momentów na wyjazd do uzdrowiska. Temperatury są łagodniejsze, upały zelżały, a spacery po parkach zdrojowych, górskich szlakach i promenadach stają się cudowne.



FOT. FOT. SANATORIUM KORONA,

Możecie tam spędzić niezapomniany turnus na przełomie lata i jesieni, przesycony zapachem żywicy, wśród cudownych kolorów

Jak powstał ranking?

Kiedy już wybrałem miejscowości do swojego rankingu, sprawdziłem w oficjalnej bazie, które działające w nich sanatoria świadczą usługi w zakresie leczenia uzdrowiskowego w ramach współpracy z NFZ. Zidentyfikowałem 14 sanatoriów.

Następnie sprawdziłem, które z sanatoriów z mojej listy cieszą się najlepszymi opiniami kuracjuszy. Wykorzystałem do tego opinie Google. To miejsce, w którym każdy może napisać recenzję dowolnego obiektu, także – jeśli chce – anonimowo, nie trzeba więc się krygować ani przymilać. Recenzje sanatoriów mogą być w pełni szczere. Ich autorzy oceniają najczęściej jakość zakwaterowania, zabiegów, wyżywienia, profesjonalizm kadry, oferowane dodatkowe atrakcje i ogólną atmosferę.

Każde z sanatoriów w moim rankingu dostało punktację. Przemnożyłem średnią ocen w opiniach Google przez liczbę recenzji, tak by premiować sanatoria z dobrymi opiniami, ale też popularne, ocenione przez jak najwięcej osób. Im więcej zadowolonych recenzentów, tym bardziej wiarygodna średnia ocen. Sanatoria ze średnią poniżej 4,0 dostawały karę: minus 400 punktów.

Ostatecznie do mojego rankingu trafiło 8 najlepszych sanatoriów leśnych w Polsce, z wynikiem powyżej 400 pkt. Cztery z nich uzyskały wynik ponad 1000 punktów.

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa. Leczenie uzdrowiskowe łączy rehabilitację, fizjoterapię i naturalne źródła.

STYL ŻYCIA

Jak uniknąć demencji? 6 prostych sposobów do stosowania na co dzień

Oprac. Ola Głowacka

Demencja nie rozwija się z dnia na dzień. Badania dowodzą, że na zdrowie mózgu wpływają codzienne nawyki, a część przypadków otępienia można opóźnić lub nawet im zapobiec dzięki zmianie stylu życia.

Jedną z osób zwracających uwagę na rolę codziennych nawyków jest dr Eva Feldman, profesor neurologii w Michigan Medicine i University of Michigan, specjalizująca się w chorobach układu nerwowego. W rozmowie cytowanej przez „The New York Times" wskazała sześć prostych działań, które mogą wspierać zdrowie mózgu i zmniejszać ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych wraz z wiekiem.

Używaj zatyczek do uszu

Jedna z najważniejszych rad dr Feldman dotyczy ochrony słuchu. Jak podkreśla neurolog, utrata słuchu wiąże się ze zwiększonym ryzykiem demencji. Naukowcy przypuszczają, że może mieć to związek z bliskością obszarów mózgu odpowiedzialnych za odbieranie dźwięków i pamięć. Inna hipoteza wskazuje, że osoby niedosłyszące częściej wycofują się z życia społecznego, a mniejsza liczba kontaktów z ludźmi może przyspieszać pogorszenie funkcji poznawczych.

Ekspertka zaleca używanie zatyczek do uszu lub ochronników słuchu podczas pracy w hałaśliwym otoczeniu, na przykład przy koszeniu trawnika. Radzi również kontrolować słuch przynajmniej raz na trzy lata.

Nie spędzaj dnia na siedząco

Regularny ruch jest jednym z najlepiej udokumentowanych sposobów dbania o mózg. Ćwiczenia poprawiają ukrwienie mózgu i zwiększają dopływ tlenu do komórek nerwowych. Co ważne, nie muszą to być wyczerpujące treningi. Korzyści mogą przynieść nawet codzienne spacery, rozciąganie czy lekkie ćwiczenia wykonywane regularnie.

Dr Feldman zwraca uwagę, że liczy się nie tylko aktywność, ale także ograniczenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej. Długotrwałe siedzenie jest uznawane za jeden z czynników niekorzystnie wpływających na zdrowie.

Używaj stołka zamiast fotela

W artykule przywołano również opinię dr. Kevina Bickarta z University of California w Los Angeles, który od lat zachęca swoich pacjentów do korzystania ze stołków zamiast miękkich foteli czy wygodnych krzeseł. Taki sposób siedzenia wymaga większego zaangażowania mięśni i pomaga utrzymywać bardziej aktywną postawę.

Czyść i lecz zęby

Zdrowie jamy ustnej ma większe znaczenie dla mózgu, niż wiele osób przypuszcza. Dr Feldman przypomina, że infekcje w obrębie jamy ustnej mogą rozprzestrzeniać się na sąsiednie tkanki i prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych. Badania wykazały również związek między chorobami dziąseł a zwiększonym ryzykiem demencji.

Dlatego neurologowie zalecają regularne szczotkowanie zębów, codzienne używanie nici dentystycznej oraz wizyty kontrolne u dentysty co najmniej raz w roku.

Spotykaj się z innymi ludźmi

Mózg potrzebuje nie tylko aktywności fizycznej, ale także kontaktów z innymi ludźmi. Jak zwraca uwagę dr Jessica Choi, koordynatorka badań klinicznych w Duke University School of Medicine w Północnej Karolinie (USA), izolacja społeczna może sprzyjać depresji i przyspieszać pogarszanie funkcji poznawczych u seniorów. Eksperci zachęcają do uczestnictwa w klubach książki, zajęciach grupowych, spotkaniach sąsiedzkich czy innych aktywnościach pozwalających utrzymywać regularne relacje społeczne. Rozmowy, dyskusje i wspólne działania stanowią naturalny trening dla mózgu.

Chroń i ćwicz szyję

Choć niewiele osób kojarzy szyję z profilaktyką demencji, dr Feldman podkreśla, że to właśnie przez nią biegną naczynia dostarczające krew do mózgu. Urazy szyi mogą zaburzać przepływ krwi i ograniczać dopływ tlenu do komórek nerwowych.

Neurolog zaleca unikanie gwałtownych skrętów, szarpnięć oraz ryzykownych manipulacji szyją, które mogą prowadzić do urazów.

Wysypiaj się

Ostatnia rada dotyczy snu. Zdaniem dr Feldman odpowiednia ilość i jakość snu to jeden z filarów zdrowia mózgu. W czasie nocnego odpoczynku mózg utrwala wspomnienia, porządkuje informacje i usuwa produkty przemiany materii gromadzące się między komórkami nerwowymi.

Eksperci podkreślają, że przewlekłe niedosypianie może negatywnie wpływać na pamięć, koncentrację i zdolności poznawcze. Dlatego regularny, dobrej jakości sen warto traktować jako element profilaktyki demencji.

eprasa.pl 61cab693f4

RAPORT GIS



FOT. GETTY IMAGES

Polska ma powody do umiarkowanego optymizmu, ale nie brakuje też sygnałów ostrzegawczych

WZW typu A atakuje w Polsce cztery razy częściej niż dotąd. Błonica wróciła po 25 latach

Z raportu Państwowej Inspekcji Sanitarnej wynika, że w ub.r. wyraźnie spadła liczba zachorowań na krztusiec i gruźlicę. Są jednak i niepokojące sygnały

Ola Głowacka

Jedną z najbardziej widocznych zmian odnotowanych przez inspektorów sanitarnych jest spadek liczby zachorowań na krztusiec. W 2024 roku zarejestrowano 32 430 przypadków tej choroby, podczas gdy rok później było ich 11 339. To niemal trzykrotnie mniej.

Autorzy raportu wskazują, że krztusiec podlega charakterystycznym cyklom epidemicznym. Przypominają również, że szczepienie przeciw tej chorobie jest w Polsce obowiązkowe u dzieci, a osobom dorosłym zaleca się przyjmowanie dawek przypominających co 10 lat.

Gruźlicy prawie nie ma

Dobre wiadomości dotyczą także gruźlicy. W 2025 roku zapadalność na tę chorobę po raz pierwszy spadła do poziomu 9,9 przypadków na 100 tys. mieszkańców. Dzięki temu Polska została zaliczona do państw o niskiej zapadalności na gruźlicę. Wcześniej znajdowała się w kategorii krajów o średniej zapadalności. Według autorów raportu jest to efekt wieloletnich działań profilaktycznych i diagnostycznych ukierunkowanych na ograniczanie liczby zachorowań.

Błonica wróciła po 25 latach

Największe poruszenie wzbudziła informacja o pierwszym od 25 lat przypadku błonicy gardła w Polsce. Zachorowało sześcioletnie dziecko, które nie było zaszczepione.

Błonica należy do chorób, które mogą prowadzić do ciężkich powikłań, dlatego wymagają pilnej hospitalizacji. Eksperci podkreślają, że najskuteczniejszą formą ochrony pozostają szczepienia.

Niepokojący wzrost ognisk zapalenia wątroby typu A

Niepokojące dane dotyczą wirusowego zapalenia wątroby typu A. W 2025 roku w Polsce zarejestrowano 115 ognisk tej choroby. Rok wcześniej było ich zaledwie 26. Oznacza to ponad czterokrotny wzrost w ciągu zaledwie 12 miesięcy.

Przeciw WZW typu A dostępna jest szczepionka. Zaleca się ją m.in. osobom podróżującym do krajów o wyższej liczbie zachorowań oraz wybranym grupom zawodowym związanym z produkcją żywności czy gospodarką odpadami.

Kleszcze aktywne dłużej

Raport wskazuje również na wzrost liczby przypadków boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu. Zdaniem autorów dokumentu może mieć to związek m.in. ze zmianami klimatycznymi, które wydłużają okres aktywności kleszczy i zwiększają ryzyko kontaktu ludzi z tymi pajęczakami.

W ub.r. odnotowano także 30 przypadków tzw. choroby Haff, określanej również jako choroba Zalewu Wiślanego. Zachorowania były związane głównie ze spożyciem samodzielnie złowionych węgorzy.

HIV, kiła i rzeżączka na wysokim poziomie

Największy niepokój specjalistów budzi jednak wzrost liczby nowo wykrywanych zakażeń HIV oraz chorób przenoszonych drogą płciową. Raport wskazuje, że liczba przypadków HIV należała do najwyższych w historii obserwacji. Wzrosła także liczba zachorowań na kiłę i rzeżączkę.

Autorzy raportu przypominają, że od maja 2025 roku test na HIV można wykonać również w podstawowej opiece zdrowotnej, a badanie jest finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Dane pokazują dwa równoległe trendy

Z jednej strony Polska notuje sukcesy w ograniczaniu zachorowań na krztusiec i gruźlicę. Z drugiej strony rośnie znaczenie zagrożeń związanych z chorobami odkleszczowymi, WZW typu A, HIV oraz innymi infekcjami przenoszonymi drogą płciową. Powrót błonicy po 25 latach przypomina natomiast, że nawet choroby uznawane za niemal wyeliminowane mogą ponownie się pojawić.

CHOROBA ALZHEIMERA

Zaskakujące wnioski rok po uruchomieniu infolinii Helpline

Oprac. Emil Hoff

Konsultanci specjalnej infolinii Helpline dla osób chorych na alzheimera i inne zaburzenia otępienne podsumowują pierwszy rok działalności. Okazuje się, że to wcale nie chorzy dzwonią z prośbami o pomoc.

Niemal rok temu – 1 października 2025 r. – Rzecznik Praw Pacjenta we współpracy ze związkiem organizacji non-profit Alzheimer Polska uruchomił ogólnopolską, bezpłatną infolinię Helpline. Jej rola jest prosta: konsultanci mają pomagać osobom chorym na alzheimera i inne zaburzenia otępienne, a także ich rodzinom i opiekunom.

Po prawie roku działalności konsultanci Helpline raportują, kto i w jakich sprawach korzystał w tym czasie z infolinii. Ich wnioski są bardzo ciekawe. Okazuje się, że to nie osoby chore na alzheimera, lecz głównie ich rodziny dzwonią na specjalną infolinię. To bliscy pacjentów stanowią 84 proc. rozmówców Helpline.

