dziś **SPORTOWY24**

● **Motor Lublin** podpisał nowe kontrakty **str. 18** ● **Beniaminek ze Świdnika** przygotowuje się do sezonu w 2. lidze **str. 19** ● **Transferowa ofensywa** Startu Lublin **str. 19** ● **Rywalizacja na mundialu** coraz bliżej finału **str. 21-22**

kurier lubelski

Poniedziałek 6.07.2026 I Nr. 79 (18.255) I Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) I **www. kurierlubelski.pl**

Tomek Lipiński: o rozstaniu z muzyką: Nie chcę być zakładnikiem swojej przeszłości **str. 10**



FOT. PAP / LESZEK SZYMAŃSKI

Premier Donald Tusk do wtorku czeka na propozycje rozwiązań w ochronie zdrowia **str. 6**

Donald Trump podczas święta 4 lipca w USA zapowiedział, że „najlepsze dopiero przed nami” **str. 7**



FOT. PAP/EPA



FOT. PAP/ŁUKASZ GAGULSKI

SPORT

Aleksandra Mirosław straciła rekord świata we wspinaczce sportowej na czas **str. 19**

LUBLIN

Lublin żyje zbrojeniówką

Do wyprodukowania jednego Bojowego Wozu Piechoty „Borsuk” potrzeba współpracy ok. 250 kooperantów. - To jest pole do popisu nie tylko dla Polskiej Grupy Zbrojeniowej, ale przede wszystkim dla lokalnych, polskich przedsiębiorców - podkreślają zarządzający PGZ. W Lublinie spotkali się z regionalnymi przedsiębiorcami, aby rozmawiać o współpracy w sektorze zbrojeniowym.

- Lublin żyje zbrojeniówką – podkreśla Adam Leszkiewicz prezes Polskiej Grupy Zbrojeniowej.

- Chcemy się spotkać z jak najszerszym gronem przedsiębiorców z regionu lubelskiego żeby posłuchać o tym, jak rozwija się polski przemysł zbrojeniowy i spróbować nawiązać relacje, wpisać się w grono partnerów, kooperantów – podkreśla Leszkiewicz. Jak podał, ponad 700 produktów z PGZ powstaje na zasadzie kooperacji, z czego część z podmiotami zagranicznymi. Grupie – zastrzegł – zależy na integracji polskiego przemysłu i współpracy z lokalnymi firmami.

Artur Jurkowski

Czytaj str. 5

Nr ISSN 2353-6136 Nr indeksu 350-32X

9 772353 613015 28

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Ważny jest indeks glikemiczny **str. 12**

SPOŁECZEŃSTWO NAWET POLICJA MA DOŚĆ NOCNEGO HAŁASU

Ryk silników nie daje zmrużyć oka

Joanna Jastrzębska
Lublin

Mieszkańcy Śródmieścia mają dość hałasów, które wytwarzają motocykle i stuningowane auta. - Osiwiałam, myśląc, jak rozplanować patrole, żeby te zachowania eliminować – przyznaje zastępczyni komendanta mł. insp. Edyta Wójtowicz. Rada dzielnicy przyjęła uchwałę o ograniczeniu ruchu motocyklowego na jednej z ulic.

W ubiegłym tygodniu w Komisariacie Policji I w Lublinie odbyła się debata społeczna pod nazwą „Głośno o hałasie - dla poprawy komfortu życia w mieście”. Spotkanie poświęcone było problemowi zakłócania spokoju przez pojazdy emitujące nadmierny hałas, w szczególności w godzinach wieczornych i nocnych. W debacie uczestniczyli mieszkańcy, przedstawiciele Urzędu Miasta Lublin, Wojewódzkiego Inspektoratu Transportu Drogowego, Straży Miejskiej, pracownicy naukowi oraz przedstawiciele rad dzielnic. Sala konferencyjna była niemal pełna - po stronie społecznej zasiadło ponad 30 osób.

Ryki nie dają zmrużyć oka

Koszmar nasila się wraz z ciepłymi dniami, zwłaszcza w weekendy: wtedy silniki ryczą przez całą dobę. Na tygodniu hałasują zwykle wieczorami i w nocy.

- Jak się przebudzę w nocy, nie ma mowy o żadnym spaniu. Nierzadko zasypiam dopiero o szóstej albo nawet o ósmej. I tak jest codziennie - skarży się mieszkanka ul. Narutowicza.

- Proszę sobie wyobrazić, do jakiej ostateczności może to doprowadzić człowieka, skoro zdarza się, że o drugiej w nocy stoję na balkonie z doniczką w rękach i czekam, aż na dole pojawi się motocyklista - mówi jedna z mieszkanek ul. Kapucyńskiej.



FOT. ARCHIWUM

Stała hałaśliwa trasa rozpoczyna się na ul. Kapucyńskiej i wiedzie m.in. przez ul. Bernardyńską, Okopową i Narutowicza

Jak pisaliśmy kilka tygodniu temu, właśnie tam jest nieoficjalny początek lubelskich wyścigów. Motocyklistów nie zraża, że łamią przepisy, wjeżdżając na deptak; gromadzą się na nim tłumnie i gazują w oczekiwaniu na start.

Tylko punkty bolą

- Ten problem docierał do mnie w innej formie. Również jestem mieszkańcem miasta i wiem, że kłopot faktycznie istnieje . Wiem też, że oczekiwania mieszkańców są jasne i proste: wyeliminować hałas, zatrzymać, zamknąć, zlikwidować. Słuszne koncepty - mówi podinsp. Wojciech Zych, p.o. komendant I Komisariatu Policji w Lublinie.

Jednocześnie podczas trzygodzinnej dyskusji wielokrotnie pada hasło o tym, że to skomplikowany temat.

Ja już osiwiałam, myśląc, jak układać patrole, w jakich godzinach i kiedy, żeby te zachowania eliminować - mówi zastępczyni komendanta mł. insp. Edyta Wójtowicz.

Jak mówi policja, najbardziej dotkliwa dla sprawców kara to punkty.

- Tego typu osoby permanentnie, złośliwie i upierdliwie powodują hałas i nie są podatne na pouczenie. Jedyny skutek, jaki jest dla nich, to nawet nie mandaty, bo młodzież teraz jest dzięki pieniądzom rodziców bardzo zamożna. Widać po samochodach. Mandat ich nie przeraża, często padają teksty: „pan wypisze nawet 5 tysięcy, tata zapłaci” . Punkty. Tylko punkty bolą - dodaje mł. insp. Wójtowicz.

Czytaj str. 4

eprasa.pl 84e5f14953

AUTOPROMOCJA 0111228868

Zamów **prenumeratę**
Kurier Lubelski 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.kurierlubelski.pl

W środę w Kurierze **Strefa Biznesu**

- Bałtycki lusus na talerzu. Jedenie ryb nad morzem stało się atrakcją
- Firmy mają dość L4. Tak dalej być nie może

O UŻYWKACH



Krzysztof Cugowski

W PRL palili niemalże wszyscy i palili wszędzie. W domach, w samochodach jeżeli ktoś taki w ogóle posiadał, we wszystkich miejscach publicznych. Właściwie to tylko w kinie się nie paliło. Papieros był podstawą życia i jednym z elementów spotkań towarzyskich. To była norma. Wódka też, ale papieros przede wszystkim.

Zakaz palenia papierosów w miejscach publicznych, wprowadzony już jakiś czas temu, uważam za właściwy ruch. I mówię to chociaż jestem sceptyczny wszystkim tzw. globalnym ruchom zakazującym. W tym przypadku to doskonały pomysł.

Pomijam oczywiście stronę zdrowotną. To oczywista sprawa. Ale ważna jest też kwestia estetyczna. Wtedy śmierdziało wszędzie tymi petami. Sam paliłem w samochodzie i w mieszkaniu to wiem. Ten smród to był koszmar.

W PRL powszechne było też picie alkoholu. Chociaż dostęp był bardzo utrudniony z różnych powodów. To był taki „fantastyczny" kraj, w którym brakowało wszystkiego. To się może wydawać dziwne, bo wyprodukowanie alkoholu jest banalnie proste. Dlatego też powstawały wtedy meliny.

Obecnie picie alkoholu też jest powszechne. Dostęp do niego jest przerażający. Można go kupić wszędzie. W małych i dużych sklepach czy na stacjach benzynowych niezależnie od dnia i godziny. Ceny idą w górę poza cenami alkoholu. To wszystko przy równoczesnym biadoleniu o rozpiciu społeczeństwa wydaje się dziwne.

Najgorsze jest to, że alkohol piją coraz młodsi ludzie. To fatalne. Wszystkie te zakazy „18 plus" to są żarty dla dzieci. To zawsze można było obejść. Dostęp do alkoholu i papierosów jest powszechny i nienastręczający żadnych problemów.

To pokazuje hipokryzję tego wszystkiego. Z jednej strony mamy różne banialuki o wychowaniu w trzeźwości, piękne ustawy na papierze że aż miło popatrzeć a w praktyce zachętę do picia, bo alkohol jest atrakcyjny cenowo.

Tak jak wspominałem rzadko popieram centralne zakazy i nakazy, ale przykład ograniczenia palenia papierosów w miejscu publicznym pokazał, że można coś zmienić na plus. Warto zastanowić się nad mądrym ograniczeniem picia alkoholu, bo u nas pije się go w sposób makabryczny. To wyszłoby wszystkim na dobre.

Podróże nie zawsze kształcą, ważny jest sposób zwiedzania

red.
magdalena.walczak@polskapress.pl

Choć podróże uznaje się za kształcące, sam kontakt z inną kulturą nie gwarantuje rozwoju. To, co dadzą nam podróże, zależy wyłącznie od nas.



FOT. AH-E W ŁODZI

Psycholog Konrad Schroeder jest wykładowcą w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi

Według psychologa Konrada Schroedera, aby z wyjazdu przywieźć coś więcej niż zdjęcia, potrzebna jest ciekawość, otwartość i refleksja. To, czy wyjazd okaże się dla nas lekcją, zależy od indywidualnego podejścia, a sam poziom zaangażowania w czerpanie doświadczeń z podróży jest zróżnicowany. Analizując zachowania i motywacje urlopowiczów, psycholog sklasyfikował trzy główne typy turystów.

Co wypada zobaczyć?

Pierwszy to turysta-konsument. Jego główną motywacją jest syndrom FOMO (Fear of Missing Out - lęk, że coś istotnego nas ominie) oraz potrzeba społecznego uznania poprzez publikację relacji i zbierania lajków w portalach społecznościowych. - Przed wyjazdem sprawdza przede wszystkim, co w miejscu docelowym można kupić taniej, co wypada zobaczyć i co koniecznie przywieźć. Jest nastawiony na „odhaczanie" punktów z listy rekomendacji. Przy żadnej z atrakcji nie zatrzymuje się na dłużej i nie poddaje jej głębszej refleksji. Dla takiego podróżnego najważniejsze jest zakomunikowanie znajomym, że odwiedził dany kraj lub miejsce - wyjaśnia wykładowca Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.

Podróżnik planujący i uczący się

Kolejną grupę stanowi turysta-obserwator. Chce przeżywać, ale bezpiecznie - trochę tak, jakby oglądał świat zza szyby. Inwestuje w podróż dużo więcej uwagi i z rozmysłem planuje wyjazdy do atrakcyjnych miejsc. Skupia się na kolekcjonowaniu doświadczeń, jednak w jego przypadku ilość doznań często wygrywa z ich głębią, a relacje z lokalną kulturą nadal pozostają powierzchowne.

