SPORT

BOGDANKA LUK PODBIJE NOWY RYNEK?

W KLUBIE Z LUBLINA JUŻ WIDZĄ EFEKT JAPOŃSKICH TRANSFERÓW

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X
9 772353 613015 41

www.kurierlubelski.pl

Nr 118 (18.294) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 5.10.2026

69 lat

kurier lubelski



FOT. MG

Sport

Motor ma brąz! Lublinianie stanęli na ligowym 20 podium szósty rok z rzędu

– Str. 18

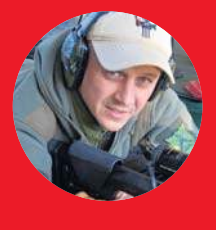
Ceny paliw

Dostawy ropy rosną, ale światowe ceny nie spadają. Prezydent podpisał ustawę

– Str. 6-7

Pasje

Da się trafić do celu z jednego kilometra? Tomasz Jastrząbek to potrafi



FOT. ARCHIWUM

– Str. 8

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Lubelskie

Czarna seria śmiertelnych wypadków na drogach

W ostatnich dniach w wypadkach drogowych na terenie województwa lubelskiego zginęło aż siedem osób

– Str. 3

Korzenie tej rośliny mogą zniszczyć nawet fundamenty. Czy masz ją w ogrodzie?

– Str. 3

Czy kawa ziarnista jest zdrowsza od mielonej? Którą wybrać? Obie mają wady i zalety

– Str. 12

Lublin

Najpierw dotkliwie pobił żonę, a potem zostawił ją na mrozie. Kobieta zmarła

Jakub Sarek

Szymon M. został skazany na sześć lat więzienia. Był oskarżony o zabójstwo, ale w toku procesu sąd zmienił kwalifikację czynu na spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Wyrok zapadł w piątek w Sądzie Okręgowym w Lublinie. 48-letni Szymon M. w lutym 2025 r. w miejscowości Dąbrowa-Kolonia (pow. kraśnicki) w wyniku sprzeczki małżeńskiej najpierw co najmniej dwukrotnie popchnął swoją żonę na drewniane drzwi, w które kobieta uderzyła głową. Po tym dotkliwie ją pobił nieustalonym narzędziem, powodując u niej m.in. złamania żeber, kości czaszki i urazy mózgu. Mężczyzna pozostawił ją nieprzytomną na mrozie. Mężczyzna miał wrócić potem po żonę i wezwać pogotowie.

Z ustaleń prokuratury wynika, że awanturę zainicjowała kobieta, uderzając Michała M. w twarz.

M. był oskarżony o zabójstwo, ale w czasie procesu sąd zmienił kwalifikacje czynu na spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i skazał go za ten czyn na sześć lat więzienia.

– Działanie to polegało na tym, że oskarżony co najmniej dwukrotnie, będąc silnym mężczyzną, który w chwili popełnienia czynu ważył około 120 kg, popchnął swoją żonę o drzwi wejściowe budynku, które miały takie wystające drewniane elementy i te elementy spowodowały obrażenia głowy. Paulina M. osunęła się na betonowy chodnik i następnie oskarżony w nieustalony sposób spowodował u niej liczne obrażenia ciała, które zostały opisane w protokole posekcyjnym. I takie działanie sąd właśnie zakwalifikował z tego, a nie z innego przepisu i wymierzył za to karę sześciu lat pozbawienia wolności – uzasadniał wyrok Piotr Łaguna, sędzia Sądu Okręgowego w Lublinie.

Jak dodał, za okoliczność łagodzącą sąd uznał postawę oskarżonego w czasie procesu. – Wyraził on skruchę, co się nieczęsto zdarza, a także wziął odpowiedzialność za swój czyn – wskazywał sędzia Łaguna.

W czasie policyjnych czynności w jego miejscu zamieszkania funkcjonariusze wykryli przy okazji aparaturę do wytwarzania nielegalnego alkoholu, za co sąd wymierzył mu karę trzech miesięcy więzienia. – Na podstawie artykułów 85 i 86 Kodeksu karnego orzeczone wobec Michała M. jednostkowe kary pozbawienia wolności łączy i jako karę łączną wymierza mu karę sześciu lat i jednego miesiąca pozbawienia wolności – sprecyzował sędzia Łaguna.

Wyrok jest nieprawomocny. Mężczyzna od lutego 2025 r. przebywa w areszcie (ten okres został mu naliczony na poczet kary). Jego obrona wnioskowała o uchylenie tymczasowego aresztu i ewentualne zastosowanie poręczenia majątkowego. Sąd nie przychylił się do tej propozycji.

Czy prokuratura złoży apelację od wyroku? – W mojej ocenie w zakresie kwalifikacji prawnej czynu sąd poczynił prawidłowe ustalenia. To jest jeden element. Natomiast kwestia wymierzonej kary to jest drugi. Tu należy się zastanowić, więc proszę dać nam czas do namysłu – powiedziała dziennikarzom prokurator Małgorzata Dziedzic z Prokuratury Rejonowej w Kraśniku.

eprasa.pl 6d8b749a77

POLECAMY

ŚRODA: 14 miliardów złotych. Gigantyczny rachunek za ekologię, który przyszło nam zapłacić

5.10.2026
Poniedziałek

Imieniny obchodzą: Apolinary, Igor
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"

5.10.2010 r.: Czy ktoś palił papierosy w kasie MPK?
Zbulwersowany Czytelnik zaalarmował naszą redakcję, że kiedy kupował bilet miesięczny w kasie MPK, w pomieszczeniu unosił się papierosowy dym. – Dziwiło mnie, że w środku budynku ktoś przed chwilą wyraźnie palił papierosy, od razu wyczułem zapach dymu. Jak to możliwe, że w biurze instytucji państwowej ktoś pali papierosy? – pyta zdziwiony Czytelnik.
– W naszych kasach na pewno nikt nie pali papierosów. Nigdy wcześniej, a tym bardziej teraz, takie sytuacje nie miały miejsca, bo jak wszyscy wiemy, w urzędach, czyli miejscach publicznych, obowiązuje zakaz palenia – tłumaczy Weronika Opasiak, rzeczniczka MPK.
– Mandat za palenie papierosów w zakładzie pracy wynosi 50 zł. Ukarana grzywną może być również osoba, która wbrew zakazom dopuszcza do palenia na podległym sobie terenie – wyjaśnia Ryszarda Bańka, rzeczniczka Straży Miejskiej. ASZ

KALENDARIUM

1672
IV wojna polsko-turecka: zwycięska bitwa pod Krasnobrodem podczas wyprawy hetmana Jana Sobieskiego na czambuły tatarskie.

1789
Rewolucja francuska: król Ludwik XVI zaakceptował Deklarację Praw Człowieka i Obywatela oraz konstytucję.

1938
Z Eksperymentalnej Stacji Telewizyjnej w warszawskim wieżowcu Prudential wyemitowano pierwszy w Polsce program telewizyjny, który był oglądany na 4 odbiornikach.

1983
Lech Wałęsa został ogłoszony laureatem Pokojowej Nagrody Nobla.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś
20°C/9°C

jutro
20°C/9°C

LUBLIN

Jak w Ciechocinku. Można już rezerwować terminy inhalacji

Artur Jurkowski

Mieszkańcy Kalinowszczyzny mogą się poczuć jak w sanatorium i skorzystać z solnych inhalacji. Dwie tężnie uruchomiono przy ul. Lwowskiej w siedzibie Zespołu Ośrodków Wsparcia w Lublinie.



FOT. MIASTO LUBLIN

Tężnie zewnętrze działają zwykle od kwietnia do listopada, z pominięciem sezonu zimowego

Pierwsza tężnia solna stanęła w Lublinie na Sławinku przy ul. Gen. Zajączka. W ub. tygodniu pojawiły się dwie kolejne, tym razem na Kalinowszczyźnie w siedzibie Zespołu Ośrodków Wsparcia w Lublinie przy ul. Lwowskiej 28. Jedna znajduje się na zewnątrz, druga (kameralna) wewnątrz budynku.

- Z nowych obiektów korzystać będą przede wszystkim seniorzy uczestniczący w zajęciach Zespołu Ośrodków Wsparcia, a także zorganizowane grupy z innych miejskich jednostek – informuje Anna Czerwonka z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Zewnętrzna tężnia to konstrukcja wypełniona witkami brzozowymi, po których spływa solanka. - W wyniku naturalnego rozpraszania powstaje aerozol tworzący charakterystyczny mikroklimat, sprzyjający nawilżaniu błon śluzowych dróg oddechowych i ich naturalnym mechanizmom oczyszczania – opisuje Anna Czerwonka.

Tężnie zewnętrze działają zwykle od kwietnia do listopada, z pominięciem sezonu zimowego.

Druga tężnia znajduje się w budynku.

- Pozwalająca korzystać z zalet aerozolu solankowego niezależnie od warunków atmosferycznych. Mikroklimat tężni sprzyja również odpoczynkowi i wyciszeniu, dlatego tego typu miejsca pełnią funkcje przede wszystkim rekreacyjne i prozdrowotne – dodaje Anna Czerwonka.

KRĘŻNICA JARA



FOT. POLICJA

Motocyklista potrącił policjanta, gdy ten usiłował go zatrzymać do kontroli drogowej w Krężnicy Jarej. Kierujący jednośladem uciekł z miejsca zdarzenia. Policja rozpoczęła szeroko zakrojone poszukiwania. Został zatrzymany jeszcze tego samego dnia na terenie powiatu chełmskiego, miał przy sobie marihuanę. Okazało się, że 22-latek, mieszkaniec pow. lubelskiego, wcześniej stracił prawo jazdy, a motocykl był niezarejestrowany i nieubezpieczony. Ranny funkcjonariusz nadal przebywa w szpitalu, gdzie przeszedł operację. ASZ

eprasa.pl 6d8b749a77

LUBLIN

Korzenie tej rośliny mogą zniszczyć nawet fundamenty. Czy masz ją w ogrodzie?

Rdestowiec japoński była traktowany jako egzotyczna ozdoba ogrodów, ale jest jedną z najbardziej inwazyjnych roślin. Lepiej na niego uważać

Artur Jurkowski



FOT. MIASTO LUBLIN

Rdestowiec japoński. Jego uprawa jest zabroniona

Atrakcyjność wizualną rdestowiec japoński zawdzięcza grubym, bambusowatym łodygom oraz dużym, szerokim liściom. Jednocześnie jest to jedna z najbardziej niepożądanych roślin w polskim ekosystemie. Jego uprawa jest zabroniona.

- Chcemy nie tylko ograniczyć występowanie rdestowca, ale przede wszystkim zahamować jego dalsze rozprzestrzenianie i stworzyć warunki do powrotu rodzimych gatunków roślin – podkreśla Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

W ub. tygodniu miasto podpisało umowę na dofinansowanie akcji zwalczania rdestowca na terenie Lublina. Projekt opiewa na 21,7 tys. zł. W połowie zostanie sfinansowany ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Lublinie.

- Pierwsze prace zostały wykonane na terenach miasta przy ul. Jagiellońskiej, a kolejne będą kontynuowane zgodnie z przyjętym przez wykonawcę harmonogramem. Wykonawcą jest firma Dan-Eko s.c. Działania obejmują różne lokalizacje na terenie miasta, m.in. przy ul. Różanej, Hetmańskiej, Jagiellońskiej, Mełgiewskiej/Metalurgicznej, Zawilcowej oraz Grodzickiego, łącznie ok. 900 mkw powierzchni, na której występuje rdestowiec – wylicza Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Miasto prowadzi działania związane z usuwaniem rdestowca ze swoich terenów. A co z terenami prywatnymi?

- Mieszkańcy, którzy zauważą rdestowiec na swoim terenie i chcą go skutecznie usunąć, mogą skontaktować się z Wydziałem Zieleni i Gospodarki Komunalnej Urzędu Miasta Lublin pod numerem tel. 81 466 31 00. Pracownicy udzielą informacji dotyczących właściwych metod postępowania z tą rośliną – zachęca Monika Głazik.

Rdestowiec japoński (Reynoutria japonica) to inwazyjna roślina pochodząca z Azji Wschodniej. Został sprowadzony do Europy w XIX wieku jako roślina ozdobna i użytkowa.

- Nowa roślina może rozwinąć się z 1-centymetrowego fragmentu kłącza o wadze nie przekraczającej 0,7 grama, podobnie jak z niewielkiego odcinka pędu zawierającego pojedynczy węzeł, umieszczonego w glebie lub w wodzie. Kłącza rdestowców (...) charakteryzują się szybkim wzrostem, rozrastając się na odległość 5-7 m od rośliny macierzystej, choć notowano przypadki kłączy osiągających długość nawet 20 m. W czasie jednego sezonu wegetacyjnego ich rozmiar może powiększyć się o 2,5 m – piszą w ankiecie na temat rdestowca japońskiego naukowcy z Katedry Botaniki i Ochrony Przyrody Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

W 2011 r. minister środowiska umieścił redestowca japońskiego na liście „roślin i zwierząt gatunków obcych, które w przypadku uwolnienia do środowiska przyrodniczego mogą zagrozić gatunkom rodzimym lub siedliskom przyrodniczym".

TRAGICZNA SERIA WYPADKÓW

Puławy

W sobotę w Puławach na ul. Dęblińskiej Volkswagen zderzył się z autobusem MZK (na zdjęciu). 76-letni kierowca osobówki zginął na miejscu, a cztery osoby – w tym kilkuletnia dziewczynka – zostali ranni. Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że 76-latek wyjeżdżając z lasu, wjechał pod autobus MZK.
Autobusem MZK podróżowało 7 osób. – Kierowca był trzeźwy. W wyniku zdarzenia doznał ogólnych potłuczeń ciała. Wśród pasażerów autobusu była kilkuletnia dziewczynka, która została przetransportowana śmigłowcem do szpitala w Lublinie. Dwie inne, pełnoletnie pasażerki zostały przewiezione karetkami do szpitala w Puławach – informuje kom. Kamil Karbowniczek z KWP w Lublinie.

Lublin

Na drodze ekspresowej w rejonie Jakubowic Konińskich w piątek wieczorem zderzyły się dwa pojazdy ciężarowe, a jeden z nich stanął w ogniu. Jedna osoba zginęła na miejscu, a dwie zostały ranne.
– Ze wstępnych ustaleń pracujących na miejscu funkcjonariuszy wynika, że kierujący tirem marki Scania najechał na tył naczepy unieruchomionego na pasie awaryjnym samochodu ciężarowego marki Volvo. Zaraz po zderzeniu kabina Scanii stanęła w płomieniach, a jej kierujący poniósł śmierć na miejscu – przekazał komisarz Karbowniczek. Do szpitala zostało przewiezionych dwóch mężczyzn, krórzy naprawiali pojazd. – 58-latek, który dokonywał naprawy hamulców został przygnieciony przez naczepę do barierek energochłonnych. W ciężkim stanie trafił do szpitala. Z kolei 28-latek, który znajdował się w kabinie Volvo, doznał tylko ogólnych potłuczeń.
Jak poinformowała w niedzielę policja, 58-letni mężczyzna niestety zmarł w szpitalu.

Powiat bialski

Do innego śmiertelnego wypadku doszło w niedzielne popołudnie na autostradzie A2. Na odcinku między węzłami Łukowisko i Siedlce Wschód motocykl uderzył w tył pojazdu ciężarowego.
– Jak wynika ze wstępnych ustaleń, jadący motocyklem Jamaha w kierunku Siedlec, na prostym odcinku drogi nie opanował motocykla i prawdopodobnie zaczepił o tył naczepy tira, stracił panowanie i uderzył w barierki ochronne. Mimo reanimacji nie udało się uratować jego życia – mówi komisarz Kamil Karbowniczek.

Powiat chełmski

W miejscowości Siedliszcze osobowe renault zderzyło się czołowo z kombajnem rolniczym, a następnie w maszynę jeszcze uderzyło BMW. Kierowca pierwszego auta, 29-letni mieszkaniec powiatu chełmskiego, zginął na miejscu.
Natomiast w miejscowości Kamionka osobowa Honda zjechała z drogi i uderzyła w drzewo. 60-letnia pasażerka zginęła na miejscu, a 58-letni kierowca z poważnymi obrażeniami trafił do szpitala – przekazała nadkom. Ewa Czyż z KMP w Chełmie.
W Rudolfinie z kolei 43-letni kierowca motoroweru stracił panowanie nad pojazdem na łuku drogi i przewrócił się na jezdnię. - Niestety, pomimo prowadzonej na miejscu reanimacji, mężczyzna zmarł w wyniku odniesionych obrażeń – informuje policja. **ASZ**

LUBELSKIE

Apteka zamiast przychodni? Przed nami sezon grypowy

Anna Paszkowska

Sezon grypowy właśnie się rozpoczyna. W województwie lubelskim przeciw grypie zaszczepiło się do tej pory ponad 31 tys. osób, a największą grupę stanowią seniorzy. Szczepienie można wykonać nie tylko w przychodni, ale także w wielu aptekach.

Początek jesieni to czas, gdy specjaliści przypominają o profilaktyce przeciw grypie. Jak wynika z danych, w województwie lubelskim szczepienie przyjęło już ponad 31 tys. mieszkańców. Coraz więcej osób korzysta przy tym z punktów szczepień działających przy aptekach.

- Każda osoba dorosła może uzyskać kompletne świadczenie w aptece. Farmaceuta przeprowadza kwalifikację, może wystawić receptę na szczepionkę i następnie zaszczepić pacjenta - mówi Tomasz Barszcz, wiceprezes Lubelskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej.

Jak podkreśla, jest to wygodne rozwiązanie, ponieważ nie wymaga wcześniejszej wizyty u lekarza. Wystarczy zgłosić się do apteki prowadzącej punkt szczepień lub umówić termin przez system e-rejestracji.

Nie warto odkładać szczepienia na później bowiem odporność nie pojawia się od razu po podaniu preparatu.

- Jeżeli się szczepić, to jak najszybciej. Organizm potrzebuje czasu na wytworzenie przeciwciał, dlatego nie należy czekać do momentu, gdy liczba zachorowań zacznie gwałtownie rosnąć - zaznacza Tomasz Barszcz.

Grypa często bywa mylona z przeziębieniem. Choroba pojawia się nagle i objawia się wysoką gorączką, bólami mięśni i stawów, osłabieniem, kaszlem, katarem oraz bólem gardła i głowy. Może prowadzić do groźnych powikłań, takich jak zapalenie płuc czy zaostrzenie chorób przewlekłych. Najbardziej narażeni na ciężki przebieg są seniorzy, małe dzieci, kobiety w ciąży oraz osoby cierpiące m.in. na cukrzycę, choroby serca i płuc.

Farmaceuci przypominają również, że w niektórych przypadkach możliwe jest podanie kilku szczepionek podczas jednej wizyty. O tym, czy można połączyć szczepienie przeciw grypie, COVID-19 lub RSV, każdorazowo decyduje farmaceuta po ocenie rodzaju preparatów i stanu zdrowia pacjenta.

eprasa.pl 6d8b749a77

LUBLIN

Skrzyżowanie do poprawki. Czy korki będą mniejsze?

Artur Jurkowski

Zmiany szykują się na skrzyżowaniu Al. Kraśnickiej z ulicami Roztocze i Judyma. Cel? Zmniejszenie korków i usprawnienie ruchu.



FOT. ARCHIWUM

Na skrzyżowaniu zostanie zrobiona korekta sygnalizacji świetlnej oraz zmiana przeznaczenia pasów ruchu

Dla przejeżdżających przez Węglin skrzyżowanie ulic Roztocze i Judyma z Al. Kraśnicką ma kluczowe znaczenie. Głównym problemem, z którym mierzą się kierowcy jest wyjazd z ul. Roztocze w Al. Kraśnicką. Szczególnie kłopotliwy jest skręt w lewo.

- Z informacji przekazywanych mi przez mieszkańców, jak również z moich własnych obserwacji wynika, że szczególnie w godzinach porannego i popołudniowego szczytu komunikacyjnego na ul. Roztocze tworzą się znaczne zatory – wskazuje Anna Glijer, radna Klubu Radnych Prezydenta Krzysztofa Żuka w interpelacji do prezydenta. Radna diagnozuje jednocześnie, co jest przyczyną koków.

- Obecna długość cyklu zielonego światła dla pojazdów skręcających w lewo w al. Kraśnicką często nie pozwala na sprawne rozładowanie kolejki samochodów oczekujących na przejazd przez skrzyżowanie. Problem ten jest szczególnie odczuwalny dla mieszkańców Czubów i Węglina Południowego, jak i Północnego, korzystających z tego połączenia jako jednej z podstawowych tras wyjazdowych z dzielnic – opisuje Anna Glijer.

Jej zdaniem problem korków można rozwiązać bez konieczności „prowadzenia rozbudowanych prac infrastrukturalnych". - Zwracam się z prośbą o przeanalizowanie możliwości wyznaczenia dwóch pasów umożliwiających skręt w lewo z ul. Roztocze w al. Kraśnicką, poprzez zmianę przeznaczenia obecnego środkowego pasa w taki sposób, aby umożliwiał on zarówno jazdę na wprost, jak i skręt w lewo – wskazuje Anna Glijer.

Ratusz mówi „tak" propozycji. Przyznaje, że prace przy projekcie zmian już są prowadzone. - Po zmianie, na wlocie od ulicy Roztocze, z lewego pasa będzie możliwość zawracania oraz skrętu w lewo, zaś pas środkowy przeznaczony będzie do skrętu w lewo oraz jazdy prosto. Powyższe zostanie zrealizowane poprzez zmianę oznakowania poziomego oraz pionowego, oraz dostosowanie soczewek sygnalizatorów i zmian w oprogramowaniu sterownika sygnalizacji. Dodatkowo zmianie ulegnie harmonogram pracy sygnalizacji – informuje Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina. - O ile analiza funkcjonowania tego rodzaju rozwiązania wykaże pozytywny wpływ na przepustowość tego skrzyżowania, zmiany te zostaną wprowadzone na stałe.

LUBLIN

Biblioteka Główna UMCS ma być wyremontowana do połowy przyszłego roku

Jakub Sarek

W czerwcu 2027 r. ma zakończyć się modernizacja wnętrz Biblioteki Głównej UMCS.

Biblioteka posiada olbrzymi księgozbiór, prawie 2 mln woluminów, z czego 280 tys. to zasoby unikalne. Jej wnętrze od ponad dwóch lat jest w przebudowie, pierwszej od momentu powstania obiektu, czyli od 1968 r.

- Modernizacja wnętrz Biblioteki Głównej UMCS jest na zaawansowanym etapie. Prace konstrukcyjne zostały w większości zrealizowane, a w całym budynku prowadzone są obecnie przede wszystkim prace wykończeniowe. Gotowe są m.in. trzy kondygnacje magazynów książek, każda kondygnacja to 15 km bieżących półek. Część zbiorów została już przeniesiona do docelowych pomieszczeń - przekazuje „Kurierowi" Katarzyna Skałecka, p.o. rzecznika prasowego UMCS.

Ze względu na roboty biblioteka musiała przejść na specjalny tryb działania.

- W budynku przylegającym do modernizowanego obiektu działają wypożyczalnia i czytelnie. Bez zmian dostępne są również zasoby online, a czytelnicy mogą korzystać m.in. z przestrzeni Informacji Naukowej, Zbiorów Specjalnych oraz Czytelni Komiksu. Przy relokacji księgozbioru na czas remontu kierowano się przede wszystkim użytecznością zbiorów oraz częstotliwością ich wcześniejszych wypożyczeń, dzięki czemu jedynie niewielki odsetek zamówień nie mógł zostać zrealizowany - podaje Skałecka.

Jak wcześniej informowała uczelnia, w ramach prac powstanie dodatkowa powierzchnia dająca możliwość pozyskiwania i udostępniania większej liczby woluminów. Planowana jest także aranżacja wydzielonych przestrzeni na spotkania autorskie czy do pracy indywidualnej lub grupowej (tzw. strefy coworkingowe)

To nie wszystko. W budynku ma pojawić się także książkomat, który umożliwi oddanie i wypożyczenie książek poza godzinami pracy biblioteki.