- Dzwoni córka, która zauważyła, że mama zaczęła powtarzać te same pytania. Syn, bo ojciec coraz gorzej radzi sobie z codziennymi sprawami. Wnuczka, bo babcia zaczęła gubić się w dobrze znanych miejscach. Bliscy często nie wiedzą, gdzie przebiega granica między zmianami związanymi z wiekiem a objawami, które powinny skłonić do konsultacji ze specjalistą. Pytają więc, co obserwować, do kogo zgłosić się w pierwszej kolejności i jak rozmawiać z osobą, która sama nie widzi problemu albo nie chce szukać pomocy – opowiadają konsultanci.

A jeśli chodzi o poruszane sprawy, to w większości przypadków wcale nie chodzi o dodatkowe fakty i poszerzanie wiedzy o chorobie. 70 proc. porad udzielanych na linii Helpline dotyczy tego, jak konkretnie można uzyskać pomoc dla chorego w miejscu jego zamieszkania. Dominuje więc ścisła praktyka, a nie teoria.

Do kwestii najczęściej poruszanych w czasie rozmów na linii Helpline należą: • organizacja codziennej opieki • dostępne świadczenia finansowe • uzyskiwanie pomocy od Miejskich Ośrodków Pomocy Społecznej (MOPS) • znajdowanie lokalnych organizacji pomocowych • możliwości i sposoby dostosowania mieszkania do potrzeb chorych,

W przypadkach zaawansowanej choroby padają też pytania:

• o Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL) i Domy Pomocy Społecznej (DPS) • o kwestie prawne, związane np. z pełnomocnictwem, ubezwłasnowolnieniem, orzeczeniem o niepełnosprawności.

Na Helpline dzwonią też regularnie opiekunowie osób chorych z pytaniami o to, jak reagować na trudne zachowania chorego, kiedy zacząć szukać pomocy w opiece i jak rozpoznać moment, w którym sami dochodzą do granicy swoich możliwości. Konsultanci Helpline z przygotowaniem psychologicznym pomagają im wtedy radzić sobie z poczuciem winy, wyczerpania, bezradności czy po prostu złością.

Jak skorzystać z linii Helpline?

Z Helpline można skorzystać zarówno po diagnozie, jak i przed nią, gdy pojawiają się niepokojące zmiany pamięci czy funkcjonowania. Konsultanci pomagają znaleźć dostępne lokalnie formy wsparcia. W ramach Helpline można również skorzystać z pomocy psychologa, prawnika i terapeuty zajęciowego.

Infolinia Helpline jest bezpłatna i dostępna sześć dni w tygodniu:

- poniedziałek–piątek: 10–21
- sobota: 10–16

Telefon: 800 201 801
e-mail: alzheimer@rpp.gov.pl



FOT. 123RF

To bliscy pacjentów stanowią 84 proc. rozmówców Helpline

eprasa.pl 61cab693f4

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Ręczniki

Nieodzowne po myciu i kąpieli. Kiedy są czyste, kiedy brudne, a kiedy trzeba je wyrzucić?

Dla wielu osób kąpiel czy prysznic to ulubiony moment dnia – czas relaksu i odświeżenia. Ale czy naprawdę pozostajesz czysty, jeśli kilka razy używasz tego samego ręcznika? Zapytaliśmy ekspertów, jak często należy prać ręczniki i co się stanie, jeżeli robimy to zbyt rzadko.

Jak często powinno się prać ręczniki?

Może ci się wydawać, że ręcznik pozostaje czysty nawet po kilku użyciach, ale w rzeczywistości stanowi on idealne środowisko dla rozwoju bakterii. Ręczniki pochłaniają wilgoć i długo pozostają mokre, co sprzyja namnażaniu się mikroorganizmów. Z tego względu ręczniki należy prać po trzech użyciach. Każdego dnia z twojego ciała złuszczają się miliony komórek skóry, a spora ich część trafia właśnie na ręcznik. Choć część z nich usuwasz pod prysznicem, reszta osadza się na tkaninie, co może być problematyczne dla twojej higieny.

Czasem warto zachować wzmożoną czujność

Aby zapobiec namnażaniu się bakterii, wysusz ręcznik po każdym użyciu i pierz go co najmniej co trzy użycia. Oznacza to pranie ręcznika dwa razy w tygodniu, jeżeli codziennie się kąpiesz. Jeżeli masz choroby skóry, chodzisz na siłownię lub basen, twój ręcznik powinien być prany po każdym użyciu. Regularne pranie wystarczy, aby ręczniki utrzymać w czystości.

Co się stanie, jeśli nie pierzesz ręczników?

Brudne, nieprane ręczniki mogą rozprzestrzeniać wirusy, grzyby i bakterie. Konsekwencje używania brudnego ręcznika obejmują podrażnioną skórę i możliwość rozprzestrzeniania się infekcji. Bakteria wywołująca zakażenia gronkowcem (MRSA) rozprzestrzenia się właśnie na ręcznikach i pościeli.

Pamiętaj!

Nigdy nie dziel się ręcznikiem z kimś, kogo nie znasz lub z kimś, kto jest chory. Użycie ręcznika o kilka razy więcej razy między praniami raczej nie będzie wielkim błędem, ale częstsze pranie sprawi, że ty i twoja skóra będziecie zdrowsi.

Jak poprawnie prać ręczniki

Wiesz już, że ręczniki należy prać co trzy użycia, ale jak prać ręczniki, aby były naprawdę czyste? Oto kilka wskazówek:

- Zawsze pozwól ręcznikom dobrze wyschnąć przed wrzuceniem ich do pralki. Nie wkładaj też mokrych ręczników bezpośrednio do kosza na pranie.
- Wybielacz nie jest konieczny do eliminacji zarazków.
- Stosuj odpowiednią ilość detergentu i zwracaj uwagę na temperaturę prania.
- Możesz dodać ocet do cyklu płukania, aby lepiej zdezynfekować ręczniki.
- Nie przeładowuj pralki. Zbyt dużo ręczników utrudnia ich dokładne wypranie.
- Dbaj o regularne czyszczenie pralki, aby wyeliminować bakterie. Możesz uruchomić cykl płukania z samym octem. Może to zabić niepożądanych gości w pralce.



FOT. FREEPIK

Jak często kupować nowe ręczniki?

To, jak długo posłuży ci ręcznik, zależy od jego jakości i tego, jak o niego dbasz. Pamiętaj, że bardzo tanie ręczniki mogą szybciej się strzępić, a używanie zbyt gorącej wody może również powodować szybsze niszczenie włókien. Zawsze czytaj etykietę produktu i postępuj zgodnie z instrukcjami prania. Jeśli ręczniki mają wilgotny lub stęchły zapach, spróbuj użyć ustawienia dezynfekcji w pralce. Możesz je też namoczyć w occie, aby usunąć nieprzyjemne zapachy. Przy odpowiedniej pielęgnacji ręcznik kąpielowy powinien służyć ci przez długi czas. Aby ręczniki były jak najczystsze, zawsze rozwieszaj je i pozwól im całkowicie wyschnąć między użyciami. **Gabriela Fedyk**

ZDROWA DIETA

Soczewica ma więcej zalet, niż ci się wydaje. To tani sposób, by dostarczyć sobie więcej białka

Przez lata była traktowana jako składnik zupy lub potraw dla wegetarian. Dziś soczewica wraca do łask jako jeden z najcenniejszych produktów roślinnych. Wspiera serce i jest doskonałą alternatywą dla mięsa

Redakcja Strony Zdrowia

Soczewica jest bogata w białko, błonnik, żelazo i witaminy z grupy B, a przy tym kosztuje znacznie mniej niż mięso. Nic dziwnego, że dietetycy coraz częściej polecają ją osobom, które chcą odżywiać się zdrowiej i ograniczyć produkty odzwierzęce.

Wartościowy produkt i do tego niedrogi

Soczewica należy do roślin strączkowych, które uznawane są za jedne z najbardziej wartościowych produktów spożywczych. Dostarcza dużych ilości białka roślinnego, dzięki czemu może częściowo zastępować mięso w codziennej diecie. Jest również źródłem błonnika wspierającego pracę jelit oraz składników mineralnych, takich jak żelazo, cynk i magnez.

Jej regularne spożywanie pomaga zwiększyć udział produktów roślinnych w jadłospisie bez konieczności całkowitej rezygnacji z mięsa. Dietetycy zwracają uwagę, że soczewica dobrze sprawdza się jako składnik dań dla osób dbających o serce, poziom cholesterolu i prawidłową masę ciała.

Rosnące ceny żywności sprawiają, że coraz więcej osób szuka tańszych, a jednocześnie wartościowych zamienników mięsa. Soczewica doskonale spełnia tę rolę.



FOT. GETTY IMAGES

Soczewica jak gąbka wchłania aromaty i w gotowym daniu nie rzuca się w oczy. Efekt: mniej tłuszczu, mniej cholesterolu i więcej błonnika

Można dodawać ją do sosów, zup, gulaszów czy kotletów, zwiększając wartość odżywczą posiłku i ograniczając ilość mięsa.

Eksperci podkreślają, że soczewica świetnie chłonie przyprawy i aromaty innych składników. Dzięki temu w wielu potrawach może pozostać niemal niewyczuwalna, a jednocześnie dostarczyć cennego białka i błonnika.

Którą soczewicę wybrać? Każdy rodzaj ma inne zastosowanie

- Czerwona i żółta soczewica - są najczęściej pozbawione łupiny, dlatego gotują się bardzo szybko, zwykle w ciągu 10-15 minut. Łatwo się rozpadają, dzięki czemu idealnie nadają się do zup kremów, purée, pasztetów warzywnych czy indyjskiego dhalu.
- Brązowa soczewica - dobrze zachowuje strukturę i sprawdza się w jednogarnkowych daniach, gulaszach oraz sycących zupach. Czas jej gotowania wynosi około 40 minut.
- Beluga, puy i soczewice delikatesowe- to odmiany cenione przez szefów kuchni. Zachowują jędrność po ugotowaniu, mają wyrazisty smak i dobrze prezentują się na talerzu. Są doskonałym dodatkiem do sałatek, dań warzywnych i kuchni premium.

Jak gotować soczewicę, by była smaczna i lekkostrawna?

Przed gotowaniem soczewicę należy przepłukać pod bieżącą wodą. Usuwa to kurz i ewentualne zanieczyszczenia znajdujące się na ziarnach.

Osoby, które po strączkach odczuwają dyskomfort trawienny, mogą podczas gotowania dodać kminek, koper włoski, imbir lub majeranek. Przyprawy te pomagają poprawić strawność potraw.

Wbrew popularnym mitom sól dodana podczas gotowania nie powoduje twardnienia soczewicy. Warto natomiast pamiętać, że składniki kwaśne, takie jak ocet czy sok z cytryny, najlepiej dodawać dopiero pod koniec przygotowywania potrawy, ponieważ mogą wydłużać proces mięknięcia nasion.

Nigdy nie jedz soczewicy na surowo

To jedna z najważniejszych zasad dotyczących roślin strączkowych. Surowa soczewica zawiera substancje utrudniające trawienie, a niektóre z nich mogą działać szkodliwie dla organizmu. Z tego powodu nasiona zawsze powinny zostać ugotowane przed spożyciem.

Wyjątek stanowi soczewica konserwowa lub sprzedawana w puszkach, która została już wcześniej poddana obróbce termicznej i jest gotowa do jedzenia.

Soczewica trafia nawet do kuchni fine dining

Jeszcze kilkanaście lat temu kojarzyła się z prostymi, domowymi potrawami. Dziś wykorzystują ją również szefowie restauracji premium. Powstają z niej chrupiące chipsy, aromatyczne pasty, wyszukane dodatki do dań oraz autorskie fermentowane produkty inspirowane tradycyjnym miso.

eprasa.pl 61cab693f4

NARODOWY SPORT POLAKÓW



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Grzybobranie to przede wszystkim przyjemność. I to się nie zmienia

Na grzyby ze smartfonem i prognozą pogody

Kiedyś wystarczyło wziąć nożyk i koszyk, by iść na grzyby. Dzisiejszy grzybiarz korzysta z techniki: w telefonie ma mapę offline i aplikację Lasów Państwowych, a w kieszeni obowiązkowy repelent na kleszcze.