- Trzecią kategorię stanowi prawdziwy eksplorator - ktoś, kto dla autentyczności jest gotów zaryzykować dyskomfort. Jego sposób doświadczania świata jest głęboki. Zamiast gotowych tras z przewodników, wybiera miejsca nieoczywiste. Tam, gdzie są lokalni mieszkańcy, zgłębia ich tradycje i dąży do ich prawdziwego zrozumienia poprzez bezpośrednie interakcje. Można go nazwać podróżnikiem uczącym się - dodaje ekspert specjalizujący się w rozwoju osobistym.

Zwraca uwagę, że każda z opisanych grup w odmienny sposób doświadcza odwiedzanych miejsc. Dla części turystów wyjazd oznacza zmianę otoczenia, która nie skłania do głębszych przemyśleń, podczas gdy dla innych staje się źródłem różnorodnych doświadczeń oraz bodźcem do rozwijającej refleksji.

U podłoża tych różnic leży psychologiczny mechanizm utrwalania treści w pamięci. Schroeder wyjaśnia, że łatwiej przyswajamy informacje, które łączą się z posiadaną już wiedzą, tworząc sieć skojarzeń. W praktyce oznacza to, że znajomość kontekstu historycznego pozwala lepiej zrozumieć kulturę odwiedzanego miejsca. Jako przykład podaje Czechy: bez wiedzy o XV-wiecznym ruchu husyckim i początkach europejskiej reformacji trudno zrozumieć, dlaczego współcześnie niemal 80 proc. obywateli tego kraju deklaruje bezwyznaniowość. Pokazuje to, że aby cokolwiek naprawdę zobaczyć, trzeba najpierw coś wiedzieć.

Sam kontakt z odmienną kulturą nie gwarantuje jednak rozwoju. Brak refleksji może wręcz utrwalić stereotypy i negatywne przekonania. W takim przypadku podróż, zamiast poszerzać horyzonty, tylko je zacieśnia. Zdaniem eksperta głównym narzędziem do głębszego poznania jest ciekawość - to właśnie ona, co potwierdzają badania, aktywuje w mózgu ośrodek nagrody i stymuluje proces zapamiętywania. - Posiadając podstawową wiedzę na temat miejsca, które odwiedzamy i będąc obowiązkowo wyposażonymi w ciekawość, znacznie łatwiej - spacerując tamtejszymi uliczkami - dostrzeżemy lokalne zwyczaje, aspiracje, religię, konflikty czy sposób myślenia ludzi. Dzięki temu z pozoru zwyczajny spacer może stać się doświadczalną lekcją socjologii, ekonomii, sztuki czy psychologii społecznej - przekonuje. (BAP/PAP)

Pogoda w regionie

Dzisiaj

MAX **20°C** MIN **13°C**

Barometr **1014 hPa**
Wiatr **zach. 19 km/h**
Biomet **neutralny**

Jutro

MAX **17°C** MIN **14°C**

Pojutrze

MAX **18°C** MIN **12°C**

Popojutrze

MAX **20°C** MIN **11°C**

Dziś imieniny obchodzą Łucja, Dominik i Dominika

PISALIŚMY W KURIERZE

6.07.2010 r. 839 głosów zdecydowało o zwycięstwie Kaczyńskiego

Lublin jest jedynym miastem wojewódzkim w Polsce, w którym wybory wygrał Jarosław Kaczyński. O zwycięstwie kandydata PiS zdecydowało zaledwie 839 głosów. Kaczyński uzyskał poparcie 50,25 proc. wyborców, na Bronisława Komorowskiego zagłosowało 49,75 proc. lublinian. Jarosław Kaczyński - 46,99, Bronisław Komorowski - 53,01 proc. głosów - to oficjalne wyniki wyborów prezydenckich ogłoszone wczoraj po południu przez Państwową Komisję Wyborczą. Kandydat i politycy, a także wyborcy Platformy Obywatelskiej mogli wreszcie otworzyć „dużego szampana", natomiast sympatykom Jarosława Kaczyńskiego pozostała świadomość świetnego wyniku,dobrze rokującego przed jesiennymi wyborami samorządowymi oraz parlamentarnymi w 2011 roku. W woj. lubelskim górą był jednak kandydat PiS. Zagłosowało na niego 62,85 proc. wyborców. Bronisław Komorowski dostał 37,15 proc. głosów. JS

KALENDARIUM

1885
Louis Pasteur przeprowadził pomyślny test szczepionki przeciwko wściekliźnie na pogryzionym przez chorego psa 9-letnim Josephie Meisterze.

1974
W Monachium na Mistrzostwach Świata w Piłce Nożnej reprezentacja Polski pokonała w meczu o trzecie miejsce Brazylię 1:0.

1950
Został podpisany układ zgorzelecki pomiędzy Polską a NRD, w którym uznano granicę na Odrze i Nysie Łużyckiej.

1997
Początek tzw. powodzi tysiąclecia, która wyrządziła szkody w południowej i zachodniej Polsce. W jej wyniku w Polsce zginęło ponad 50 osób.

eprasa.pl 84e5f14953

nasz REGION

LUBELSKIE
Są wyniki egzaminu ósmoklasisty
Centralna Komisja Egzaminacyjna podała w piątek (3 lipca) wyniki egzaminu ósmoklasisty. Uczniowie z woj. lubelskiego z języka polskiego osiągnęli średni wynik na poziomie 66,63 proc. Uplasowali się zatem na czwartym miejscu w kraju. Gorzej było z matematyką. Średni wynik wyniósł 53,59 proc. To dziewiąty rezultat spośród wszystkich województw. A język angielski? Równo 71 proc. Średni wynik w Polsce to 73 proc.



FOT. FB ROMAN SHEPELIAK

LUBLIN
Nowy konsul generalny
Roman Shepeliak objął stanowisko konsula generalnego Ukrainy w Lublinie. W pierwszym wystąpieniu podziękował Polsce i Polakom za solidarność i pomoc okazywaną Ukrainie.

KRÓTKO

LUBLIN

Remont pomnika na Majdanku

Na terenie Państwowego Muzeum na Majdanku rozpoczyna się kolejny etap prac konserwatorskich. Po zakończonym remoncie Mauzoleum rusza kompleksowa renowacja Pomnika Walki i Męczeństwa – jednego z najważniejszych miejsc pamięci poświęconych ofiarom II wojny światowej. Zakres inwestycji obejmuje między innymi: remont wszystkich schodów i ciągów pieszych otaczających pomnik, wymianę nawierzchni na płycie monumentu, modernizację instalacji elektrycznej, renowację betonowych ławek, montaż nowoczesnego systemu oświetlenia. Nowe oświetlenie pozwoli na efektowną ekspozycję Pomnika–Bramy również po zmroku. Wartość inwestycji wynosi 11,8 mln zł. zakończenie prac planowane jest na czerwiec 2028 roku .

LUBELSKIE

Zderzył się z przyczepą ciągnika



FOT. LUBELSKA POLICJA K

Dwie osoby zostały ranne i trafiły do szpitala po zderzeniu samochodu osobowego z przyczepą ciągnika rolniczego. Do zdarzenia doszło w sobotę wieczorem na DK nr 17 w miejscowości Zakręcie. Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że 63-letni kierowca Lexusa podczas omijania stojącego na poboczu busa nie zachował należytej ostrożności.

1000 złotych czeka do wzięcia. Bon ciepłowniczy powrócił

Artur Jurkowski
Lublin

1000 zł – to wartość bonu ciepłowniczego, który ma zrównoważyć podwyżkę opłat za ogrzewanie. O jego przyznanie mogą ubiegać się korzystający z ciepła dostarczanego przez LPEC.

– Świadczenie zagwarantowane przez państwo to pomoc dla osób o niskich dochodach, które korzystają z ciepła systemowego dostarczanego przez przedsiębiorstwa energetyczne – wyjaśnia Anna Czerwonka z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Chodzi o bon ciepłowniczy. Ruszyła druga edycja akcji. Jednorazowe wsparcie wynosi 1000 zł. Obejmie okres od stycznia do grudnia 2026 r. Wniosek za 2026 rok można złożyć do 31 sierpnia w Wydz. Świadczeń UM Lublin przy ul. Zemborzyckiej 88-92 oraz Biurach Obsługi Mieszkańców.



FOT. 123RF

Bon ciepłowniczy przysługuje gospodarstwom, których dochód nie przekracza określonych progów

LPEC kluczem do pieniędzy

Żeby skorzystać z dofinansowania trzeba spełnić kryteria określone przez Ministerstwo Energii.

Po pierwsze korzystać z ciepła systemowego, czyli w przypadku Lublina dostarczanego przez LPEC. To kryterium spełnia w Lublinie ok. 250 tys. osób.

Ale tylko około 60 proc. z nich spełnia kolejne kryterium. Chodzi o jednoskładnikową cenę ciepła netto (JCC) w danej grupie taryfowej. O wsparcie mogą się ubiegać tylko mieszkańcy lokali, gdzie przekracza ona 170 zł za GJ. W Lublinie ten limit przekraczają dwie z czterech grup: G1 i G2I.

Na stronie internetowej www.lpec.pl/bon-cieplowniczy można skorzystać z wyszukiwarki, która od ręki wskazuje, czy mieszkańcy danego budynku mogą ubiegać się o pieniądze.

Decyduje grubość portfela

Aby ubiegać się o bon ciepłowniczy należy spełnić określone kryteria dochodowe.

3 272,69 zł – w przypadku gospodarstwa jednoosobowego 2 454,52 zł – na osobę w przypadku gospodarstwa wieloosobowego

– W przypadku przekroczenia kryterium dochodowego bon ciepłowniczy także będzie przyznawany z uwzględnieniem zasady „złotówka za złotówkę”, tj. świadczenie będzie pomniejszane o kwotę przekraczającą kryterium, przy czym minimalne wypłacane wsparcie to 20 zł – tłumaczy Anna Czerwonka.

Dla jednego gospodarstwa domowego można złożyć tylko jeden wniosek o przyznanie bonu.

„Od ręki” się nie da

Koniecznym załącznikiem do wniosku jest zaświadczenie potwierdzające fakt korzystania z ciepła dostarczanego przez system ciepłowniczy wraz z informacją o wysokości jednostkowej ceny ciepła netto. Zaświadczenie wydaje spółdzielnia mieszkaniowa, zarządca wspólnoty lub inny podmiot zarządzający nieruchomością.

– Mieszkańcy muszą dwukrotnie odwiedzić ZNK, ponieważ nie ma możliwości przesłania takiego dokumentu elektronicznie – irytuje się nasza Czytelniczka.

Przypomina, że w pierwszej edycji sytuacja wygląda zupełnie inaczej. Zaświadczenie było potwierdzane „od ręki”.

– Dlaczego w tym roku wprowadzono takie rozwiązanie, skoro rok wcześniej potwierdzenie można było uzyskać podczas jednej wizyty? Czy istnieje możliwość uproszczenia tej procedury, np. poprzez potwierdzanie dokumentów od ręki tak jak to było rok temu? Urzędnicy powinni być dla obywateli, nie powinno się wprowadzać ułatwień dla urzędników kosztem obywateli – podkreśla Czytelniczka.

– Jest to związane z procedurami. W ubiegłym roku wykazaliśmy się po prostu dobrą wolą – słyszymy od pracowników ZNK.