Modernizacja Biblioteki Głównej ma zostać sfinalizowana w czerwcu 2027 r., 18 miesięcy później niż pierwotnie planowano. - Zmiana harmonogramu wynika m.in. z konieczności wykonania dodatkowych prac konstrukcyjnych, zachowania wartości modernistycznych budynku oraz związanych z tym dodatkowych konsultacji z konserwatorem zabytków.

Koszt inwestycji to aktualnie ok. 93 mln zł. Pokryją go środki własne UMCS i dofinansowanie z Ministerstwa Edukacji i Nauki.

LUBELSKIE

Śmiertelny strzał na polowaniu. Myśliwy oskarżony o zabójstwo myśliwego

Aleksandra Szymczak

Prokuratura Rejonowa w Lublinie skierowała do Sądu Okręgowego akt oskarżenia przeciwko 51-letniemu mieszkańcowi Łęcznej. Dariusz L. został oskarżony o zabójstwo z zamiarem ewentualnym podczas polowania. 68-letni Andrzej L. został śmiertelnie postrzelony.



FOT. ARCHIWUM POLICJI

Po zatrzymaniu przez policję wobec Dariusza L. zastosowano areszt tymczasowy. Obecnie przebywa na wolności

Do tragicznego zdarzenia doszło 11 listopada 2025 roku w Milejowie-Wsi. Dariusz L. uczestniczył w indywidualnym polowaniu. Prokuratura zarzuca mu, że przed oddaniem strzału nie rozpoznał dokładnie celu. – Przewidując, iż w istniejących w trakcie oddawania strzału okolicznościach obrany przez niego cel może być człowiekiem i godząc się na to, bez dokładnego osobistego rozpoznania celu oddał strzał z broni palnej, czym działał w zamiarze ewentualnym pozbawienia życia człowieka – precyzuje prok. Marcin Kozak.

Dariusz L. podczas polowania korzystał z lunety termowizyjnej. Według prokuratury oddał strzał z długiej broni myśliwskiej typu sztucer Tikka kalibru 30-06. Pokrzywdzony znajdował się około 167 metrów od strzelającego oraz 28 metrów od sąsiedniej ambony myśliwskiej. W wyniku postrzału Andrzej L. doznał obrażeń klatki piersiowej i prawego przedramienia. Mężczyzna zmarł.

Jak wynika z ustaleń śledztwa, Dariusz L. w chwili zdarzenia był trzeźwy. Biegli psychiatrzy uznali również, że był poczytalny.

W śledztwie przeprowadzono m.in. eksperyment procesowy oraz uzyskano uzupełniającą opinię balistyczną. – Biegli kategorycznie wykluczyli rykoszetowanie pocisku, który trafił pokrzywdzonego. Pocisk wystrzelony przez Dariusza L. dosięgnął Andrzeja L. bezpośrednio, bez żadnych obiektów zmieniających tor jego lotu – poinformował prok. Marcin Kozak.

Z opinii wynika także, że pocisk wniknął w ciało pokrzywdzonego z lewej strony, gdy znajdował się on w pozycji wyprostowanej, bokiem do kierunku, z którego padł strzał.

Oskarżony twierdzi, że był to wypadek. Nie przyznał się do zarzucanego mu czynu. W toku postępowania przygotowawczego składał wyjaśnienia, w których konsekwentnie utrzymywał, że śmierć Andrzeja L. była wynikiem nieszczęśliwego wypadku.

W toku śledztwa wobec Dariusza L. stosowano tymczasowe aresztowanie. Sąd Apelacyjny w Lublinie zmienił następnie ten środek na środki zapobiegawcze o charakterze wolnościowym.

Dariusz L. został oskarżony o czyn z art. 148 § 1 Kodeksu karnego, czyli zabójstwo. – Za czyn z art. 148 § 1 k.k. oskarżonemu grozi kara pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 10 albo kara dożywotniego pozbawienia wolności – przekazał rzecznik Prokuratury Okręgowej w Lublinie.

eprasa.pl 6d8b749a77

LUBLIN

„Wielcy kompozytorzy i wielkie emocje” w nowym sezonie w Filharmonii Lubelskiej

Natalia Kukulska śpiewająca do muzyki Fryderyka Chopina, „Harfy Papuszy”, koncerty organowe i dużo klasyki na czele z Beethovenem, Czajkowskim czy Szymanowskim – to czeka na melomanów w nowym sezonie artystycznym Filharmonii Lubelskiej.

Jakub Sarek



FOT. FILHARMONIA LUBELSKA

Muzyka wielki kompozytorów będzie się pojawiać co tydzień

„Wielcy kompozytorzy, wielkie emocje” to hasło, które przyświeca 82. sezonowi artystycznemu Filharmonii Lubelskiej. - To hasło wiąże się z licznymi rocznicami, które przypadają w nowym sezonie. To 200. rocznica śmierci Ludwiga van Beethovena, 150. rocznica urodzin Mieczysława Karłowicza czy 90. rocznica śmierci Karola Szymanowskiego. W trakcie sezonu usłyszymy także muzykę innych wielkich mistrzów m.in. Piotra Czajkowskiego czy Gustava Mahlera. Wielcy kompozytorzy będą się u nas pojawiać co tydzień – mówił na spotkaniu z mediami Dominik Mielko, dyrektor Filharmonii Lubelskiej.

27 listopada 2026 r. w FL odbędzie się koncert „Czułe strony”. Stanowi on połączenie muzyki Fryderyka Chopina z warstwą słowną, która zaśpiewa Natalia Kukulska, będącą zresztą autorką większości tekstów w ramach tego cyklu. Do współpracy przy ich powstawaniu zaprosiła m.in. Kayah, Melę Koteluk, Natalię Grosiak czy Bovską.

7 maja 2027 r. Orkiestra Symfoniczna FL wykona „Harfy Papuszy” Jana Kantego Pawluśkiewicza. - To nie jest próba odtworzenia tradycyjnej muzyki romskiej. Pawluśkiewicz tworzy muzyczny obraz świata poetki – pełen przestrzeni, ruchu, liryzmu i dramatycznych kontrastów, podążając za rytmem i frazą jej poezji – zapowiada FL.

Nie zabraknie także innych wielkich nazwisk współczesnej muzyki zarówno polskiej, jak i zagranicznej. FL gościć będzie m.in. Tadeusza Wojciechowskiego czy Paula McCreesha. - Bardzo się cieszymy z tej współpracy i liczymy, że mimo tego co dzieje się za naszą wschodnią granicą, będą do nas przyjeżdżać artyści z całego świata. Niedawno zakupiliśmy instrumenty za kilka milionów złotych. Dzięki temu poziom orkiestry stale rośnie i to jest właśnie moment, żeby, coraz większe nazwiska przyjeżdżały do naszej instytucji - tłumaczył Mielko.

Dyr. Mielko dzielił się z dziennikarzami także inwestycyjnymi planami.

- Na dolnym foyer niebawem otwieramy kawiarenkę, punkt z książkami, a także audiotekę. Jeszcze w tym roku planujemy kontynuację modernizacji górnego foyer, które ma dostać nowe funkcje i ma stać się salą kameralną. Na ten cel otrzymaliśmy dofinansowanie w wysokości blisko 300 tysięcy złotych z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Dzięki wkładowi Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubelskiego (to jemu podlega FL – dop. red.) w kwocie 80 tys. zł możemy doposażyć górne foyer. Dzięki temu będziemy mogli równolegle do prób i koncertów symfonicznych organizować działania edukacyjne i koncerty kameralne – wyjaśniał Mielko.

FL złożyła cztery wnioski o unijne dofinansowanie. Łącznie sięgają 35 milionów złotych. Chodzi m.in. o poprawę akustyki sali koncertowej. W sierpniu ub.r. pisaliśmy o planach demontażu organów z sali koncertowej.

- Organy zostają. Mamy zresztą nowy cykl - „Szlakiem lubelskich organów”. Rozpoczynamy go 20 listopada na naszych organach. Recital wykona pan Adam Tański. Natomiast chcemy wskazywać na znakomite instrumenty, które są na Lubelszczyźnie. Będziemy organizować koncerty na tych instrumentach, często historycznych, zapomnianych. Poświęcimy im także reportaże – zadeklarował dyr. Mielko.

REKLAMA 0111548563

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ

Jak przygotować się na kryzys?
Wiesz, gdzie się schronić?
Jak spakować plecak ewakuacyjny?
Jak reagować na zagrożenia?



TVP 1
TVP VOD

WIELKI TEST
z „Poradnika bezpieczeństwa”
20 października | wtorek 21:05

eprasa.pl 6d8b749a77

FOKUS

• **Maksymalne ceny paliw w poniedziałek** wyniosą: benzyny 95 – 6,73 zł za 1 l; benzyny 98 – 7,59 zł; oleju napędowego – 7,88

POLITYKA

Prezydent zrobił krok w tył i podpisał ustawę dotyczącą cen paliw na stacjach

Koniec wojny o paliwa. Prezydent podpisał ustawę, dzięki której za benzynę i olej napędowy płacimy mniej. Opozycja nie kryje konsternacji, politycy obozu rządzącego triumfują

Dorota Kowalska

Dla większości polityków – tak koalicji rządzącej, jak i opozycji – to było jednak spore zaskoczenie. Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę o nadmiarowych zyskach koncernów paliwowych, która ma sfinansować obniżkę cen paliw. Zapowiedział przy tym skierowanie ustawy do Trybunału Konstytucyjnego do kontroli w trybie następczym.

Co ciekawe, jeszcze 22 września Nawrocki przekonywał, że ustawa jest niekonstytucyjna.

– Ta ustawa jest niekonstytucyjna i ja jestem zawiedziony premierem Tuskiem, że mając dobrą propozycję ustawową z Pałacu Prezydenckiego, nie chce jej po prostu przyjąć, czy nie chce doprowadzić do tego, że zostanie ona przyjęta przez polski parlament i wówczas ją podpiszę – mówił prezydent.

Dodał, że „kierowcy są wzięci za zakładnika". – Płacimy tak wysokie ceny paliwa tylko dlatego, że premier chce na mnie wymóc, abym podpisał niekonstytucyjną ustawę - tłumaczył Nawrocki.

Nagle jednak prezydent zmienił zdanie i ustawę podpisał. Chociaż, jak podkreślił w swoim orędziu, nie wycofuje swoich zastrzeżeń co do niej. Podkreślił, że podpisując ustawę, „w imieniu Polaków stawia przy tym konkretne oczekiwania".



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Prezydent zmienił zdanie i ustawę podpisał. Chociaż, jak podkreślił w swoim orędziu, nie wycofuje swoich zastrzeżeń co do niej

Decyzja prezydenta wywołała z jednej stronę konsternację po stronie opozycji, z drugiej niekrytą satysfakcję polityków obozu rządzącego. „To nie ja wygrałem. Wygrali Polacy, którzy już w weekend zapłacą mniej za paliwa" – napisał na X premier Donald Tusk. Pozwolił sobie też na małą złośliwość. W mediach społecznościowych umieścił film, na którym widać, jak spaceruje przed bramą Belwederu, uśmiecha się i puszcza oko do kamery. „I po co było tak rumakować?" – pyta.

– To jest już cudowanie na poziomie kabaretu! – nie krył oburzenia poseł Zbigniew Kuźmiuk z PiS.

– Premier 38-milionowego kraju błąka się pod bramą Belwederu z kubkiem kawy... Przecież tam, po pierwsze, prezydent nie urzęduje. Poza tym tego rodzaju hasła, jak rumakowanie, są po prostu niepoważne – dodał.

„Nie można ustępować! Prezydent Karol Nawrocki ugina kolana i pod presją obywateli podpisuje rządową ustawę, która pozwoli obniżyć ceny na stacjach paliw. Po spadkach zaufania strach zajrzał w oczy prezydenckiej ekipy" – napisała minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska.

Poseł Lewicy Tomasz Trela stwierdził, że prezydent Nawrocki został po prostu „przyparty do muru". „Konsekwencja i determinacja zawsze przynoszą efekty, z Karolem Nawrockim właśnie tak trzeba. My pracujemy dla ludzi, prezydent niech nie przeszkadza!" – zaapelował.

Z kolei minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski stwierdził w rozmowie w TVN24, że „jest oszołomiony ilością ekonomicznych nonsensów i bezczelnością tego orędzia". – Pan prezydent nie raczył wspomnieć, skąd się wzięły wysokie ceny benzyny. Wzięły się z wojny w Zatoce Perskiej, ze zwyżki cen ropy, ze zwyżki cen frachtu, to po pierwsze. Po drugie, słusznie mówił o tym, że mamy zbyt wysoki deficyt już od poprzedniego rządu, a jednocześnie mówił, że nie pozwoli sfinansować obniżek cen benzyny z zysków korporacji naftowych – powiedział.

Przemysław Czarnek oraz Jacek Sasin zaczęli natychmiast żądać od rządu drastycznych obniżek cen na stacjach, wypominając obietnicę „paliwa po 5,19 zł".

Swojego rozczarowania decyzją prezydenta nie kryli za to politycy Konfederacji.

PAP

TOPR

Seria wypadków w Tatrach, nie żyje turysta

autor autor

Do serii poważnych wypadków doszło w sobotę w Tatrach. W rejonie Zawratu zginął turysta, który upadł na zlodowaciałym śniegu.

W sobotę przed południem w rejonie Koziej Przełęczy oraz Zawratu doszło do upadków z dużej wysokości na twardy, zlodowaciały śnieg. Obaj poszkodowani, z ciężkimi obrażeniami, zostali przetransportowani śmigłowcem TOPR do zakopiańskiego szpitala.

Kolejne działania ratowników dotyczyły dwóch osób, które spadły w Żlebie Kulczyńskiego. TOPR interweniował także po urazie nogi na Przełęczy Małołąckiej oraz podczas ewakuacji turystki ze szlaku pomiędzy Zawratem a Świnicą.

Ratownicy przypominają, że w stromym terenie wysokogórskim raczki nie są odpowiednim sprzętem. Osoby bez doświadczenia, odpowiednich umiejętności i właściwego wyposażenia powinny zrezygnować z wyjścia w wyższe partie Tatr. PAP

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Brzoska wściekły. Internet „uśmiercił" mu żonę

Tomasz Dereszyński

Media społecznościowe nie mogą być miejscem takich wpisów. Uśmiercono żonę miliardera Rafała Brzoski. Szef InPostu prosi o pomoc wicepremiera Krzysztofa Gawkowskiego. W niedzielę podobny los (prawie uśmiercenia) spotkał Martę Nawrocką, żonę prezydenta RP Karola Nawrockiego.

„Ponownie „uśmiercana" dzisiaj moja żona! Tym razem na Youtube. !!!! Skur...stwo! Nie ma innej opcji jak wdrożenie natychmiastowe procedur #KYC dla dużych platform – zespół sprawdzamy.com zaproponował szybkie i skuteczne zmiany prawa, by raz na zawsze skończyć ze scamem i deepfejkami w Polsce! Wielkie platformy śmieją się i plują nam wszystkim w twarz!" – napisał w sobotę na portalu X miliarder.

Rafał Brzoska zaapelował też do m.in. wicepremiera Krzysztofa Gawkowskiego o reakcję. Wiele zależy w tej sprawie od gigantów medialnych takich jak Google, Facebook i Instagram.

KRÓTKO

Sejm

PiS chce odwołania ministra finansów

W piątek wiceszef PiS Przemysław Czarnek zapowiedział, że klub PiS złoży w Sejmie wniosek o wotum nieufności dla ministra finansów i gospodarki Andrzeja Domańskiego. Jako powód za odwołaniem Domańskiego poseł PiS wymienił m.in. „kryzys na wszystkich możliwych płaszczyznach, w tym w rolnictwie", który – jak ocenił – jest powodowany przez stan finansów publicznych. **PAP**

Żegluga

GUS: do polskich portów morskich zawinęło w 2025 r. 20,3 tys. statków

Do polskich portów morskich w 2025 r. zawinęło 20,3 tys. statków, o 1,3 proc. więcej niż rok wcześniej. Obroty ładunkowe wzrosły o 3,2 proc. do 128,2 mln ton – wynika z wyliczeń Głównego Urzędu Statystycznego. Łączna nośność obsłużonych jednostek wyniosła 235,8 mln ton i była o 4,6 proc. wyższa niż w 2024 r. Najwięcej jednostek wpłynęło do polskich portów pod banderami polską (4,7 tys.), cypryjską (3,4 tys.), niemiecką (1,6 tys.) i holenderską (1,2 tys.). **PAP**

Kujawsko-pomorskie

Nie żyje paralotniarz, który wpadł do Wisły

Tragicznie zakończył się lot 59-letniego paralotniarza, który w sobotę wpadł do Wisły w Rozgartach koło Grudziądza (woj. kujawsko-pomorskie). Mężczyzna wydobyty z wody przez strażaków zmarł w drodze do szpitala. Na brzegu podjęto resuscytację, która była kontynuowana w karetce. Wyjaśnianiem przyczyn i okoliczności zdarzenia zajmie się prokuratura i policja oraz Państwowa Komisja Badania Wypadków Lotniczych. **PAP**



PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Putin eskaluje, bo myśli, że się go przestraszymy, bo myśli, że uda mu się nas zastraszyć – nie dajmy się zastraszyć, nie słuchajmy, także tu w Polsce, ruskich onuc i ich pożytecznych idiotów

RADOSŁAW SIKORSKI, szef MSZ

eprasa.pl 6d8b749a77

WOJNA W ZATOCE

Dlaczego światowe ceny ropy wciąż nie chcą spaść?

Grzegorz Kuczyński

Przepływ ropy z Zatoki Perskiej powrócił do poziomu zbliżonego do sprzed wojny, ale najnowsze dane wskazują, że znaczna część ropy trafia na rynki szlakami i w ramach umów transportowych, które nie istniały przed wybuchem konfliktu. To rodzi pytanie, czy Iran faktycznie traci wpływ na cieśninę Ormuz?



FOT. AFP/EAST NEWS

Mimo wzrostu poziomu dostaw ropy nadal utrzymuje się wąskie gardło w rafineriach, które spowodowało globalny skok cen oleju

Według firmy analitycznej Kpler zajmującej się rynkiem surowców, w okresie od 1 do 28 września z regionu wypływało co najmniej 16,5 mln baryłek ropy dziennie, co odpowiada średniej sprzed wojny przy wyłączeniu Iranu.

Jednak mimo wzrostu poziomu dostaw ropy nadal utrzymuje się wąskie gardło w rafineriach, które spowodowało globalny skok cen oleju napędowego. Dane Unii Europejskiej opublikowane 1 października wskazują, że ceny popularnego diesla na stacjach benzynowych osiągnęły rekordowy poziom. Ceny gwałtownie wzrosły również w Stanach Zjednoczonych, pomimo ożywienia eksportu ropy.

Przed wojną 83 procent ropy z regionu przepływało przez Cieśninę Ormuz. We wrześniu 40 procent ominęło cieśninę, a ropa była transportowana rurociągami i innymi szlakami przez Arabię Saudyjską i Zjednoczone Emiraty Arabskie. Firma Kpler podała, że ponad 70 procent ropy, która przepłynęła przez cieśninę w sierpniu – ostatnim miesiącu, dla którego dostępne są dane – zostało przeładowane na inne tankowce na morzu w Zatoce Omańskiej, co podkreśla, jak bardzo obecny system odbiega od normalnej żeglugi handlowej.

Dla Iranu ożywienie eksportu jest oznaką, że jego zdolność do zakłócania ruchu na drodze wodnej przez Ormuz uległa znacznemu osłabieniu. Mohammad Ghaedi, wykładowca na George Washington University, powiedział w rozmowie z Radio Farda, że obecny poziom ruchu jest już zbyt duży dla Teheranu i „nie do przyjęcia" dla tamtejszych władz.

Liczby te nie oznaczają jednak, że Iran po prostu stracił kontrolę nad cieśniną Ormuz. Teheran tak naprawdę nigdy formalnie nie kontrolował tej cieśniny. Jego przewaga opierała się raczej na zdolności do uczynienia przepływu niebezpiecznym, zmuszając przedsiębiorstwa żeglugowe do rozważania ryzyka i kosztów wpłynięcia do Zatoki Perskiej.

Zdolność ta wydaje się osłabiona, ponieważ siły amerykańskie zapewniają ochronę żegludze handlowej, a przedsiębiorstwa opracowują sposoby transportu ropy przy jednoczesnym ograniczeniu narażenia na ryzyko związane z przepływem przez cieśninę.

Ellen R. Wald, autorka i analityk rynków energetycznych, powiedziała RFE/RL, że „zdolność i/lub chęć Iranu do atakowania statków w Zatoce Perskiej maleje", co pozwala statkom na przepływ pod osłoną wojsk amerykańskich. Ostrzegła jednak, że ożywienie przepływów nie powinno być mylone z powrotem do normalności.

Niektóre przedsiębiorstwa żeglugowe podejmują znaczne ryzyko, aby skutecznie przetransportować ropę przez cieśninę do większych tankowców czekających poza Zatoką Perską. Inne działają bez ubezpieczenia lub w niezwykle trudnych warunkach. I właśnie dlatego ceny ropy nie spadają znacząco pomimo wzrostu przepływów ropy.

PAP

MORZE BAŁTYCKIE

Amerykańscy marines mają ochraniać infrastrukturę

Grzegorz Kuczyński

Żołnierze Korpusu Piechoty Morskiej Stanów Zjednoczonych są kierowani w region Morza Bałtyckiego w ramach misji NATO Baltic Sentry. Liczba marines wyniesie około 50 osób, a ich zadaniem będzie wspieranie i ochrona kluczowej infrastruktury podmorskiej, ogłosił Pentagon.

Rozmieszczenie marines ma miejsce w czasie, gdy Estonia, Finlandia i inne państwa sojusznicze nadal borykają się z serią przypadków uszkodzeń kabli w regionie.

Ostatnio, w grudniu 2024 r., doszło do zerwania kabla energetycznego EstLink 2 łączącego Estonię z Finlandią oraz kilku kabli komunikacyjnych, a władze podejrzewają celowy sabotaż. W odpowiedzi na te incydenty NATO uruchomiło operację Baltic Sentry.

Baltic Sentry stanowi wysoce zintegrowaną inicjatywę w zakresie obrony zbiorowej, kierowaną przez europejskich sojuszników pod dowództwem Sojuszniczego Połączonego Dowództwa Sił w Brunssum oraz Sojuszniczego Dowództwa Morskiego, przy czym Korpus Piechoty Morskiej Stanów Zjednoczonych pełni rolę wspierającą i ułatwiającą realizację zadania.

W ramach tej rotacji wykorzystane zostaną zdolności rozpoznawcze marines, w tym małe bezzałogowe systemy powietrzne i czujniki przybrzeżne, w celu dostarczania danych do wspólnego obrazu operacyjnego NATO.

0011592986

Prezesowi Zarządu
Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji
w Lublinie Spółka z o.o.
Panu
Arturowi Szymczykowi
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają
Dyrektor Generalny i Pracownicy
Perła - Browary Lubelskie S.A.

0011592730

Szanownemu Panu
Arturowi Szymczykowi
Prezesowi Zarządu
Miejskiego Przedsiębiorstwa
Wodociągów i Kanalizacji w Lublinie Sp. z o.o.
Przewodniczącemu Rady Nadzorczej
Lubelskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej S.A.
naszemu wieloletniemu
Współpracownikowi i Przyjacielowi

serdeczne wyrazy współczucia
z powodu śmierci

ŚP

Taty

składają

Prezes Zarządu oraz Pracownicy
Lubelskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Cieplnej S.A.