Matylda Witkowska

Grzybobranie to sport narodowy Polaków. CBOS kilka lat temu wyliczyło, że na grzybach przynajmniej raz w życiu było 77 proc. dorosłych obywateli. Przynajmniej raz w sezonie w lesie jest niemal co drugi Polak (w tym 48 proc. ankietowanych mężczyzn, choć już tylko 39 proc. kobiet). Na grzyby częściej jeżdżą osoby starsze, za to aż 40 proc. młodzieży w wieku 18-24 lat nigdy na grzybach nie było.

Starsze pokolenia grzybiarzy mają też inne doświadczenia. Kilkadziesiąt lat temu wypad na grzyby bywał wyzwaniem. Mało który amator prawdziwków miał samochód, zakłady pracy obowiązkowo organizowały więc jesienne grzybobrania, które cieszyły się ogromnym powodzeniem. Wyjeżdżało się jeszcze w nocy, by o świcie być w lesie, wracało późnym wieczorem z wiadrami grzybów z poczuciem satysfakcji i miłymi wspomnieniami.

Takie wyjazdy na grzyby z lat 80. dobrze pamięta pan Krzysztof z Łodzi. Jego przedsiębiorstwo organizowało wyjazdy w rejon Puszczy Noteckiej.

- Tam są ogromne lasy, sosnowe, grzybów zawsze było zatrzęsienie. Nie trzeba było zbytnio chodzić, można było zostawić wiaderko w jednym miejscu i zapełniać je zbierając dookoła. Po całym dniu można było zamknąć oczy i dalej widzieć te grzyby... – wspomina dawne grzybobrania.

Zorganizowany wyjazd był atrakcją, w tym także towarzyską. Mocne trunki degustowano już w autokarze i rano nie każdy miał siłę, by naprawdę grzyby zbierać.

– Większość uczestników szła w las, ale zawsze była grupa, która zostawała przy autokarze i tam przez cały dzień się relaksowała. Na szczęście grzyby można było kupić od miejscowych. Ludzie kupowali całe wiadra i wieźli do domów, żeby żony się nie denerwowały – wspomina Łodzianin.

Nożyk, koszyk i gumiaki

Wyjazdy były dla pracujących. Dzieci i seniorzy po prostu szli do najbliższego lasu, czasem korzystając z PKS lub z pociągu.

- Braliśmy nożyk, stary koszyk i gumiaki, bo po drodze była grząska łąka. Mapy okolicy nikt nie widział, dzieciaki straszono, żeby nie wchodziły za głęboko, bo jak się zgubią, to będą szły aż do Wisły. Chyba działało, bo jakoś nikt z nas się nie zgubił - wspomina pani Joanna, która zbierała grzyby w województwie świętokrzyskim.

Atlasu grzybów prawie nikt w domu nie trzymał. Grzybobrania uczono się od rodziców i dziadków, a gatunki jadalne poznawano organoleptycznie – po prostu oglądając to, co rosło i trafiało do koszyków i garnków.

To się jednak zmieniło. Dzisiejszy grzybiarz – zwłaszcza ten młodszy, lepiej obeznany z nowymi technologiami, jest dobrze wyposażony i przygotowany. Wyjazd na grzyby zaczyna od sprawdzenia prognozy pogody długoterminowej i doniesień o sytuacji w lasach. Ma też „zalajkowane" fora i grupy grzybowe w mediach społecznościowych. Czasem za takie informacje płaci – na przykład popularny portal grzyby.pl bierze za dostęp od 15 zł za dzień do 38 zł za sezon – z dniami gratis dla tych, którzy zaangażują się i wstawią doniesienia.

Nie brakuje jednak otwartych grup do wymiany doświadczeń i identyfikacji grzybów. Tu króluje Facebook, który ma starszych użytkowników, w tym także miłośników grzybów. Lokalne grupy grzybiarskie ma każde województwo, ludzie chwalą się zbiorami i proszą o pomoc w identyfikacji. Zamiast pytać rodzinę, każdy może wrzucić zdjęcia grzybów i poprosić o pomoc wirtualnych znajomych.

- Trzeba jednak uważać, bo zdarzają się żartownisie – ostrzega pani Joanna z Łodzi, która sugeruje dużą ostrożność w korzystaniu z internetowego doradztwa mykologicznego. Takie żarty mogą mieć tragiczne konsekwencje, dlatego regulaminy grup za udzielanie nieprawdziwych informacji przewidują usunięcie z grupy.

- Ale i tak prawie zawsze oprócz 10 komentarzy „to rydz, jedz na zdrowie" ktoś dopisze „uważaj, bo otrujesz rodzinę". Kto się nie zna na grzybach, naprawdę może poczuć się skołowany – mówi grzybiarka.

Podstawą dzisiejszego grzybobrania są jednak aplikacje z mapami offline, których można używać także w kniejach, gdzie brakuje zasięgu. Takie aplikacje to na przykład uwielbiane przez grzybiarzy Mapy.cz, czy ściągnięte na telefon popularne mapy Google, albo Bank Danych o Lasach. Tę ostatnią aplikację dla użytkowników lasów 13 lat temu uruchomiły Lasy Państwowe - można tu znaleźć dokładne mapy nie tylko z określeniem dominującego gatunku drzew, ale też z podziałem na tzw. adresy leśne – sektory lasów z numerami w razie kłopotów określą naszą lokalizację.

Internetowe sklepy dla grzybiarzy

Nie brakuje też akcesoriów dla grzybiarzy. Mają popularne sieciówki sportowe i militarne, ale są też sklepy internetowe... tylko dla grzybiarzy. Znajdziemy w nich wszystko – od ubrań, przez różnorodone nożyki, aż po etykiety na słoiki z zamarynowanymi przez nas grzybkami. W sklepach dla grzybiarzy jest odzież outdorowa, koszulki i torby ze śmiesznymi napisami, a także obowiązkowe środki na kleszcze – a dla pechowców, którzy się nie psikali, także... zioła na boreliozę. Kto nie wie na co się zdecydować, może wybrać kompletny „Zestaw prezentowy dla grzybiarza" – w jednym pudełku znajdziemy koszyk, torbę, kapelusz oraz składany nożyk ze szczoteczką z naturalnego włosia i miarką do mierzenia okazów, która przydaje się też do zdjęć.

Współcześni grzybiarze zazwyczaj mają też samochody i częściej niż kiedyś jeżdżą do lasów prywatnie – z rodziną lub znajomymi. Czasem „do lasu" rozumieją dosłownie – zdarza się, że zapaleńcy podnoszą szlabany i wjeżdżają na leśne ścieżki. Ale dla leśników większym problemem są ci, którzy parkując tłumnie przed szlabanami, niefortunnie blokują wjazd do lasu – leśnikom albo straży pożarnej.

- Takiego samochodu nie możemy przesunąć ani objechać – wyjaśnia Michał Twardowski, który odpowiada za kontakty z mediami w Nadleśnictwie Grotniki.

Za niewłaściwe zachowanie grożą mandaty. Mogą sięgać do 500 zł, przy kumulacji wykroczeń do 1 tys. zł. Tylko na terenie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Łodzi straż leśna od początku roku nałożyła 323 mandaty, z tego najwięcej za wjazdy do lasów, puszczanie psów luzem i śmiecenie. Do tego strażnicy udzieli 1719 pouczeń.

Jednak leśnicy zauważają, że dzisiejsi grzybiarze są coraz bardziej świadomi, więcej wiedzą, rzadziej niszczą grzybnię czy śmiecą, zwłaszcza jeśli przychodzą w swoje stałe miejsca regularnie.

- Grzybiarze nie są kłopotliwi, wiedzą jakie są zasady: że samochody zostawia się na parkingach, śmieci zabiera ze sobą, a grzyby wykręca, a nie wyrywa z grzybnią – wylicza Hanna Bednarek-Kolasińska z RDLP w Łodzi.

Dziś wyraźnie mniej jest natomiast grzybowych wyjazdów zorganizowanych. Do niedawna organizował je dla swoich pracowników Urząd Miasta w Zgierzu, ale w tym roku już go nie będzie. Cały czas jesienne grzybobranie organizuje Stowarzyszenie Instruktorów Hufca ZHP Łódź-Górna „Krąg", w tym roku też będzie – w październiku. Do ośrodka ZHP w Załęczu Wielkim w Łódzkiem jeżdżą głównie dawni instruktorzy harcerscy, dziś już seniorzy. Ale na grzybobraniach nie brakuje też młodszych uczestników - wszyscy zbierają grzyby, potem palą ognisko, śpiewają.

Dlatego przewodnicząca Stowarzyszenia „Krąg" hm Wiesława Szczawińska jest przekonana, że grzybobranie to zajęcie nie tylko dla seniorów. - Dzieci też chętnie chodzą na grzyby, zwłaszcza w wakacje. Pamiętam na jednym z obozów jak drużyna zuchów wyszła do lasu i wróciła z 15 reklamówkami grzybów – wspomina.

Przyznaje przy tym, że także harcerskie grzybobranie się zmienia: kiedyś harcerze w lesie używali map i busoli, dziś każdy ma w telefonie mapę i lokalizację urządzenia, a w razie zagubienia się w lesie może zadzwonić. Ale jedno pozostaje takie same. - Grzybobranie to przede wszystkim przyjemność – podkreśla Wiesława Szczawińska. - To przyjemność ze zbierania, przyjemność z obierania i przyjemność z jedzenia.

eprasa.pl 61cab693f4

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Górnik Łęczna śrubuje serię
meczów bez porażki: remis w Bydgoszczy
str. 18

PIŁKA NOŻNA


FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Motor podzielił się punktami z liderem
i pozostał w strefie spadkowej Ekstraklasy
str. 18

RUGBY

Trener Budowlanych w rozmowie z Kurierem:
Chcemy stworzyć zbalansowany skład
str. 20

Wymarzony początek sezonu lubelskich koszykarek



FOT. PAP/MACIEJ KULCZYŃSKI

Lubelskie koszykarki z Superpucharem Polski

W meczu o trofeum akademiczki pewnie pokonały na wyjeździe Ślęzę Wrocław *str. 20*

eprasa.pl 61cab693f4

PIŁKA NOŻNA

Górnik Łęcza podtrzymał serię bez porażki, Avia Świdnik zakończyła serię przegranych

Krzysztof Szuptarski

Piłkarze Górnika Łęczna w 9. kolejce Betlic 2. Ligi zremisowali na wyjeździe z Zawiszą Bydgoszcz 0:0, co jest ich szóstym ligowym spotkaniem z rzędu bez porażki. Avia Świdnik zapunktowała natomiast po pięciu przegranych, remisując w Kleczewie 2:2.

Łęcznianie udali się do Bydgoszczy w wyśmienitych nastrojach. Drużyna z Lubelszczyzny kroczyła bowiem od triumfu do triumfu – w pięciu poprzednich meczach ligowych zanotowała cztery wygrane oraz jeden remis, imponując przy tym najskuteczniejszym atakiem w całej stawce (18 zdobytych bramek).

Pierwsza połowa była wyrównana i stała pod znakiem dobrej organizacji taktycznej obu zespołów. Najgroźniejsze sytuacje przyniosły stałe fragmenty gry, ale żadnej z drużyn nie udało się znaleźć drogi do bramki. Po zmianie stron dopiero w końcówce Górnik przejął inicjatywę. W 78. minucie miejscowi popełnili błąd w wyprowadzaniu piłki: Michał Walski praktycznie stanął przed bramkarzem i uderzył. Piłka minęła słupek o centymetry. Bydgoskiemu zespołowi udało się obronić do końca przed atakami Łęcznian. Finalnie mecz skończył się podziałem punktów.

– Z perspektywy boiska jest lekki niedosyt, bo mieliśmy swoje sytuacje. Sam miałem jedną z nich i myślę, że mogłem zachować więcej spokoju, wyczekać odpowiedni moment – powiedział klubowym mediom Michał Walski, pomocnik Górnika.