Prawie 5 tysięcy chętnych

Pierwsza edycja programu odbyła się jesienią 2025 r. Łącznie do MOPR wpłynęło wówczas 4 791. Wypłaty bonu ciepłowniczego rozpoczęły się po 30 stycznia.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011543660



eprasa.pl 84e5f14953

INTERWENCJA DROGOWY LABIRYNT U ZBIEGU STASZICA I SZEWSKIEJ

Przepisy nie obowiązują, a logika zawodzi

Jakub Sarek
Lublin

Brak jasnego pierwszeństwa, parking na środku skrzyżowania, znikające przejście bez pasów, na których pieszy ryzykuje zdrowie - to można spotkać u zbiegu ul. Staszica i Szewskiej.

Skrzyżowanie ul. Staszica i Szewskiej znajduje się ono w ścisłym centrum miasta. Stanowi drogę dojazdową do Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 4. Niedaleko zlokalizowany jest też ratusz i deptak.

- To miejsce, gdzie przepisy zdają się nie obowiązywać, a logika zawodzi - wskazuje Maciej Kulka, właściciel Ośrodka Szkolenia Kierowców KULKA.



FOT. JAKUB SAREK

Po naszej interwencji na skrzyżowaniu pojawi się znak drogi z pierwszeństwem wraz ze znakiem wyznaczającym jego przebieg

Co się nie zgadza?

Brak jasnego pierwszeństwa

- Choć na ulicy Szewskiej stoi znak „ustąp pierwszeństwa", na ul. Staszica brakuje znaku D1 (droga z pierwszeństwem). Kierowcy nie wiedzą, czy są na drodze głównej, czy podporządkowanej - tłumaczy Kulka.

Pytamy w ratuszu czy na skrzyżowaniu pojawi się właściwe oznakowanie. I w odpowiedzi słyszmy „tak".

- Skrzyżowanie ul. Staszica z ul. Szewską zostanie uzupełnione o oznakowanie pionowe - znaki D-1 z tabliczką T-6, przedstawiającą przebieg drogi z pierwszeństwem. Wydział Zarządzania Ruchem, Drogowym i Mobilnością UM Lublina jest na etapie opracowywania projektu stałej organizacji ruchu, który po uzyskaniu stosownych opinii i zatwierdzeniu zostanie przekazany do realizacji do zarządcy drogi - przekazała „Kurierowi" Anna Czerwonka z biura prasowego ratusza.

To jednak nie koniec zarzutów Kulki. Na skrzyżowaniu Staszica/Szewskiej wyznaczono trzy miejsca do postoju.

Parking na środku skrzyżowania

- Z tym nie ma problemu. Rozumiem, że w centrum takich miejsc jest jak na lekarstwo. Ale zdarza się tak, że czwarty pojazd przy Staszica stoi w miejscu niedozwolonym i ogranicza widoczność. W takiej sytuacji nie powinno być taryfy ulgowej. Stoisz samochodem na skrzyżowaniu? No to służby Twoje auto stamtąd „wynoszą" - mówi „Kurierowi" Maciej Kulka.

Inaczej sprawę widzi Anna Czerwonka. Wskazuje, że obszar ścisłego centrum dużych miast charakteryzuje się deficytem miejsc postojowych.

- Zarządzający ruchem w takich miejscach może dopuścić postój pojazdów w obszarze skrzyżowania, pod warunkiem zachowania bezpieczeństwa ruchu. Miejsca postojowe w tym rejonie zostały wyznaczone zgodnie z obowiązującymi przepisami - podkreśla Czerwonka.

I przypomina, że wszelkie przypadki łamania prawa należy zgłaszać do służb porządku publicznego, w celu wyeliminowania zdarzeń stwarzających zagrożenie dla uczestników ruchu.

Znikające przejście dla pieszych

Między ulicą Szewską a Staszica znajduje się też przejście dla pieszych. Nie ma tam wymalowanych pasów, nie ma znaków, ale krawężniki są obniżone, co oznacza, że jest ono dostosowane technicznie i ułatwiają przekraczanie drogi . Jest zatem tzw. przejściem sugerowanym. Piesi nie mają tam jednak pierwszeństwa. Mogą wejść na jezdnię tylko wtedy, gdy nie wymuszą pierwszeństwa na nadjeżdżających pojazdach.

- To ryzykowanie zdrowia dla pieszych - przekonuje Kulka.

- Obecnie przejście dla pieszych na skrzyżowaniu ulic Szewskiej i Staszica funkcjonuje jako sugerowane. W pełni oznakowane przejście dla pieszych zostanie wyznaczone podczas przebudowy ul. Świętoduskiej, która będzie powiązana z inwestycją rozbudowy „Arkad" - zapowiada Czerwonka.

Jak zapewnia Kulka, to co mówi, nie jest w żaden sposób wymierzone w Krzysztofa Żuka, prezydenta Lublina.

- Mieszkam w Lublinie od lat, to skrzyżowanie znam na pamięć. Podobnie, jak większość kierowców z naszego miasta. Ale nie o to w tym wszystkim chodzi. Chcemy jeździć po drogach, które mają prawidłową organizację ruchu i są prawidłowo oznakowane. Żeby nie dochodziło do takich sytuacji, gdy mówię do kursanta: wyobraź sobie, że tu masz drogę w lewo z pierwszeństwem, a z góry jak zjeżdżamy, to wyobraź sobie, że też masz drogę z pierwszeństwem. Absurd - uzupełnia Kulka.

Jak podkreśla, organizacja ruchu musi być wykonywana w sposób bezpieczny, intuicyjny i przyjazny.

- To nie jest moje widzimisię i czepialstwo. Po prostu chcę, żeby prawo było stosowane - puentuje Kulka.

Mieszkańcy do policji: Jak będzie was widać, to nie będzie hałasów

ciąg dalszy ze str. I

W trakcie spotkania policjanci ruchu drogowego przedstawili działania podejmowane w ramach akcji „Drift-Stop".

Mieszkańcy i mieszkanki skarżą się, że nie odczuwają działań policji i ani że nie widzą ich na ulicach. Mówią, że operatorzy i operatorki numeru 112 często nie kwalifikują ich zgłoszeń o nocnych rajdach jako wartych interwencji. Wyliczają, że jeśli interwencja się odbywa, to często po kilku godzinach , np. o szóstej rano, kiedy w końcu robi się cisza i zgłaszający mogą myśleć o spaniu. Pytają , dlaczego ani policja, ani straż miejska nie reagują na rząd motocykli parkujących ma deptaku .

- Wielokrotnie pytałem, co by było, gdybym ja w tym samym miejscu stanął samochodem. Bo czym się różni mój samochód od 20-stu motocykli, które stoją w tym miejscu? Tym się różni, że gdybym tam nim stanął, to straż miejska albo policja pojawiłaby się zaraz - twierdzi pan Marcin, mieszkaniec ul. Narutowicza.

Zarówno policja, jak i straż miejska tłumaczą, że patrolują deptak regularnie.

Mieszkańcy i mieszkanki rzucają kolejne rozwiązania. Ktoś pyta o ograniczenie prędkości do 40 hm/h na ul. Narutowicza. Jeszcze ktoś inny uważa, że dopóki ulice nie będą czasowo zamykane dla motocykli, problem się nie rozwiąże. Najwięcej osób uważa, że zadziała prewencja.

- Jak będzie was widać, to nie będzie hałasów. Ale muszą widzieć patrol w mundurze. Czy możecie spróbować takiej akcji chociaż przez jeden weekend? - dopytuje pan Marcin.

Funkcjonariusze zapewnili, że będą próbować różnych metod walki ze sprawcami hałasu, a następnie zaproszą na debatę ewaluacyjną, na której oceniona zostanie skuteczność dotychczasowych rozwiązania.

Jednym z nich będzie też okresowe zamknięcie dla ruchu motocyklowego ul. Kapucyńskiej , które miałoby obowiązywać do końca września. Uchwałę w tej sprawie podjęła we wtorek Rada Dzielnicy Śródmieścia. Teraz zajmie się nią urząd miasta, ale reprezentujący go Arkadiusz Niezgoda, dyrektor Wydziału Zarządzania Ruchem Drogowym i Mobilnością, zastrzega, że nie daje gwarancji, że nowe przepisy uda się wprowadzić w tym roku. Nie wyklucza też jednak, że jeśli to rozwiązanie nie przyniesie spodziewanej ulgi, będzie można rozmawiać o czasowym wyłączeniu z ruchu kolejnych odcinków.

- Zamknięcie czasowe Kapucyńskiej to absolutne minimum. Zobaczymy, czy dobrze zdiagnozowaliśmy problem i czy sytuacja zostanie uleczona. Jeśli okaże się to półśrodkiem, będziemy rozmawiać o dalszych działaniach. Nie chcemy, żeby to było zamiecione pod dywan - deklaruje.

Kiedy urząd miasta wprowadzi zmiany, zakazu ruchu będzie strzegł znak. Pojawienie się za nim kosztuje przynajmniej 1500 zł mandatu i osiem punktów karnych , co oznacza, że po trzech razach sprawca straci uprawnienia do kierowania.

REKLAMA 0011547864



eprasa.pl 84e5f14953

Blok nad Czechówką? Radni mówią „nie". Już trzeci raz

Artur Jurkowski
Lublin

- Wracamy do punktu wyjścia - usłyszał deweloper, który chce wybudować blok z 200 mieszkaniami u zbiegu Dolnej 3 Maja i Solidarności. Radni powiedzieli „nie" inwestycji.

- Wracamy do punktu wyjścia - puentuje Marcin Bubicz, radny klubu Radnych Prezydenta Krzysztofa Żuka.

Chodzi o plany dewelopera dotyczące działki u zbiegu Dolnej 3 Maja i Al. Solidarności. Sprawa zabudowy parceli, gdzie działa obecnie płatny parking dla samochodów ciągnie się od 2021 r. Spółka TKM Global początkowo składała wnioski o dopuszczenie inwestycji w trybie „lex deweloper" (2 razy). Obecnie - od roku - korzysta z możliwości jakie daje inna specustawa: zintegrowany plan inwestycyjny (3 wnioski).

Na ostatniej sesji Rady Miasta Lublin rajcy debatowali o trzeciej propozycji dewelopera złożonej właśnie w trybie ZPI.



FOT. ARCHIWUM

Plany zabudowy terenu u zbieg Dolnej Maja i Solidarności właściciel gruntów przedstawił po raz pierwszy w 2021 r.

- Inwestor wraca z projektem po raz piąty. Za każdym razem mówi, że wsłuchując się w głos radnych proponuje zmiany i rezygnuje z części wcześniejszych zamierzeń żeby spełnić, przynajmniej w jakimś stopniu, nasze oczekiwania - mówi Marcin Bubicz.

Radny koalicji wylicza, że wnioski o dopuszczenie zabudowy działki nad Czechówką w trybie ZPI wpływały: w maju 2025 r., listopadzie 2025 r. oraz kwietniu 2026 r. (obecny).

- Co zmienił deweloper? Maksymalny udział zabudowy: dzisiaj - 65 procent, w listopadzie 2025 r. - 65 procent, a w kwietniu 2025 r. - nie zaskoczę państwa - też 65 proc. Maksymalna wysokość zabudowy, do tego odnosił się deweloper, mówiąc o zmniejszeniu, maj 2026 r. - 12 metrów, listopad 2025 r. - 12 m, kwiecień 2025 r. -12 m - wylicza Marcin Bubicz.

Nie zmieniła się, jak wskazuje radny, również intensywność zabudowy. Jest na poziomie 6,3.