AUTOREKLAMA



eprasa.pl 6d8b749a77

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

MALOWANIE i inne prace/693-051-624

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

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

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Towarzyskie

SANDRA, 885-213-554

AUTOREKLAMA



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

LUDZIE

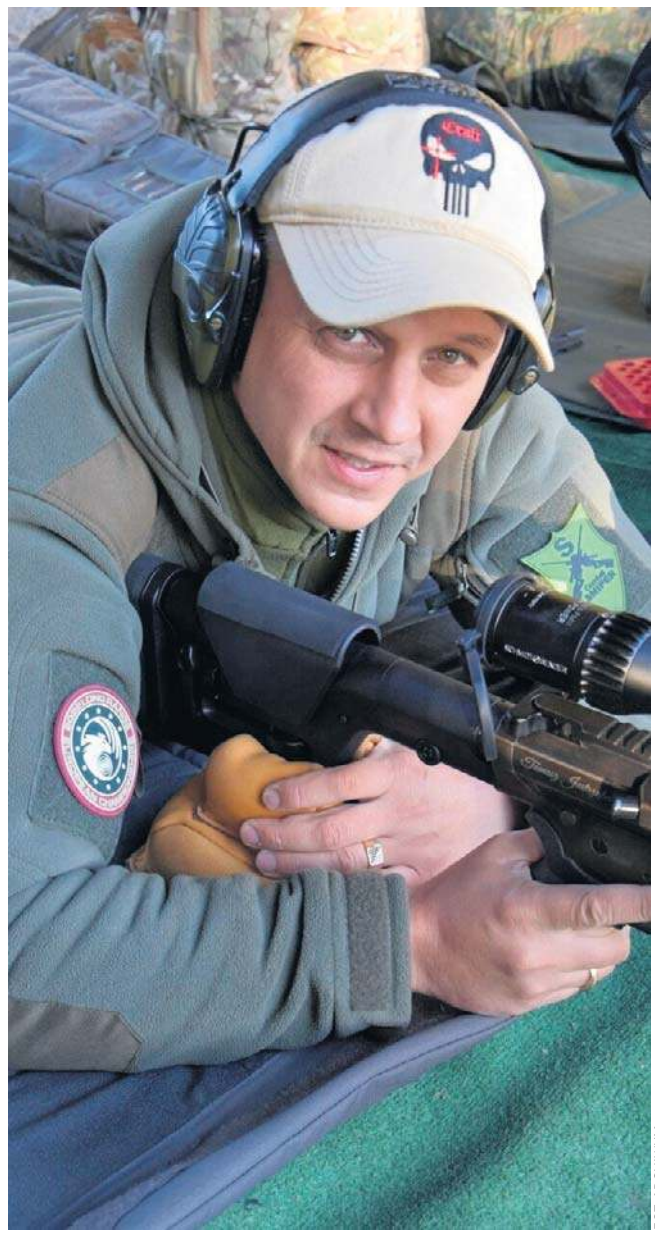
Da się trafić do celu z ponad jednego kilometra? Tomasz Jastrząbek to potrafi

Karabin oparty na dwójnogu, z tyłu poduszka, przy oku luneta. Tarcza jest daleko, bardzo daleko. Dla laika to tylko niewielki punkt na końcu ogromnego poligonu. Dla Tomasza Jastrząbka to cel, do którego trzeba dopasować wszystko: odległość, wiatr, temperaturę, ustawienie karabinu, pozycję ciała i oddech.

Norbert Ziętal

Jeden błąd może sprawić, że pocisk minie cel o kilka, a przy niektórych warunkach nawet kilkanaście centymetrów. Przy dystansie ponad kilometra każdy metr ma znaczenie.

Tomasz Jastrząbek z Przemyśla od kilku lat należy do czołówki zawodników strzelectwa długodystansowego. Startuje między innymi na 300, 600 i 800 metrów, a podejmuje się również strzelania na dystansach przekraczających kilometr. Z ostatnich mistrzostw Europy w Drawsku Pomorskim przywiózł cztery medale: złoty, srebrny i dwa brązowe.



FOT. ARCHIWUM

Sam strzał jest końcem skomplikowanego procesu przygotowań

Zaczęło się od wiatrówki

Pierwszy kontakt z bronią miał jeszcze jako dziecko. – U mnie w domu cały czas było strzelanie. Mój tato miał wiatrówkę, jeździł na zawody. Ja już od małego miałem kontakt z bronią i tak zacząłem – wspomina.

Później pojechał na strzelnicę. Musiał pożyczyć karabin, bo jeszcze nie miał swojego. Szybko okazało się, że nawet z cudzej broni potrafi osiągać dobre wyniki. Z czasem kupił własną. Zaczął poznawać sprzęt, ustawienia i wszystkie szczegóły, które w przyszłości miały decydować o wyniku. – Wszystko robiłem sam. Dobór sprzętu, ustawienia karabinu, lunety – mówi.

Na pierwsze poważniejsze zawody pojechał do Skarżyska-Kamiennej. Podczas treningu organizator zauważył, że nowy zawodnik radzi sobie całkiem dobrze. Zaproponował mu start w mistrzostwach Polski. Pan Tomasz nie miał jeszcze dużego doświadczenia, ale spróbował. Efekt? Drugie miejsce. To był dopiero początek. W 2021 roku pojechał na mistrzostwa Europy do Drawska Pomorskiego. Był to jego debiut w tej imprezie. – Pierwszy raz pojechałem na mistrzostwa Europy, a wygrałem cały turniej i przywiozłem złoto. To było coś niesamowitego – wspomina.

Od tamtej pory regularnie pojawia się na najważniejszych zawodach. Na jego koncie jest ponad 30 medali mistrzostw Polski, Europy i dużych zawodów międzynarodowych.

Nie wystarczy wycelować

Z boku strzelectwo długodystansowe może wyglądać jak sport, w którym liczy się przede wszystkim celność. Jednak sam strzał jest dopiero końcem całego, skomplikowanego procesu. Najpierw trzeba znać dokładną odległość, ocenić warunki i odpowiednio ustawić poprawki. Problem w tym, że na dużym poligonie warunki przy stanowisku strzeleckim mogą być zupełnie inne niż kilkaset metrów dalej. Podstawowe konkurencje rozgrywane są na 300, 600 i 800 metrów. Są też dystanse przekraczające kilometr. Podczas tegorocznych zawodów pan Tomasz strzelał na 1057 metrów. – Zawody na strzelnicy i na dużym poligonie to dwie różne konkurencje. Na strzelnicy wszystko można przewiedzieć, a poligon to duży obszar, tam wiatr ma się gdzie rozpędzić – tłumaczy.

Właśnie wiatr jest jednym z największych przeciwników każdego zawodnika. Przy krótkim dystansie jego wpływ można czasem zlekceważyć. Przy 800 czy 1000 metrach nie ma już takiej możliwości. Powietrze pomiędzy strzelcem a tarczą może zachowywać się różnie na kolejnych odcinkach toru lotu pocisku. Zawodnik musi przewidzieć, jak te zmiany wpłyną na strzał. Najpierw trzeba więc zmierzyć rzeczywistą odległość. Nie robi się tego „na oko". Tomasz, podobnie jak inni zawodnicy, korzysta z dalmierza. – Każdy metr jest ważny. Niewielka pomyłka, a kula trafi w zupełnie w inne miejsce – wyjaśnia.

W obliczeniach pomagają kalkulatory balistyczne. Ten sprzęt pozwala szybko przeliczyć potrzebne poprawki, ale nie rozwiązuje wszystkich problemów. Na dużym poligonie pogoda potrafi zmienić się szybciej, niż zawodnik odda kolejne strzały. Dlatego

eprasa.pl 6d8b749a77

doświadczeni strzelcy obserwują nie tylko urządzenia. Patrzą także na powietrze. Praktyka jest o wiele ważniejsza niż najlepsze urządzenia.

Wiatr widać przez lunetę

Przemyślanin mówi o mirażu. Przez lunetę można zobaczyć charakterystyczny ruch ogrzanego powietrza nad ziemią. Dla początkującego strzelca może być niemal niezauważalny. Dla doświadczonego zawodnika staje się kolejną wskazówką dotyczącą siły i kierunku wiatru. – Jak się zobaczy przez lunetę, to widać, pod jakim kątem wiatr to gorące powietrze przesuwa – tłumaczy.

Z czasem można nauczyć się rozpoznawać różnice. Inaczej wygląda miraż przy słabym wietrze, inaczej przy mocniejszym. Właśnie dlatego w tej dyscyplinie trudno zastąpić doświadczenie samym sprzętem. Można kupić dobry karabin, lunetę, dalmierz i kalkulator balistyczny. Nie można jednak kupić lat spędzonych na obserwowaniu zachowania pocisku w różnych warunkach.

Na stanowisku zawodnik leży. Karabin z przodu oparty jest na dwójnogu, z tyłu na specjalnej poduszce. Pozycja musi być stabilna, ale jednocześnie pozwalać na sprawne przechodzenie pomiędzy kolejnymi dystansami.

W klasie Semi-Auto Open, w której startuje Tomasz, trójbój obejmuje 300, 600 i 800 metrów. Na każdym dystansie trzeba oddać dziesięć strzałów. Na wszystko jest 18 minut.

– Osiemnaście minut jest na trzy dystanse. Na 300 metrów dziesięć strzałów, na 600 metrów dziesięć i na 800 następnych dziesięć. Razem z przeładowaniem, z przeliczeniem, z zobaczeniem tego wiatru, ze wszystkim trzeba się zmieścić w osiemnaście minut – wylicza pan Tomasz.

Podczas zawodów w Drawsku Pomorskim było jeszcze trudniej. Ze względu na fatalne warunki pogodowe czas skrócono do 15 minut. – To był wyścig z czasem – mówi.

W kwadrans trzeba zmienić dystans, obserwować wiatr, przeładować broń, oddać strzały i pilnować wyniku. Nie ma miejsca na długą przerwę. Z drugiej strony pośpiech również może kosztować punkty.

W tej dyscyplinie znaczenie ma także ułożenie ciała. Przemyślanin nie zatrzymuje całkowicie oddechu. Najlepiej strzela mu się na półoddechu, ponieważ przy całkowitym wypuszczeniu powietrza po pewnym czasie zaczyna odczuwać dyskomfort.

Jeszcze jeden szczegół. Policzek musi być stabilnie oparty o kolbę. – Jak się brodą dotyka karabinu czy policzkiem, to musi być oparty. Ja przynajmniej tak robię o kość policzkową. Jeżeli ktoś tego nie zrobi, to widać nawet na lunecie puls – mówi.

Strzelanie długodystansowe to niezwykle precyzyjny sport. Zawodnik leży nieruchomo, a przez lunetę może zobaczyć nawet delikatne drgania wynikające z własnego pulsu. Nie ma tu miejsca na przypadkowe ruchy.

Karabin też trzeba znać

Pan Tomasz używa dwóch karabinów, ponieważ startuje w dwóch klasach sprzętowych. Jeden to amerykański Lancer L30 kalibru 6,5 Creedmoor. Kupił go w 2018 roku i od tego czasu praktycznie niczego w nim nie zmieniał.

Drugi został zbudowany specjalnie według jego założeń, z wybranymi przez niego komponentami. – Długość lufy, skręt, długość lufy. Każdy element dostosowałem pod siebie – opowiada. W klasie Standard używa karabinu o kalibrze 308 Winchester, którego masa wraz z wyposażeniem musi mieścić się w limicie określonym w regulaminie. Ważną częścią wyposażenia są lunety. Pan Tomasz korzysta ze sprzętu firmy Schmidt & Bender, ale wśród zawodników popularne są także inne specjalistyczne marki. Nie ma jednak jednego celownika, który pasowałby każdemu. – Każdy ma inne oko. Musi popatrzeć sobie przez szkło i wybrać najlepsze – mówi.

Czy snajper musi mieć sokole oko? To największy mit, bo okazuje się, że nie. Pan Tomasz ma wadę wzroku, ale odpowiednie ustawienie optyki pozwala mu widzieć obraz wystarczająco wyraźnie. Współczesne lunety umożliwiają dopasowanie dioptrii do konkretnego oka.

W historii wyczynowego sportowca najbardziej zaskakuje być może to, że pan Tomasz nie trenuje regularnie tak często, jak można by się spodziewać. Powód jest prosty. Prowadzenie firmy i codzienne obowiązki sprawiają, że na częste wyjazdy na strzelnicę zwyczajnie brakuje mu czasu. Kilka lat temu trenował więcej. Wtedy przekonał się również, że przesada może przynieść odwrotny skutek. – Kilka lat temu miałem tak po prostu, że trenowałem i się przetrenowałem. To jest dla mnie gorsze niż nietrenowanie – mówi.

Przed rosyjską agresją na Ukrainę zdarzali się znajomi, którzy pytali mnie, dlaczego interesuje się strzelectwem. Po wybuchu wojny pytania były już inne. Odkąd wybuchła wojna, to już zaczęli do mnie dzwonić, jak wyrobić sobie pozwolenie, co to trzeba zrobić

TOMASZ JASTRZĄBEK
strzelec

Tegoroczne mistrzostwa Europy przyniosły jeszcze jedną historię. Tuż przed zawodami zepsuł mu się karabin. Udało się go naprawić, ale Tomasz nie zdążył już oddać ani jednego strzału. Na zawody pojechał bez treningu, bez „rozstrzelania". Wrócił z... czterema medalami. Nie oznacza to, że trening jest w tym sporcie niepotrzebny. Tomasz uważa jednak, że oprócz pracy i doświadczenia potrzebne są również określone predyspozycje. – Można powiedzieć, że wytrenować można do pewnego stopnia. Ale później to już jednak trzeba mieć tak, że to się mówi: albo się ma to coś, albo nie ma – twierdzi .

Mundurowi i pasjonaci

Na zawodach spotykają się przedstawiciele różnych środowisk. Jest sporo policjantów i żołnierzy, ale są również cywile, sportowcy i osoby, które po prostu znalazły w strzelectwie swoją pasję. Pan Tomasz przyznaje, że bez niej trudno byłoby osiągać dobre wyniki. Ten sport wymaga ciągłego szukania odpowiedzi na pytanie, dlaczego jeden strzał był lepszy od drugiego i co sprawiło, że pocisk znalazł się akurat w tym miejscu tarczy. – Kto ma pasję, po prostu bardziej się tym interesuje, bardziej docieka. I przez to podwyższa swoje umiejętności – mówi.

Sam nie jeździ na wszystkie możliwe zawody. Wybiera przede wszystkim najważniejsze – mistrzostwa Polski, Europy oraz duże imprezy międzynarodowe. Jego dorobek to już ponad 30 medali.

Strzelectwo w Polsce w ostatnich latach wyraźnie zyskało na popularności. Dane Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego pokazują wzrost liczby licencjonowanych zawodników i klubów, a coraz więcej osób pojawia się również na strzelnicach.

Pan Tomasz zauważył tę zmianę także w swoim najbliższym otoczeniu. Jak mówi, przed rosyjską agresją na Ukrainę zdarzali się znajomi, którzy pytali go, po co właściwie posiada broń i dlaczego interesuje się strzelectwem. Po wybuchu wojny pytania często były już inne. – Odkąd wybuchła wojna, to już zaczęli do mnie dzwonić, jak wyrobić sobie pozwolenie, co to trzeba zrobić – opowiada.

Jego zdaniem większe zainteresowanie bronią powinno oznaczać również większą wiedzę na temat bezpieczeństwa. – Broń to nie jest zabawka. To jest narzędzie od początku wymyślone do zabijania. Nie ma się co oszukiwać – podkreśla.

©℗

REKLAMA 0011591306

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Wójt Gminy Łubowo

ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowych położonych w miejscowości Lednogóra, gm. Łubowo

1. Opis nieruchomości:
- nieruchomość gruntowa oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o nr ewid. **225/3** o powierzchni **0.1122 ha,** zapisana w księdze wieczystej nr PO1G/00021790/2 (bez obciążeń) w Sądzie Rejonowym w Gnieźnie,
- nieruchomość gruntowa oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o nr ewid. **225/8** o powierzchni **0.1151 ha,** zapisana w księdze wieczystej nr PO1G/00021790/2 (bez obciążeń) w Sądzie Rejonowym w Gnieźnie,
- nieruchomość gruntowa oznaczona w ewidencji gruntów jako działka o nr ewid. **226/1** o powierzchni **0.1492 ha,** zapisana w księdze wieczystej nr PO1G/00028995/8 (bez obciążeń) w Sądzie Rejonowym w Gnieźnie.

Ww. działki zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego dla działek nr ewid. 226, 225/3 i 225/8 w obrębie Lednogóra, zatwierdzonym Uchwałą Nr XXIV/193/2026 z dnia 6 lutego 2026 r. opublikowaną w Dz. Urz. Woj. Wielkopolskiego poz. 1595 z dnia 19.02.2026 r. przeznaczone są pod teren zabudowy usługowej, oznaczony symbolem: 1U

Działki o nr 225/3 i 225/8 stanowią działki niezabudowane, przez teren obu działek przebiega napowietrzna linia energetyczna wraz z posadowionymi słupami, jak również przebiega sieć kanalizacyjna ksD200 i ksD63, sieć wodna, sieć gazowa gs90. Dostęp do drogi publicznej będzie możliwy po uzyskaniu zgody zarządcy drogi na lokalizację zjazdu. Na działkach zostanie ustanowiona służebność przejazdu i przechodu o szerokości 6m na rzecz działki nr 226/2 i 225/7.

Działka nr 226/1 stanowi działkę zabudowaną parterowym budynkiem handlowym o powierzchni użytkowej 102,00 m^2. Budynek stanowi przedmiot najmu. Umowa najmu zawarta na czas nieokreślony, z zachowaniem trzymiesięcznego okresu wypowiedzenia. Na gruncie posadowiony jest paczkomat, umowa najmu gruntu o pow. 6,50 m^2 została zawarta na czas nieokreślony, z zachowaniem trzymiesięcznego okresu wypowiedzenia. Przez teren działki przebiega linia energetyczna. Na działkę istnieje zjazd z drogi głównej, nie ma jednak wyjazdu. W celu uzyskania tego dostępu właściciel działki powinien wystąpić do zarządcy drogi z wnioskiem o wydanie zezwolenia na lokalizację zjazdu.

Nieruchomość jest sprzedawana na podstawie danych z ewidencji gruntów. Nabywca nabywa nieruchomość w stanie istniejącym. W przypadku, gdyby sieci lub urządzenia kolidowały z realizacją zamierzonego przedsięwzięcia Nabywca zobowiązany jest do ich przełożenia własnym kosztem i staraniem, w uzgodnieniu z właścicielami sieci.

Warunkiem przetargu jest łączne nabycie działki nr 225/3, 225/8 i 226/1 przez jeden podmiot.

2. Łączna cena wywoławcza brutto w wysokości **800.000,00 zł** (słownie: osiemset tysięcy zł 00/100). Na cenę wywoławczą składa się kwota:
- 200.000,00 zł (zawiera 23% VAT) za niezabudowaną działkę nr 225/3,
- 200.000,00 zł (zawiera 23% VAT) za niezabudowaną działkę nr 225/8,
- 400.000,00 zł (zwolnienie z opodatkowania) za zabudowaną działkę nr 226/1.

W przeliczeniu na euro cena wywoławcza brutto wynosi 182.949,14 euro wg kursu NBP z dnia 29.09.2026 r. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium. Wadium wynosi 80.000,00 zł (słownie: osiemdziesiąt tysięcy zł 00/100).

3. Przetarg odbędzie się w dniu 8 grudnia 2026 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Gminy w Łubowie (sala konferencyjna).

4. Wadium należy wpłacić na konto Gminy Łubowo **z odpowiednim wyprzedzeniem tak, aby środki pieniężne znalazły się na koncie Gminy Łubowo najpóźniej w dniu 4 grudnia 2026 r.**

Numer rachunku do wpłaty wadium zależy od terminu dokonania wpłaty:
- wpłaty dokonane **do dnia 31 października 2026 r. –** na rachunek prowadzony w Banku Nowym S.A. nr **74 9068 0003 0000 0101 4006 5402**
- wpłaty dokonane **od dnia 1 listopada 2026 r. –** na rachunek prowadzony w Erste Bank Polska S.A. nr **87 1090 1375 0000 0001 6842 3081.**

Za termin wniesienia wadium przyjmuje się termin uznania wymaganej kwoty na właściwym rachunku bankowym.

W tytule wpłaty wadium należy wpisać imię i nazwisko, adres lub nazwę i siedzibę firmy zgłaszającej udział w przetargu oraz numer i położenie działki.

5. Przetarg zostanie przeprowadzony zgodnie z ustawą o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399 ze zm.) i rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t.j. Dz. U. 2021 poz. 2213).

6. W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne i prawne.

7. Przetarg będzie ważny bez względu na liczbę uczestników przetargu, a rozstrzygnięcie jego pozytywne, jeżeli przynajmniej jeden uczestnik zaoferuje co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej. Postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

8. W przypadku wygrania przetargu wadium wpłacone przez oferenta wlicza się w poczet ceny nabycia przedmiotu przetargu, a pozostałym uczestnikom zostaje zwrócone po przetargu. Wadium nie ulega zwrotowi, jeżeli nabywca wyłoniony w drodze przetargu nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy kupna - sprzedaży w terminie określonym przez organizatora przetargu.

9. Koszty związane z zawarciem umowy kupna-sprzedaży ponoszą nabywcy nieruchomości.

10. Ogłoszenie i warunki przetargu wywieszone zostały na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Łubowie, na stronie internetowej www.lubowo.pl. oraz na tablicy ogłoszeń Sołectwa Lednogóra.

Organizator przetargu z uzasadnionej przyczyny może odwołać ogłoszony przetarg.

Dodatkowych informacji odnośnie przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Łubowie, pok. nr 11, tel. 61 427 59 29.

eprasa.pl 6d8b749a77

OBYCZAJE

Sanatorium zawsze było przedmiotem pożądania. Pożądanie też się zdarza

W tym roku na leczenie w uzdrowiskach w ramach NFZ wyjedzie ponad 30 tysięcy mieszkańców Łódzkiego. Na wyjazd czekają tylko od 6 do 8 miesięcy. Tylko, bo przed pandemią było to ponad dwa i pół roku. Największe emocje budzą trzy rzeczy: pokoje, wyżywienie i życie towarzyskie.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Łodzianka Elżbieta Ciemcioch do sanatorium wyjeżdża od 44 lat i, jak kiedyś policzyła, w uzdrowiskach była już ponad 30 razy

Łodzianka Elżbieta Ciemcioch do sanatorium wyjeżdża od 44 lat i, jak kiedyś policzyła, w uzdrowiskach była już ponad 30 razy. Najczęściej korzysta z leczenia na NFZ. Gdy tylko wraca z sanatorium, w pierwszym możliwym terminie składa wniosek na kolejny turnus.

– To trzyma mnie przy życiu – mówi. – Poruszam się z laską, a pomimo tego dzięki takim wyjazdom jestem osobą samodzielną. Zawsze gdy pojadę do uzdrowiska nie opuszczam żadnego z zapisanych zabiegów. Korzystam z wycieczek organizowanych dla kuracjuszy przez miejscowe biura podróży. Wniosek na kolejne leczenie będę składała w listopadzie. Zawsze przy takiej okazji śmieję się w domu, że robię to już po raz ostatni, z powodu swoich lat. Ale gdy wracam zadowolona z wyjazdu, a do tej pory zawsze tak było, mam ochotę pojechać na kolejny turnus.

Pan Marek, 73-letni Łodzianin – jak podkreśla – nie przyjmujący żadnych leków, po raz pierwszy do sanatorium pojechał po przejściu na emeryturę. Za kilka dni wyjedzie po raz trzeci.

– Gdy pierwszy raz pojechałem na leczenie w sanatorium w Krynicy Górskiej korzystałem głównie z masaży leczniczych i kąpieli – wspomina. – Szczęśliwie lekarka kierująca mnie na zabiegi rozumiała, że wszystkiego w tamtym czasie potrzebowałem to regeneracja. Codziennie chodziłem po kilkanaście tysięcy kroków po bulwarze, dużo spałem, czytałem i wróciłem do domu jak młody bóg.