– Zabrakło nam trochę cierpliwości przy ostatnim podaniu i w finalizacji akcji, dlatego nie udało się zdobyć bramki. Z drugiej strony wywozimy z naprawdę ciężkiego terenu cenny punkt i po meczu trzeba go docenić. Teraz mamy chwilę na odpoczynek, ale nie oznacza to, że zwolnimy tempo. Będziemy ciężko pracować i przygotowywać się do następnego meczu. Cieszy nas również fakt, że przedłużyliśmy serię spotkań bez porażki. To na pewno pozytyw, ale patrzymy już przed siebie i jedziemy dalej – dodał.

W następnej kolejce Górnik zagra przed własną publicznością z Chojniczanką Chojnice. Pojedynek zaplanowano 4 października.

Zawisza Bydgoszcz - Górnik Łęczna 0:0
Zawisza: Oczkowski - Brzozowski, Dziarkowski, Staniak, Juśkiewicz, Kuśmierczyk (60 Rak), Kanach, Szumilas (82 Kona), Cywiński, Stępień (71 Bogusiewicz), Kozłowski (82 Kalitta). Trener: Adrian Stawski
Górnik: Matysek - Quainoo, Kobryń, Jaroszyński, Hołownia, Rogala, Myszor, Deja, Walski, Korbecki (90 Ahmedov), Antkowiak (68 Novotny). Trener: Jurij Szatałow

Avia odrobiła straty

Piłkarze ze Świdnika przerwali serię pięciu ligowych porażek z rzędu. Żółto-niebiescy przegrywali na wyjeździe z Sokołem Kleczew już 0:2, ale po przerwie zdołali odrobić straty i wywalczyć remis. W ostatniej akcji goście byli bardzo blisko zwycięstwa, jednak zabrakło nieco szczęścia.

Kolejnym rywalem drużyny z „Lotniczego Miasta" będzie Resovia. Spotkanie w Rzeszowie odbędzie się 3 października.

Sokół Kleczew - Avia Świdnik 2:2 (2:0)
Bramki: Śpiewak 26, Adamski 39 - Remeniuk 48, Pigiel 87
Sokół: Wójcik - Szymocha, Piotrowski (63 Kubacki), Dudziński, Śpiewak (84 Tkaczyk), Adamski, Andrzejewski, Książek (71 Zieliński), Lawrynowicz, Marcinkowski, Antczak (71 Juszczyk). Trener: Tomasz Pozorski
Avia: Jakubowski - Kursa, Orzechowski, Kołodziejski, Niepsuj (46 Pigiel), Jodłowski (75 Uliczny), Kamiński, Assuncao (67' Aftyka), Falbierski (67 Kalinowski), Remeniuk, Pisarek (46 Łącki). Trener: Wojciech Szacoń



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Górnik ma na koncie 17 punktów (bilans: 5-2-2), a Avia – 10 (3-1-5)

PIŁKA NOŻNA

Remis z liderem to za mało, aby opuścić strefę spadkową

Motor Lublin zremisował na Arenie z Górnikiem Zabrze. Najbliższe trzy tygodnie (przerwa na reprezentację) spędzi w strefie spadkowej

Kamil Wojdat

Motor Lublin	0
Górnik Zabrze	0

Motor: Tratnik - Lukoszek (90+8 Meyer), Bereszyński, Bartos, Luberecki, Bourhane, Simon, Rodrigues (32 Łęgowski), N'Diaye (72 Lopes), Aiko (72 Ronaldo), Czubak. Trener: Mariusz Misiura
Górnik: Schulze - Sacek, Janicki, Josema, Zmrzly, Hojholt, Urbański (71 Bernardo), Kubicki, Peter (83 Dimi), Khlan (83 Inoussa), Antiste (63 Prekop). Trener: Michal Gasparik
Sędziował: Paweł Malec (Łódź)
Widzów: 10427



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Ivo Rodrigues, z powodu kontuzji, zszedł z boiska w 34. minucie

Pierwszy kwadrans należał do gości, co ci mogli udokumentować po uderzeniach Malthe Hojholta i Maksyma Khlania. Ale próba z dystansu tego pierwszego z 9. minuty wylądowała na słupku, a tego drugiego kilkadziesiąt sekund później (z obrębu szesnastki) na poprzeczce.

– Taka jest piłka, na szczęście nie wpadło – mówił w przerwie prawy defensor Motoru Kamil Lukoszek, przed kamerami Canal+ Sport.

Szczęście, że nie wpadło, mógł też powiedzieć Bartosz Bereszyński, bo stoper przy jednej i drugiej okazji dla Górnika maczał palce, przegrywając pojedynki z piłkarzami rywali. W kolejnych minutach jednak radził sobie już lepiej.

Podobnie jak cały Motor, który nie dopuszczał Zabrzan do wielu sytuacji, ale i sam nie zagrożał bramce strzeżonej przez Philippa Schulze. Co prawda w 29. minucie wolejem zza pola karnego próbował Mbaye Jacques N'Diaye, lecz bardziej niż strzał, było to podanie do golkipera gości.

– Musimy bardziej zagrażać bramce Górnika, żeby zdobyć dzisiaj trzy punkty, na czym nam bardzo zależy – podkreślał Lukoszek.

Tuż przed gwizdkiem kończącym pierwszą połowę gola mogli zdobyć jednak przyjezdni, których akcję zapoczątkował błąd Yacine'a Bourhane. Zgłębi pola nad obroną zagrał lobem Kacper Urbański, a bez przyjęcia strzelał Khlan – niecelnie.

Po powrocie na boisko gospodarze starali się przejąć inicjatywę. W 49. minucie przed dogodną okazją stanął N'Diaye, ale wypuszczony przez Karola Czubaka Senegalczyk, będąc już w polu karnym, zamiast strzelać, szukał podania do Makana Aiko. W odpowiedzi uderzał Khlan, jednak spokojnie interweniował Gasper Tratnik.

Spokojna była też dalsza część meczu. Działo się niewiele.

PIŁKA NOŻNA

Dziewięć kolejek i zaledwie jedno zwycięstwo

Kamil Wojdat

Po dziewięciu spotkaniach ligowych na koncie żółto-biało-niebieskich jest zaledwie jedna wygrana (bilans: 1-3-5). – Jest to nie do zaakceptowania – mówił po sobotnim meczu trener Mariusz Misiura.

– Obojętnie z kim graliśmy, jak wyglądał terminarz i jak wyglądały mecze, to nie mamy prawa wygrać tylko jednego spotkania. Jesteśmy świadomi i niezadowoleni z tego powodu. Mamy zamiar to zmienić – dodawał szkoleniowiec, do którego w trakcie konfrontacji z Górnikiem kibice skierowali transparent o treści: Mariusz, nasze miejsce w tabeli jest jakby mało luksusowe.

– Widziałem. Uważam, że kibice mają jakby prawo wypowiadać się czy powiedzieć o swoich emocjach. Proszę mi wierzyć, że ja sam też od siebie dużo więcej wymagam. Wierzę, że każdy trener, każdy zawodnik w tej szatni też jakby więcej od siebie wymaga. Mogę zapewnić o jednym, że nie ma osoby w drużynie, która jakby akceptuje to miejsce, w którym dzisiaj jesteśmy. I myślę, że najlepszą odpowiedzią będzie nasza gra na boisku. Nie ma co tutaj jakby więcej w tym temacie mówić – odpowiadał Misiura, zapytany o przekaz z trybun. – Na ten luksus musimy sobie ciężko zapracować i mamy zamiar to zrobić – uzupełniał.



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Zapewne nie o takim początku w Motorze marzył trener Misiura

Mecz z Górnikiem w ocenie trenera Mariusza Misiury

– Wydaje mi się, że mecz był bardzo zamknięty. Ostatnie dwa tygodnie spędziłem na oglądaniu na żywo Górnika: w meczu w Częstochowie i w meczu w Kielcach. Powiem szczerze, doceniam ten punkt z tą drużyną, bo patrząc jak swobodnie wygrali na Rakowie (2:1 – przyp. red.), jak swobodnie wygrali na wyjeździe z Koroną (2:0 – red.), jak u siebie pokonali mistrza Polski Lecha Poznań (2:1 u siebie – red.), to mam zamiar szanować ten punkt i tym bardziej grę na zero z tyłu – oceniał sobotnie spotkanie trener Misiura.

eprasa.pl 61cab693f4

PKO EKSTRAKLASA

Wisła Kraków znów na górze. A w sobotę dwa dreszczowce

Wielkich emocji nie brakowało od początku 9. kolejki. Biała Gwiazda dała show i wskoczyła na drugie miejsce w wirtualnej tabeli!

Jakub Jabloński



FOT. WOJCIECH MATUSIK

W starciu Wisły ze Śląskiem emocji nie brakowało już przed meczem

To była nie tylko emocjonująca, ale też skondensowana seria gier. W związku z ponad dwutygodniową przerwą reprezentacyjną kolejkę zakończyliśmy w niedzielę wieczorem meczami Jagiellonii z Legią oraz Lecha z Radomiakiem. Wisła Kraków sięgnęła po trzy punkty w gorącym starciu ze Śląskiem Wrocław, z którym miała pewne sprawy do wyjaśnienia jeszcze z poprzedniego sezonu 1. ligi.

Kolejkę zainaugurowały Widzew z Wieczystą, rozpoczęty z drobnym opóźnieniem w związku z poważną awarią wodociągową na stadionie przy alei Piłsudskiego. Warto jednak było poczekać, bo spotkanie przyniosło wiele emocji i kilka szalonych zwrotów akcji, a obie drużyny postawiły przede wszystkim na ofensywę.

Widzew szybko objął prowadzenie po samobójczym trafieniu obrońcy tegorocznego beniaminka Antonio Milicia. Jeszcze przed przerwą odpowiedział Lucas Piazon, a po zmianie stron ponownie gospodarze cieszyli się z prowadzenia, gdy powołanego po raz pierwszy w historii Wieczystej do reprezentacji Polski Mateusza Kochalskiego pokonał Mario Garcia. Dziesięć minut przed końcem Milić zrehabilitował się w najlepszy możliwy sposób - tym razem nie pomylił się i skierował futbolówkę do właściwej bramki. Chorwat uratował tym samym Wieczystą przed drugą porażką z rzędu.

Podopieczni trenera Mateusza Stolarskiego natomiast w drugim kolejnym meczu nie odnieśli zwycięstwa, a jedynie zremisowali (przed tygodniem podzielili się punktami z Legią Warszawa).

W drugim piątkowym hicie - z udziałem dwóch tegorocznych beniaminków - iskrzyło długo przed pierwszym gwizdkiem. Obie drużyny miały w pamięci zgrzyt z poprzedniego sezonu, gdy po braku zgody Śląska na wpuszczenie kibiców Wisły - decyzją prezesa Jarosława Królewskiego - ta zbojkotowała spotkanie i została ukarana walkowerem.

Spotkanie przy Reymonta - dla odmiany - odbyło się, ale bez udziału kibiców Śląska, którzy (tak jak zapowiadali), nie przyjechali do Krakowa. Losy rywalizacji ważyły się do ostatnich minut, a o zwycięstwie Białej Gwiazdy przesądził kapitan Alan Uryga, który zdobył swoją drugą bramkę w trwającym sezonie.

Po pięć bramek kibice zobaczyli za to w dwóch sobotnich meczach. Ósmej w sezonie porażki doznał zamykający tabelę Raków, który tym razem uległ na wyjeździe Koronie Kielce 2:3. Dwie bramki z rzutów karnych zdobył Mariusz Stępiński, a jedną dołożył Camilo Mena. - Zespołowo za słabo bronimy, za łatwo z nami jest wykreować szansę. Całkowicie zatraciliśmy DNA Rakowa, czyli to, żeby być zespołem, z którym prawie jest niemożliwe wykreowanie wielu szans - powiedział trener Rakowa Tomasz Kaczmarek.

Również 3:2 GKS Katowice ograł Cracovię, która w tym sezonie dołuje. Gospodarzom zwycięstwo w 90. minucie dał Ilja Szkurin.