- Czym różnią prezentowane po raz kolejny założenia? - pyta Marcin Bubicz.

Spółka TKM Globa wskazuje, że m.in. zmniejszyła liczbę mieszkań z 270 do 200, a liczbę kondygnacji (w tym poziemnych) z dziewięciu do siedmiu.

Projekt uchwały przepadł w głosowaniu. Przeciwko rozwiązaniom zaproponowanym przez dewelopera opowiedziało się 30 radnych. „Za" padł jeden głos, radnego Zbigniewa Jurkowskiego z klubu Radnych Prezydenta Krzysztofa Żuka.

Z porządku obrad został wycofany drugi z projektów o wszczęcie procedury ZPI. Chodzi o projekt spółki Lalak Develepment, która chce zabudować parcelę przy „ślepym" fragmencie ul. Korpusu Ochrony Pogranicza, będącej przedłużeniem ul. Zelwerowicza.

„Lublin żyje zbrojeniówką". Popłyną miliardy do firm z regionu?

Artur Jurkowski
Lublin

W piątek (3 lipca) w Lublinie odbyło się Regionalne Forum Polskiego Przemysłu Zbrojeniowego. To siódme z 11 zaplanowanych w Polsce spotkań.

W spotkaniu wzięło udział ok. 180 przedstawicieli lubelskich firm i organizacji zrzeszających przedsiębiorców. Prezes PGZ Adam Leszkiewicz podkreślił podczas briefingu, że forum jest okazją do nawiązania relacji i poinformowania o warunkach, jakie muszą spełnić podmioty zainteresowane współpracą.

- Mamy zarejestrowanych blisko 300 podmiotów z województwa lubelskiego na naszej platformie zakupowej. To są podmioty, które już dzisiaj w jakiś sposób współpracują z nami, ale mamy też dwa doskonałe ośrodki przemysłowe w Dęblinie i Kraśniku, które się rozwijają - powiedział Leszkiewicz.

Z komunikatu PGZ wynika, że wchodząca w skład grupy spółka Mesko produkuje rocznie blisko 30 tys. korpusów artyleryjskich 155 mm, ale po rozbudowie fabryki w Kraśniku możliwości wzrosną do nawet 180 tys. korpusów rocznie.

Największe zbrojeniowe projekty realizowane obecnie na terenie Lubelszczyzny to budowa fabryki amunicji 155 milimetrów w Kraśniku oraz utworzenie centrum serwisowego silników do czołgów Abrams w Dęblinie.

- W Dęblinie tworzymy trzeci ośrodek Centrum Serwisowe Silników AGT 1500, ale to jest jeden tylko z elementów. Dosłownie na dniach kończymy negocjacje z General Electric i będziemy kolejnym ośrodkiem serwisowym silników T700 używanych czy w śmigłowcach Apache, czy w śmigłowcach Black Hawk, czy produkowanych w Świdniku śmigłowcach AW14 - wylicza Jacek Goszczyński, prezes wojskowych Zakładów Lotniczych Nr 1 S.A.

Dwa pozostałe centra znajdują się w USA i Australii.

Prezes Leszkiewicz stwierdził, że Lublin i Lubelszczyzna jest „bardzo atrakcyjnym miejscem". - Nie wykluczałbym, że będziemy szukać na tym terenie innych lokalizacji - powiedział.



FOT. KONRAD SUGIER

Podczas piątkowego spotkania przedstawiciele PGZ rozmawiali z przedsiębiorcami o możliwości współpracy

REKLAMA 0011550035

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czechów"
w Lublinie ul. Choiny 57

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony
na wykonanie w osiedlu H. Wieniawskiego następujących robót:

Wykonanie robót dekarskich w osiedlu im. H. Wieniawskiego.

Szczegółowy zakres robót znajduje się w Administracji Osiedla im. H. Wieniawskiego ul. Smyczkowa 1 tel.: 81-740-64-20

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

Oferty należy składać w terminie do **15.07.2026 r. do godz. 15:00** w siedzibie **Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57 pokój 109.**
Zastrzega się prawo swobodnego wyboru ofert lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011550033

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czechów" w Lublinie ul. Choiny 57

OGŁASZA PRZETARG PISEMNY NIEOGRANICZONY

na wykonanie w osiedlu im. K. Szymanowskiego następujących robót:
1. **Wykonanie robót brukarskich na terenie w osiedla im. K. Szymanowskiego.**

Szczegółowy zakres robót znajduje się w Administracji Osiedla im. K. Szymanowskiego ul. Harnasie 11 tel.: 81-741-22-23

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:
1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: **87 1020 3150 0000 3102 0004 6680 w PKO BP** w wysokości: **pkt. 1 – 10.000,00 zł,**

Oferty należy składać w terminie do **20.07.2026 r. do godz. 15:00** w siedzibie **Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57 pokój 109 (sekretariat)**
Zastrzega się prawo swobodnego wyboru ofert lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011549267

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE

informuje, że

że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami /t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm./ w związku z art. 54 ust. 1 pkt. 3 ustawy z dnia 10 lipca 2015 r. o Agencji Mienia Wojskowego /t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 817/ w siedzibie OReg. AMW Lublin, został wywieszony wykaz przeznaczonych do najmu w trybie przetargu ustnego nieograniczonego **części działki nr 4252/5 na posadowienie garaży nietrwale związanych z gruntem, o łącznej powierzchni 776,00 m², w tym z częściami gruntu przynależącego do każdej z części o powierzchni 6 m², obejmującego plac manewrowy, drogi dojazdowe i podjazdy, niezbędnego do korzystania z gruntu, położonego w granicach nieruchomości objętej KW nr LU1Y/00033637/5, zlokalizowanej w Dęblinie przy ul. Trapezowej, tj. gruntów o powierzchni:** 26,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 4), 26,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 6), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 13), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 14), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 29), 26,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 32), 24,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 34), 24,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 35), 22,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 40), 22,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 43), 27,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 46), 23,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 49), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 58), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 59), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 63), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 64), 27,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 71), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 78), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 85), 27,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 108), 27,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 122), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 131), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 131B), 31,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 133), 36,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 137A), 30,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 138), 24,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 147), 24,00 m² (docelowe oznaczenie – numer 160). Dojazd do kompleksu garaży nietrwale związanych z gruntem – z ul. Kowalskiego, poprzez częściowo utwardzoną drogę dojazdową zlokalizowaną na działce nr 4256/2 o pow. 2,6897 ha.

Wykaz został wywieszony na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz dostępny jest na stronie internetowej: www.amw.com.pl
Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości oraz pełną treść wykazu uzyskać można w siedzibie Oddziału Regionalnego AMW Lublin, ul. Łęczyńska 1, w pok. nr 101, e-mail: a.wlizlo@amw.com.pl, lublin@amw.com.pl, (81) 474 62 17, (81) 474 61 11.

Oddział Regionalny w Lublinie
20-309 Lublin • ul. Łęczyńska 1
tel.: (+48 81) 474 61 00 • fax: (+48 81) 474 61 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

eprasa.pl 84e5f14953

POLSKA *i* ŚWIAT

SONDAŻ

Prezydent Karol Nawrocki pozostaje w czerwcu liderem rankingu zaufania do polityków, ufa mu 53 proc. badanych - wynika z sondażu CBOS. Na drugim miejscu plasuje się szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz (45 proc. zaufania), a na trzecim - szef MSZ Radosław Sikorski (42 proc. zaufania). Z rankingu nieufności na pierwszym miejscu znalazł się prezes PiS Jarosław Kaczyński, któremu nie ufa 57 proc. badanych.

> *Ukraina nie może zostać wpuszczona do Unii Europejskiej, jeśli całkowicie nie odrzuci przyjętego dziś kierunku*
>
> **Jarosław Kaczyński** prezes PiS

KRÓTKO

WYPADEK

Pijany kierowca i pasażerowie

22-letni mężczyzna zginął w wypadku, jaki wydarzył się w niedzielny poranek, 5 lipca w Wólce Żabnej pod Staszowem (woj. świętokrzyskie). Cztery inne osoby, w tym 18-latek w krytycznym stanie, trafiły do szpitali. Policjanci podejrzewają, że prowadził 19-latek, mający blisko promil alkoholu w organizmie.

– Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że kierowca Volkswagena Golfa stracił panowanie nad autem. Nie wiemy na razie w jakich okolicznościach. Volkswagen zjechał z trasy, uderzył w znak drogowy i dachował – opowiadała starszy aspirant Joanna Szczepaniak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Staszowie.

22-letni mężczyzna zginął na miejscu. Do szpitala trafiło czterech młodych ludzi w wieku 17-19 lat. Stan jednego z nich jest krytyczny.

Wszyscy jadący samochodem byli nietrzeźwi. 19-latek, który siedział za kierownicą, w organizmie miał około promila alkoholu.

Michał Nosal

KULTURA

Chopin powrócił do Łazienek



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Recitalem Piotra Alexewicza zainaugurowano w niedzielę 67. Sezon Koncertów Chopinowskich w Łazienkach Królewskich. Przez całe lato w każdą niedzielę o godz. 12 i 16 przed Pomnikiem Fryderyka Chopina występować będą wybitni pianiści z Polski i zagranicy.

PROKURATURA

Śledztwo ws. śniętych ryb

Prokuratura Rejonowa w Lwówku Śląskim wszczęła w sobotę śledztwo w sprawie śnięcia kilkunastu ton ryb po spuszczeniu wody ze zbiornika Pilchowice. Wodę ze zbiornika spuszczono, by rozpocząć remont zapory należącej do spółki Tauron Ekoenergia.

Śledztwo jest prowadzone w kierunku dokonania przestępstwa przeciw środowisku, z artykułu 182 Kk. – Chodzi o zanieczyszczenie wody w takiej skali, że może to zagrażać życiu lub zdrowiu człowieka lub spowodować istotne obniżenie jakości wody – powiedziała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze prok. Ewa Węglarowicz-Makowska.

PAP

Kwestie służby zdrowia i ultimatum premiera

Dorota Kowalska
Warszawa

Sprawa Szpitala Południowego pokazała problemy, które od lat trawią polską służbę zdrowia. Premier postanowił to zmienić, nie w sposób doraźny, ale systemowy.



FOT. PAP / LESZEK SZYMAŃSKI

Premier Donald Tusk do wtorku czeka na propozycje rozwiązań systemowych w ochronie zdrowia

Wygląda na to, że premier Donald Tusk postanowił wziąć sprawy w swoje ręce. Służba zdrowia pogrążyła już niejedną ekipę rządzącą, dzisiaj tak zwana afera Szpitala Południowego w Warszawie jest sporym kłopotem dla koalicji rządzącej.

– Nie mam żadnych wątpliwości, że kwestia Szpitala Południowego to jest już kwestia prokuratury (...). Dla rządu ważne jest, aby skutecznie wyeliminować zwyrodnienia i nadużycia, które są efektem nie tylko złej woli pojedynczych lekarzy, ale są także efektem złego systemu – oświadczył premier Tusk. – Chcę mocno podkreślić, że nie będzie żadnej wyrozumiałości wobec tych zdarzeń – podkreślił, zapowiadając „konsekwencje prawne i karne wszędzie tam, gdzie zostało złamane prawo".

Szef rządu oświadczył, że konieczne są „systemowe rozwiązania", które „uporają się z tymi najbardziej oburzającymi praktykami", chodzi o słynny już salonik VIP, który miał funkcjonować w Szpitalu Południowym.