Jak podkreślają nasi rozmówcy, korzyści z leczenia zawsze są, ale wśród tych, którzy byli w sanatorium, trzy kwestie budzą emocje: pokoje, wyżywienie i życie towarzyskie.

Bufet dla lepszych i gorszych

Elżbieta Ciemcioch na wyżywienie w uzdrowisku nigdy nie narzekała, podobnie jak pan Marek.

– Byli tacy, co narzekali na jedzenie, ale uważałem to za wymysły – opowiada pan Marek. – Miałem dietę ogólną i gdy na kolację podano bigos, dla mnie to już zbyt ciężkostrawne danie, poprosiłem o zmianę diety na lekkostrawną. Nikt nie robił z tego tytułu najmniejszego problemu. Moje wyżywienie w sanatorium było co prawda zawsze mniej wyszukane i gorszej jakości niż w domu, ale nie robię z tego problemu. Cieszę się, że ktoś mi je ugotował, podał i posprzątał po posiłku.

Łodzianka pani Krystyna, też na emeryturze, w sanatorium była sześć razy. Nigdy nie martwiło jej, że porcje są niezbyt duże, ale martwiła jakość posiłków.

– Tego, co nam podawali w sanatorium w Inowrocławiu, jeść się nie dało – mówi. – Interweniowałam w tej sprawie u kierownika. Ale tak nieprzyjemną sytuację miałam tylko raz. Jedzenie było niejadalne, ale za to pokoje czyste.

Inne spostrzeżenia ma pani Grażyna, także emerytka z Łodzi. Jej zdaniem wyżywienie w placówkach uzdrowiskowych, które obsługują NFZ, to pięta Achillesowa takiego leczenia.

– W sanatorium „Wielka Pieniawa" w Polanicy Zdroju po prostu czuliśmy się upokorzeni, mogę mówić o sobie i trzech innych kuracjuszach, z którymi siedziałam przy stole podczas posiłków – wspomina seniorka. – Idąc na salę, w której podawano posiłki kuracjuszom z NFZ, musieliśmy przejść przez salę, na której jadali kuracjusze komercyjni, a tych było znacznie więcej. Stoły uginały się od wszelkich dobroci, a potem wchodziłam do sali, w której jedli pacjenci, którzy na leczenie przyjeżdżali w ramach NFZ. Na talerzyku miałam dwa cienkie plasterki sera, mikroskopijne masełko i pół pomidora posypanego kiełkami. Na obiad raz dostaliśmy suchą kaszę jęczmienną – dosłownie jak kaczki, łyżkę surówki i kawałek suchego mięsa – wspomina.

Ale jak mówi, aby nie było niejasności, ona nie wymaga cudów. Nie obżera się i od lat pilnuje wagi, trzymając linię. Jednak tu nie wytrzymała i trzeciego dnia dopłaciła ok. 550 zł, wychodziło wtedy po 33 zł dziennie, aby korzystać z tego bufetu, co klienci komercyjni.

– Obsłudze niezbyt to się podobało, bo podobno mieli 120 dodatkowych klientów na posiłki lepszej jakości, ale nie ustępowałam i w końcu się zgodzili – wspomina pani Grażyna.

Jest sodoma i gomora, czy jej nie ma?

Pani Maria, emerytowana pielęgniarka z Łodzi, która w sanatorium w ramach NFZ była już 4 razy, pytana przez nas o to, czy sanatoria to głównie romanse, śmieje się, że gdy po raz pierwszy jechała do sanatorium słyszała od znajomych, że na miejscu będzie „sodoma i gomora". Może i była, ale ona na to nie zwracała uwagi.

– Gdy byłam młoda, też szłam wieczorem potańczyć – wspomina. – Z czasem chodziłam już tylko posiedzieć i posłuchać muzyki. Choć muszę przyznać, że czasem jest mi trochę wstyd za to, jak w sanatorium zachowują się niektóre kobiety. Ale każda jest dorosła i odpowiada za siebie.

Pani Krystyna, emerytowana Łodzianka, która kilka razy była w sanatorium w Świnoujściu, dodaje, że często śmieje się podczas pobytu, że „turnus mija, a ja niczyja" i odpowiada sobie sama: „Lepiej niczyja niż byle czyja".

– Wolę damskie towarzystwo – opowiada. – Zawsze znajdę sobie 2-3 koleżanki, chodzimy na spacery, do cukierni, jeździmy razem na wycieczki.

Pan Marek, mężczyzna atrakcyjny i zadbany, jak mówi, plotki o orgiach to należy między bajki włożyć. On w sanatorium nie miał ani jednej propozycji. Oczywiście byli tacy kuracjusze, którzy wieczorami pili w pokojach, ale dla niego alkohol nigdy nie był atrakcyjny.

Natomiast pan Piotr, który wcześniej przeszedł na emeryturę, do sanatorium jeździ tak często, jak pozwalają przepisy. Za każdym razem bierze „jedynkę" i – jak mówi – korzysta z życia.

– Nigdy nie miałem problemów aby poznać koleżankę, która miała podobne oczekiwania od pobytu w sanatorium jak ja – mówi. – Mam 64 lata, to ile mi jeszcze zostało? Chcę na starość mieć co wspominać.

O „jedynce" można tylko pomarzyć

Zakwaterowanie w sanatoriach to dla niektórych kuracjuszy najważniejszy element pobytu. Pan Marek jeździ tylko tam, gdzie dostanie „jedynkę", bo nie wyobraża sobie, aby przez 21 dni miał mieszkać z kimś, kogo nie zna. Pani Krystyna preferuje towarzystwo i chętnie wybiera pokoje dla dwu lub trzech osób.

– W Kołobrzegu byłam w pokoju 4-osobowym i też było super – mówi. – Ustalałyśmy z paniami w jakiej kolejności idziemy do łazienki, i każda miała pół godziny dla siebie. Nie było między nami żadnych konfliktów. Jak dotąd trafiałam na super dziewczyny i z wieloma utrzymuję kontakt do dziś. Razem wyjeżdżamy na turnusy komercyjne, odwiedzamy się w domach.

Pani Grażyna, która chciałaby zajmować tylko „jedynkę", mówi, że ich brak to bolączka wszystkich sanatoriów. Ale już gdy do sanatorium pojechała z kulami i potrzebowała pokój na parterze przystosowany do osób z niepełnosprawnościami, bez problemu taki dostała. Do sanatorium jeździ też jej mąż, i to on kilka lat temu miał nieprzyjemną sytuację w sanatorium Oaza w Inowrocławiu.

– Było lato, bardzo ciepło, a on dostał pokój na poddaszu, z rur kanalizacyjnych w pomieszczeniu wydobywał się fetor – wspomina pani Grażyna. – Gdy wychodziło słońce, drzwi od pokoju musiał otwierać na korytarz, bo nie dało się tam wysiedzieć.

– Było gorzej niż w celi więziennej, a z mężem w pokoju mieszkał pensjonariusz, który przyjechał się rehabilitować po operacji serca – wspomina Łodzianka. – Rozmowa z osobami z administracji uzdrowiska, aby zmienili im pokój, nic nie dała. Zdesperowana zadzwoniłam do miejscowego oddziału NFZ. Na miejsce przyjechał sanepid i ktoś z funduszu. Męża przeniesiono do szpitala, ale pacjent po operacji serca został w pokoju na poddaszu, tylko tyle, że sam. Drugie łóżko wyniesiono na korytarz.

Pani Maria, która była już w sanatorium w ramach NFZ w Uniejowie, Polanicy, Sopocie i Kołobrzegu, ocenia bazę noclegową w sanatoriach krótko: „PRL".

– Proszę o pokój dwuosobowy, ale to zawsze jest nieosiągalne – mówi pani Maria. – „Dwójki" najczęściej zarezerwowane są dla małżeństw, a o „jedynkach" nie ma co marzyć. Raz zostałam ulokowana w 3-osobowym pokoju i nie wspominam tego pobytu najlepiej. Jedna z jej lokatorek wstawała o świcie i codziennie głośno się modliła, druga od rana obdzwaniała wszystkich znajomych, informując o tym, co się u niej dzieje, każdemu głośno opowiadając to samo – wspomina. – To nie jest odpoczynek. Jedzie się przecież też po to, aby odpocząć.

Pomimo tych zastrzeżeń każdy z naszych rozmówców przyznaje, że sanatorium to fajna rzecz i żałuje, że nie korzystał z niego wcześniej. Niektórzy, jak pan Marek, do wyjazdu do uzdrowiska przekonali nawet żonę i teraz już nie muszą martwić się o to, czy dostaną „jedynkę".

eprasa.pl 6d8b749a77

100 WPŁYWOWYCH KOBIET

Dziś zaczyna się ogólnopolski finał akcji. Są w nim trzy niesamowite kobiety z naszego województwa!

Magdalena Małek-Stańkowska, Małgorzata Gruchoła i Magdalena Gorgol-Rzepecka. To właśnie te trzy panie będą reprezentować nasze województwo w ogólnopolskim finale akcji 100 Wpływowych Kobiet!

Zwyciężczynie wojewódzkiego etapu akcji 100 Wpływowych Kobiet poznaliśmy w czwartek wieczorem, 1 października. Finał przyniósł rozstrzygnięcie po tygodniach głosowania, prezentowania przez nas sylwetek nominowanych pań i śledzenia wyników.

Już sama nominacja była wielkim wyróżnieniem

Na początku akcji z dumą zaprezentowaliśmy listę 100 najbardziej wpływowych kobiet w województwie przygotowaną przez kolegium redakcyjne naszej gazety. - Panie reprezentowały różne dziedziny, ale łączyło je jedno: to kobiety pełne energii, skuteczne w działaniu, podziwiane i szanowane. Autorytety w swoich dziedzinach, które swoją pracą i zaangażowaniem kształtują życie naszego regionu - przypomina Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się plebiscytem od strony redakcyjnej i przez ostatnie tygodnie przedstawiała panie biorące w nim udział, dostrzeżone za swoją działalność, osiągnięcia, zaangażowanie i wpływ na otoczenie.

Jak dodaje dziennikarka: - Gdyby to nasz redakcyjny zespół miał wskazać zwyciężczynie, wybór byłby piekielnie trudny. Każda z tych kobiet zasługiwała na miejsce na podium. Na szczęście decydowali Czytelnicy oraz Internauci.

A ci mocno wspierali swoje faworytki, głosowali, czekali na rozstrzygnięcie z zapartym tchem. Stawka była duża. Zwycięstwo w etapie wojewódzkim oznaczało nie tylko miejsce na podium w regionie, ale także awans do ogólnopolskiego finału akcji. 1 października głosowanie zostało zakończone i poznaliśmy trzy panie, które zdobyły największe poparcie Czytelników i Internautów w naszym województwie. To właśnie one będą reprezentować nasz region w ogólnopolskim finale akcji 100 Wpływowych Kobiet.

Pozna je cała Polska!

Magdalena Małek-Stańkowska, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Kurowie, opisuje, że dla niej być silną i wpływową kobietą oznacza mieć odwagę, by mimo przeciwności iść własną drogą, nie rezygnując z siebie, swoich wartości i marzeń. - Wierzę, że prawdziwa siła nie polega na władzy nad innymi, lecz na tym, by swoją pracą, determinacją i postawą inspirować ludzi oraz realnie zmieniać otaczającą mnie rzeczywistość - wyjaśnia.

Zdaniem kolejnej naszej laureatki, którą jest prof. dr hab. Małgorzata Gruchoła (profesor Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, Lublin) wpływ nie musi oznaczać rozpoznawalności czy zajmowania ważnego stanowiska. - Są tysiące kobiet i matek, których nazwisk nie znamy, a które każdego dnia, swoją pracą, troską i determinacją zmieniają otaczającą rzeczywistość. Dla mnie wpływ oznacza przede wszystkim możliwość inspirowania innych, otwierania przed nimi nowych perspektyw badawczych, dodawania im odwagi i pomagania w odkrywaniu własnych możliwości - wyjaśnia naukowiec i wykładowczyni akademicka.

Magdalena Gorgol-Rzepecka to ekspertka PR, a także konferansjerka (Lublin). Na co dzień angażuje się w projekty zmieniające oblicze regionalnej ochrony zdrowia. Jej pasja do medycyny prowadzi ją często prosto na sale operacyjne. „Wierzę, że o medycznych przełomach i sukcesach naszych zespołów trzeba mówić głośno, zrozumiale i z pasją - bo mądra edukacja ma realną moc wspierania zdrowia i życia" - przekazuje.

Więcej o akcji znajdziecie na: kurierlubelski.pl/100-kobiet



MIEJSCE I



Magdalena Małek-Stańkowska, nominowana za zaangażowanie w rozwój życia kulturalnego gminy Kurów, promocję lokalnego dziedzictwa, tworzenie przestrzeni sprzyjającej integracji i aktywności

MIEJSCE II



Małgorzata Gruchoła, nominowana do akcji za wybitny dorobek naukowy w zakresie nauk o mediach oraz działalność na rzecz edukacji i rozwoju komunikacji społecznej

MIEJSCE III



Magdalena Gorgol-Rzepecka, nominowana za profesjonalne budowanie wizerunku lubelskiej ochrony zdrowia oraz skuteczną promocję innowacyjnych projektów medycznych

eprasa.pl 6d8b749a77

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Kto nie powinien jeść mięsa? Niektóre osoby muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

DIETA

Czy kawa ziarnista jest zdrowsza od mielonej? Którą wybrać? Obie mają wady i zalety

Większość z nas co najmniej raz dziennie pije kawę. Znamy już wiele korzystnych właściwości małej czarnej dla zdrowia. Kawa pobudza, usprawnia procesy myślenia, dodaje energii, odmładza i wspomaga trawienie

Monika Góralska

Kawa znana jest ze swoich właściwości korzystnie wpływających na stan zdrowia. Zawarta w niej kofeina dodaje energii, pobudza, poprawia pamięć i koncentrację. Kawa bogata jest też w przeciwutleniacze, które zwalczają wolne rodniki i tym samym spowalniają procesy starzenia się organizmu. Wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, pomaga spalać tłuszcz i chudnąć, a także oczyszcza organizm z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii. Kawa zmniejsza także ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby serca i układu krążenia, a nawet nowotwory takie jak rak wątroby.

Jednak wiele osób zastanawia się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Czy ma to wpływ na jej smak i właściwości? Tak właściwie kawa mielona to po prostu zmielone ziarna kawy ziarnistej. Czym te dwa rodzaje kawy się różnią?



FOT. SENIVPETRO/FREEPIK.COM

Zastanawiasz się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Zobacz, jakie są zalety i wady obu rodzajów i wybierz najlepszą dla siebie

Kawa mielona jest tańsza, a ziarnista droższa

Przede wszystkim to co pierwsze rzuca się w oczy patrząc na sklepowe półki to różnica w cenie obu rodzajów kawy. Kawa mielona może być bowiem nawet o kilkanaście procent tańsza od kawy ziarnistej. Sprawdź cenę za kilogram produktu, która jest zwykle umieszczona drobnym druczkiem pod ceną pojedynczego opakowania.

Kawa ziarnista wyróżnia się lepszą jakością produktu

Różnica w cenie przekłada się jednak na jakość obu rodzajów kawy. Kawa mielona zwykle jest gorszej jakości, nie wiemy dokładnie jakie ziarna się w niej znajdują, bo są drobno zmielone. Natomiast w kawie ziarnistej po otwarciu opakowania gołym okiem można ocenić czy mamy do czynienia z produktem dobrej jakości, gdy ziarna mają jednolity kolor, są podobnej wielkości i nie są pokruszone.

Kawa w ziarnach ma intensywniejszy smak i silniejszy aromat niż mielona

Smak i aromat to wskaźnik, który odnosi się także do jakości produktu. Kawa mielona bowiem traci na jakości, ponieważ po zmieleniu szybko traci smak i aromat.

Najlepiej spożyć ją do 1 miesiąca od daty mielenia. Dzieje się tak dlatego, że ziarna kawy zawierają olejki eteryczne, które po zmieleniu szybko wietrzeją, a im dłużej jest przechowywana, tym ma słabszy smak i zapach. Jeśli do wyprodukowania kawy mielonej użyto ziaren gorszej jakości, kawa jeszcze szybciej straci swój kuszący, silny aromat, a tym samy jej smak będzie słabszy i mniej wyrazisty niż świeżo zmielonej kawy w ziarnach.

Kawa ziarnista posiada więcej cennych dla zdrowia właściwości

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna, ma więcej wartości odżywczych i bardziej intensywne działanie prozdrowotne.

Kawę mieloną można szybciej i łatwiej przygotować

Kawa mielona jest łatwiejsza w użyciu, bo wystarczy ją tylko wsypać do kubka i zalać gorącą wodą. Sprawdzi się więc wtedy, gdy nie masz zbyt wiele czasu na jej przygotowywanie. Natomiast do przyrządzenia kawy ziarnistej potrzebujesz więcej czasu i specjalnego sprzętu takiego jak ekspres do kawy z młynkiem czy sam młynek elektryczny lub ręczny do jej zmielenia.

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna

Czy kawa mielona jest zdrowa?

Kawa mielona to po prostu wcześniej zmielone ziarna kawy. Jednak ma to duży wpływ na jej wartości odżywcze i właściwości zdrowotne. Najzdrowsza jest świeżo mielona kawa ziarnista dobrej jakości. Im dłużej taka kawa po zmieleniu jest przechowywana, tym bardziej się utlenia i wietrzeje pod wpływem dostępu do niej powietrza. Proces ten ma wpływ nie tylko na intensywność jej smaku i zapachu, ale też na jej właściwości. Utlenianiu bowiem podlegają znajdujące się w niej związki lotne.

Kawa mielona ma więc słabsze właściwości pobudzające, mniej wartości odżywczych, mniejszą ilość antyoksydantów oraz słabiej wpływa na ogólny stan zdrowia i samopoczucie niż kawa ziarnista. Jednak wybór kawy zależy od ciebie. Możesz też sięgnąć po kawę rozpuszczalną uważaną za niektórych kawoszy za najgorszą wersję kawy, a raczej za napój kawopodobny. Jednak i taki rodzaj kawy ma swoje zalety i nie jest zupełnie pozbawiony wartości.

Kawa rozpuszczalna – czym różni się od tradycyjnej kawy

Kawa rozpuszczalna powstaje z takich samych ziaren kawowca co tradycyjna. Ziarna te zostają poddane procesowi palenia i mielenia. Następnie przechodzą wieloetapową obróbkę termiczną polegającą na zaparzaniu kawy wodą pod ciśnieniem, w temperaturze wynoszącej od 60 do 180 stopni C. Wysokie ciśnienie w tym procesie potrzebne jest po to, żeby nie dochodziło do wrzenia wody. Po zaparzeniu kawa zostaje wysuszona i zagęszczona tak, aby pozostał sam ekstrakt.

Kawa instant zawiera największą ilość polifenoli wśród napojów kawowych. Jest ich więcej niż w tradycyjnej kawie, ponieważ kawa rozpuszczalna jest bardziej skoncentrowana.

Kawa rozpuszczalna jest koncentratem kawy mielonej i wykazuje bardzo podobne korzyści dla zdrowia, co jej pierwotny odpowiednik.

Kawa rozpuszczalna ma mniej kofeiny od tradycyjnej. W 100 g kawy instant znajduje się 26 mg kofeiny. Taka sama ilość kawy tradycyjnej zawiera natomiast 40 mg kofeiny. Pod tym względem u osób wrażliwych na działanie kofeiny lepszy wydaje się wybór zamiast kolejnej filiżanki kawy parzonej, kawy rozpuszczalnej. Dodatkowo kawy instant dostępne są także w wersji bezkofeinowej.

Na ilość kofeiny w kawie wpływa rodzaj botaniczny kawy, sposób jej uprawy, zbioru i przetwarzania, proces palenia oraz stopień zmielenia.

Przekonanie o szkodliwości kawy rozpuszczalnej ma związek ze sposobem jej produkcji, a konkretnie z procesem obróbki termicznej, w czasie której podczas długiego podgrzewania w wysokiej temperaturze wydzielany jest szkodliwy związek chemiczny – akrylamid.

Okazuje się, że kawa rozpuszczalna zawiera dwa razy więcej tej substancji niż kawa palona. Jednak mimo to dawka szkodliwej substancji jest zbyt mała, aby mogła wykazywać toksyczne działanie na organizm.

eprasa.pl 6d8b749a77

SANATORIA

Przyjechał do sanatorium, zapłacił 1365 zł za parking. To tylko jeden z kosztów

W sanatoriach na pacjentów, poza kosztami pobytu, czekają także dodatkowe wydatki. Bywają one niemałym zaskoczeniem

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Choć leczenie uzdrowiskowe finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia jest dużym wsparciem dla pacjentów, pobyt w sanatorium wiąże się z określonymi wydatkami.

Kuracjusze pokrywają część kosztów zakwaterowania i wyżywienia, a obowiązujące stawki zależą od standardu pokoju oraz sezonu rozliczeniowego.

W sanatoriach na pacjentów czekają także dodatkowe wydatki. Bywają one niemałym zaskoczeniem i mogą wyraźnie podnieść końcowy rachunek za pobyt. Szczególnie dotkliwe są opłaty za parking.

1365 złotych za parking w nadmorskim sanatorium

Planując wyjazd do sanatorium, kuracjusze skrupulatnie liczą koszty dojazdu, dopłat do pokoju czy opłaty uzdrowiskowej.

Tymczasem jest jeszcze jedna pozycja, która potrafi skutecznie uszczuplić portfel, choć rzadko trafia na pierwsze miejsce listy wydatków. Chodzi o parking.

Kuracjusze przebywający w Sanatorium ZNP w Ciechocinku powinni pamiętać, że korzystanie z parkingu oraz wynajem garażu są usługami dodatkowo płatnymi. Opłata za parking wynosi 30 zł za dobę, 200 zł za 7 dni, 250 zł za 14 dni oraz 300 zł za 21 dni.

Dodatkowo sanatorium oferuje możliwość wynajęcia garażu. Koszt tej usługi wynosi 40 zł za dobę, 235 zł za 7 dni, 280 zł za 14 dni oraz 330 zł za 21 dni.

Z nieco większymi kosztami muszą liczyć się kuracjusze wybierający Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA w Sopocie. Opłata za miejsce parkingowe wynosi 35 zł za dobę, natomiast za cały 21-dniowy turnus trzeba zapłacić 550 zł.

Oznacza to, że średni koszt parkowania jednego dnia pobytu wynosi 26,19 zł.

Prawdziwe zaskoczenie czeka jednak na osoby planujące pobyt w Sanatorium Uzdrowiskowym Bałtyk w Kołobrzegu. Za miejsce parkingowe z rezerwacją trzeba tam zapłacić 65 zł za dobę. W przypadku standardowego, 21-dniowego pobytu daje to 1365 zł. Trudno więc traktować tę opłatę jako drobny dodatek do kosztów leczenia.



FOT. GETTY IMAGES

Kuracjusze przecierają oczy ze zdumienia. Parking za 1365 zł podczas turnusu

Opłata uzdrowiskowa. Kuracjusze muszą liczyć się z takimi stawkami

Kilka złotych dziennie nie brzmi groźnie, ale po 21 dniach pobytu rachunek robi się już całkiem odczuwalny.

W Busku-Zdroju opłata uzdrowiskowa wynosi 6,00 zł za każdą rozpoczętą dobę pobytu.

Oznacza to, że podczas standardowego, trzytygodniowego turnusu kuracjusz zapłaci z tego tytułu 126 zł.

Taką samą stawkę stosują także Duszniki-Zdrój, gdzie obowiązkowa opłata za 21 dni pobytu również wynosi 126 zł.

Nieco więcej kosztuje pobyt w Nałęczowie. Tam opłata uzdrowiskowa została ustalona na poziomie 6,20 zł za dobę, co przy 21-dniowym turnusie daje już 130,20 zł.