Rozczarowało natomiast starcie w stolicy Lubelszczyzny, zamykające sobotnią serię gier. Górnik nie przedłużył zwycięskiej passy w konfrontacji z pozostającym w strefie spadkowej Motorem. Tylko przez pierwszy kwadrans dominowali goście, miejscowych ratowały wówczas słupek i poprzeczka. Później jednak bezbramkowy - jak się okazało - mecz wyraźnie stracił na atrakcyjności...

9. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WIDZEW ŁÓDŹ - WIECZYSTA KRAKÓW 2:2
Bramki: Milić 19 (bram. samob.), Garcia 65 - Piazon 37, Milić 80

WISŁA KRAKÓW - ŚLĄSK WROCŁAAW 2:1
Bramki: Rodado 16, Uryga 90+3 - Ciucka 76

KORONA KIELCE - RAKÓW CZĘSTOCHOWA 3:2
Bramki: Stępiński 20, 62, Mena 33 - Diaby-Fadiga 58, Mircetić 82

GKS KATOWICE - CRACOVIA 3:2
Bramki: Nowak 54, Wdowiak 62, Shkurin 90 - Minchev 46, Nordas 72

MOTOR LUBLIN - GÓRNIK ZABRZE 0:0

PIAST GLIWICE - POGOŃ SZCZECIN 1:2
Bramki: Ntamack 31 - Sanchez 26, Churlinov 57

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

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

Program 10. kolejki:
Piątek 09.10
Wieczysta Kraków - Wisła Płock (godz. 18.00)
Raków Częstochowa - GKS Katowice (godz. 20.30)
Sobota 10.10
Cracovia - Zagłębie Lubin (godz. 14.45)
Śląsk Wrocław - Lech Poznań (godz. 17.30)
Jagiellonia Białystok - Górnik Zabrze (godz. 20.15)gry - Wielka Brytania 2-0, Słowenia - Korea Płd. 8-3.
Niedziela 11.10
Piast Gliwice - Widzew Łódź (godz. 14.45)
Pogoń Szczecin - Korona Kielce (godz. 17.30)
Legia Warszawa - Wisła Kraków (godz. 20.15)
Poniedziałek 12.10
Radomiak Radom - Motor Lublin (godz. 18.00)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

8 goli
Jordi Sanchez Ribas (Pogoń Szczecin)
6 goli
Ilya Shkurin (GKS Katowice)
Mariusz Stępiński (Widzew Łódź)
5 goli
Karol Czubak (Motor Lublin)
Patryk Makuch (Raków Częstochowa)
4 gole
Piotr Samiec-Talar (Śląsk Wrocław)
Angel Rodado (Wisła Kraków)
Leandro Sanca (Piast Gliwice)
Peter Federico (Górnik Zabrze)
Allahyar Sayyadmanesh (Lech Poznań)

BOHATER WEEKENDU

Alan Uryga
(Wisła Kraków)
Notuje wspaniały czas. W Kielcach golem w końcówce uratował remis z Koroną. Teraz rzutem na taśmę dał trzy punkty ze Śląskiem Wrocław. Dzięki niemu drużyna pozostaje z kompletem domowych zwycięstw i plasuje się w pobliżu ligowego podium - jako beniaminek.



FOT. PAP

ECHA SPOD SZATNI

Motor nie może odpalić. Kibice napisali w tej sprawie do trenera

Jacek Czaplewski

Za nami ostatnie mecze poprzedzające rozpoczętą właśnie blisko trzytygodniową przerwę reprezentacyjną. W minorowych nastrojach spędzi ją społeczność Motoru, bo zespół utkwił w strefie spadkowej.

Motor z nowym trenerem i nowymi piłkarzami wygrał tylko jedno z dziewięciu spotkań. W sobotni wieczór bezbramkowo zremisował z liderującym Górnikiem Zabrze.

- Mariusz, nasze miejsce w tabeli jest jakby mało luksusowe - napisali kibice do prowadzącego zespół Mariusza Misiury na osobliwym transparencie zawieszonym na płocie trybuny zajmowanej przez ultrasów.

Co usłyszeli w odpowiedzi? 45-latek wykupiony z Wisły Płock zapewnił, że w jego szatni nie ma ani jednej osoby akceptującej stan rzeczy. - Nie jesteśmy zadowoleni z tego punktu, ale go szanujemy, biorąc pod uwagę to z kim graliśmy - stwierdził Misiura.

Za nami weekend pełen emocji. W piątek Wisła rzutem na taśmę ograła Śląsk Wrocław. Strzelec decydującego gola Alan Uryga sparodiował cieszynkę lidera strzelców Jordiego Sancheza, który po odejściu do Pogoni Szczecin publicznie kpił z prezesa Jarosława Królewskiego.

- Jordi zachował się nie w porządku wobec klubu i wobec osoby, która wyciągnęła do niego rękę. Gdyby nie ta osoba [Królewski - przyp. red.], to ta niesamowita oferta z Pogoni dla niego by się nawet nie pojawiła - uważa doświadczony stoper Białej Gwiazdy.

Prezes Królewski przepraszał natomiast Śląsk Wrocław - za swoje wpisy z ostatnich miesięcy. - Były reakcją na to jak nas potraktowano (niewpuszczenie kibiców na mecz w marcu - red.) - argumentuje.

Znów kiepsko wypada Raków, który po przełamaniu doznał drugiej porażki - tym razem z Koroną Kielce, przez co grzęźnie na ostatnim miejscu w tabeli z ledwie trzema punktami w dorobku. Najdłuższą serię porażek w lidze ma jednak Cracovia. Przegrała już czwarty raz z rzędu i zarazem piąty w sezonie.

- Musimy przeprosić kibiców, że nie mogliśmy dać im więcej - mówił po meczu z GKS Katowice trener Bartosz Grzelak. Ulgę poczuli za to w zespole rywala, który wygrał pierwszy raz od sierpnia. - Byliśmy skuteczni, cierpliwi i ułożeni - podsumował sukces trener Rafał Górak.

eprasa.pl 61cab693f4

RUGBY

„Czy się przełamiemy? Taki jest nasz jasny cel”

Rugbiści PGE Edach Budowlanych Lublin nieudanie rozpoczęli kampanię 2026/27 ekstraligi. Ich trener Henrik Wentzel ocenia pierwsze mecze o punkty. – Wolelibyśmy lepiej wejść w sezon, ale początki zawsze są trudne – mówi Kurierowi

Marcin Puka

W czerwcu z funkcji trenera Budowlanych zrezygnował Andrzej Kozak. Jego miejsce zajął Henrik Wentzel, który wrócił do klubu po czterech latach. Za nim już pierwsze dwie kolejki nowego sezonu.Rozmowa.

Macie za sobą rozczarowujący początek sezonu 2026/27 – przegraliście dwa pierwsze mecze w Ekstralidze. Czy spodziewał się pan, że zdobywanie punktów będzie trudne?

Oczywiście wolelibyśmy lepiej wejść w sezon, ale początki zawsze są trudne, szczególnie, że praktycznie mamy nowy zespół. Ruszyliśmy do walki bez kilku występujących w poprzednich rozgrywkach zawodników, a nasi dwaj nowi gracze z RPA nie mają jeszcze wiz, tylko zastępcze. To wywołało zamieszanie, szczególnie jeśli chodzi o zgranie i kombinacje taktyczne. Poza tym pierwsze swoje występy w seniorach zaliczyła nasza młodzież, co jest cennym doświadczeniem dla nich, jak i dla przyszłości klubu. Wyniki są rozczarowujące, ale nie ma jeszcze tragedii. Budujemy zespół, a przed nami jeszcze dużo meczów.



FOT. PGE EDACH BUDOWLANI LUBLIN/FACEBOOK

– Musimy być bardziej zdyscyplinowani, dokładni i konsekwentni przez pełne 80 minut – mówi trener

Na początek zmagań ponieśliście porażkę 0-82 u siebie z WizjaMed Grot Budowlanymi Łódź, a następnie przegraliście 12-43 z Juvenią w Krakowie. Jakie są główne źródła przegranych?

Te dwie potyczki były zupełnie inne. W starciu z Łodzią zostaliśmy po prostu zdominowani w formacji młyna. Potem nastąpił efekt domina – indywidualne błędy, narastająca presja, a gdy gra nam wyszła, nie mogliśmy się przełamać. To był nasz pierwszy mecz przeciwko rywalowi, który bardzo rozwinął się w porównaniu do poprzednich rozgrywek i wzmocnił się w oknie transferowym. Wynik był surowy, ale doświadczenie zdobyte w starciu z tak klasowym rywalem jest bezcenne dla młodego składu. Mecz z Juvenią miał inny charakter i pokazał prawdziwy postęp. Rozpoczęło się od wielu błędów, które wystąpiły w różnych momentach. Pracujemy nad tym. To są elementy, które można wykorzystać w każdym tygodniu.

Mimo wszystko, czy dostrzega pan jakieś pozytywne w swoim zespole?

Zdecydowanie. Gdybym nie widział pozytywów, nie wykonywałbym swojej pracy, którą należycie staram się wykonywać. Jedynym z plusów jest rozwój naszych młodych zawodników. Część z nich jest w stanie grać na poziomie Ekstraligi w seniorach, a doświadczenie jest niezwykle ważne. Dążymy do stworzenia określonego, twardego, zdyscyplinowanego i dobrze skoordynowanego zespołu, w którym każdy zna swoje miejsce. Nadal mamy wiele do poprawy, ale widzę, że fundamenty nabierają kształtu. Celem nie jest jedynie poprawienie jednego wyniku. Chodzi o zbudowanie drużyny na przestrzeni całego sezonu.

Czy skład Budowlanych może być silniejszy? Planujecie kolejne wzmocnienia?

Tak. Dołączą jeszcze dwaj gracze z RPA. Czekamy na wizy. Ich obecność jest ważna, jeśli chodzi o konkurencję w drużynie. Chcemy stworzyć zbalansowany skład z dobrym połączeniem doświadczenia i młodzieży.

W niedzielę (27 września godz. 15) zmierzycie się w Jarocinie ze Spartą – drużyną, która przegrała wszystkie trzy mecze w krajowej elicie. Będzie przełamanie?

Taki jest cel. Nie chcę jednak składać żadnych deklaracji. Mogę obiecać, że będziemy się starali być twardą drużyną i będziemy dalej pracować, aby ten zespół był z tygodnia na tydzień coraz lepszy.

KOSZYKÓWKA

LOTTO AZS UMCS Lublin z trzecim Superpucharem Polski w historii klubu!

Kamil Wojdat

Aktualne mistrzynie Polski pokonały we Wrocławiu Ślęzę 78:60, a kluczowa dla losów spotkania okazała się trzecia kwarta. Najskuteczniejsza na parkiecie była rozgrywająca akademiczek, Matea Tadić – zdobywczyni dwudziestu punktów. To właśnie do niej trafiła nagrodą MVP spotkania.

1KS Ślęza Wrocław	60
LOTTO AZS UMCS Lublin	78

Kwarty: (17:18, 18:19, 12:23, 13:18)
Ślęza: Alston 16, Gaston 12, Mielnicka 12, Rutkowska 11, Jeziorna 3, Puc 2, Strautmane 2, Kulińska 2, Gajda. Trener: Arkadiusz Rusin
AZS UMCS: Tadić 20, Williams 17, Treffers 15, Reese 11, Rambiszewska 10, Ignerska 3, Wojtala 2, Weber, Stepień, Pogorzelska, Hańczaruk. Trener: Marek Lebiedziński

Choć mecz nie zaczął się po myśli mistrzyń Polski z Lublina, które szybko przegrywały 0:6, to od momentu gdy punktowanie rozpoczęła Brooque Williams, było już zdecydowanie lepiej. Amerykanka trafiła z dystansu, a chwilę później akcją „2+1” poprawiła Amalia Rembiszewska i na tablicy było 6:6. Pierwsze prowadzenie Lubliniankom (8:6) dała natomiast Kourtney Treffers, zbierając piłkę po rzucie Williams i umieszczając ją w koszu.

Akademiczki były już nawet na plus siedem (15:8), gdy „za dwa” zapunktowała Cetherine Reese, lecz to nie złamało gospodyń z Wrocławia, które zdołały wrócić do gry i pierwszą kwartę zakończyły tylko ze stratą jednego oczka. Jej wynik na 17:18 ustaliła Natalia Rutkowska.