– Problem o wiele powszechniejszy to jest tak zwany zeszyt szpitala, a więc zeszyt, w którym są nazwiska tych, którzy zasługują na lepsze traktowanie. To jest obejście kolejki, czasami izolatka, ale głównie obejście kolejki. I to jest coś, co budzi absolutny sprzeciw. I to jest nieakceptowalne – mówił dalej premier.

I przekazał, powołując się na dane z NFZ, że „w 2024 roku przeprowadzono 909 kontroli, które zaowocowały 25 zawiadomieniami do prokuratury na kwotę blisko 88 milionów złotych w związku z oczywistymi nadużyciami".

Potem Donald Tusk poinformował, że czeka do wtorku na propozycje rozwiązań systemowych i „precyzyjne rekomendacje" w związku z nieprawidłowościami w ochronie zdrowia. Problemy, które wymienił, to wspomniane już wyżej saloniki VIP w szpitalach, omijanie kolejek do świadczeń i bardzo wysokie zarobki niektórych medyków.

Brak tych propozycji ma oznaczać „decyzje personalne", czyli jak łatwo się domyślać – dymisje.

Tak więc do wtorku Ministerstwo Zdrowia ma przygotować pakiet systemowych rozwiązań, które przedstawi premierowi. Donald Tusk dał nawet ministerstwu pewną wskazówkę – jego zdaniem odpowiedzią na omijanie kolejek i dostawanie się do specjalistów „po znajomości" ma być centralna e-rejestracja. Tusk oczekuje, że zacznie ona działać najpóźniej do końca roku. Tyle tylko, że aby sprostać oczekiwaniom premiera, ministerstwo będzie musiało skrócić prace o trzy lata, bo planowany termin pełnego wdrożenia centralnej e-rejestracji to koniec 2029 roku.

Jej uruchomienie miałoby uniemożliwić korzystanie z publicznej ochrony zdrowia z pominięciem kolejki, bo będzie to system elektroniczny, w którym mają być zebrane wszystkie terminy do specjalistów w całym kraju.

Kolejna sprawa – uporządkowanie kwestii zarobków lekarzy. Resort musi przede wszystkim ustalić, ile medycy faktycznie zarabiają. Nie wie tego, bo dane o wynagrodzeniach, które szpitale i przychodnie przekazują Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, są zanonimizowane. Ustawa, która to zmienia, czeka na podpis prezydenta. Nowelizacja pozwoli na zbieranie danych o wynagrodzeniach w ochronie zdrowia w powiązaniu z numerem PESEL lub numerem prawa wykonywania zawodu (PWZ).

Naczelna Rada Lekarska apelowała do prezydenta, by jej nie podpisywał. Premier wręcz przeciwnie – prosi o poparcie tego rozwiązania. PAP

Polska przekazała Ukrainie pociski do systemów Patriot? Przydacz: Niestety, to jest bardzo prawdopodobne

Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydencki minister Marcin Przydacz ocenił jako „bardzo prawdopodobne", że polski rząd przekazywał wiosną pociski do systemów Patriot Ukrainie.

Wicemarszałek Sejmu, lider Konfederacji Krzysztof Bosak napisał w sobotę na platformie X, że „w marcu, w tajemnicy przed Sejmem, rząd oddał Ukrainie drogie i trudne do kupienia pociski przechwytujące do systemów Patriot". Podkreślił, że „były one zakupione przez Polskę od USA w celu budowy wielowarstwowego systemu obrony przeciwlotniczej" oraz że pociski te są jedynymi na wyposażeniu polskiej armii, którymi zwalczać można rosyjskie rakiety Iskander.

Szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz, pytany w niedzielę w Polsat News o te doniesienia, powiedział, że „według jego informacji (...) niestety to jest bardzo prawdopodobne, że rząd wiosną przekazywał Ukrainie rakiety do systemów Patriot". Poinformował, że do niedawna BPM nie dysponowało taką informacją oraz że taka decyzja nie zapadła na linii prezydent Karol Nawrocki – prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

W niedzielę rano Polsat News od wiceszefa MON Cezarego Tomczyka otrzymał informację: „Lista przekazywanych donacji jest niejawna, to raz. A dwa, że w tej sprawie przechodzimy burzę drugi raz. Już raz wszyscy o to pytali i sprawa była przedmiotem licznych debat. Odkrywamy Amerykę raz jeszcze".

Poproszona o komentarz do słów Tomczyka szefowa klubu Lewicy Anna Maria Żukowska oceniła, że „to nie jest dobra odpowiedź, dlatego, że ona nie rozwiewa wątpliwości i jest taka raczej wymijająca". PAP

eprasa.pl 84e5f14953

Donald Trump z okazji 4 lipca: Najlepsze jeszcze przed nami

Anna Nagel
Waszyngton

Najlepsze dopiero przed nami – oświadczył prezydent USA Donald Trump podczas przemówienia wygłoszonego z okazji 250. rocznicy niepodległości Stanów Zjednoczonych.



FOT. PAP/EPA/JIM LO SCALZO / POOL

Podczas trwającego 35 minut przemówienia Donald Trum mówił m.in. o amerykańskich osiągnięciach i wzbudzającym kontrowersje projekcie ustawy SAVE America Act

– Dobry wieczór, Ameryko! Jeśli wydaje się wam, że to było łatwe, to nic bardziej mylnego – powiedział Trump na początku przemówienia, które rozpoczęło się z ok. 1,5-godzinnym opóźnieniem w związku z ewakuacją parku National Mall z powodu zagrożenia burzowego. Ze względu na ryzyko goście musieli schronić się w okolicznych budynkach. Gdy zagrożenie minęło, teren wydarzenia otwarto ponownie i publiczność zaczęła wracać na widownię po kontroli bezpieczeństwa.

Podczas przemówienia prezydent USA mówił sporo o wolności, potępiał komunizm oraz chwalił się swoimi dokonaniami.

– Ten kraj jest domem wolności. To ziemia wolności, a ta flaga jest sztandarem najbardziej niezwykłego, wyjątkowego i niesamowitego narodu, jaki kiedykolwiek istniał na Ziemi – oświadczył prezydent. Zapewnił, że dziś USA są „silniejsze, bardziej wolne, bogatsze, bezpieczniejsze i dumniejsze niż kiedykolwiek wcześniej".

Podobnie jak w piątek podczas przemówienia pod górą Rushmore, Trump mówił też o komunizmie. Na scenę zapraszał amerykańskich weteranów i członków ich rodzin oraz astronautów.

– Ameryka nigdy nie będzie krajem komunistycznym – zadeklarował Trump. – Nasi żołnierze nie walczyli z komunizmem na polach bitew całego świata po to, by to zagrożenie znów podniosło łeb tutaj, w Ameryce. Nie pozwolimy, by do tego doszło. (...) To tak jak z nowotworem: trzeba go wyciąć, i to jak najszybciej – oznajmił prezydent, który w ostatnim czasie kilkukrotnie atakował przeciwników politycznych, nazywając ich „komunistami".

Trump mówił również o konieczności uchwalenia ustawy Save America Act.

– Ameryka wróciła i chcemy utrzymać jej wielkość. Dokonamy tego, przyjmując ustawę „Save America Act", która przewiduje, że wszyscy wyborcy będą musieli okazać dokument tożsamości, a także przedstawić dowód obywatelstwa. Nie będzie również głosowania korespondencyjnego, z wyjątkiem przypadków choroby, niepełnosprawności, służby wojskowej lub podróży. Dzięki temu nie będzie już oszustw wyborczych – kontynuował prezydent, który od dawna żąda, by Republikanie przegłosowali tę ustawę.

Ten kraj jest domem wolności. Ta flaga jest sztandarem najbardziej niezwykłego narodu, jaki kiedykolwiek istniał na Ziemi

Trump przekonywał też Amerykanów, że kraj „dopiero się rozpędza". – To, co najlepsze, jest jeszcze przed nami. To dopiero świt złotej ery Ameryki.

Wenezuela: nawet McDonald's i dworzec zamieniono w szpitale

Anna Nagel
Caracas

Bilans ofiar śmiertelnych trzęsienia ziemi w Wenezueli wzrósł do 2954 osób. Szpitale są przepełnione. Zaimprowizowane placówki uruchomiono nawet na dworcu i w restauracji McDonald's.

Ranne są 16 592 osoby; zniszczonych zostało 856 budynków, ponad 16 tys. ludzi straciło dach nad głową. Uruchomiono dla nich 59 obozów przejściowych. Eksperci obawiają się, że ostateczny bilans ofiar będzie znacznie wyższy. Za zaginione uznawano ponad 50 tys. osób.

W bardzo zniszczonym przez wstrząsy mieście Caraballeda, w stanie La Guaira, ponad 30 lekarzy pracuje w „szpitalu polowym" urządzonym w restauracji McDonald's, gdzie zdołano też zorganizować punkt przyjęć, aptekę, pomieszczenia, w których udzielana jest pomoc psychologiczna. Działa tam również schronisko, w którym odnalezione w gruzach zwierzęta czekają na właścicieli.

Na dworcu w Catia La Mar, w trzech wielkich namiotach, zorganizowano kolejny szpital, który zdołał udzielić pomocy 4 tys. osób. Jednak dr Antonio Olaizola ostrzega w rozmowie AFP, że w miarę, jak ludzie poszkodowani w trzęsieniu ziemi, lub ci, którzy stracili dach nad głową, gromadzą się w zaimprowizowanych centrach pomocy i placówkach medycznych, rośnie ryzyko wybuchu epidemii chorób zakaźnych. PAP



FOT. PAP/EPA/MIGUEL GUTIERREZ

Szpitale są kompletnie przepełnione, dlatego medycy działają np. w restauracji czy na dworcu

Papież Leon XIV odwiedził włoską wyspę Lampedusa i mówił o kryzysie mogracyjnym

Anna Nagel
Rzym

Europa ma potencjał, by zmierzyć się z kryzysem migracji w sposób całościowy – wskazał Leon XIV podczas mszy św. na Lampedusie, miejscu, które przez lata przyjęło setki tysięcy migrantów.



FOT. VATICAN MEDIA

Papież z rodziną migrantów przy Bramie Europy

Włoska wyspa, oddalona o około 150 km od brzegów Afryki, leży na jednym z największych i najbardziej niebezpiecznych szlaków migracyjnych. W tym roku do Włoch drogą morską dotarło ponad 14 tys. migrantów, większość – właśnie na Lampedusę.

– Jestem wdzięczny Panu, że mogę was odwiedzić, idąc śladami papieża Franciszka, który 8 lipca 2013 roku zechciał przybyć na Lampedusę podczas swojej pierwszej podróży jako następca Piotra – podkreślił Leon XIV podczas mszy z udziałem ok. 4 tys. osób, odprawionej na terenie lokalnego obiektu sportowego.

Zaznaczył, że przybył na wyspę, by podziękować mieszkańcom Lampedusy za bliskość, którą wielu z nich okazało przybyszom. – Na nowo dokonał się cud współczucia – ocenił.

Papież piętnował „obojętność na dobro wspólne i korupcję w miejscach, z których wyruszają migranci; światowy system ekonomiczny, który rodzi ubóstwo i wykluczenie; lęk karmiący uprzedzenia i pogardę; przekonanie, że te problemy nas nie dotyczą; zbrodnicze kalkulacje tych, którzy zarabiają na cudzym dramacie".

Te ostatnie słowa odnosiły się do przemytników, którzy wysyłają migrantów w łodziach i pontonach z brzegów Afryki w kierunku Europy.