W Kołobrzegu każdy dzień pobytu będzie od przyszłego roku kosztował odrobinę więcej.

Nie chodzi jednak o noclegi czy ceny w restauracjach, lecz o opłatę uzdrowiskową. Od 1 stycznia 2027 r. wyniesie ona 6,86 zł za dobę od osoby (wzrośnie z 6,67 zł).

Zapłaci ją zarówno kuracjusz przyjeżdżający podreperować zdrowie, jak i turysta, który po prostu chce przez kilka dni pooddychać morskim powietrzem.

Za oglądanie telewizji w swoim pokoju w sanatorium również musisz zapłacić

Nie wyobrażasz sobie pobytu bez ulubionego serialu lub wieczornych wiadomości?

W wielu sanatoriach korzystanie z telewizora jest dodatkowo płatne.

Przykładowo, w SP ZOZ Sanatorium Uzdrowiskowym MSWiA „ORION" w Ciechocinku wypożyczenie telewizora kosztuje 50 zł za 7 dni lub 90 zł za 21 dni.

W Sanatorium Uzdrowiskowym ZNP Nałęczów za telewizor w pokoju trzeba zapłacić 5 zł za dobę, a w Sanatorium Uzdrowiskowym „Malwa" w Ustroniu opłata wynosi 4 zł dziennie.



FOT. GETTY IMAGES

Na liście produktów z ograniczoną dostępnością są olanzapina (olanzapinum) o przedłużonym uwalnianiu i klonazepam

LEKI

Tych ważnych leków brakuje w aptekach. Na jeden pacjenci poczekają bardzo długo

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Tych dwóch leków pacjenci mogą obecnie nie znaleźć w aptece. Główny Inspektorat Farmaceutyczny potwierdza utrzymujące się ograniczenia w dostępności preparatów zawierających olanzapinę i klonazepam oraz podaje prognozowane terminy poprawy sytuacji.

Główny Inspektorat Farmaceutyczny przekazał niepokojące informacje.

Pacjenci poczekają na olanzapinę. Powrót leku najwcześniej pod koniec roku

Na liście produktów z ograniczoną dostępnością pozostaje olanzapina (olanzapinum) o przedłużonym uwalnianiu w dawce 210 mg.

Lek stosowany w postaci zawiesiny do wstrzykiwań nie jest obecnie dostępny w obrocie hurtowym.

– W hurtowniach farmaceutycznych brak zapasu przedmiotowego leku, a dostaw spodziewamy się dopiero pod koniec bieżącego roku lub na początku przyszłego roku – ujawnia GIF.

Jak wynika z informacji Głównego Inspektoratu Farmaceutycznego, leki w dawkach 300 mg oraz 405 mg są aktualnie dostępne na rynku.

Olanzapina jest lekiem przeciwpsychotycznym, wykorzystywanym przede wszystkim w leczeniu schizofrenii oraz choroby afektywnej dwubiegunowej.

Pomaga kontrolować objawy psychotyczne, takie jak urojenia czy omamy, a także zmniejsza ryzyko występowania epizodów maniakalnych. Olanzapina jest także powszechnie stosowana w terapii podtrzymującej, aby zapobiegać nawrotom zaburzeń nastroju.

Klonazepam w deficycie. Kiedy sytuacja wróci do normy?

Kolejnym preparatem dotkniętym ograniczoną dostępnością jest klonazepam (Clonazepamum) w postaci roztworu do wstrzykiwań o stężeniu 1 mg/ml.

Problemy dotyczą opakowań zawierających 10 ampułek po 1 ml.

Jak przekonuje Główny Inspektorat Farmaceutyczny, poprawy dostępności tego preparatu można spodziewać się w listopadzie bieżącego roku.

Klonazepam to lek z grupy benzodiazepin. Wykorzystuje się go przede wszystkim w leczeniu niektórych postaci padaczki oraz stanów przebiegających z napadami drgawkowymi. Stosowany jest również w terapii zaburzeń lękowych.

Jest też dobra wiadomość: dostępność kwetiapiny się ustabilizowała

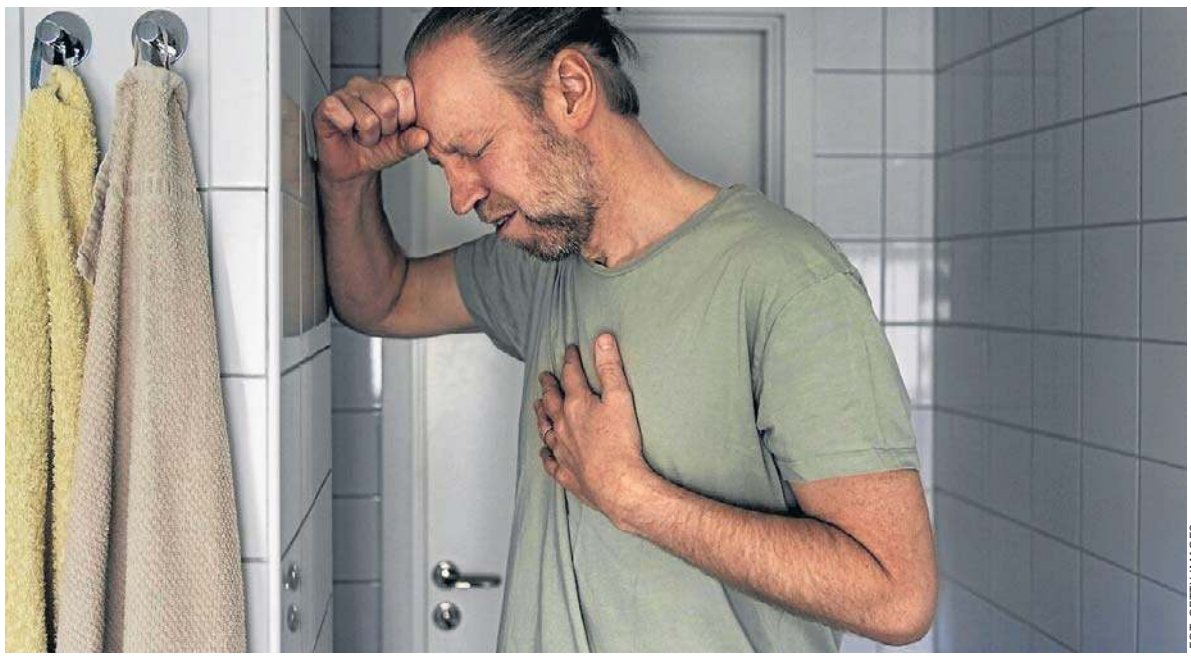
Główny Inspektorat Farmaceutyczny przekazał również dobre wiadomości dla pacjentów stosujących kwetiapinę (quetiapinum).

– Wznowiony został obrót jednego z produktów leczniczych z substancją quetiapinum, w dawce 200 mg, 60 tabletek o przedłużonym uwalnianiu, dzięki czemu dostępność leku się ustabilizowała – ujawnił Główny Inspektorat Farmaceutyczny.

Kwetiapina jest stosowana przede wszystkim w leczeniu schizofrenii oraz choroby afektywnej dwubiegunowej.

eprasa.pl 6d8b749a77

CHOROBY CYWILIZACYJNE



FOT. GETTY IMAGES

Lekarze zwracają uwagę, że mężczyźni zwykle przechodzą zawał około 10 lat wcześniej niż kobiety. Rośnie liczba mężczyzn, którzy przechodzą go między 40. a 50. rokiem życia

Ból pojawia się znienacka. Jednak... zawał serca nie spada jak grom z jasnego nieba

Zawał serca to finał procesu, który rozwijał się po cichu przez wiele lat. Jeszcze jest czas zadać sobie pytanie, jak bardzo na niego pracuję

Ola Głowacka

Czy zawał może zacząć się 10 lat wcześniej? Krótka odpowiedź brzmi: tak – często nawet znacznie wcześniej. Bezpośrednią przyczyną większości zawałów jest miażdżyca tętnic wieńcowych. To proces polegający na odkładaniu się w ścianach naczyń cholesterolu, komórek zapalnych i innych substancji tworzących tzw. blaszki miażdżycowe. Rozwija się on latami, często bez żadnych objawów.

Eksperci Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego podkreślają, że ryzyko zawału ocenia się nawet w perspektywie 10-letniej, ponieważ choroby sercowo-naczyniowe są efektem długotrwałego oddziaływania czynników ryzyka. Innymi słowy: zawał, który pojawia się dziś, może być konsekwencją nawyków z wieku 30, 40 czy 50 lat.

70 tysięcy zawałów rocznie. Polska wciąż ma problem

Zawał serca pozostaje jednym z największych wyzwań zdrowotnych w Polsce.

Według danych portalu e-Zdrowie w 2023 roku odnotowano 70,4 tys. przypadków zawału serca oraz 86 tys. ostrych zespołów wieńcowych. Ponad pół miliona żyjących dziś Polaków przeszło co najmniej jeden zawał w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Mimo ogromnego postępu w leczeniu choroby układu krążenia wciąż odpowiadają za znaczną część zgonów w Polsce.

Według danych systemu zdrowia i rejestrów kardiologicznych zawał serca w Polsce najczęściej dotyczy osób po 60. roku życia, a ryzyko jego wystąpienia wyraźnie rośnie wraz z wiekiem. Lekarze zwracają uwagę, że mężczyźni zwykle przechodzą zawał około 10 lat wcześniej niż kobiety, które do okresu menopauzy są częściowo chronione przez hormony płciowe. Jednocześnie obserwujemy coraz więcej przypadków wśród osób w wieku 40-50 lat, co wiąże się m.in. z paleniem tytoniu, otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą i wysokim poziomem cholesterolu. W Polsce pacjenci z zawałem są też coraz starsi, co jest efektem starzenia się społeczeństwa i większej liczby osób żyjących z chorobami układu krążenia.

Sześć grzechów głównych, którymi codziennie „dokarmiamy" zawał

● Palenie papierosów
To jeden z najsilniejszych czynników zwiększających ryzyko zawału. Dym tytoniowy uszkadza ściany naczyń krwionośnych, nasila stan zapalny i przyspiesza rozwój miażdżycy.

● Nieleczone nadciśnienie
Przez lata może nie dawać objawów, stąd jego przydomek: „cichy zabójca". Permanentnie podwyższone ciśnienie uszkadza tętnice i zwiększa ryzyko zawału oraz udaru.

● Za wysoki cholesterol
To właśnie cholesterol LDL jest głównym budulcem blaszek miażdżycowych zwężających tętnice wieńcowe. Im dłużej utrzymuje się podwyższony poziom LDL, tym większe ryzyko sercowego incydentu.

● Brak ruchu
Siedzący tryb życia sprzyja otyłości, cukrzycy i zaburzeniom lipidowym. Nawet regularne spacery mogą znacząco zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

● Zła dieta i nadwaga
Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko nadciśnienia, cukrzycy typu 2 i zaburzeń lipidowych, czyli trzech najważniejszych „sprzymierzeńców" zawału.

● Przewlekły stres
Coraz więcej badań wskazuje również na znaczenie przewlekłego stresu, zaburzeń snu i depresji. Długotrwałe napięcie psychiczne wpływa na ciśnienie tętnicze, gospodarkę hormonalną i reakcje zapalne w organizmie. Dlatego współczesna kardiologia coraz częściej mówi nie tylko o diecie i ruchu, ale także o zdrowiu psychicznym.

PORADNIK

Zrób ten 7-dniowy reset jelit i poczuj gigantyczną ulgę

Oprac. Ola Głowacka

Zdrowie jelit stało się jedną z ulubionych obsesji świata zdrowia i wellness. Mamy shoty probiotyczne, proszki, suplementy, wszystko w wersji fermentowanej oraz – dla każdego, kto ma dość ciekawości i wolnych środków – testy obiecujące coraz bardziej intymny portret bakterii żyjących w twoim wnętrzu.

Dla większości z nas zainteresowanie jelitami zaczyna się w momencie kiedy zaczynają nam dokuczać: mamy wzdęcia, niespokojny żołądek czy układ trawienny, który nagle wydaje się mieć własne zdanie.

– Dobre zdrowie często zaczyna się w jelitach – od małych, powtarzalnych wyborów, które wspierają mikrobiom i pomagają ciału czuć się na co dzień bardziej zrównoważonym – mówi dyplomowana dietetyczka Jo Travers. Jednocześnie zaznacza, aby zmiany wprowadzać stopniowo, bo jelita zamiast nagłych radykalnych zmian wolą powolną konsekwencję. A oto jej 7-dniowy przewodnik po zdrowiu:

Dzień 1: Zamień jeden produkt na bardziej bogaty w błonnik

Zacznij od małych kroków, zamiast próbować całkowitej rewolucji w diecie. Zamień biały ryż na brązowy lub inne pełne ziarno, dodaj ciecierzycę do sałatki albo posyp jogurt orzechami i jagodami. Zwiększaj ilość błonnika stopniowo i upewnij się, że pijesz odpowiednio dużo płynów.

Dzień 2: Dodaj więcej koloru

Różne produkty roślinne dostarczają różnych składników odżywczych i rodzajów błonnika, więc różnorodność jest przydatna. Staraj się włączać do posiłków więcej warzyw, owoców, roślin strączkowych, pełnych zbóż, orzechów, nasion, ziół i przypraw – mrożonki i produkty w puszkach również się liczą.

Dzień 3: Nawodnij się, zanim sięgniesz po kofeinę

Płyny wspierają trawienie i pozwalają błonnikowi właściwie spełniać swoją rolę. Travers sugeruje rozpoczęcie dnia od szklanki wody przed herbatą lub kawą oraz trzymanie wody w zasięgu ręki przez cały dzień.

Dzień 4: Idź na spacer

Nawet delikatny ruch może wspomóc przemieszczanie się pokarmu przez układ pokarmowy. Jeśli regularne ćwiczenia wydają się przytłaczające, zacznij od 10-minutowego spaceru po lunchu.

Dzień 5: Postaw na konsekwencję

Wspieranie jelit jest również częścią wspierania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Travers radzi, by skupić się na codziennych nawykach, a nie na spektakularnych interwencjach, równo-legle ze standardowymi zaleceniami dotyczącymi suplementacji witaminy D jesienią i zimą.

Dzień 6: Zafunduj jelitom spokojniejszy wieczór

Stres, zły sen i nieregularny tryb życia mogą wpływać na trawienie. Wypróbuj jeden prosty nawyk wyciszający – może to być wcześniejsze wyłączenie ekranów, przygotowanie śniadania na kolejny dzień albo poświęcenie kilku minut na rozładowanie napięcia.

Dzień 7: Czas na analizę, które nawyki wprowadzisz na stałe

Celem nie jest „zaliczenie" zdrowia jelit w tydzień, lecz wyłapanie nawyków, które są na tyle realistyczne, że da się je utrzymać. Jak mówi Travers: „Najlepsze nawyki dla jelit to te, które możesz powtarzać".



FOT. GETTY IMAGES

Tydzień wystarczy, by przynieść ulgę jelitom

eprasa.pl 6d8b749a77

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Cała prawda o maśle

Masło to element zdrowej diety, ale...

Masło od lat budzi emocje. Jedni nie wyobrażają sobie bez niego kromki chleba, inni zastępują je margaryną lub oliwą. Prawda, jak zwykle, leży pośrodku. Dobrej jakości masło może być elementem zdrowej diety, ale pod jednym warunkiem: trzeba wiedzieć, jak je wybierać, ile go jeść i do czego używać.

Jakie masło jest najlepsze? Sprawdź skład

Najlepsze masło ma bardzo prosty skład. Na etykiecie powinny znaleźć się wyłącznie śmietanka lub mleko oraz ewentualnie kultury bakterii mlekowych. Prawdziwe masło nie zawiera olejów roślinnych, emulgatorów, konserwantów ani sztucznych dodatków. Zgodnie z unijnymi normami klasyczne masło powinno zawierać około 80-90 proc. tłuszczu mlecznego, a najpopularniejsze masło ekstra minimum 82 proc. tłuszczu. Kupując produkt, warto czytać
nie tylko nazwę na froncie opakowania. Określenia typu „miks tłuszczowy", „smarowidło" czy „tłuszcz do pieczywa" oznaczają zwykle dodatek olejów roślinnych i nie są prawdziwym masłem.

Które masło lepiej wyrzucić z diety?

Najmniej korzystnym wyborem są produkty udające masło. Jeśli skład jest długi i zawiera oleje roślinne, emulgatory, stabilizatory czy aromaty, mamy do czynienia z produktem wysoko przetworzonym.
Warto też zachować ostrożność wobec produktów o bardzo niskiej zawartości tłuszczu, które często zawierają więcej wody i dodatków technologicznych poprawiających konsystencję. Dietetycy podkreślają, że lepiej zjeść niewielką ilość prawdziwego masła niż duże ilości produktów tłuszczowych o skomplikowanym składzie.

Jak powstaje dobre masło?

Produkcja tradycyjnego masła rozpoczyna się od śmietanki uzyskanej z mleka. Następnie jest ona pasteryzowana i poddawana procesowi zmaślania, podczas którego kuleczki tłuszczu łączą się, tworząc masło.
W kolejnym etapie oddzielana jest maślanka, a gotowy produkt jest formowany i pakowany. Im krótsza droga od śmietanki do gotowego produktu i im mniej dodatków technologicznych, tym lepsza jakość masła.

Dobre masło to cenne witaminy

Masło dostarcza przede wszystkim tłuszczu mlecznego, ale nie tylko. Znajdują się w nim witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D i E, a także beta-karoten nadający produktowi lekko żółtawy kolor. Witamina A wspiera wzrok, odporność i kondycję skóry.
Masło zawiera również naturalne krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, w tym kwas masłowy, który jest jednym ze źródeł energii dla komórek jelita grubego.

Do czego używać masła, a do czego nie?

Masło świetnie sprawdza się do smarowania pieczywa, przygotowywania sosów, puree, warzyw oraz wypieków.
To właśnie ono odpowiada za charakterystyczny smak kruchego ciasta, drożdżówek czy maślanych ciastek.
Nie jest jednak najlepszym wyborem do długiego smażenia w wysokiej temperaturze. Zwykłe masło zawiera wodę i białka mleka, które szybko się przypalają.



FOT. GETTY IMAGS

Do smażenia lepiej nadaje się masło klarowane, z którego usunięto wodę i większość białek mlecznych, dzięki czemu ma znacznie wyższą temperaturę dymienia.

Ile masła można jeść?

Nie istnieje jedna uniwersalna norma dotycząca spożycia masła. Dietetycy zalecają jednak umiar, ponieważ produkt jest bardzo kaloryczny i zawiera znaczną ilość nasyconych kwasów tłuszczowych. W 100 g masła znajduje się około 700-740 kcal.
U zdrowych osób niewielka ilość masła, na przykład kilka lub kilkanaście gramów dziennie, zwykle może być elementem zbilansowanej diety.
Kluczowe znaczenie ma jednak całkowity sposób żywienia, a nie pojedynczy produkt.

Ola Głowacka

SUPLEMENTY

Witamina D3 od września obowiązkowo? Lekarka wyjaśnia, kiedy i komu jest rzeczywiście potrzebna

Jesień zbliża się wielkimi krokami, a wraz z nią wraca coroczna dyskusja o suplementacji witaminy D. Czy każdy powinien zacząć ją przyjmować już we wrześniu? Jak wybrać odpowiedni preparat i czy można ją przedawkować?

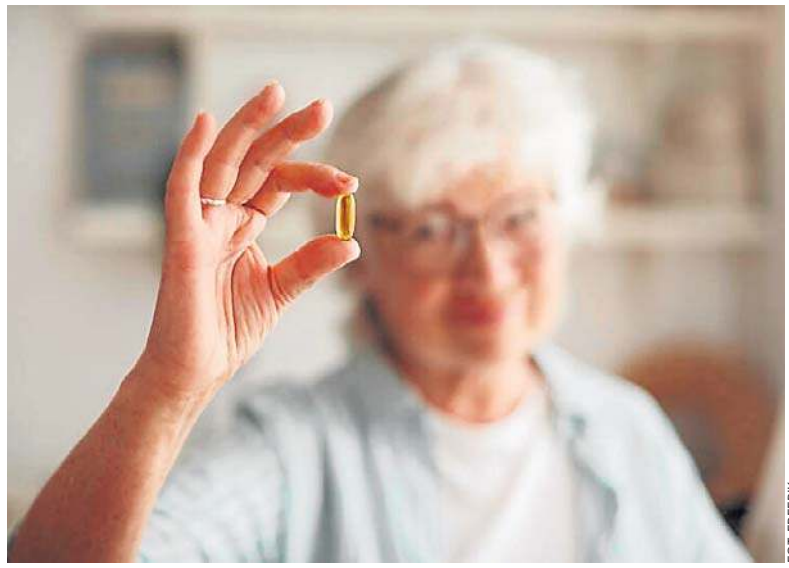
oprac. Ola Głowacka

Wiele osób traktuje początek jesieni jako sygnał do rozpoczęcia suplementacji witaminy D3. Jak podkreśla jednak lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista Grupy LUX MED, nie istnieje jedna, uniwersalna data obowiązująca wszystkich:

– Według polskich zaleceń zdrowy dorosły w wieku 19-65 lat może nie potrzebować suplementacji od maja do końca września, jeśli ma wystarczającą ekspozycję na słońce. Gdy spędza większość dnia w pomieszczeniach lub taka ekspozycja jest nieregularna, zalecane 1000-2000 j.m. dziennie można przyjmować przez cały rok. U osób po 65. roku życia zalecenia przewidują suplementację całoroczną. Wrzesień nie jest zatem sztywną datą rozpoczęcia suplementacji. Jeśli nadal regularnie spędzamy czas na słońcu, organizm może jeszcze wytwarzać witaminę D w skórze.

Witamina D pełni ważną rolę w organizmie

Ekspertka zwraca uwagę, że decyzja o suplementacji powinna być uzależniona przede wszystkim od wieku, stylu życia i rzeczywistej ekspozycji na promieniowanie słoneczne.



FOT. FREEPIK

9 na 10 zdrowych dorosłych Polaków ma niedobór witaminy D. Sama dieta zwykle nie pokrywa zapotrzebowania na tę witaminę

Witamina D odgrywa szczególnie ważną rolę w zdrowiu seniorów, ponieważ pomaga utrzymać mocne kości i zęby, wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni oraz zmniejsza ryzyko upadków i złamań, które wraz z wiekiem stają się coraz większym zagrożeniem. Odpowiedni poziom tej witaminy wspomaga także układ odpornościowy, co może pomóc organizmowi skuteczniej bronić się przed infekcjami. Ponadto witamina D uczestniczy w regulacji wielu procesów zachodzących w organizmie, wpływając m.in. na pracę układu nerwowego i sercowo-naczyniowego.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze witaminy D3

Choć witamina D występuje w niektórych produktach spożywczych, takich jak tłuste ryby, jaja czy nabiał, jej odpowiednia podaż wyłącznie z dietą bywa trudna.

– Sama dieta zwykle nie pokrywa zapotrzebowania na witaminę D, nawet jeśli jemy ryby, jaja czy nabiał. Wybierając preparat, warto sprawdzić, czy zawiera witaminę D3, czyli cholekalcyferol, oraz ile jednostek jest w jednej dawce. Ważniejsza od rodzaju oleju w kapsułce jest wiarygodna zawartość witaminy. Jeśli zależy nam na preparacie podlegającym kontroli właściwej dla produktów leczniczych, możemy wybrać witaminę D3 zarejestrowaną jako lek - wyjaśnia lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk.

Zdaniem specjalistki konsumenci często skupiają się na dodatkach lub formie preparatu, podczas gdy kluczowa pozostaje rzeczywista zawartość substancji czynnej i jakość produktu.

Rano czy wieczorem? Największy mit dotyczący witaminy D3

Wokół suplementacji witaminy D narosło wiele mitów. Jednym z najczęściej powtarzanych jest przekonanie, że kapsułkę należy przyjmować o konkretnej porze dnia albo koniecznie wychodzić po niej na słońce.