W drugiej kwarcie Lublinianki znowu odskakiwał, nawet dwukrotnie, ale za każdym razem rywalki wracały do gry. Dopiero w odsłonie



FOT. ERYK RAK /AZS UMCS LUBLIN

Gablota AZS UMCS jest coraz większa. Są w niej dwa mistrzostwa kraju, jedno wicemistrzostwo, jeden Puchar Polski i dwa Superpuchary

numer trzy przewaga przyjezdnych ustabilizowała się na poziomie czterech punktów, by w końcówce tej części meczu zanotować serię 9-0. Skuteczne dwa wolne Williams sprawiły, że przed ostatnią ćwiartką AZS wygrywał 60:47.

Tak sowitej zaliczki przyjezdne już nie oddały i po końcowej syrenie mogły cieszyć się z trzeciego w historii klubu Superpucharu Polski. Poprzednie dwa zdobywały w latach 2023 i 2024, pod wodzą Krzysztofa Szewczyka. Obecny szkoleniowiec drużyny, Marek Lebiedziński, był wówczas asystentem Szewczyka.

Liga i Euroliga

Rozgrywki krajowe AZS zainauguruje 26 września (godz. 16), kiedy to podejmie ekipę Isands JTEC Wichoś Jelenia Góra. Z kolei 21 października Lublinianki rozpoczną zmagania w europejskiej elicie, domowym meczem z ZVVZ USK Praga.

eprasa.pl 61cab693f4

LEKKOATLETYKA

Takich pieniędzy nie wygrał nikt w historii. W dwa tygodnie na koncie nieco ponad milion złotych

Paweł Wiśniewski

Królowa jest jedna. Podczas elitarnego mityngu lekkoatletycznego „Athlos", który odbył się na kameralnym „StoneX Stadium" w Londynie, Klaudia Kazimierska wygrała bieg na milę, czyli na dystansie 1609,34 metra w czasie 4:19.43.

Za nami ostatni już w tym sezonie komercyjny mityng lekkoatletyczny. I tym razem do wygrania było trochę grosza. I tym razem wydarzenie firmowały wielkie nazwiska.

Na kameralnym stadionie wcześniej znanym jako „Allianz Park", który mieści 10 500 kibiców, położonym na granicy dzielnic Hendon i Mill Hill w północno-zachodnim Londynie, byliśmy świadkami wielkich biegów. I to z udziałem Polek, gdyż impreza jest skierowana wyłącznie do kobiet.

Pierwszy mityng lekkoatletyczny z cyklu „Athlos" gościł 26 września 2024 roku na „Icahn Stadium" (5000 miejsc) w Nowym Jorku. Panie rywalizowały w sześciu konkurencjach biegowych: 100, 200, 400, 800 i 1500 metrów oraz na 100 metrów przez płotki.

Drugą edycję (1500 metrów zastąpił bieg na milę) udało się zorganizować 10 października 2025 roku, ale dołożono konkurs skoku w dal, który odbył się dzień wcześniej na gwarnym Times Square, na Manhattanie, na skrzyżowaniu Broadway, Seventh Avenue i 42nd Street.

Na rok 2026 zaplanowano dwie imprezy - najpierw w Londynie (18 września) i ponownie w Nowym Jorku (2 października). Jednak 29 sierpnia br., organizatorzy odwołali mityng w amerykańskiej metropolii.

W tym roku, łączna pula nagród wzrosła do 2 100 000 dolarów, z 773 500 dolarów w 2025 roku.

W każdej konkurencji do wygrania było po 151 000 dolarów.

Pierwotnie, organizatorzy planowali dodatkowo nagradzać zwyciężczynie dwóch mityngów (Londyn i Nowy Jork), co miało przełożyć na premię w wysokości 155 000 dolarów (65 000 $ + 65 000 $ + 25 000 $ za zwycięski cykl dwóch zawodów) plus koronę luksusowej marki Tiffany & Co....

Na „StoneX Stadium" w Londynie, Klaudia Kazimierska rywalizowała w gronie sześciu pań, z których aż pięć stanowiło TOP5 rankingu World Athletics na 1500 metrów!

- Ostatnie dwa tygodnie Klaudii Kazimierskiej:
  - 5 września (Bruksela): finał Diamentowej Ligi - wygrana.
  - 12 września (Budapeszt): „World Athletics Ultimate Championship" - wygrana
  - 18 września (Londyn): „Athlos" - wygrana
- Razem: 60 000 dolarów + 150 000 dolarów + 65 000 dolarów = 275 000 dolarów

Natalia Bukowiecka była szósta, ostatnia w biegu na 400 metrów z czasem 50.55. Wygrała Marileidy Paulino z Dominikany - 48.73, a druga na mecie była - Henriette Jæger z drugim tegorocznym wynikiem na świecie, pierwszym w Europie i rekordem Norwegii - 48.78!



FOT. BRADLEY COLLYER/PRESS

Klaudia Kazimierska z koroną. Tego polska lekkoatletyka jeszcze nigdy nie doświadczyła. W nagrodę otrzymała również 65 000 dolarów

Czas dziewczyny z Aremark na wschodzie kraju, to szósta pozycja w europejskich tabelach historycznych, wyprzedzając... Bukowiecką.

48.78 to najlepszy czas Europejki na 400 metrów od 30 lat!

Kasa wypłaci:

- 1. miejsce = 65 000 dolarów
- 2. miejsce = 35 000 dolarów
- 3. miejsce = 20 000 dolarów
- 4. miejsce = 15 000 dolarów
- 5. miejsce = 10 000 dolarów
- 6. miejsce = 6000 dolarów

LEKKOATLETYKA

24-letni Polak bije rekord najstarszego naszego mityngu lekkoatletycznego. Trzeci czas w historii. Jakub Szymański z nietypową „życiówką". Ale jaką...

Paweł Wiśniewski

Podczas „72. ORLEN Memoriał Janusza Kusocińskiego" - mityngu lekkoatletycznego zaliczanego do cyklu „World Athletics Continental Tour - Silver", Maciej Wyderka wygrał bieg na dystansie 800 metrów w rewelacyjnym czasie 1:43.65!

W historii polskiej lekkoatletyki, lepsze wyniki uzyskali tylko Paweł Czapiewski (1:43.22) i Adam Kszczot (1:43.30)! Na naszej ziemi, szybciej dystans dwóch okrążeń pokonał tylko na „Memoriale Kamili Skolimowskiej" w 2024 roku Kanadyjczyk Marco Arop - 1:41.86. Wyderka ustanowił natomiast nowy rekord „Kusego".

Maciej Wyderka wymazał sędziwy rekord fenomenalnego mistrza olimpijskiego na 400 i 800 metrów z 1976 roku, Alberto Juantorenta.

W 1977 oku, w Bydgoszczy, Kubańczyk - którego do lekkoatletyki namówił pracujący w „Perle Karaibów" polski trener Zygmunt Zabierzowski - uzyskał 1:43.66.

Na Stadionie Śląskim w Chorzowie pierwsze 400 metrów poprowadził w roli „zająca" Piotr Kidoń w 50.22.



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Maciej Wyderka jest coraz bliżej rekordu Polski Pawła Czapiewskiego w biegu na 800 metrów. Tyle tylko, że świat biega dużo szybciej...

1:43.65 Macieja Wyderki to najlepszy czas Polaka na 800 metrów od 11 lat - 17 lipca 2015 roku Adam Kszczot zajął 5. miejsce w Diamentowej Lidze w Monako z czasem 1:43.45.

Jakub Szymański był drugi w biegu na 110 metrów przez płotki (-0,2 m/sek.) z czasem 13.32. Szybszy o 0.02 sekundy był Japończyk Shusei Nomoto.

Kilkanaście minut później, w „Kotle Czarownic", halowy mistrz świata na 60 metrów, sprawdził się na płaskich 100 metrach (+0,1 m/sek.), ustanawiając „życiówkę" 10.65 (poprzednia to 10.93 z ubiegłego roku). Bezkonkurencyjny okazał się Brytyjczyk Romell Glave - 9.97!

- Z „płotków" jestem bardzo zadowolony, na setkę start też uważam za udany - stwierdził Szymański. - To był dla mnie przełomowy sezon, osiągałem wyniki, które były wcześniej odległe. Teraz czas na... uprawianie innych sportów w okresie roztrenowania. A plany na przyszły sezon są wielkie...

A najważniejszą imprezą w 2027 roku będą mistrzostwa świata (Pekin).

Najszybsi Polacy w historii biegu na 800 metrów:

- 1:43.22 Paweł Czapiewski (Lubusz Słubice) Zurych, 17.08.2001
- 1:43.30 Adam Kszczot (RKS Łódź) Rieti, 10.09.2011
- 1:43.65 Maciej Wyderka (AZS AWF Katowice) Chorzów, 18.09.2026
- 1:43.72 Marcin Lewandowski (Zawisza Bydgoszcz) Monaco, 17.07.2015
- 1:43.73 Patryk Dobek (MKL Szczecin) Chorzów, 20.06.2021
- 1:44.16 Patryk Sieradzki (Zawisza Bydgoszcz) Budapeszt, 12.08.2025
- 1:44.25 Filip Ostrowski (KKL Rodło Kwidzyn) Poznań, 5.07.2025
- 1:44.30 Mateusz Borkowski (AZS AWF Warszawa) Budapeszt, 24.08.2023
- 1:44.38 Ryszard Ostrowski (AZS Poznań) Kielce, 4.09.1985
- 1:44.51 Krzysztof Różnicki (Cartusia Kartuzy) Chorzów, 20.06.2021

W Chorzowie Paweł Fajdek wygrał konkurs młociarzy wynikiem 79.04 m, wyprzedzając „zawsze trzeciego" Ukraińca Mychajło Kochana - 77.16 m.

Tym samym, 37-letni Polak uzyskał minimum World Athletics na przyszłoroczne mistrzostwa świata. Wcześniej wskaźnik - wynoszący 78.30 m - uzyskali już: Kanadyjczyk Ethan Katzberg, Merlin Hummel z Niemiec, Węgier Bence Halász, wspomniany Mychajło Kochan, Amerykanin Rudy Winkler oraz Yann Chaussinand z Francji (pierwsza trójka z wynikami lepszymi od Polaka, druga ze słabszymi).

Oczywiście możliwa będzie także kwalifikacja „z rankingu" (łącznie na mistrzostwach świata wystąpi po 36 sportowców w każdej konkurencji technicznej).

* * *

Podczas mistrzostw świata w biegach ulicznych, które odbyły się w Kopenhadze, Weronika Lizakowska ustanowiła rekord Polski w biegu na milę - 4:34.27 rekord Polski. Ostatecznie zajęła 17. miejsce, a tuż przed metą biegła jeszcze jako ósma.

eprasa.pl 61cab693f4

SIATKÓWKA

Spacerek Polski do ćwierćfinału, gdzie czeka sensacyjny rywal

Mistrzostwa Europy wkraczają w decydującą fazę. Obrońca tytułu - Polska, po sparingu z Łotwą o półfinał, zagra we wtorek z Niemcami

Jacek Kmiecik

Reprezentacja Polski bez większego wysiłku pokonała Łotwę 3:0 w walce o ćwierćfinał mistrzostw Europy, gdzie zagra o wejście do strefy medalowej z Niemcami, które sensacyjnie wyeliminowały współgospodarza EuroVolley 2026 - Bułgarię, wygrywając 3:2.



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Lemański i Fornal blokują Łotysza Landzansa w meczu 1/8 finału ME

Polscy siatkarze pokonali Łotwę 3:0 (25:17, 25:16, 25:16) w 1/8 finału mistrzostw Europy. Wcześniej zakończyli rywalizację w grupie B na pierwszym miejscu z bilansem czterech zwycięstw po 3:0 i jednej porażki 2:3 z Bułgarią. Łotwa natomiast w grupie D wygrała dwa mecze po 3:1 i doznała trzech porażek.

Podopieczni trenera Nikoli Grbicia byli zdecydowanymi faworytami tego starcia i dominowali nad bezradnymi Łotyszami w każdym z trzech setów.

Mecz 1/8 finału rozegrano przy garstce publiczności.