Papież wyraził przekonanie, że ci, którzy pozwalają wprowadzić się w „dynamikę współczucia i miłosierdzia", zaczynają żyć inaczej. Jak zaznaczył, trzeba dokonać wyboru: „czy podsycać logikę siły, choćby tylko przez obojętność, cynizm, kłamstwo czy nienawiść, czy też strzec logiki pokoju przez prawdę, umiar, bliskość i troskę".

– Z tego najdalszego skrawka Europy na Morzu Śródziemnym wyraźniej widać epokowe wezwanie, przed którym zjawisko migracji stawia europejskie społeczeństwa. (...) Europa ma wyjątkowy potencjał, płynący z jej historii i kultury, a więc i równie wielką odpowiedzialność – mówił Leon XIV.

Jego zdaniem Europa, ze względu na swoje położenie geograficzne i kształt instytucjonalny, jest w stanie zmierzyć się z kryzysem migracyjnym w sposób całościowy: „włączając pierwszą pomoc w długofalowy plan strategiczny, zdolny przyjmować, chronić, promować i integrować migrantów, a zarazem działając na rzecz rozwoju, aby nikt nie był zmuszony do emigracji". PAP

Wracali z egzaminów, doszło do katastrofy

Marcin Koziestański
Kinszasa

Co najmniej 20 osób zginęło, gdy drewniana łódź przewożąca uczniów wracających z egzaminów maturalnych zatonęła na styku rzek Sankuru i Kasai w Demokratycznej Republice Konga.

Tragiczne wypadki na wodzie zdarzają się w DRK często – zauważyła agencja AP. Łodzie są przepełnione, a wiele rejsów odbywa się nocą. Niskie standardy bezpieczeństwa oraz brak infrastruktury w odległych rejonach kraju również przyczyniają się do śmierci setek ofiar wypadków na rzekach.

Administrator terytorium Ilebo w prowincji Kasai – Francois Kabula, powiedział, że z wody wydobyto zwłoki 20 osób, 80 rozbitków udało się ocalić.

Jednak Tshikudi Jean, świadek katastrofy, do której doszło w piątek, powiedział AP, że na łodzi znajdowało się ponad 200 osób.

Lokalny portal Mediacongo stwierdził, że ocaleni zawdzięczają życie szybkiej interwencji miejscowych rybaków, którzy znajdowali się w pobliżu miejsca katastrofy. Zdaniem reporterów do wypadku doszło, ponieważ przeładowana łódź nielegalnie opuściła port w środku nocy. Po dotarciu do miejsca, w którym stykały się dwa szlaki wodne, łódź „dosłownie rozpadła się na kawałki i zatonęła".

Francois Malepo, członek władz lokalnych, oświadczył, że właściciele statków nie dbają o ludzkie życie. – Załadowują na pokład zbyt wielu ludzi i zbyt dużo ładunku, nie mając na pokładzie żadnych kamizelek ratunkowych – stwierdził. PAP

eprasa.pl 84e5f14953

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 6.07.2026

Jankees come to Oborniki? Wszyscy bardzo chcą budowy amerykańskiej bazy wojskowej

Paweł Antuchowski

Poznań lub Wrocław znalazły się na krótkiej liście potencjalnych lokalizacji stałej bazy wojsk USA w Polsce. Amerykanie chcą sprowadzić około 5 tys. żołnierzy wraz z rodzinami. Baza powstanie na obrzeżach, ale żołnierze chcą mieć blisko do dużego miasta. W okolicach Poznania jest teren, który spełnia te wymogi.

Zaczęło się niewinnie od krążącej od połowy czerwca w różnych mediach sensacyjnej informacji. Oto 5 tys. amerykańskich żołnierzy ma znaleźć nowy dom w nowej bazie wojskowej, gdzie na stałe przeprowadzą się wraz z rodzinami.

Jak się chwilę później okazało, na polskie Ramstein, czyli miejsce, gdzie wzorem tego niemieckiego miasta taki obiekt miałby powstać, jest typowany Wrocław lub Poznań. Wiadomość o wytypowaniu stolicy Wielkopolski była dość niespodziewana dla opinii publicznej, jednak nie wywołała zaskoczenia wśród wielkopolskich parlamentarzystów.

- Ta informacja krążyła w Sejmie od kilku dni - komentował w ubiegłym tygodniu dla „Głosu Wielkopolskiego" Jarosław Urbaniak, poseł i szef wielkopolskiej Koalicji Obywatelskiej. - Mam nadzieję, że połączymy siły ponadpartyjnie i nie tylko politycy, ale i inne wpływowe osoby będą lobbować, w tym pozytywnym sensie tego słowa, żeby to była lokalizacja poznańska - stwierdził.

Konieczność łączenia sił ponad podziałami podkreślali też politycy z współrządzącej Polski 2050, a także z Prawa i Sprawiedliwości.

- Każde zwiększenie obecności wojsk amerykańskich w Polsce to jest ogromne wzmocnienie naszego bezpieczeństwa - podkreślał Zbigniew Hoffmann, poseł PiS. - Jeszcze w czasie naszych rządów miałem okazję zwiedzać bazę w Powidzu, która stanowi sporą przestrzeń i pokazano nam fragmenty będące wtedy jeszcze w budowie. To nadzorowali Polacy i budowały polskie firmy. Tu jest szansa na to, żeby dolary płynęły do polskich przedsiębiorstw i Polacy mieli miejsca pracy. To daje podwójną satysfakcję - zauważa członek komisji obrony narodowej.

Tort w kolorze khaki

Koszt budowy potężnej, 500-hektarowej bazy wojskowej, wraz z miasteczkiem wojskowym, jest szacowane na nawet 12 mld zł. Tak spory strumień pieniędzy z Polskiego budżetu to łakomy kąsek dla każdego samorządu. A to dopiero początek. Tego typu obiekt jest generatorem potężnych źródeł dochodów dla lokalnych firm, które będą dostarczały nowemu miasteczku wszystkiego, co niezbędne do życia.

Gdy firmy zarabiają, płacą podatki, zarabia gmina, powiat i województwo. Nie mówiąc już o wpływach z podatku od nieruchomości. Nic dziwnego, że nie tylko posłowie z Wielkopolski, ale i samorządowcy będą robili wiele, aby zaprezentować się z jak najlepszej strony i ten „tort" do siebie przyciągnąć.

Pierwszym z nich okazał się prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak. Publicznie powiedział, że w stolicy Wielkopolski i powiecie poznańskim najzwyczajniej w świecie nie ma dostatecznie dużego terenu, który pomieściłby amerykańskich wojskowych wraz z rodzinami. Ale za to zwrócił uwagę, że niedaleko jest taki teren i to dość atrakcyjnie zlokalizowany.

Konkretnie chodzi o obszar znajdujący się na terenie gminy Oborniki, między wsiami Sepna, Nieczajny i Lulina. Potężny, 1500-hektarowy teren znajduje się niedaleko granicy z powiatem poznańskim, gminą Rokietnica i samego Poznania. Jeszcze niedawno trwała ożywiona dyskusja wśród mieszkańców gminy związana z planami zabudowy.

Jego właściciel, firma CLIP Group, która jest właścicielem potężnego centrum logistycznego w podpoznańskim Jasinie, jeszcze niedawno chciała stworzyć tam Poznań North Economic Zone, czyli największą w Polsce strefę przemysłową. Większą od podwrocławskich Kobierzyc.

Baza zamiast fabryk?

Wizją właściciela było sprowadzenie inwestorów w branży nowych technologii. Mówiło się nawet o próbach nawiązania współpracy z tajwańskim producentem półprzewodników, który szuka miejsca dla swojej nowej fabryki w Polsce.



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz był w Poznaniu 28 czerwca i spotkał podczas uroczystości prezydenta Poznania. Dzień później Jacek Jaśkowiak mówił o bazie USA w Obornikach

Plany te wzbudziły kontrowersje wśród mieszkańców. Oto teren, który od lat było obszarem rolniczym i formalnie wciąż nim jest, nagle ma zostać zamieniony w gigastrefę ekonomiczną, która będzie zakłócała spokój mieszkańców chcących uciec od miejskiego zgiełku. Czują się oni w pewien sposób pokrzywdzeni, bo oni musieli dbać o odpowiednie krzywizny dachów i poziom prześwitów płotów, żeby nie zaszkodzić ptasim lęgom na znajdującym się tam obszarem Natura 2000. A nagle ma się pojawić inwestor, który potencjalnie nie będzie musiał się tym przejmować.

Tymczasem projekt budowy w tym miejscu bazy wojskowej może być paradoksalnie odpowiedzią na tego typu zarzuty mieszkańców. Tak przynajmniej twierdzi rzecznik prasowy obornickiego urzędu miasta i gminy. Według Krzysztofa Nowackiego baza stanowiłaby mniejszą ingerencję w środowisko niż centrum przemysłowe.

- Na razie docierają do nas tylko strzępy informacji o trwających rozmowach na szczeblu ministerialnym - komentuje „Głosowi Wielkopolskiemu" Tomasz Szrama, burmistrz Obornik. - Udało nam się tylko dowiedzieć, że są rozpatrywane tereny pod Wrocławiem i właśnie Oborniki. A ten teren jest jedynym na tyle dużym, gdzie coś takiego mogłoby powstać.

Jak zauważa, teren ten znajduje się na południowym skraju gminy i sąsiaduje między innymi z gminą Rokietnica. Stosunkowo niedaleko jest także granica Poznania. Mieszkańcy Obornik raczej nie odczuliby większych uciążliwości związanych z funkcjonowaniem takiej bazy. Największy ruch kierowałby się w stronę Poznania, a nie Obornik.

Zapiski palcem po wodzie

Kwestią otwartą pozostawałaby także rola w tej sprawie budowy ekspresówki S11 w Wielkopolsce. Według Urbaniaka jej możliwie jak najszybsza budowa byłaby kluczowa z punktu widzenia funkcjonowania stałej bazy wojskowej na tym obszarze. Według burmistrza, przynajmniej w kwestii obwodnicy Obornik, wszystko idzie zgodnie z planem.

Zwraca uwagę, że wszystko to, o czym obecnie się mówi wokół potencjalnej budowy bazy, stanowi pisane palcem po wodzie dywagacje. Nie zapadły jeszcze żadne konkretne decyzje, a jeśli się tak stanie, to raczej gmina nie będzie miała za dużo do powiedzenia. I to pomimo pozytywnego odzewu.

Nie wiadomo też, czy trwają jakiekolwiek rozmowy właściciela terenu z przedstawicielami Ministerstwa Obrony Narodowej. W biurze zarządu firmy dowiedzieliśmy się tylko, że „nic o tym nie wiadomo". Według rzecznika gminy Oborniki informacja o lokalizacji bazy w tym miejscu miała pojawić się podczas obchodów 70. Rocznicy Poznańskiego Czerwca 1956 Roku.

Wtedy to stolicę Wielkopolski odwiedził wicepremier i minister obrony Władysław Kosiniak-Kamysz, a prezydent Poznania był współgospodarzem obchodów. Można jedynie przypuszczać, że to stąd wzięła się ta informacja, wygłoszona przez Jacka Jaśkowiaka dzień później już publicznie. Są jednak i tacy, którzy uważają, że ta deklaracja była przedwczesna i może zostać przez ministerstwo źle odebrana. Czy zatem baza wojsk amerykańskich powstanie pod Obornikami? Decyzja pozostaje w rękach Amerykanów.

eprasa.pl 84e5f14953

KOBIECA TWARZ ROKU POLSKI

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



HANNA LEWIŃSKA
Wrocław

Zwyciężczynię ogólnopolskiego finału plebiscytu Kobieca Twarz Roku Polski w kategorii Córki wygrana bardzo zdziwiła i uszczęśliwiła. - Chociaż towarzyszył mi lekki stres, to finalnie wsparcie bliskich bardzo mi pomogło - mówi Hanna Lewińska.