– Nie trzeba przyjmować jej rano ani wychodzić na słońce po połknięciu kapsułki. Pora dnia nie decyduje o działaniu przyjętej doustnie witaminy D3. Najlepiej wybrać moment, o którym łatwo pamiętać. Warto też sprawdzić skład innych przyjmowanych preparatów, na przykład multiwitamin, żeby nie sumować dawek nieświadomie – podkreśla specjalistka.

Regularność przyjmowania suplementu jest więc ważniejsza niż konkretna godzina jego zażycia. Lekarka zwraca również uwagę na ryzyko przypadkowego dublowania dawek poprzez jednoczesne stosowanie różnych suplementów.

Ile witaminy D3 brać dziennie?

Eksperci od lat podkreślają, że suplementacja powinna być rozsądna i dostosowana do potrzeb organizmu. Dotyczy to zwłaszcza osób, które sięgają po wysokie dawki witaminy D bez konsultacji z lekarzem.

– Zakres 1000-2000 j.m. dotyczy profilaktyki u zdrowych dorosłych, a nie leczenia rozpoznanego niedoboru. U dzieci, seniorów, kobiet w ciąży oraz osób z chorobami wpływającymi na wchłanianie lub metabolizm witaminy D dawkę należy dobrać indywidualnie. Więcej nie znaczy lepiej: długotrwałe przyjmowanie zbyt dużych dawek może prowadzić do przedawkowania. Bez zalecenia lekarza dorosły nie powinien przekraczać 4000 j.m. na dobę to górna granica bezpieczeństwa, nie dawka, do której trzeba dążyć – dodaje lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk.

eprasa.pl 6d8b749a77

HISTORIA



FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

2 października Wojsko Polskie rozpoczęło powolny marsz przez Zaolzie. Nie doszło do większych walk

Ostatni rozdział z dziejów polskiej mocarstwowości: zajęcie Zaolzia

2 października 1938 roku wojska Samodzielnej Grupy Operacyjnej „Śląsk" generała Władysława Bortnowskiego wkroczyły na Zaolzie. W ten sposób Polacy dopisali aneks do zawartego wcześniej Układu monachijskiego, który umożliwiał III Rzeszy zajęcie czeskich Sudetów

Mariusz Grabowski

Zajęcie Zaolzia przypieczętował dekretem prezydent Ignacy Mościcki 11 października 1938 roku. Na jego mocy Zaolzie zostało włączone do województwa śląskiego. Inkorporacja do Polski objęła około 900 km kw. zamieszkałych przez ok. 220 tysięcy ludzi.

W cieniu Monachium

Sanacyjna propaganda trąbiła o dziejowym mocarstwowym triumfie i powrocie na rdzenne polskie ziemie. Ale na arenie międzynarodowej aneksja Zaolzia spotkała się z potępieniem – Polska została uznana za sprzymierzeńca Niemiec w podziale Czechosłowacji i kraj, który uniemożliwił stworzenie forsowanego prze Francję systemu sojuszy w Europie Środkowej.

Był jeszcze jeden aspekt tej politycznej układanki: w maju 1935 r. Republika Czeska, w ramach tzw. Paktu wschodniego, zawarła przymierze o wzajemnej pomocy ze Związkiem Sowieckim. Rzeczpospolita Polska uznała to za akt sobie wrogi, uznając casus Zaolzia za formę rewanżu.

O emocjach, jakie towarzyszyły wówczas sporowi polsko-czechosłowackiemu, niech świadczy fragment rozkazu marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego, odczytany żołnierzom 2 października 1939 r: „Za chwilę przekroczycie Olzę, skazaną w ciągu długich lat na upokarzającą służbę rzeki, oznaczającej granicę nie istniejącą ani w sercach tych, co oba jej brzegi zamieszkują, ani w sercach całego narodu polskiego".

Konflikt graniczny między Polską a Czechosłowacją rozpoczął się w momencie, gdy oba kraje uzyskały niepodległość po Wielkiej Wojnie. Już 23 stycznia 1919 r. Czesi wkroczyli na sporne tereny Śląska Cieszyńskiego i szybko zaczęli zdobywać kolejne miejscowości, m.in. Bogumin, Karwinę i Suchą. Doszło nawet do bitwy pod Skoczowem i dopiero interwencja mocarstw zachodnich umożliwiła wstrzymanie walk.

Na początku lutego 1919 r. czeska armia wycofała się za Olzę, uzyskując jednak zdecydowanie korzystniejsze prowizoryczne rozgraniczenie, oparte na linii kolejowej Koszyce – Bogumin.

Podczas konferencji w Spa w lipcu 1920 r. europejskie mocarstwa dokonały arbitralnego podziału Śląska Cieszyńskiego, przyznając Polsce 1002 km kw. jego obszaru. Czechosłowacja otrzymała 1280 km kw. Równie arbitralnie podzielono także tereny Spiszu i Orawy. W wyniku podziału powstało zamieszkane w większości przez Polaków tzw. Zaolzie – część powiatów frydeckiego, frysztackiego i cieszyńskiego wraz z połową Cieszyna.

Trwa cicha wojna

Relacje polsko-czechosłowackie, mimo animozji i wzajemnych oskarżeń o dyskryminację ludności, zamarły na kilkanaście lat. Od połowy lat 30. dużą aktywność na Zaolziu zaczął przejawiać polski wywiad, który inspirował antyczeskie demonstracje, prowadził także akcje dywersyjno-sabotażowe. W wielu miejscach niszczono czechosłowackie symbole państwowe. Z kolei Czechosłowacja odpowiedziała aresztowaniami wśród Polaków i „przykręceniem śruby" mniejszości, która w praktyce była większością.

Historia przyspieszyła, gdy w marcu 1938 r. Niemcy, przy cichej aprobacie Francji i Wielkiej Brytanii, dokonały anschlussu Austrii. W połowie 1938 r. Czesi, zdając sobie sprawę, że będą kolejną ofiarą, próbowali porozumieć się z Polską w sprawie sojuszu polityczno-wojskowego, ale starania te zostały przez Polaków odrzucone.

Szczególnie krytyczny względem sojuszu z Czechosłowacją był ówczesny szef MSZ Józef Beck, wierny uczeń Józefa Piłsudskiego, zwolennik polityki dyplomatycznego „balansowania" między mocarstwami i „grania na siebie".

Incydent z Regerem

W 1938 r. stosunki polsko-czeskie uległy eskalacji. Z inicjatywy Becka przy II Oddziale Sztabu Generalnego powstał tzw. Komitet Siedmiu – zakonspirowana struktura, której zadaniem było prowadzenie działań mających na celu destabilizację polityczną i rozbicie Czechosłowacji. Przez granicę zaczęto przerzucanie dywersantów i broni. Powołano tzw. Legion Zaolziański, czyli wojskowe grupy dywersyjne, przeznaczone do przeprowadzenia „działań w większym stylu na tyłach armii czeskiej".

To wówczas, podczas rozpoznania czechosłowackich umocnień na Zaolziu i rozlokowania wojsk na granicy polsko-czechosłowackiej, zginął 32-letni podharcmistrz Witold Reger. Stało się to 26 września 1938 r. pod Herczawą. Polak został zaskoczony przez czechosłowacki patrol i poległ od kuli. Polska propaganda okrzyknęła go „symbolem przelanej krwi za Olzą".

30 września o godz. 23.45 Rzeczpospolita Polska, wobec ustaleń w Monachium, wystosowała do Czechosłowacji 12-godzinne ultimatum, w którym żądała przekazania Zaolzia. Na granicy stanęło 35 tysięcy żołnierzy Samodzielnej Grupy Operacyjnej „Śląsk", dowodzonych przez generała Władysława Bortnowskiego.

Strona czeska zaakceptowała ultimatum i 2 października Wojsko Polskie rozpoczęło powolny marsz, opanowując kolejne miejscowości. Wbrew obawom nie doszło do większych walk – strona czeska wycofała się ze spornego terytorium, choć w niektórych miejscach odnotowano wymianę ognia oraz pojedyncze ofiary śmiertelne.

Dokładnie w tym samym czasie Niemcy zajmowały Kraj Sudetów. Tak gorliwie, że sięgnęli po niektóre tereny na Zaolziu, przede wszystkim węzeł kolejowy i stację w Boguminie. Polacy okazali się jednak szybsi.

„W kolejnych miejscowościach zamieszkanych przez Polaków następne dni upływały pod znakiem uroczystości powitalnych. Było to autentyczne święto, towarzyszyła mu ogromna fala entuzjazmu. Czechosłowaccy urzędnicy, żandarmi czy nauczyciele ewakuowali się jeszcze przed wkroczeniem wojsk. Inna sytuacja panowała na zachodnich krańcach Zaolzia, gdzie mieszkało więcej Czechów. Wielu czeskich mieszkańców wraz z rodzinami zostało zmuszonych do wyjazdu i porzucenia domu, dano im na to dzień, czasem trzy dni" – pisze dr Grzegorz Gąsior w tekście „Zaolzie. Polsko-czeski spór o Śląsk Cieszyński".

Kierunek Spisz!

Po zajęciu Zaolzia sanacyjne władze postanowiły pójść za ciosem i zażądały od Pragi także zwrotu rejonu Czadcy, Spiszu i Orawy. Kiedy negocjacje się przedłużały, Warszawa wydała rozkaz użycia wojska. 25 listopada 1938 r. o godz. 2.15 gen. Wacław Stachiewicz, szef Sztabu Głównego WP, telegraficznie przekazał stosowny rozkaz. Jego konkluzja brzmiała: „Zająć siłą obszar zdelimitowany przez komisję polsko-czeską w rej. Czadcy".

W trakcie zajmowania spornych terenów doszło do lokalnych potyczek. Po obu stronach padli zabici i ranni. Straty czeskie miały wynieść czterech zabitych i 14 rannych. Polacy wzięli do niewoli siedmiu jeńców (w tym pięciu Słowaków), których następnie zwolniono.

Prof. Henryk Batowski pisał: „Efekt był tu jeszcze fatalniejszy niż w sprawie Zaolzia, gdyż znaczna część polonofilów słowiańskich odwróciła się od Polski, nieliczni pozostali utracili wszelkie znaczenie, a miejsce wpływów polskich zajęły niemieckie, starannie zabiegające o pogłębienie istniejących rozdźwięków, by przygotować sobie grunt do późniejszego wysunięcia Słowacji przeciw Polsce".

Potwierdziło się to 1 września 1939 roku, kiedy razem z Wehrmachtem oddziały słowackie dokonały agresji na Polskę.

Powojenny epilog

Już po wojnie Polska została zmuszona przez ZSRR do ponownego zaakceptowania granicy z 1920 r., co raz jeszcze sprawiło, iż w granicach Czechosłowacji znalazła się ogromna polska mniejszość. Co ciekawe, całkiem poważnie planowano wówczas kolejne zbrojne zajęcie Zaolzia.

Sprowokowało to Czechów do wyprzedzającego ataku. W maju i czerwcu 1945 r. czechosłowackie oddziały przekroczyły granicę, zajmując mniejsze miejscowości i rozbrajając polskich pograniczników. Sytuację uspokojono dopiero po osobistej interwencji Stalina.

W 1947 roku Polska i Czechosłowacja podpisały wstępną umowę, w której nie rozstrzygnięto jednoznacznie przyszłości spornych terenów. Stało się to dopiero w 1958 r., gdy zawarto ostateczne porozumienie o rozgraniczeniu, potwierdzając prawa Czechosłowacji do terytorium Zaolzia.

eprasa.pl 6d8b749a77

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Motor Lublin bez dyrektora sportowego
Veljko Nikitović pracował cztery i pół miesiąca
str. 19

SIATKÓWKA



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Bogdanka LUK Lublin podbije nowy rynek?
Klub zanotował duży wzrost popularności
str. 20

PIŁKA NOŻNA

Kolejne trzy lata opóźnienia LAF
Lubelska Akademia Futbolu ma być gotowa do końca 2029 roku
str. 21

ORLEN OIL Motor Lublin stanął na ligowym podium szósty raz z rzędu



FOT. MG

Korki od szampanów wystrzeliły! Jest medal!

Motor, mimo kłopotów kadrowych, zdeklasował Unię w rewanżowym spotkaniu o trzecie miejsce *str. 18*

eprasa.pl 6d8b749a77

ŻUŻEL

Motor nie pozostawił Unii złudzeń i zgarnął brąz

Lublinianie musieli odrobić dwa punkty z pierwszego meczu, aby sięgnąć po brąz. Przy Alejach Zygmuntowskich 5 nie tylko odrobili stratę, ale wręcz rozbili rywali z Leszna, dzięki czemu mogli się cieszyć z szóstego podium z rzędu

Kamil Wojdat

ORLEN OIL Motor Lublin	54
FOGO Unia Leszno	36

Bieg po biegu: 3:3, 3:3, 4:2, 5:1, 4:2, 4:2, 4:2, 3:3, 5:1, 1:5, 5:1, 2:4, 4:2, 3:3, 5:1
Motor: 9. Martin Vaculik 16+2 (3,3,3,2*,3,2*), Mateusz Cierniak ZZ, Kacper Woryna 0 (M,-,-,-,-), Fredrik Lindgren 11+1 (1,3,1, 1,2*,3), Bartosz Zmarzlik 14 (3,3,D,3,2,3), Bartosz Bańbor 9+3 (1*,2*, 1,3,1,1*), Bartosz Jaworski 6 (2,1,0,3,0). Dawid Cepielik. Trener: Maciej Kuciapa.
Unia: Piotr Pawlicki 4 (1,2,1,0,0), Keynan Rew 3 (0,0,-,w,2,1), Grzegorz Zengota 5 (2,D, 2,1,0,-), Janusz Kołodziej 0 (0,-,-,-,-), Benjamin Cook 12 (2,2,2,3,3,0), Nazar Parnitskyi 4+1 (0,1,2*,1), Kacper Mania 6+1 (3,0,2,1), Emil Konieczny. Trener: Rafał Okoniewski.
NCD: 67,74 sek. – Bartosz Zmarzlik w 9. biegu
Sędziował: Bartosz Ignaszewski, **Widzów:** 9302



FOT. MG

Od 2021 roku „Koziołki" sięgnęły po trzy złote medale, dwa srebrne i jeden brązowy

Mecz w Lublinie zaczął się dla gospodarzy źle i to wcale nie ze względu na wynik. Tuż po starcie pierwszego biegu bardzo groźnie wyglądający wypadek miał Kacper Woryna. Świeżo upieczony indywidualny wicemistrz Europy na pierwszym łuku stracił panowanie na motocyklem (przed Worynę wjechał Grzegorz Zengota, a zawodnik Motoru został jeszcze trącony kołem jeszcze przez klubowego kolegę Martina Vaculika) i z dużym impetem uderzył w bandę. Na torze spędził kilka minut w otoczeniu służb medycznych, ale finalnie przy oklaskach kibiców podniósł się o własnych siłach. Sędzia przy jego upadku nie dopatrzył się niczyjej winy, więc zarządził powtórkę we czterech. Woryna nie wziął jednak w niej udziału, a zamiast tego udał się na badania do szpitala (skąd z diagnoża złamania trzech żeber wrócił jeszcze podczas meczu, lecz już jako widz).

A więc do Mateusza Cierniaka, który nie zdążył się wykurować po upadku sprzed dwóch tygodni w Lesznie, dołączył Woryna. Bez dwóch zawodników walka o brąz stała się dla „Koziołków" zatem dużo trudniejsza.

Mimo wszystko, w rywalizacji rozpoczynającej zawody, samodzielną walkę przeciwko dwójce z Leszna wygrał Vaculik. Za nim linię mety minęli Piotr Pawlicki i Grzegorz Zengota. Kolejne starty pierwszej serii, poza wyścigiem młodzieżowców, także należały do zawodników gospodarzy i po niej tablica pokazywała wynik 15:9. A goście mogli skorzystać z rezerwy taktycznej i tak też zrobili.

Drugą serię po stronie przyjezdnych miał zacząć duet Janusz Kołodziej-Grzegorz Zengota, ale zamiast Kołodzieja pojechał Ben Cook. Australijczyk, rozdzielając dwójkę z Motoru: Fredrika Lindgrena i Bartosza Bańbora, spisał się dobrze, choć pewnie nie na miarę oczekiwań Unii. Zengocie na dystansie przytrafił się defekt.

Cała druga seria należała do zespołu z Lublina, który konsekwentnie powiększał prowadzenie. Nie do zatrzymania był Vaculik, który w trzech dotychczasowych startach miał komplet punktów. Niepokonany był też Zmarzlik: dwa wygrane biegi, ale trzecią serię rozpoczął od defektu defekt. Wykazał się jednak junior: Bartosz Bańbor, pokonując Zengotę i Pawlickiego. Gospodarze byli coraz bliżej brązu (30:18).

Tym bardziej po biegu numer dziewięć, w którym po stronie miejscowych zobaczyliśmy duet Zmarzlik-Vaculik kontra Zengota-Pawlicki w Unii. „Koziołki" nie dały przeciwnikom najmniejszych szans. Zmarzlik prowadził od startu do mety, a za nim bezpiecznie na drugim miejscu jechał Słowak (35:19).

Żużlowcy z Leszna walczyli o jak najdłuższe pozostanie w grze, co udało im się do dwunastego biegu. Wtedy losy medalu zostały definitywnie rozstrzygnięte na korzyść Motoru, chociaż początkowo tak nie było. Wyścig padł łupem Keynana Rew, ale okazało się, że w trakcie biegu przekroczył linię toru i finalnie został zdyskwalifikowany. Zwycięzcą został zatem Bartosz Jaworski, a brązowym medalistą Motor (w dwumeczu 100:80).

ŻUŻEL

Pożegnanie z Freddim i ze stadionem. Motor będzie jeździł w Tarnowie

Kamil Wojdat

Fredrik Lindgren w Motorze spędził cztery sezony, w trakcie których zdobył z nim dwa złote medale, jeden srebrny i jeden brązowy. – Ten klub był dla mnie wspaniały, a kibice absolutnie niesamowici. Dali mi tyle miłości i naprawdę to doceniam. Jestem bardzo wdzięczny – mówił 41-latek w rozmowie z Canal+ Sport.

Zakończony właśnie sezon był dla Szweda naznaczony kontuzjami, przez co opuścił znaczną część Grand Prix, a także pięć meczów Motoru. Ale tych meczów mogło być więcej, gdy nie fakt, że weteran żużlowych torów startował w żółto-biało-niebieskich barwach nawet pomimo problemów zdrowotnych oraz towarzyszącego im bólu.



FOT. MG

Lindgren odcisnął w Lublinie piękny ślad, ale to koniec tej historii

– Obudziłem się rano gotowy do startu. Chciałem to zrobić, zdobyć ten medal dla lubelskich kibiców. Chciałem z nimi świętować. Oni byli dzisiaj niesamowici – mówił Lindgren, któremu kibice także chóralnie dziękowali za to, czego dokonał w Motorze.

Dla Lindgrena to pierwszy brąz z Motorem. W poprzednich dwóch latach zdobywał tu srebro i dwa złota.

– I teraz chcieliśmy być w finale, ale nie udało się. Ten sezon był trudny, musieliśmy się mierzyć w nim z wieloma przeciwnościami. Jestem więc bardzo szczęśliwy, że na koniec mamy ten brąz. Medal to medal – zauważał.

Jego nowym klubem, według medialnych doniesień, ma być Bayersystem GKM Grudziądz.

Rozłąka Lublina z żużlem

Sobotni mecz o brązowy medal z FOGO Unią Leszno był dla Motoru ostatnim na torze przy Alejach Zygmuntowskich 5 w Lublinie na długie miesiące, z racji na planowany remont. – Musimy się przyszykować na wyjazd, mogę już zdradzić, że do Tarnowa – powiedział prezes Jakub Kępa, w rozmowie z Canal+ Sport.

Przez ostatnie miesiące włodarze Motoru wybierali stadion, który będzie nowym domem „Koziołków" na czas remontu. Tarnów był jednym z głównych kandydatów, jednak jeszcze we wrześniu wiceprezes Piotr Więckowski przekazywał, że rozmowy trwają. 3 października wszelkie spekulacje zakończył Kępa, mówiąc o Tarnowie.

– Czeka nas bardzo ciężka praca żeby przygotować obiekt wspólnie z włodarzami miasta – zwracał przy tym uwagę sternik klubu.

Zgodnie z oficjalnymi planami, Motor ma jeździć poza Lublinem tylko w rozgrywkach 2027, jednak już są opóźnienia i możliwym jest, że delegacja przeciągnie się na sezon 2028. Czas pokaże – mówił nam we wrześniu wiceprezes klubu Piotr Więckowski.

eprasa.pl 6d8b749a77

PIŁKA NOŻNA

Motor znowu bez dyrektora sportowego. Kadencja Nikitovicia trwała zaledwie cztery i pół miesiąca

Kamil Wojdat

30 września Motor pożegnał się z Veljko Nikitoviciem, którego oficjalnie zatrudnił w klubie w połowie maja, a na którego czekał jeszcze przez kilka poprzednich miesięcy, aż ten zakończy pracę w Arce Gdynia.

– Z dniem 30 września 2026 roku Veljko Nikitović przestał pełnić funkcję dyrektora sportowego Motoru Lublin. Współpraca została zakończona decyzją władz klubu – przekazał Motor na Facebooku.

Nikitović urodził się 3 października 1980 roku. Jako piłkarz grał na pozycji środkowego pomocnika. Większość swojej kariery spędził w Górniku Łęczna. To właśnie ten klub był również jego pierwszym miejscem pracy w roli dyrektora sportowego. W czasie pracy Nikitovicia Łęcznianie awansowali z drugiej do pierwszej ligi, a rok później do najwyższej klasy rozgrywkowej. Ostatnie dwa lata spędził w Arce Gdynia, skąd w maju trafił do Motoru.

I szybko w środowisku pojawiały się głosy, że ta współpraca nie potrwa długo. Spekulacje nie były bezpodstawne, bo z końcem maja Motor zwolnił Nikitovicia, którego kadencja trwała cztery i pół miesiąca.

W tym czasie do Lublina dołączyli (w zdecydowanej większości za darmo): Makan Aiko (pomocnik, CD Tondela), Bartosz Bereszyński (obrońca, Palermo FC), Yacine Bourhane (pomocnik, Aris Lemessou), Dominik Gregorski (napastnik, Zagłębie II Lubin), Kamil Lukoszek (wypożyczenie z opcją zakupu, pomocnik, Górnik Zabrze), Mateusz Łęgowski (pomocnik, Eyupspor Kulubu), Tin Plavotić (pomocnik, Austria Wiedeń), Mihai Popa (bramkarz, CFR Cluj), Mateusz Posmyk (napastnik, Górnik II Zabrze), Rony Lopes (pomocnik, CD Tondela) i Alioune Oumar Tall (pomocnik, Dila Gori).

Po zeszłym sezonie 2024/25 odeszło 14 piłkarzy, co jednak trudno przypisywać Nikitoviciowi: bramkarz Ivan Brkić (Legia Warszawa), obrońcy: Filip Wójcik (Ruch Chorzów), Arkadiusz Najemski (Warta Poznań), Bright Ede (Deportivo La Coruna), Herve Matthys (AIK Solna), Paweł Stolarski, pomocnicy: Michał Król (Wisła Płock), Bartosz Wolski (GKS Katowice), Kacper Karasek (Radomiak), Jakub Łabojko (Piast Gliwice), Sergi Samper (Debreczyn), Mathieu Scalet oraz Bradly van Hoeven (Livingston), a także napastnik Renat Dadashov.

Bezpośrednio przed zatrudnieniem Serba, przez pół roku klub pozostawał bez dyrektora sportowego, po tym jak z końcem 2025 roku zakończył współpracę z Pawłem Golańskim. Ten w Lublinie pracował nieco ponad rok, a zastąpił Michała Wlaźlika, który do klubu dołączył po awansie do Ekstraklasy (spędził tu niespełna cztery miesiące).