- Zdecydowanie inny mecz niż ten, który ostatnio tutaj przeżyliśmy. Aż miałem takie poczucie, czy to na pewno jest ta sama hala i ten sam obiekt, w którym graliśmy ostatnio w spotkaniu z Bułgarią, bo trochę cichszej, trochę inne emocje - stwierdził libero Jakub Popiwczak.

Rozgrywający Marcin Komenda zauważył, że przewaga nad Łotwą wynikała z koncentracji, o którą apelował trener Grbić: - Przeciwnicy nie byli w stanie mocno się przeciwstawić, ale to wynikało mocno z naszej gry. Narzuciliśmy styl, pokazaliśmy, że ciężko się przeciwko nam gra. Rywale muszą być skoncentrowani i cierpliwi, by zdobywać punkty przeciwko nam.

W sobotnim spotkaniu do wyjściowego składu Polaków wrócił przyjmujący Wilfredo Leon, który nie zagrał wcześniej w meczu z Bułgarią z powodu lekkich kłopotów zdrowotnych.

W drugim sobotnim ćwierćfinale w Sofii sensację sprawili Niemcy, którzy pokonali wicemistrza świata - Bułgarię 3:2 (21:25, 21:25, 25:19, 25:23, 15:12) i zagrają we wtorek z Polską o półfinał.

- To już nie są mecze, to jest walka. A ja do walki jestem zawsze gotowy, uwielbiam to. Jesteśmy w takim dobrym momencie. Teraz już nie ma pytania czy wy, czy my. Jesteśmy tylko my, idziemy do przodu - zapowiedział Leon.

KRÓTKA PIŁKA ZAMIAST FELIETONU

ADAM GODLEWSKI
szef sportu w Polska Press



Po inauguracji rozgrywek Ligi Europy możemy tylko zapłakać. Pasujemy tam jak pięść do oka

Przykre to, tym bardziej że Lech Poznań i Jagiellonia Białystok to zdecydowanie najlepsze kluby ostatnich lat w Polsce. Kolejorz zgarnął przecież dwa ostatnie tytuły mistrzowskie, a Jagiellonia od trzech sezonów nie zeszła z podium. I co z tego? Otóż nic.

Zespół ze stolicy Wielkopolski budował - za historycznie wielką kasę - kadrę (podobno) na Ligę Mistrzów, ale nawet na tle średniego w realiach Premier League Crystal Palacy był niczym ubogi krewny; zdecydowanie zbyt ubogi. A Jaga też zapłaciła frycowe w Pireusie. Kiedyś oczywiście trzeba było wychylić się z Ligi Konferencji, pytanie jednak, czy nadszedł już właściwy moment, jest - niestety - jak najbardziej zasadne.

Odpowiedzialność spada oczywiście w głównej mierze na szkoleniowców, którzy nie zdołali przygotować piłkarzy na podwyższony poziom rywalizacji. W przypadku Nielsa Frederiksena to jednak - w zasadzie - żadna niespodzianka. Już wcześniej, nawet przed fatalnym rewanżem z Aarhus, można było się zastanawiać, czy to trener na international level. Generalnie, w konfrontacjach z klasowymi przeciwnikami najczęściej nie dojeżdża, a w każdym razie jego Lech gra kiepsko, gorzej niż można i należałoby się spodziewać...

Piłkarze Jagiellonii mierzą się natomiast ze skutkami afery Adriana Siemieńca. I gołym okiem widać, że zespół nie wytrzymuje presji, którą traktowany jest z niemal każdego medium. W tym przypadku wskazany byłby jak najszybszy werdykt odpowiednich instancji dyscyplinarnych. A powszechnie oczekiwana jest surowa kara dla szkoleniowca, który złamał zakaz kontaktowania się z ligowymi arbitrami...

Dość ponury w tej chwili obraz ligowej piłki dopełnia dziwna postawa spółki Ekstraklasa, która nie potrafiła tak ułożyć terminarza, żeby mecze ligowe nie kolidowały z Pucharem Polski, a Legia - także w początkowej fazie sezonu - mierzyła się z czołówką poprzedniego sezonu. A to przecież n ie jedyne „niedopatrzenia" tej organizacji, której każdy z PZPN, kto tylko chciał, mógł wejść na głowę, w minionych latach. OK, można cały czas płynąć z prądem, aby tylko nikomu się narazić, ale z całą pewnością nie jest to najlepszy kurs dla krajowej piłki. Niestety...

TENIS ZIEMNY

Bez Hurkacza polscy tenisiści gorsi od Australii. Zagrają w barażu o Grupę Światową I

Zbigniew Czyż

Polscy tenisiści przegrali w Brisbane z Australią 1:3 w meczu Grupy Światowej I Pucharu Davisa. Gospodarze zapewnili sobie awans do przyszłorocznych kwalifikacji rozgrywki finałowej.

Oba zespoły zmierzyły się wcześniej tylko raz - 13 lat temu na warszawskim Torwarze. Reprezentacja z Łukaszem Kubotem, Michałem Przysiężnym oraz Marcinami Matkowskim i Fyrstenbergiem, prowadzona przez Radosława Szymanika, przegrała wtedy 1:4. Kapitanem Australii był wówczas Patrick Rafter. w Grupie Światowej I Polacy zagrali po raz trzeci z rzędu. Dwa lata temu przegrali 1:3 z Koreańczykami w Zielonej Górze, a przed rokiem - 1:3 z Brytyjczykami w Gdyni.

Do starcia z Australią nasza reprezentacja przystąpiła osłabiona brakiem najwyżej notowanego z Biało-Czerwonych Huberta Hurkacza. W składzie ogłoszonym przez Polski Związek Tenisowy (PZT) znaleźli się: Kamil Majchrzak, Maks Kaśnikowski, Jan Zieliński, Karol Drzewiecki i Jan Sadzik.

- Zawsze staram się dawać szansę młodym tenisistom. Zieliński i Majchrzak to gracze, na których zawsze możemy liczyć. Wiadomo, że nie ma z nami Huberta Hurkacza, ale on - wracając po kontuzji - musi w tym sezonie odpowiednio nawigować swoim terminarzem - mówił przed spotkaniem kapitan reprezentacji Mariusz Fyrstenberg, cytowany w komunikacie PZT.

Pierwszego dnia rywalizacji, w sobotę, rozegrano dwa mecze singla. Maks Kaśnikowski, 231. w światowym rankingu, przegrał 3:6, 0:6 z dziewiątym tenisistą globu Alexem de Minaurem, a Kamil Majchrzak (73. ATP) wygrał z klasyfikowanym sześć pozycji niżej Jamesem Duckworthem 2:6, 6:3, 6:3. Przed niedzielnymi meczami był więc remis 1:1.

Decydujący dzień rywalizacji rozpoczął się od meczu w grze podwójnej. W pierwszym secie długo wszystko układało się po myśli Biało-Czerwonych. Żadna z par nie zdołała wypracować przewagi i o losach partii zdecydował tie-break. Australijczycy szybko odskoczyli na 6-0. Drzewiecki i Zieliński odpowiedzieli trzema punktami z rzędu, ale więcej nie ugrali. Hijikata i Purcell zamknęli seta wynikiem 7-3.

W drugiej partii Polacy zostali przełamani już w drugim gemie. Australijczycy dobrze pilnowali własnego podania i nie pozwolili rywalom wypracować ani jednego break pointa. Wygrali 6:3 i zapewnili swojej drużynie prowadzenie w meczu.

Następnie na kort wyszli zawodnicy niepokonani w spotkaniu - Kamil Majchrzak i Alex de Minaur. Polak rozpoczął spotkanie obiecująco, ale z biegiem czasu Australijczyk przejmował kontrolę nad wydarzeniami. Pierwszego seta wygrał 6:3.

W drugiej partii początek był bardziej wyrównany, jednak de Minaur szybko przejął inicjatywę. Australijczyk dyktował warunki w wymianach i ostatecznie wygrał drugiego seta również 6:3, przypieczętowując triumf swojej reprezentacji. Dzięki temu zapewnił Australii awans do przyszłorocznych kwalifikacji do finałów Pucharu Davisa. Pojedynek Maks Kaśnikowski - James Duckworth został anulowany.

Australijczycy awansowali do przyszłorocznych kwalifikacji do turnieju finałowego fazy Qualifiers. Polacy zagrają w barażu o Grupę Światową I.



FOT. PAP

Kamil Majchrzak nie pomógł Polakom w pokonaniu Australii

eprasa.pl 61cab693f4

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Wojtek i Hanka spędzają wolny czas na bilardzie, gdy nagle do klubu wpada napastnik, grożąc wszystkim bronią. Żąda miliona złotych i strzela do właścicielki. Wojtek stara się zatamować krwawienie. Przed klubem pojawia się policja wraz z negocjatorem. Inna z zakładniczek ma atak astmy i dusi się. Ponownie padają strzały. Sergiusz Bończyk tego dnia sam panuje nad pacjentami na onkologii, ponieważ Zyta wyjechała na konferencję naukową. Nina chce przedstawić Sergiuszowi swojego przyjaciela, Maksa. Sergiusz trochę się obawia.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Na basenie zostaje brutalnie pobity ratownik. Śledztwo prowadzi detektywów do stadionowego zadymiarza, który ukrywa się przed policją. Na jaw wychodzą trudne relacje ofiary z bliskimi – zwłaszcza z ojczymem, który ma powiązania z półświatkiem. Czy policjanci znajdą sprawcę, zanim dojdzie do kolejnej tragedii? Kowalski z Mewą polują na Mitręgę. Będący pod presją Kowalskiego Mewa jest o krok od błędu, który może kosztować go życie.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Weronika zamartwia się, że Greg może skrzywdzić Ewelinę po tym, jak zabrał ją z powrotem do domu. Dzwoni do niej, ale Kalska nie odbiera. Greg też milczy i nie pojawia się na dyżurze. Nagle Roztocka odbiera połączenie od Eweliny, ale gdy słyszy w tle jakieś niepokojące odgłosy, postanawia pojechać do Kalskich. Tam czeka ją szok. Przed domem widzi ratowników zabierających zakrwawionego Grega, a po chwili policja wyprowadza skutą kajdankami Ewelinę! Monika bardzo się cieszy, że dzięki zaangażowaniu Doroty Zięba znowu myśli o pracy w barze. Ale Renata – wprost przeciwnie. Nagłe zainteresowanie Zakrzewskiej barem i ojcem jest dla niej bardzo podejrzane. Czy rzeczywiście tej kobiecie można ufać? Z kolei Marta ma poprowadzić wywiad w TV. Bardzo przeżywa pierwsze dłuższe rozstanie z synkiem. Mikołaj obiecuje żonie, że da radę ze wszystkim... Kiedy w studio naciągacz od kryptowalut widzi Leśniewską, chce się wycofać, ale Baliszewski go powstrzymuje. Marta na antenie robi z „eksperta" miazgę, ujawniając jego przekręty finansowe. Po programie szef proponuje Leśniewskiej... powrót do pracy!

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka wreszcie zbiera się na odwagę i mówi rodzicom Kamila o istnieniu Nica. Te rewelacje wywołując kolejne rodzinne zamieszanie. Oliwia nie potrafi przestać myśleć o Davide i coraz bardziej odczuwa jego brak. Zośka, Jagoda i Ewka spędzają beztroskie chwile na działce, ciesząc się swoim towarzystwem. Karol, przeglądając rzeczy syna, natrafia na tajemniczy przedmiot. Jego odkrycie wywołuje u Elżbiety prawdziwą panikę. Odkrycie rodzi również wiele nowych pytań.

G. 23:30

Ekstradycja

Stopklatka

Kultowy serial ponownie w emisji! W 1. odcinku Halski ledwo uchodzi z życiem z kolejnego zamachu. Wkrótce zostaje zwolniony ze służby za zniszczenie dowodów. Opuszcza go też Beata, która nie może dłużej znieść nieustannie towarzyszącego ich związkowi lęku i stresu. Dzięki interwencji Sawki Halski dostaje posadę w Biurze Ochrony Rządu. Tymczasem związani z Geobankiem mafiosi usiłują odzyskać od Kowalskiego powierzone mu na odzyskanie narkotyków pieniądze.