Nagroda główna - samochód - to dla niej większa niezależność w codziennym funkcjonowaniu. Na co dzień korzysta z komunikacji miejskiej, co przez niepełnosprawność jest uciążliwe, dlatego samochód znacznie ułatwi jej życie i tak pełne wyzwań. - Mocno walczę z codziennością. Bardzo dużo śpię, a gdy mam więcej siły, staram się po prostu funkcjonować. Dużym wysiłkiem jest dla mnie jedzenie. Mam też problem z poruszaniem się nawet po domu. Obecnie nie jest za dobrze. Jednak wcześniej było jeszcze gorzej, dlatego cieszę się, że udało mi się zrobić lekki progres. Ból stał się moją codziennością. Jednak po diagnozie mam to szczęście, że mogę wstawać z łóżka. To dla wielu osób niewiele, a dla mnie oznacza to bardzo dużo - wyznaje laureatka.

Nadzieją, a jednocześnie planem na życie jest dla niej w przyszłości założenie rodziny. Mimo trudu każdego dnia nie poddaje się, znajduje w sobie siłę na walkę oraz realizowania swoich pasji, z których największą jest malowanie. Szczególnie lubi pejzaże, a jej ulubioną techniką jest malowanie rękami.

- Bardzo, cieszę się z rzeczy, które dla innych są oczywiste. Na przykład dużym sukcesem, który sprawia mi autentyczną radość jest to, gdy uda mi się normalnie zjeść. Czuję wtedy dużą ulgę. Ale mam w pamięci stan, kiedy byłam przygwożdżona do łóżka, nie miałam siły się podnieść. A dziś mogę wyjść o kulach z mamą z domu. Dla innych to coś naturalnego, coś, o czym się w ogóle nie myśli, a dla mnie to sukces, bo w głowie mam wspomnienia z czasów, kiedy było to nieosiągalne - przekazuje pani Hanna. Najważniejszą osobą w życiu naszej zwyciężczyni jest jej mama, która towarzyszy jej na każdym etapie choroby i nigdy jej nie zawiodła. To właśnie od niej otrzymała najwięcej wsparcia i zrozumienia.

Choroba sprawiła, że pani Hanna, w pewnym sensie, straciła dzieciństwo, ale nie czuje potrzeby udowadniania swojej dorosłości. Chce nadrabiać to, czego nie mogła doświadczyć wcześniej.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



LUCYNA KRAJCZEWSKA
Świecie

Zapytana o emocje po wygranej w ogólnopolskim finale plebiscytu Kobieca Twarz Roku Polski w kategorii Matki, mówi, że trudno było znaleźć słowa. - To była wielka radość. Nigdy nic nie wygrałam, nie licząc suszarki jakieś 20 lat temu. Kiedy przyszłam do pracy następnego dnia po ogłoszeniu wyników, od rana towarzyszył mi uśmiech od ucha do ucha. Posypały się oczywiście gratulacje. Okazało się, że mam dużą grupę wsparcia. Czuję się po prostu jak gwiazda - wspomina Lucyna Krajczewska.

Nagrodą główną w plebiscycie było auto. Czy jest już plan na pierwszą podróż? - Mam grupę znajomych, są to trzy pary. Zawsze gdy gdzieś jedziemy, musimy korzystać z dwóch samochodów. Teraz na jakiekolwiek wypady będę mogła zabrać wszystkich bliskich i skończy się problem z jazdą na dwa auta - mówi pani Lucyna.

Wygrała w kategorii pokoleniowej Matki. Dla niej bycie dobrą mamą to wsparcie na każdym etapie. Sama miała to szczęście, że miała je od swoich rodziców: od dzieciństwa aż do dziś, bo jej mama wciąż jest dla niej oparciem. Rodzina jest dla pani Lucyny najważniejsza, ale jak zaznacza, stara się nie zapominać o sobie, bo uważa, że szczęśliwa mama to szczęśliwa rodzina.

Jakie wartości chciała przekazać swoim dzieciom? - Żeby zawsze były sobą. Ja zawsze jestem sobą i nigdy nikogo nie udaję, nawet bym tego nie umiała. Albo ktoś mnie lubi, albo nie. Chciałam, żeby moje dzieci takie były - i właśnie takie są. Gdy ktoś potrzebuje wsparcia, moje dzieci nigdy nie odwracają wzroku i udają, że nie widzą - mówi. Przekazała im to, co dla niej samej najważniejsze.

Nasza Kobieca Twarz Roku Polski jest bardzo energiczna. Ciągle coś robi, najczęściej dla kogoś. Angażuje się między innymi w grupę wsparcia dla kobiet - Kobiety w centrum, gdzie wraz z innymi przypomina paniom, że nie mogą zapominać o sobie. Jak sama mówi, od zawsze lubi ludzi i chętnie uczestniczy się w różnych inicjatywach. To właśnie otwartość sprawiła, że podczas Forum Kobiecości szybko nawiązała relacje z uczestniczkami. Choć spotkały się po raz pierwszy, do dziś wzajemnie się wspierają. - To dla mnie sygnał, że otaczam się dobrymi ludźmi i to moje wielkie szczęście - podsumowuje pani Lucyna.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



MARYLA KRÓL
Kielce

- Powiem szczerze, że jeszcze to do mnie nie dociera. Nadal wydaje mi się, że to nie jest prawda. Jestem w totalnym szoku - przyznaje zdobywczyni tytułu Kobieca Twarz Roku Polski w kategorii Kobiety Dojrzałe. Wraz z tym tytułem Maryla Król zdobyła również nowoczesny samochód, który da jej przede wszystkim większą niezależność i ułatwi codzienne funkcjonowanie, jak mówi: - Nie będę już musiała cały czas prosić męża o podwózkę. Mieć coś swojego to wolność i niezależność.

Dodaje jednak, że choć nagroda sprawiła jej ogromną radość, największą wartość ma dla niej coś zupełnie innego. - Osiągnięcie sukcesu na skalę kraju to jest coś wyjątkowego. To nie jest wygrana na loterii, a ogromne wyróżnienie. Proszę sobie wyobrazić, ilu trzeba mieć wokół siebie życzliwych ludzi, którzy oddadzą na człowieka swój głos. Świadomość, że jest się dla tylu osób ważnym to jest prawdziwy sukces - podkreśla. Choć dziś cieszy się z ogólnopolskiego wyróżnienia i głównej nagrody, droga do tego sukcesu nie była łatwa. Przez lata wielokrotnie musiała udowadniać, że potrafi podnieść się po najtrudniejszych życiowych doświadczeniach. Sama podkreśla, że wszystko, co osiągnęła, wypracowała własną determinacją. Jednym z najboleśniejszych momentów była kradzież całego towaru sprowadzonego do sklepu z Tajlandii. - Towar został rozpakowany, ale jeszcze nie trafił do sprzedaży. W nocy podjechali złodzieje ciężarówkami i praktycznie wszystko wywieźli - wspomina. Konsekwencje były dramatyczne... Straciła dom, który był zabezpieczeniem kredytu. - Musiałam zaczynać od zera - dodaje.

Nie poddała się. Najpierw zajęła się handlem używaną odzieżą, a później odkryła świat antyków, który z czasem stał się jej największą pasją i sposobem na życie. Dziś to właśnie z nim jest związana, już ponad 30 lat. Jest cenioną ekspertką z zakresu ceramiki i biżuterii, prowadzi sprzedaż internetową, transmisje na żywo, bierze udział w aukcjach i występuje w programie „Łowcy Skarbów". Choć zawodowo osiągnęła wiele, największą siłę od zawsze czerpie z najbliższych. - Najważniejsza jest dla mnie rodzina. To nie ulega żadnej wątpliwości - podkreśla. Od 36 lat towarzyszy jej u boku również mąż, który jest dla niej ogromnym oparciem.

Więcej o akcji na www.kurierlubelski.pl/kobiety

eprasa.pl 84e5f14953

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 6.07.2026

Tomek Lipiński: Nie chcę być zakładnikiem swojej przeszłości

Paweł Gzyl

To prawdziwa legenda polskiego rocka: znamy go przede wszystkim z ponadczasowych piosenek zespołów Tilt i Brygada Kryzys. Teraz na rynek księgarski trafiły jego wspomnienia – „Jeszcze będzie przepięknie" i „Jeszcze będzie normalnie". W rozmowie z nami zdradza, dlaczego ostatnio wygasił swą muzyczną działalność.

Do tej pory opowiadałeś nam o sobie za sprawą swych piosenek. Co sprawiło, że postanowiłeś teraz zrobić to szerzej w postaci aż dwutomowej autobiografii?
To, co odsłaniam w piosenkach, to niewielki fragment mojego życia. Kończę w tym roku 71 lat – i chcesz tego czy nie, to moment, w którym myśli się o rzeczach ostatecznych i o tym, co zostawisz po sobie. Gdyby pozostały po mnie tylko piosenki, to byłby obraz niepełny i przez to fałszywy. Dlatego postanowiłem sam napisać o sobie. Im dłużej żyję i słucham opowieści ludzi o tym, jak to kiedyś było, to mam coraz mocniejsze wrażenie, że nie zgadza się to z moim doświadczeniem. Nie mówię tu oczywiście, że to moje doświadczenie jest prawdziwe, a innych są nieprawdziwe. Wydaje mi się tylko, że nie ma jednej obiektywnej wersji historii, tylko mozaika jej subiektywnych wersji. Kiedy sobie to uświadomiłem, uznałem, że mam potrzebę opowiedzenia o czasie, na który przypadło życie mojego pokolenia.

Czyli urodzonych w połowie lat 50.?
Tak. To pokolenie największego powojennego wyżu demograficznego, którego udziałem stało się niezwykłe doświadczenie. Wchodząc w życie, witaliśmy pierwsze czarno-białe telewizory, a odchodząc teraz – zostawiamy kompletnie inny świat. Czyli za naszego życia rzeczywistość przeszła od czegoś, co przypominało XIX wiek do współczesności rodem z filmów science-fiction. Chciałem też i o tym napisać.

Kiedy zacząłeś pracę nad autobiografią?
Sześć lat temu. Jeden z moich fanów dokonał wtedy niezwykłej rzeczy: pracowicie przeskanował internet i różne inne źródła - i obdarował mnie plikiem tekstowym, w którym było wszystko, co zaistniało w przestrzeni publicznej na mój temat. Kiedy zacząłem to czytać, okazało się, że co najmniej trzy czwarte nie pokrywa się z rzeczywistością. Wtedy pomyślałem sobie, że skoro w epoce internetu taki ogrom informacji jest niezgodny z rzeczywistością, to jak zafałszowany musiał być wcześniej. A to oznacza, że cały obraz historii, jaki mamy, jest w ogromnym stopniu fikcją. To był kolejny impuls, żeby spisać swoją historię.