FOT. MOTOR LUBLIN/FACEBOOK

Motor, którego większościowym udziałowcem jest Zbigniew Jakubas, dłużej czekał na Nikitovicia niż potem dał mu u siebie pracować

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZPN 0011581214

Od marzeń do spotkania z reprezentacją Polski.

Zwycięzcy XXVI edycji Pucharu Tymbark zadali pytania Biało-Czerwonym

Zwyciężczynie i zwycięzcy XXVI edycji Pucharu Tymbark spełnili swoje największe piłkarskie marzenia – spotkali się z reprezentantami Polski i zadali im kilka ważnych pytań. W piątek kibicowali wspólnie Biało-Czerwonym w meczu Polski z Rumunią. Teraz kolejne drużyny mogą przeżyć wyjątkową piłkarską przygodę. Zapisy do XXVII edycji największego turnieju piłkarskiego dla dzieci w Europie już trwają.

Spotkanie z piłkarzami kadry Jana Urbana, finał na PGE Narodowym, trening z trenerami Akademii Młodych Orłów pod okiem selekcjonerów kadr młodzieżowych oraz wspólne kibicowanie podczas meczu reprezentacji – to nagrody, które czekały na zwycięzców największego w Europie turnieju piłkarskiego dla dzieci. Laureaci XXVI edycji Pucharu Tymbark odebrali je w wyjątkowej atmosferze – podczas zgrupowania reprezentacji Polski w ramach Ligi Narodów.



Jan Urban: rodzice są bardzo ważnymi postaciami w edukacji sportowej

Jednym z tematów poruszonych podczas spotkania były zdrowe nawyki i rola trenerów, nauczycieli, szkoły oraz rodziców w ich kształtowaniu. O to, jak dorośli mogą wspierać dzieci w budowaniu dobrych nawyków związanych z aktywnością fizyczną i sportem, zapytał Szymon Bocheński ze SP 48 UKS Zaspa Gdańsk. – *Bądźcie konsekwentni w tym, co robicie, i czerpcie z tego mnóstwo radości. Trenerzy są od tego, żeby wam w tym pomagać, żebyście mieli przyjemność z treningów i gry. Nie ulega żadnej wątpliwości, że rodzice są bardzo ważnymi postaciami w waszym życiu i edukacji, ale również w edukacji sportowej. Jeśli będą wam pomagali i będą dla was przykładem, na pewno będzie wam łatwiej. Jeśli zobaczycie, że siedzą w domu i oglądają filmy albo seriale, wyciągnijcie ich na plac zabaw. Idźcie na rower, żeby fajnie spędzić popołudnie* – powiedział selekcjoner reprezentacji Polski, Jan Urban.

Tymoteusz Puchacz o przedmeczowych rytuałach

Oliwia Punka, uczennica Szkoły Podstawowej w Piotrowicach, zwycięskiej drużyny w kat. U-10 dziewcząt, skierowała swoje pytanie do Tymoteusza Puchacza i zapytała piłkarza o jego rytuały przedmeczowe. – *Przed meczem staram się jeść podobne posiłki, na przykład ryż na mleku. Jeśli mam wieczorem mecz, robię sobie też drzemkę, a już przed samym meczem słucham japońskiego rocka. Mam taką playlistę i słucham japońskich piosenek* – powiedział Tymek Puchacz. Zapytany, skąd zainteresowanie właśnie japońskim rockiem, dodał: – *Jestem fanem anime i te piosenki to tak zwane openingi, czyli utwory pojawiające się na początku odcinka. Lubię ich słuchać, bo wprawiają mnie w dobry nastrój i wtedy dobrze się wczuwam.*

Piotr Zieliński: „Bądźcie sobą"

Zwycięzczynie w kat. U-12 dziewcząt z SP 48 UKS ZASPA Gdańsk zapytały Piotra Zielińskiego o to, jaką radę dałby osobom, które otrzymały swoje pierwsze powołanie do reprezentacji. Na wstępie Piotr pogratulował wszystkim zwycięzcom i wspomniał o tym, że on również występował kiedyś w Pucharze Tymbark. – *Bądźcie sobą, ciężko trenujcie, słuchajcie starszych i cieszcie się każdym dniem spędzonym na zgrupowaniu reprezentacji. To jest najpiękniejsza rzecz, jaka może spotkać piłkarza – móc reprezentować swój kraj. Korzystajcie też z doświadczenia starszych zawodników, bo na pewno dużo możecie się od nich nauczyć* – powiedział Piotr Zieliński. – *Każdy z młodych zawodników, który przyjechał tu pierwszy, drugi czy trzeci raz, to świetni zawodnicy, ale przede wszystkim bardzo fajne osoby i na pewno dadzą nam jeszcze dużo radości* – dodał reprezentant Polski.

Podczas spotkania uczniowie SP Kowale zapytali Marcina Bułkę, z którym reprezentantem najchętniej zamieniłby się miejscami na boisku. Bramkarz wskazał Roberta Lewandowskiego. Chwilę później podobne pytanie otrzymał kapitan reprezentacji. Robert Lewandowski powiedział, że wolałby zostać na pozycji napastnika, ale ewentualnie mógłby zamienić się pozycją z Marcinem Bułką.

Szansa na kolejne spełnione marzenia – ruszyły zapisy do XXVII edycji Pucharu Tymbark!

Od 1 września 2026 r. nauczyciele przedszkolni i szkolni (np. wychowania fizycznego, edukacji wczesnoszkolnej), rodzice (za zgodą dyrektora szkoły) oraz trenerzy mogą zgłaszać drużyny do XXVII edycji Pucharu Tymbark. Drużyny można zgłaszać poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie: **www.puchartymbark.pl.** Rozgrywki skierowane są do uczniów przedszkoli i szkół podstawowych w trzech kategoriach wiekowych: U-8, U-10 i U-12. W kategorii U-8 zagrają dzieci z roczników 2019 i 2020, w kategorii U-10 – z roczników 2017 i 2018, a w kategorii U-12 – z roczników 2015 i 2016.



eprasa.pl 6d8b749a77

SIATKÓWKA

Bogdanka LUK Lublin chce zostać marką globalną

Klub zbudował najsilniejszą kadrę w historii. A wraz z aspektem sportowym, zrobił wielki krok naprzód w aspekcie marketingowym. To za sprawą pozyskania Japończyków: przyjmującego Rana Takahashiego i Libero Tomohiro Ogawy

Kamil Wojdat

– Jest o wiele większe zainteresowanie, co widać choćby po liczbie obserwujących nasze portale. W ciągu kilku tygodni urosło nam o kilkadziesiąt procent – przyznaje Maciej Krzaczek, wiceprezes klubu z Lublina.



FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Bogdanka LUK Lublin wchodzi na nowy rynek: azjatycki. To za sprawą sprowadzenia graczy z Japonii

Większa medialność Bogdanki LUK w dużej mierze wynika ze sprowadzenia Rana Takahashiego, którego profil na Instagramie śledzi ponad 2,5 miliona użytkowników. Dzięki temu klub otworzył się na zupełnie nowy rynek.

– W Europie nasz klub jest znany, ale mamy nadzieję, że troszeczkę wzmocnimy naszą markę i będziemy mogli mówić, że jesteśmy marką globalną. Widzimy destynacje, skąd przychodzą wszelkiego rodzaju komentarze, polubienia: generalnie z Azji, ale też z całego świata. Chcemy pokazywać Lublin i region na całym świecie – podkreśla wiceprezes Krzaczek.

Pojawienie się Samurajów w Lublinie, poza walorem marketingowym, przede wszystkim jest wartością sportową. Takahashi i Ogawa to reprezentanci Japonii, którzy we wrześniu z drużyną narodową sięgnęli po mistrzostwo Azji.

– Na pewno pozwoli nam to zmienić charakter naszej drużyny z takiej, która była postrzegana w poprzednich sezonach jako typowo ofensywna, bardzo dobrze zagrywająca, bardzo dobrze atakująca, na taką, w której są też z parady w obronie czy bardzo dobre przyjęcie – mówi Krzaczek.

W kadrze Bogdanki LUK jest również między innymi trzech świeżo upieczonych mistrzów Europy z reprezentacji Polski: Wilfredo Leon, Marcin Komenda i Kewin Sasak. Obok nich wicemistrz Starego Kontynentu – Mousse Gueye (Francja) i wicemistrz Ameryki Północnej Daenan Gyimah (Kanada). Skład uzupełniają: Aleks Grozdanov (Bułgaria), Mikołaj Sawicki, Jakub Wachnik, Rafał Prokopczuk, Maciej Zając, Mateusz Malinowski i Paweł Rusin.

Tak wielu gwiazd jednocześnie w krótkiej historii lubelskiego klubu jeszcze nie było.

– Myślę, że to naturalny proces. Jeżeli chcemy celować w najwyższe trofea, musimy mieć w kadrze największe gwiazdy – zwraca uwagę wiceprezes.

Jakie cele aktualni wicemistrzowie Polski, zdobywcy Pucharu Polski oraz ćwierćfinaliści Ligi Mistrzów stawiają sobie przed nachodzącym sezonem?

– Dla nas celem minimum będzie zakwalifikowanie się do Final Four Ligi Mistrzów. Oczywiście to nie jest prosta sprawa, ale do odważnych świat należy. A jeżeli chodzi o walkę o mistrzostwo Polski, planem jest po prostu znaleźć się w finale. Finał, jak widzieliśmy w tamtym roku, może różnie się rozstrzygnąć, ale kluczowe, żeby w nim być i walczyć o złoto – uważa Krzaczek.

– Na pewno będziemy silniejsi niż w zeszłym sezonie. Oczywiście minione rozgrywki były też naznaczone szeregiem kontuzji, aczkolwiek w tym roku jesteśmy bardziej zabezpieczeni pod kątem długości ławki. Ta głębia rezerwy będzie o wiele większa. Trener Stefan Antiga będzie miał o wiele więcej wariantów, jeżeli chodzi o zmiany – twierdzi wiceprezes.

– Podoba mi się, że nasz klub próbuje cały czas patrzeć do przodu i budować drużynę, żebyśmy byli jeszcze lepsi. Spróbowaliśmy podpisać kontrakt z Ranem i z Tomo, co się udało. Bardzo się cieszę, że będziemy pracowali razem. Myślę, że kibice będą bardzo zadowoleni, bo są to spektakularni, bardzo dobrze grający zawodnicy.Teoretycznie będziemy jeszcze lepsi niż rok temu – przyznaje francuski szkoleniowiec lubelskiej drużyny.

SIATKÓWKA

Takahashi: Celem jest zdobycie mistrzostwa Polski i wygranie Ligi Mistrzów

Kamil Wojdat

25-letni przyjmujący Ran Takahashi to nowa gwiazda Bogdanki LUK. Żeby obejrzeć mecze z jego udziałem, fani przemierzają tysiące kilometrów. – Na pewno mnóstwo kibiców przyjedzie do Polski, Lublina, żeby nas wspierać. Gdy o tym pomyślę, to czuję ekscytację – mówił Takahashi.

W „Kozim Grodzie" występował będzie także jego kolega z reprezentacji Japonii, 30-letni libero Tomohiro Ogawa.

– Oczywiście z Tomohiro jesteśmy już zgrani. Też możemy się komunikować w języku japońskim – podkreślał Takahashi po angielsku. – Polskiego też chcę się uczyć, ale najpierw chcę poprawić angielski. Na ten moment znam: dziękuję, dzień dobry, siema – przyznawał z uśmiechem.

Na papierze kadra Bogdanki LUK wygląda świetnie. Skonstruowana została do walki o najwyższe cele.

– Naszym celem jest zdobycie mistrzostwa Polski i triumf w Lidze Mistrzów. Zrobię co w mojej mocy, żeby pomóc w tym klubowi – zapewniał Ran. – Nie mogę doczekać się już gry. Poziom tu jest inny niż w Japonii. To dla mnie kolejny krok do przodu, szansa na nowe doświadczenia i naukę – podkreślał.

Lublinianie sezon ligowy rozpoczną 17 października, od wyjazdowego meczu w Kędzierzynie-Koźlu. Tydzień później zagrają u siebie z Treflem Gdańsk.

– Będziemy starali się wygrać wszystko, co jest do wygrania w tym sezonie. I myślę, że dzięki tak wspaniałym zawodnikom jest to możliwe – mówił Krzysztof Skubiszewski, prezes klubu.


FOT. MG

Przez ostatnie dwa sezony Takahashi występował w japońskim Suntory Sunbirds

Kibice lubelscy jeszcze przed startem sezonu będą mieli okazję, aby zobaczyć swoją drużynę w hali Globus (choć nie każdy z zawodników wtedy jeszcze wystąpi), podczas piątej edycji Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza, która odbędzie się w weekend 10-11 października. Być może to właśnie wtedy Samurajowie przedstawią się publiczności na parkiecie.

– Gdy dwa lata temu grałem we włoskim klubie, przyjechałem do Warszawy na mecz Pucharu Challenge. Polscy kibice cały czas dopingowali, do było szalone. Kocham to – wyczekuje Takahashi, który w Lublinie jest od półtora tygodnia.

– Pierwsze wrażenie? Wszyscy są dla mnie bardzo mili! Czuję, że to bezpieczny kraj, bezpieczne i piękne miasto – ocenił. – Bardzo mi się tu podoba – dodawał Ogawa.

eprasa.pl 6d8b749a77

PIŁKA NOŻNA

Aneksowania ciąg dalszy. Budowa LAF wydłuży się

Drugi etap budowy Lubelskiej Akademii Futbolu początkowo miał zakończyć się w połowie października 2023 roku. Później, na wniosek spółki Zbigniewa Jakubasa, miasto wydłużyło ten termin do końca 2026 r. Aktualna nowa data koniec 2029 r.

Kamil Wojdat



FOT. KONRAD SUGIER

Budowa LAF rozpoczęła się w 2021 r. Finansuje ją miliarder, większościowy udziałowiec Motoru Lublin, Zbigniew Jakubas

II etap inwestycji zakładał i zakłada powstanie trzech boisk wraz z infrastrukturą, obiektu treningowo-szkoleniowego z halą sportową i zapleczem socjalnym, noclegowym, rehabilitacyjnym oraz gastronomicznym, budynku technicznego, infrastruktury drogowej i parkingowej oraz przestrzeni rekreacyjnej. To wszystko miało być już gotowe z końcem 2026 roku, ale przez ostatnie trzy lata nie powstało.

Aneks do umowy, który daje spółce dodatkowe trzy lata, zawarto na początku tego roku. Nie był to pierwszy aneks. Tak naprawdę od początku rozpoczęcia prac związanych z LAF (2021 rok), inwestycja opiera się na aneksach przesuwających termin jej zakończenia. Wytłumaczeniami wykonawcy były już warunki geologiczne terenu, warunki atmosferyczne, zmiany planu zagospodarowania przestrzennego czy długotrwały proces pozyskiwania zgód, m.in. w zakresie decyzji środowiskowej. Podsumowując, argumentowała to czynnikami, na które spółka nie miała wpływu i nie wynikały z jej winy. Teraz jednak jest coś nowego: „przyszłość Motoru i akademii".

– W dotychczasowych wnioskach o zmianę terminów Lubelska Akademia Futbolu wskazywała, że dalsza realizacja drugiego etapu inwestycji jest związana z przyszłością Motoru Lublin S.A., który obecnie gra w piłkarskiej Ekstraklasie oraz Akademii piłkarskiej Motor Lublin – wskazuje Joanna Stryczewska z biura prasowego lubelskiego ratusza.

– Podkreślała również, że nie rezygnuje z rozwoju infrastruktury sportowej, jednak na tamtym etapie nie było możliwości określenia ostatecznego kształtu i zakresu planowanej inwestycji. Po wejściu w życie zmian miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego spółka przystąpiła do projektowania drugiego etapu inwestycji, uzyskała decyzję środowiskową i rozpoczęła starania o pozwolenie na budowę drogi wewnętrznej – pisze Stryczewska w dalszej części odpowiedzi na zadane przez nas pytanie.

Kolejne aneksy do umów sprawiają, że LAF unika jakichkolwiek kar finansowych ze strony miasta. W pierwszym etapie prac kwota grożąca spółce za niedotrzymanie umowy wynosiła 500 tys. zł. Na nasze pytanie o to, czy w przypadku nie wywiązania się z umowy w drugim etapie miasto nałoży na nią karę, otrzymaliśmy z ratusza odpowiedź:

– W przypadku niewypełnienia przez Lubelską Akademię Futbolu postanowień umowy w zakresie realizacji drugiego etapu inwestycji, miastu przysługuje prawo rozwiązania umowy bez zachowania terminu wypowiedzenia, po spełnieniu warunków wymaganych umową – wyjaśnia Stryczewska.

25 września drogą mailową wysłaliśmy także pytania o stan prac w LAF do Łukasza Jabłońskiego (wiceprezesa Motoru Lublin), który od lipca tego roku sprawuje funkcję prezesa Lubelskiej Akademii Futbolu. Trzy dni (28 września) później skontaktowaliśmy się z nim także telefonicznie, aby upewnić się, że te do niego dotarły. Odpowiedzi zobowiązał się odesłać nazajutrz (29 września). Tych jednak do daty publikacji tekstu (30 września, godz. 15) nie otrzymaliśmy.

Czym jest Lubelska Akademia Futbolu?

LAF to inwestycja realizowana przez miliardera Zbigniewa Jakubasa, większościowego udziałowca i prezesa Motoru Lublin. Została usytuowana w rejonie ulicy Przeskok (po sąsiedzku terenów zajmowanych niegdyś przez Lubelski Klub Jeździecki). Aby jej realizacja była możliwa w styczniu 2021 roku miasto wydzierżawiło spółce Jakubasa 11,5 hektara terenów na 30 lat.

Budowa LAF została podzielona na dwa etapy. Pierwszy zakładał wybudowanie czterech boisk: trzech naturalnych i jednego ze sztuczną nawierzchnią (pod balonem). Prace miały zostać zakończone we wrześniu 2021 r. ale przez kilka czynników, w tym ten pogodowy, tak się nie stało. Finalnie tę część inwestycji zakończono z końcem czerwca 2022 r.

Drugi etap, w najoptymistyczniejszym scenariuszu, zakończy się z końcem 2029 roku – sześć lat później niż pierwotnie zakładano.

KOSZYKÓWKA

Roztrwonili przewagę i przegrali na inaugurację

Krzysztof Szuptarski

PGE Start Lublin źle rozpoczął sezon. Czerwono-czarni byli o krok od zwycięstwa, ale roztrwonili 13-punktową przewagę z połowy trzeciej kwarty i finalnie przegrali u siebie po dogrywce z Tasomix Rosiek Stalą Ostrów Wielkopolski 79:84.

– Nie możemy drużynie przyjezdnej dawać 22 punktów ekstra po zbiórkach i popełniać tyle strat. Myślę, że to dzisiaj zaważyło na tym, że przegraliśmy. Plus nasza słaba skuteczność: mieliśmy ogromny problem z trafieniem do kosza. Cóż, pierwszy mecz, idziemy dalej – ocenił Wojciech Kamiński, trener ekipy z Lublina.

Ta największą zaliczkę wypracowała po trafieniu estońskiego centra Matthiasa Tassa, na około cztery i pół minuty przed końcem trzeciej kwarty. Tablica pokazywał wtedy wynik 51:38 na korzyść gospodarzy, w szeregach których najlepszym zawodnikiem był Jaizec Lottie. Amerykanin zdobył 19 punktów i zanotował 4 asysty.

U przyjezdnych najskuteczniejszy okazał się Estończyk Karl Lips (19 punktów, 6 zbiórek i 4 asysty).

W kolejnym meczu lubelscy koszykarze zmierzą się na wyjeździe z Dzikami Warszawa (11 października, godzina 15).

PGE Start Lublin – Tasomix Rosiek Stal Ostrów Wielkopolsk 79:84 (13:20, 26:8, 17:24, 16:20), dogrywka: 7:12
Start: Lottie 19, Tass 15, Ramey 13, Williamson 10, Miśka 8, Put 6, Jõesaar 5, Pelczar 3. Trener: Wojciech Kamiński
Stal: Lips 19, Bobrov 17, Jones 17, Hunter 13, Billups 9, Parzeński 7, Wiśniewski 2, Czoska, Gołębiowski. Trener: Andrzej Urban

KOSZYKÓWKA

Pękła setka. Z Bochni na tarczy

Kamil Wojdat

Zawodniczki LOTTO AZS UMCS Lublin po obiecującym początku sezonu, otrzymały zimny prysznic. W sobotę przegrały w Bochni z Contimaksem 93:100.

Aktualne mistrzynie Polski zaczęły rozgrywki od zdobycia Superpucharu Polski, pokonując Ślęzę 78:60. Następnie, w pierwszej kolejce ligowej, rozbiły kopciuszka z Jeleniej Góry 114:60. Jednak kolejnego meczu ligowego nie będą miło wspominać. Drużyna Marka Lebiedzińkiego uległa w Bochni 93:100, chociaż na początku drugiej kwarty prowadziła różnicą 17 punktów (39:22).

Contimax MOSIR Bochnia – LOTTO AZS UMCS Lublin 100:93 (22:35, 34:23, 21:19, 23:16).
Contimax: Peoples 30, Jones 19, Dżochowska 16, Stockton 13, Marcinkowska 10, Kosalewicz 8, Puter 4, Zając, Winkel. Trener: Artur Włodarczyk
AZS: Reese 20, WIlliams 20, Tadić 18, Treffers 17, Rembiszewska 11, Wojtala 7, Ignerska, Stępień. Trener: Marek Lebiedziński

eprasa.pl 6d8b749a77

PIŁKA NOŻNA

Dwie twarze Lewandowskiego. Jedna dziwna, jak na kapitana

Robert Lewandowski, autor hat-tricka w wysoko wygranym starciu z Rumunami, rozegrał najlepszy od dawna mecz w reprezentacji, ale...

Adam Godlewski



FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

W piątek na Narodowym obaj liderzy naszej kadry dobrze się bawili

Taki mecz z Rumunią – rozegrany na luzie i z dużą liczbą goli – był potrzebny zarówno naszym piłkarzom, jak i selekcjonerowi Janowi Urbanowi. Oby stanowił punkt zwrotny, ale z zachwytami – a nawet miarodajnymi ocenami – trzeba się wstrzymać do dzisiejszego spotkania z Bośnią i Hercegowiną.

Trudno bowiem nie brać pod uwagę okoliczności, w jakich Biało-Czerwoni wbili w piątek na Narodowym 6 bramek znajdującym się w kryzysie gościom. Przez trzy czwarte meczu Rumuni grali przecież w 10 na 11, po czerwonej kartce dla Radu Dragusina, a gol Lewandowskiego z rzutu karnego podyktowanego za tę niefortunną interwencję ustawił piątkowe spotkanie.

Wieczorem w Zenicy oczekujemy oczywiście od reprezentantów powtarzalności na wysokim poziomie. Nie będzie to wcale proste, gdyż na rewanż z Bośnią i Hercegowiną polecieli osłabieni brakiem kapitana. „Lewy" w piątek nie tylko strzelił pierwszego od 7 lat w drużynie narodowej hat-tricka , ale „zarobił" (drugą w obecnej Lidze Narodów) żółtą kartkę, która wykluczyła go z dzisiejszego spotkania. Pierwszą Robert zobaczył w starciu ze Szwecją, w przedziwnych okolicznościach – gdy wszedł na plac gry dopiero w 88. minucie i w czasie doliczonym oddał strzał po gwizdku...

Od razu zatem po meczu z Rumunią w publicznej przestrzeni pojawiły się pytania, domysły, a nawet stwierdzenia, że Robert „wykartkował" się z premedytacją. A czarę goryczy przelała złożona „na gorąco" przed kamerami TVP deklaracja, że w zaistniałych okolicznościach zamiast z kolegami do Zenicy, Lewandowski odleci do USA, aby w spokoju przygotować się do kolejnych występów w MLS w barwach Chicago Fire.