G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Gdy Natalia i Adam kończą ustalać listę weselnych gości, Karski wyznaje, że jego ojciec zmarł, ale matka wciąż żyje. Nie ma z nią kontaktu, bo go w dzieciństwie porzuciła. Mikołaj nadal próbuje zbliżyć się do Mostowiakówny ignorując fakt, że ma narzeczonego. Maria zaprasza do Grabiny Mateusza oraz studentów licząc na to, że poprawi tym humor Barbarze. Mostowiakowa szybko zdaje sobie sprawę, że jej wnuk znów jest zakochany i ma złamane serce, ale nie przez Bognę, z którą się rozstał, tylko przez Majkę. Tymczasem Janek w obronie Matyldy wdaje się w bójkę z chłopakiem, który umówił się z żołnierką na randkę, a później upokorzył dziewczynę w sieci i doznaje przy okazji urazu głowy, po którym nagle traci wzrok. Agnes natomiast odkrywa, że Artur ją okłamał, bo nadal ma romans z Joanną i wyjechał nawet z kochanką na sympozjum do Berlina.



eprasa.pl 61cab693f4

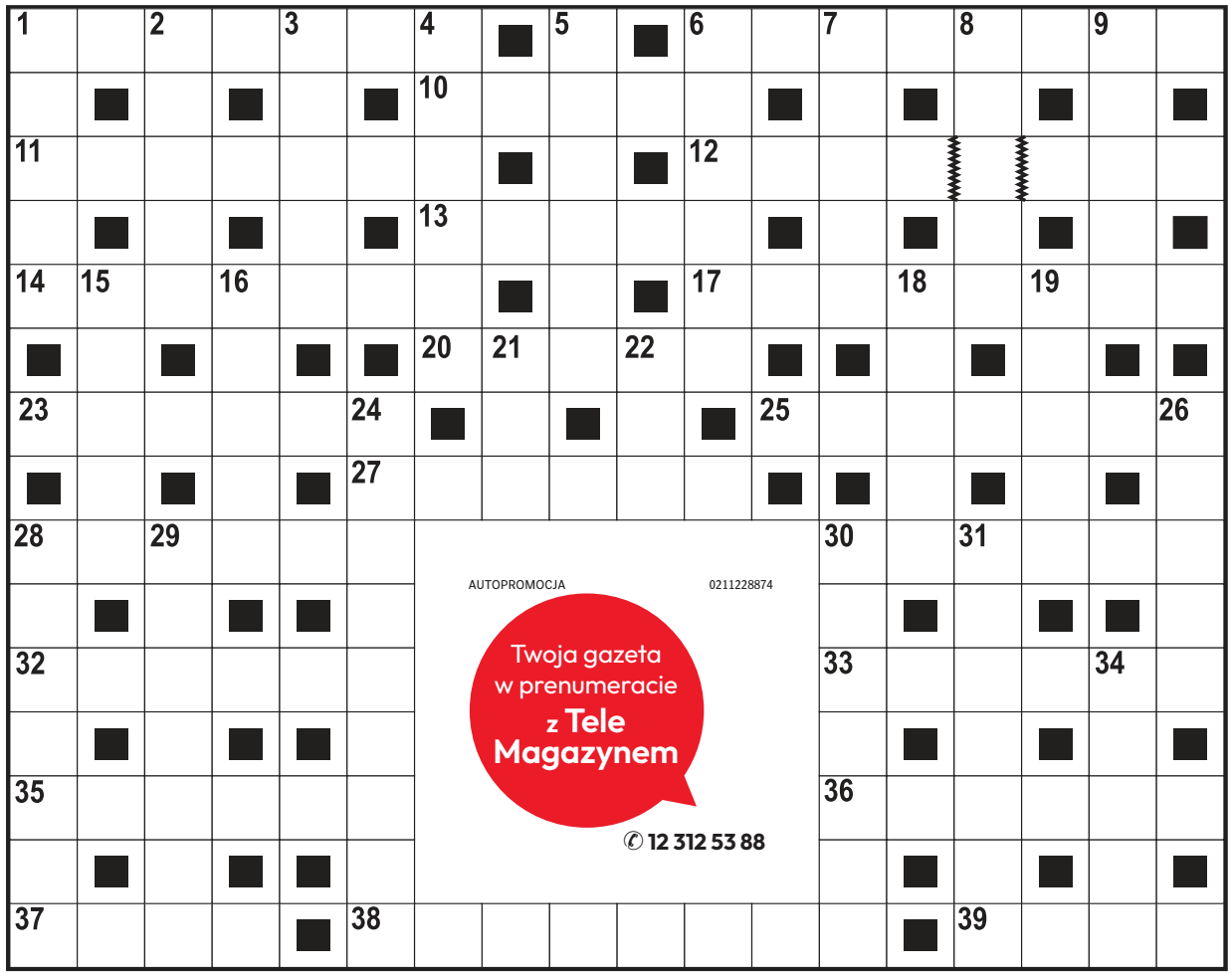
KRZYŻÓWKA NR 145

Poziomo:

1) niejeden w książce kucharskiej,
6) naczynie na herbatę,
10) ptak z rzędu blaszkodziobych,
11) piasta tylnego koła rowerowego z hamulcem,
12) tytuł wiersza Ignacego Krasickiego,
13) niejedna w Puszczy Świętokrzyskiej,
14) polodowcowa dolina górska w Słowenii,
17) film w reżyserii Romana Polańskiego,
20) jednostka soli albo honoru,
23) szkodnik na liściach ziemniaka,
25) osoba o skrajnych poglądach,
27) stołówka dla leśnej zwierzyny,
28) główne miasto handlowe i przemysłowe na Korsyce,
30) zabezpiecza spłatę długu,
32) więzienie śpiewającego ptaka,
33) gatunek dzikiej gęsi,
35) stolica stanu Alaska,
36) romantyczne spotkanie pod jaworem,
37) śpiewa psalmy w cerkwi,
38) Piotr, aktor z filmu „Chopin. Pragnienie miłości”,
39) wyspa na rzece lub jeziorze.

Pionowo:

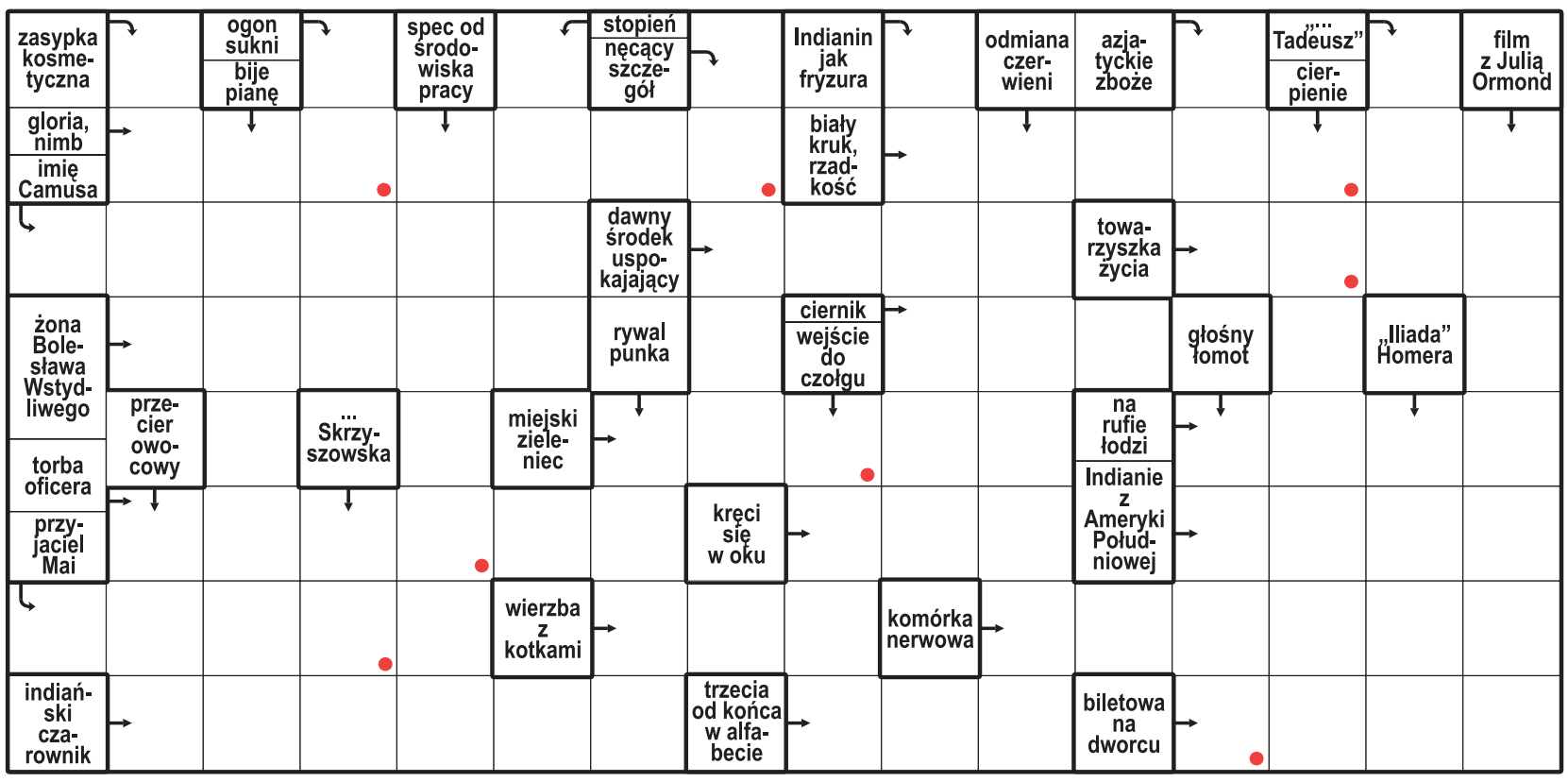
1) część Trylogii z Andrzejem Kmicicem,
2) filmowa rola Anthony’ego Quinna,
3) brązowe kropki na nosie,
4) sztaluga w pracowni malarza,
5) cukier grubo skrystalizowany,
6) lichy, zabiedzony wierzchowiec,
7) rodzaj dawnego dzbana,
8) dowód niewinności dla podejrzanego.
9) „… jednej nocy”, piosenka zespołu Alibabki,
15) kraj w Unii Europejskiej,
16) zespół dziewięciu muzyków,
18) Comăneci, legendarna rumuńska gimnastyczka,
19) narodowość Waltera Scotta,
21) drapieżnik z rodziny kotów,
22) silny rozpuszczalnik do odtłuszczania metali,
24) zespół urządzeń pomiarowych,
26) mebel dla rezerwowych,
28) ptak owadożerny z Afryki,
29) … Augiasza, oczyszczona przez Herkulesa,
30) kwarcowy lub kieszonkowy,
31) mały, żelazny garnek,
34) głęboki dół na budowie.



ROZWIĄZANIE NR 144

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: RATOWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj śmiało, lecz słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa przyniesie Ci sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)
Zaufaj intuicji i nie spiesz się z decyzjami. Horoskop na dziś wróży, że czeka Cię miła niespodzianka.

Baran (21.03 - 19.04)
Nowa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi postawić na pomysłowość.

Byk (20.04 - 20.05)
Znajdź chwilę dla siebie. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa przyniesie ulgę i spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją twórczo, ale nie obiecywać za wiele.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek ułatwi Ci realizację planów. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, by nie martwić się opóźnieniem.

Lew (23.07 - 22.08)
Łatwo znajdziesz kompromis. Horoskop dzienny radzi w uczuciach postawić na szczerość.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie zdradzaj wszystkich planów. Horoskop na dziś mówi, że cierpliwość pomoże Ci wykorzystać ważną okazję.

Waga (23.09 - 22.10)
Zmiana planów otworzy ciekawą możliwość. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi to wykorzystać.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o odpoczynek, świeża głowa ułatwi wybór.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Inspiracja przyjdzie niespodziewanie. Horoskop na dziś mówi, by zapisać pomysły i podzielić się nim z zaufanym.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Intuicja podpowie Ci dobry kierunek. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie ignorować swoich potrzeb.

eprasa.pl 61cab693f4