Szybko na drugi plan zeszły rekordy strzeleckie – w 170 występach w narodowych barwach „Lewy" zdobył 92 bramki i plasuje się na 6. miejscu w klasyfikacji najlepszych reprezentacyjnych strzelców wszech czasów. I ma realne szanse, aby jeszcze nawet w tym roku przesunąć się na pozycję numer 4 w tym prestiżowym zestawieniu, bo zajmujący tę lokatę Hindus Sunil Chhetri ma w dorobku tylko 3 trafienia więcej...

OK, żyjemy w komercyjnej rzeczywistości i zawodowy piłkarz ma nie tylko prawo, ale wręcz obowiązek do zadbania o interes klubu, w którym na dodatek średnio się aklimatyzuje. Funkcja kapitana reprezentacji Polski to jednak szczególnie wyróżnienie, ale także zobowiązanie; miejsce kapitana jest przy zespole. A Robert brał już – w nieodległej przeszłości – źle odebrany urlop od drużyny narodowej. Głośny, bo zakończony nieudaną próbą odebrania mu opaski i dymisją selekcjonera Michała Probierza.

Naprawdę chciałem wierzyć, że kartka na Strawberry Arenie w Solnie była przypadkowa, ale w zestawieniu z wcześniejszym wylotem „Lewego" ze zgrupowania do Ameryki takie myślenie okazało się naiwne...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B
POLSKA – RUMUNIA 6:0

Bramki: Lewandowski 24 (k), 47, 86, Ghita 49 (sam.), Zieliński 62, Bednarek 66.

Polska: Bułka – Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski – Szymański (71 Reguła), Nowak (63 Urbański), Zieliński (71 Slisz), Zalewski (78 Pietuszewski) – Świderski, Lewandowski.

Rumunia: Hindrich – Ratiu, Dragusin, Ghita, Bancu (67 Borza) – Baluta, Mihaila (26 Coubis), Marin (78 Cirjan), Man (67 Racovitan) – Birligea, Hagi (67 Marin).

Czerwona kartka: Dragusin – 22 minuta. **Żółte kartki:** Lewandowski, Świderski – Ghita, Baluta, Borza.

Sędziował: Schnyder (Szwajcaria). **Widzów:** 51 054.

PIŁKA NOŻNA

Sebastian Szymański: Z Bośnią i Hercegowiną będzie trudniej i... łatwiej

Zbigniew Czyż

Przed meczem z Bośnią i Hercegowiną rozmawiamy z Sebastianem Szymańskim, pomocnikiem reprezentacji Polski.

Wysokie zwycięstwo z Rumunią nieco uspokoiło nastroje wokół reprezentacji, przynajmniej na chwilę. Przed meczem na Narodowym docierały do was głosy, że spekuluje się nawet o zwolnieniu Jana Urbana?

Zdajemy sobie sprawę z tego, jak graliśmy we wcześniejszych meczach i jaka jest nasza sytuacja. Na pewno mogę powiedzieć, że jesteśmy bardzo za trenerem i fajnie, że teraz to on może się odegrać. Jesteśmy wszyscy razem, nikogo nie zostawiamy, a selekcjoner jest częścią naszego teamu do końca.

Duży wpływ na przebieg meczu miała czerwona kartka dla obrońcy Rumunii już w 22. minucie.

Bardzo nam pomogło to, że rywal grał w osłabieniu. Dzięki temu osiągnęliśmy dużą przewagę. Ważne były słowa w przerwie, żeby jak najszybciej strzelić kolejną bramkę, a potem dążyć do następnych goli. Fajnie, że zagraliśmy też na zero z tyłu. Trochę odetchnęliśmy. Myślę, że wygrana z Rumunią doda nam jeszcze więcej energii. Chcemy wyciągnąć z tego spotkania jak najwięcej pozytywów i dobrą dyspozycję pokazać też w meczu z Bośnią.

Przebojem do kadry wdarł się Wiktor Nowak. Jak oceniasz jego debiut?

Super, że wchodzi z taką pewnością siebie, a ona, wydaje mi się, w jego przypadku jest kluczowa. Nic tylko go wspierać, ale wiemy, jak to jest z grą w reprezentacji, dlatego dajmy mu spokojnie się rozwijać. Wykonuje dobrą robotę, bardzo się z tego cieszę.

Czego spodziewacie się po najbliższym meczu z Bośnią i Hercegowiną w Zenicy? To będzie trudniejsze starcie od tego zremisowanego 0:0 na Stadionie Narodowym?

Gramy na wyjeździe, więc na pewno będzie trochę trudniej, ale znamy już tego przeciwnika lepiej i myślę, że się do niego odpowiednio przygotujemy.

Cztery punkty w trzech meczach – jak ocenisz dorobek reprezentacji Polski na starcie tegorocznej edycji Ligi Narodów?

Na razie trudno jeszcze o jakieś podsumowanie, musimy z tym poczekać do ostatniego meczu. Pewnie, że mogliśmy zdobyć sześć czy więcej punktów, ale tak jak mówię, zobaczymy, co będzie po ostatnim spotkaniu w listopadzie.

Z powodu nadmiaru żółtych kartek w meczu z Bośnią i Hercegowiną zabraknie w składzie Roberta Lewandowskiego.

Wielka szkoda, że nie pomoże nam w tym spotkaniu. Jest dla nas bardzo ważnym, bardzo wartościowym zawodnikiem, jest legendą reprezentacji. Będziemy jednak musieli znaleźć dla niego zastępstwo. Szkoda, bo Robert walczy też o sto goli w kadrze.

PIŁKA NOŻNA

Na pożegnanie Džeko remis BiH ze Szwecją

Jacek Kmiecik

Mecz Bośni i Hercegowiny ze Szwecją w naszej grupie Ligi Narodów był pożegnaniem legendarnego Edina Džeko.

Na boisko w Zenicy 40-letni Džeko wyszedł z córką. W Sarajewie na jednym z budynków zawieszono gigantyczną koszulkę z hasłem: „Dziękujemy, Diamencie!".

Po kwadransie Viktor Gyökeres mógł dać Szwecji prowadzenie, ale po analizie VAR gol został anulowany z powodu kontaktu z dłonią. Anulowano też bramkę Džeko dla Bośni w doliczonym do 1. połowy czasie. Po godzinie gry Gyökeres, mijając bramkarza Salko Hamzicia, strzelił na 1:0, ale po rzucie rożnym (80 min) i dobitce w polu karnym Kerim-Sam Alajbegović wyrównał.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B

Polska - Rumunia 6:0, Bośnia i Hercegowina - Szwecja 1:1

1. Szwecja	3	7	6-3
2. Bośnia	3	5	5-3
3. Polska	3	4	7-3
4. Rumunia	3	0	3-12

PIŁKA NOŻNA

Matty Cash z apelem w sprawie Jana Urbana

Jakub Jabłoński

Matty Cash po rozgromieniu reprezentacji Rumunii w 3. kolejce Ligi Narodów w mixed zonie odniósł się do zawirowania wokół drużyny narodowej i możliwego pożegnania Jana Urbana z posadą selekcjonera.

W tym momencie po prostu cieszymy się chwilą, bo sześć goli to naprawdę bardzo dobry wynik. Po meczu zawsze jest czas na odpoczynek, zaraz zresztą czeka nas spotkanie z Bośnią i Hercegowiną.

Rumunia Rumunią, to już zresztą przyjemna, ale historia. W jaki sposób odniesiesz się do plotek o możliwym zwolnieniu selekcjonera Urbana?

Mieliśmy trudny mecz i niekorzystny wynik w Szwecji, ale oczywiście stoimy murem za selekcjonerem. Myślę, że to jest bardzo ważne.

Klimat wokół reprezentacji był jaki był. Jak go odczułeś w ostatnich dniach?

Dlatego ten wynik był również dla trenera. W mediach pojawiło się trochę negatywnych komentarzy na jego temat, więc gra i wynik były dla niego. Jako grupa trzymamy się razem. W Polsce czasami, kiedy wyniki nie są takie, jakich oczekujemy, jest duża krytyka, ale wszyscy chcą przede wszystkim wygrywać. Nie jestem do tego przyzwyczajony.

eprasa.pl 6d8b749a77

PROGRAMOWO



G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Podczas spotkania dwóch nastolatków jeden z nich zostaje napadnięty i brutalnie pobity przez trójkę zamaskowanych sprawców. Podczas śledztwa okazuje się, że była dziewczyna pobitego chłopaka została niedawno zgwałcona na imprezie, na której przebywał też późniejszy poszkodowany w napadzie. Wszystko wskazuje na to, że pobicie byłą zemstą właśnie za gwałt. Ale czy samozwańczy sąd nie odbył się zbyt pochopnie? Tymczasem Woźniak wciąż nie może odpuścić poszukiwań Majki. Jak głęboko posunie się w swoim śledztwie?

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Maciek przywozi na SOR nieprzytomnego, pijanego Olka. Mirek Rogowski zajmuje się chłopcem. Jego stan jest na tyle poważny, że trafia na OIOM. Kasia czuwa przy Olku i Maćku, który obawia się skutków nocnego zdarzenia i winą obarcza konflikt z synem. Zyta otrzymuje wiadomość od ojca. Na oddział trafiają także przewlekle chory chłopiec z podejrzeniem zapalenia nerek oraz kobieta z podejrzeniem choroby Alzheimera.



G. 20:05

BARWY SZCZĘŚCIA

TVP 2



Rodzina Pyrków w dalszym ciągu jest zmuszona tolerować w swoim domu obecność Adasia – bezdomnego narkomana, którego sprowadzili Wilkowie. Równolegle Joasia mierzy się z poważnym problemem. Okazuje się, żeznalezienie dla Emila korepetytora z matematyki tuż przed egzaminami to zadanie graniczące z cudem. Trudności w realizacji tej misji bynajmniej jej nie zniechęcają... Z kolei Malwina planuje kolejne kosztowne zabiegi medycyny estetycznej. Jej zamiary, a konkretnie ich niemały koszt, wzbudzają wyraźny niepokój Hermana. W tym samym czasie Kolski otrzymuje niespodziewaną nominację do nagrody dla fizjoterapeuty roku. Tymczasem Kasia nieustannie martwi się o Ksawerego. Z tego powodu ukrywa w rzeczach syna lokalizator w nadziei, że posłużą jako przydatne zabezpieczenie na wypadek kolejnej próby ucieczki. Jej pobyt w Brzezinach zostaje zakłócony przez ponowne spotkanie z Janką, którą Górka zastaje we własnym domu u boku Mariusza. Sytuację pogarsza fakt, że Karpiuk prosi partnerkę o nawiązanie z dziewczyną współpracy biznesowej, polegającej na pomocy w dystrybucji uprawianych przez nią warzyw.

G. 18:15

Zbrodnie na wybrzeżu

Ale Kino+ HD

„Zbrodnie na wybrzeżu" to niemiecka produkcja kryminalna nakręcona w 2023 r. Akcja serialu rozgrywa się w spokojnej miejscowości nad Morzem Północnym. Para śledczych – policjantka Femke Folkmer i śledczy wydziału zabójstw Tjark Wolf – badają tajemnicze zaginięcia i morderstwa, które mają miejsce na malowniczym fryzyjskim wybrzeżu. W rolach głównych występuje Pia-Micaela Barucki (jako policjantka Femke) oraz Hendrik Duryn (w roli śledczego Tjarka).

G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Maria proponuje mężowi udział w terapii dla par. Z kolei Joanna błaga Artura o kolejne spotkania, deklarując, że nie może bez ukochanego ani oddychać, ani tym bardziej żyć. Gdy Dobrzańska zjawia się w przychodni, Rogowski znów chwyta kochankę w ramiona. A wtedy w drzwiach gabinetu... nagle staje jego żona. Tymczasem Franek wyznaje Bartkowi, że znów odebrał wiadomość od ojczyma – tym razem wysłaną z aresztu – który zapowiedział, że chce zdradzić mu jakąś tajemnicę.

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Weronika odwiedza Ewelinęi przyprowadza Jagodę. Dziewczyna oznajmia, że powie policji prawdę – to ona zraniła ojca w jej obronie! Kalska błaga córkę, by tego nie robiła, ale Jagoda jest nieugięta. Olszewska z Roztocką towarzyszą jej na komendzie. Tadeusiak z niedowierzaniem słucha wstrząsającej relacji Jagody. Marta i Fabian goszczą w programie matkę chłopca, który został potrącony przez pirata drogowego. Kiedy kobieta opowiada o synku skazanym na wózek inwalidzki, nagle Fabian zaprasza do studia... sprawcę wypadku! Gościni Marty jest w szoku, a Leśniewska jest oburzona. Bogdan przywozi ze Szwajcarii córeczkę. Włodek ciepło wita wnuczkę. Michalinka jest zachwycona i oświadcza, że... chce zamieszkać u taty! Berg jest gotów zrobić wszystko, by przekonać Joannę do powrotu. Zadanie utrudnia fakt, że ma dobrą pracę w Szwajcarii.



eprasa.pl 6d8b749a77

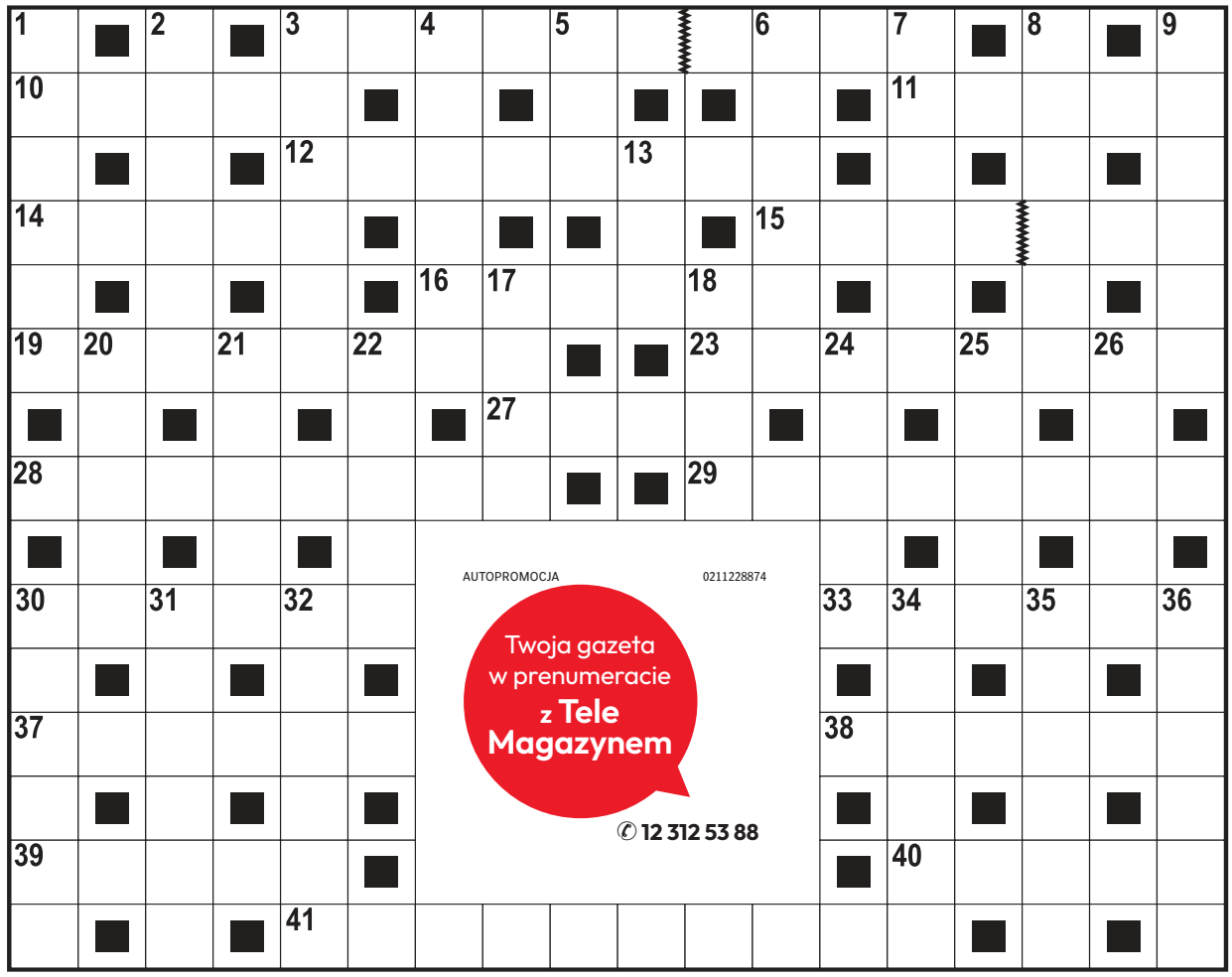
KRZYŻÓWKA NR 153

Poziomo:

3) bardzo silny, niepohamowany apetyt,
10) siwy ptak wśród krukowatych,
11) egipska bogini, żona Ozyrysa,
12) krótka broń palna,
14) narzędzie rzeźbiarza lub stolarza,
15) małżonka Johna Lennona,
16) egipski władca z powieści Bolesława Prusa,
19) mięso wołowe lub cielęce z kością,
23) dawny właściciel karczmy,
27) siła magiczna mogąca komuś lub czemuś szkodzić,
28) miejsce chwilowego postoju statków,
29) grecka bogini miłości, żona Hefajstosa,
30) producent szynki i baleronu,
33) ceramiczny materiał ogniotrwały,
37) stos desek lub gazet,
38) daje początek strumieniowi,
39) chęć do pracy, zapał,
40) odważny młody mężczyzna lub dawny polski motocykl,
41) dodatkowe 60 minut w pracy.

Pionowo:

1) pospolity krzew, gatunek derenia o niejadalnych owocach,
2) napój mleczno-owocowy,
3) dawna choroba dam z towarzystwa,
4) gładka powierzchnia wody,
5) toczy walkę z dobrem,
6) sąsiad Litwina i Estończyka,
7) duchowny bez pełnych święceń,
8) sposób wysławiania się,
9) unika potraw mięsnych, wegetarianin,
13) swoboda w zachowaniu,
17) mocny argument w negocjacjach,
18) ogólnopolska sieć rozgłośni radiowych,
20) świeżo zakupiona rzecz,
21) trzy minuty na ringu,
22) szklana osłona żarówki,
24) model auta z fabryki Toyoty,
25) sportowa reprezentacja kraju,
26) moda lat sześćdziesiątych,
30) odwaga wykazana na polu walki,
31) przedłużenie kolumny masztu,
32) odbicie piłki serwisowej w tenisie,
34) kolczuga chroniąca ciało rycerza,
35) miasto w dolinie Padu,
36) rdza trawi żelazo, … serce.

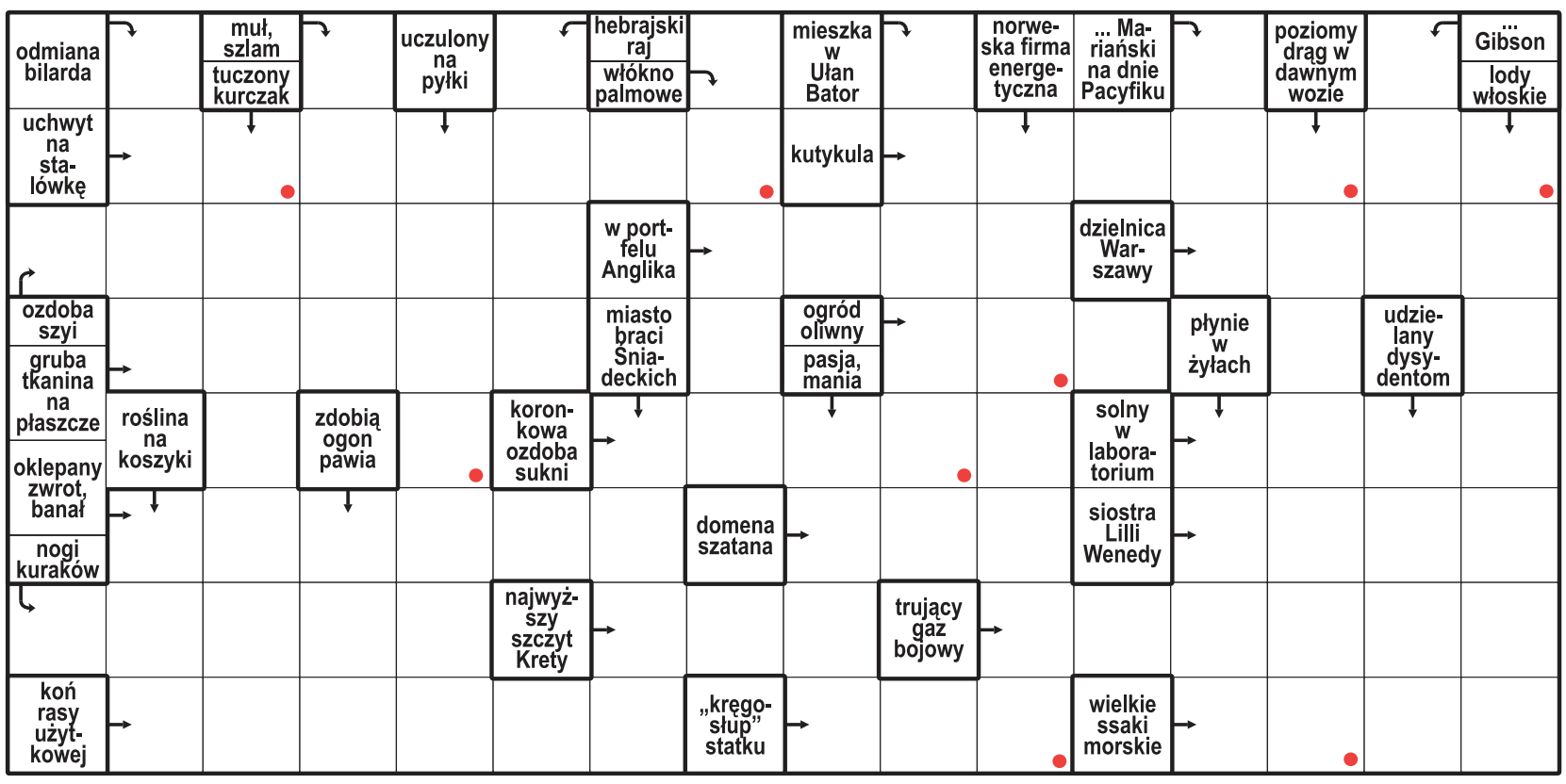


AUTOPROMOCJA 0211228874
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 152

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BARKAROLA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś odważnie ruszysz do celu. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa przyniesie ważną szansę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm pomoże ci uporządkować różne sprawy. Horoskop na dziś wróży udany dzień.

Baran (21.03 - 19.04)
Nowa wiadomość pobudzi ciekawość. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje działać bez pośpiechu.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliskość z kimś ważnym doda ci sił. Horoskop dzienny zapowiada, że wieczorem znajdziesz czas na odpoczynek.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi unikać jakichkolwiek sporów.

Rak (22.06 - 22.07)
Szczegół okaże się ważny. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje ufać intuicji, ale sprawdzać też fakty.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy powiesz, czego potrzebujesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja spotkaniom.

Panna (23.08 - 22.09)
Tajemnica może się wyjaśnić. Horoskop na dziś radzi zachować spokój. Intuicja podpowie ci właściwy krok.

Waga (23.09 - 22.10)
Otworzy się nowa możliwość. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje podejść do niej z humorem.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop na dziś radzi nie przyspieszać spraw, które potrzebują czasu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł warto zapisać. Horoskop na dziś mówi, że rozmowa z bliską osobą da ci świeże spojrzenie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje wskażą ci ważny kierunek. Horoskop dzienny na poniedziałek podpowiada, by zadbać o siebie.

eprasa.pl 6d8b749a77