W jednym z ostatnich wywiadów powiedziałeś: „Pisanie autobiografii jest czymś znacznie trudniejszym, niż się na początku wydaje". Co to oznacza?
To pisanie było najtrudniejsze z psychologicznych przyczyn. Przez wiele lat nie do końca znałem historię mojego przyjścia na świat. Ani mama, ani tata nigdy nie chcieli za bardzo o tym rozmawiać. Wiedziałem tylko z grubsza co się wydarzyło: że mama miała romans z żonatym mężczyzną i zaszła z nim w ciążę. Choć tata zażądał aborcji, mama postanowiła mnie urodzić. Dokładnie opisała to na kilka lat przed swoją śmiercią w 2017 roku w prywatnych notatkach. Dotarłem do tych wspomnień, kiedy jej już nie było na tym świecie. Zapoznanie się z nimi było dla mnie emocjonalnym wstrząsem.

Nic dziwnego: życie twoich rodziców było mocno naznaczone wojenną traumą.
Ojca losy generalnie znałem dobrze, bo napisał kilka biograficznych książek, które później zostały zebrane i wydane przez Iskry w postaci kompletnego tomu wspomnień. I tam są jego okupacyjne perypetie – łącznie z rocznym pobytem w Auschwitz. Natomiast losy mojej mamy były dla mnie niemal kompletnie nieznane. Dopiero z tych wspomnień dowiedziałem się, jaka była jej młodość. Kiedy wybuchła wojna, miała 13 lat, więc dojrzewała w najtrudniejszym czasie. Doświadczyła śmierci ojca, głodu, zimna, biedy, wstrząsających dla mnie rzeczy. Zapoznanie się z jej zapiskami było dla mnie szokiem.

Wojenna trauma twoich rodziców miała na ciebie wpływ?
Dzisiaj już wiadomo, że traumę rodziców dziedziczy się na różne sposoby. Przede wszystkim w genach. Jako rodzice przekazujemy w ten sposób swe najbardziej dramatyczne przeżycia kolejnym pokoleniom. Dziedziczymy też traumę poprzez wychowanie. Całe moje pokolenie to ludzie, których rodzice przetrwali wojnę i wyszli z niej z przeżyciami, jakich nawet nie jesteśmy sobie w stanie wyobrazić. Czyli dorosłość, która się w nich kształtowała, była napiętnowana doświadczeniem wojennym. Dziś powiedzielibyśmy, że byli dotknięci syndromem PTSD – tymczasem wtedy nie było najmniejszych szans, aby ktokolwiek im w tym pomógł. Byli pozostawieni sami sobie, a na dodatek musieli odbudowywać kraj, który dostał się pod sowiecką okupację. Kiedy pytałem się wielu osób z mojego pokolenia czy jako dzieci byli bici przez rodziców, w stu procentach słyszałem, że tak. Czyli nasi rodzice, nie dając sobie rady z własną traumą, krzywdzili nas w swej bezradności.

Poznałeś ojca mając osiem lat, a potem był on obecny w twoim życiu tylko okazjonalnie. To dlatego od dziecka byłeś swego rodzaju outsiderem?
Dzisiaj na sto procent zdiagnozowano by u mnie spektrum autyzmu. Zawsze czułem się źle psychicznie, zawsze byłem nieszczęśliwy. Od dziecka unikałem rówieśników, wolałem bawić się i czytać w domu, zamykałem się w swoim świecie. To w jakimś stopniu na pewno efekt tego, co moja mama przeżyła w ciąży ze mną. Głodowała, marzła, mieszkała w malutkim i nieogrzewanym pokoju, gdzie zimą włosy przymarzały jej do ściany. Nie lepiej było, kiedy przyszedłem na świat. Mieszkaliśmy w Laskach, kątem u obcych ludzi, nie mieliśmy węgla, bo mama nie dostała pozwolenia na jego zakup, ponieważ nie była nigdzie zameldowana. A nie była nigdzie zameldowana, bo uciekła od męża-alkoholika i musiała się tułać po różnych domach. Dlatego początkowo żyliśmy w tragicznych warunkach. Podczas mojej pierwszej zimy, mama suszyła pieluszki ciepłem swego ciała, a mleko podgrzewała nad światłem świecy.

To tam widzisz źródło swej późniejszej depresji?
Także tam. Te wszystkie przeżycia wybiły we mnie, kiedy kończyłem 40 lat, jako nawrotowa i lekooporna depresja. Dowiedziałem się po latach, że choć mój ojciec pracował jako satyryk i był postrzegany powszechnie jako człowiek rozśmieszający innych, też miał ciężką depresję, którą ukrywał przed światem. Od lat próbuję prześwietlić i zrozumieć tę chorobę, żeby pomimo jej lekooporności, dawać sobie z nią radę. Kiedy po 2000 roku uderzyła ze zdwojoną siłą, przeszedłem przez prawdziwy koszmar. Gdyby nie wiedza, którą zaczerpnąłem z nauk buddyjskich, a mówiąca, że śmierć nie jest końcem i zadanie jej sobie z własnej ręki przynosi jeszcze większe cierpienia, to pewnie bym dzisiaj już nie żył. Teraz, napisawszy te dwie książki, w jakiś sposób uwolniłem się od ciężaru tego wszystkiego. Dzięki temu dzisiaj jestem w stanie całkowicie spokojnie o tym rozmawiać, choćby podczas spotkań autorskich – i to jest coś najcenniejszego, co z tego wyniosłem.

Jako syn Eryka Lipińskiego mogłeś zostać beneficjentem komunistycznego systemu – tymczasem ty od początku ustawiłeś się do niego w kontrze. Skąd wynikała ta przekora?
Tych oportunistów w moim pokoleniu nie było dużo. Ja za takich zdeklarowanych uważam środowisko Ordynackiej - czyli Kwaśniewskiego czy Czarzastego. To byli technokraci, którzy zdawali sobie sprawę, że koniec PRL-u jest bliski, ale póki on istnieje, to można go wykorzystać jako trampolinę do przyszłych karier. Ja nigdy nie myślałem o robieniu kariery, więc nie miałem takich motywacji. Co najważniejsze, mama bardzo się starała wychować mnie na przyzwoitego człowieka. I chyba trochę się jej udało. Elementarna uczciwość jest dla mnie szalenie ważna. Jako osoba neuroatypowa nie potrafię pewnych rzeczy: skutecznie kłamać czy cynicznie kierować się własnym interesem. Co ciekawe: my, pokolenie demograficznego wyżu, odbieraliśmy komunistyczny system jako obcy, nieprzyjazny i szkodliwy. Oczywiście od urodzenia byliśmy nauczeni składania mu pewnych danin – jak występ na szkolnej akademii z wierszem o Leninie. Ale odczuwaliśmy to jako opresję. Momentami była ona zresztą wręcz namacalna: będąc nastolatkiem, nie można było wieczorem przejść spokojnie ulicami Warszawy, nie będąc zatrzymywanym przez milicyjne patrole. Wchodząc więc w dorosłe życie, odczuwaliśmy PRL jako wrogi nam system.

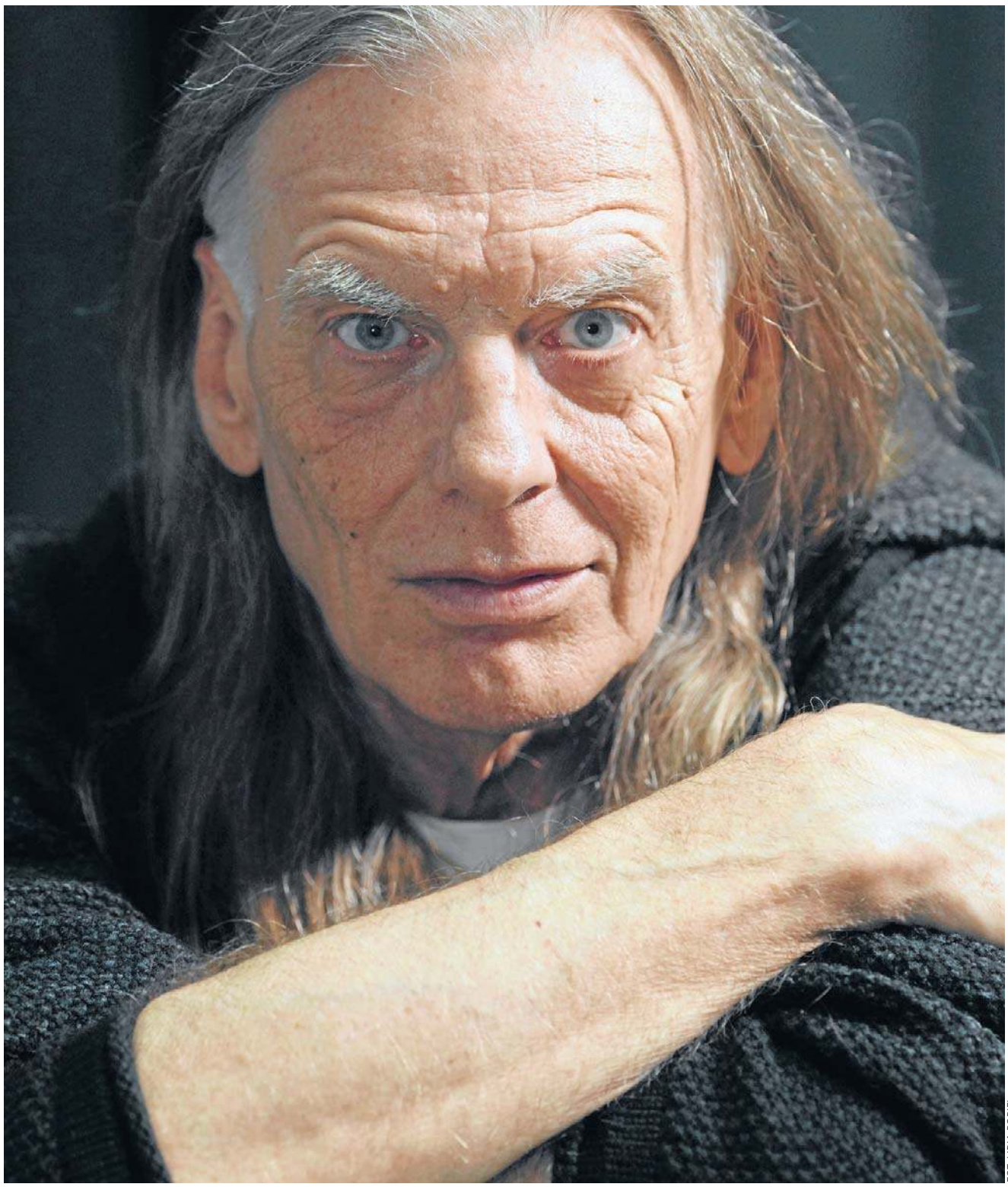
Jak to się stało, że znalazłeś wyraz dla tych frustracji w rock and rollu?
W 1965 roku byłem na wakacjach u wujka w Pucku. Tam poszliśmy z kuzynkami na film z Beatlesami – „A Hard Day's Night". Wyszedłem z tego kina z poczuciem, że nagle moje życie ma sens. Wszystkie te czerwone flagi, pierwszomajowe akademie, ględzący Gomułka, przestało mieć znaczenie. Bo oto tu gdzieś na świecie pojawiła się nowa kultura: młodzi ludzie wyglądający inaczej i śpiewający inaczej. To była rewolucja. W latach 60. wydarzyło się coś, co ja w skrócie definiuję tak, że do tamtego momentu dzieci ubierano jak dorosłych, a od tamtego momentu dorośli zaczęli się ubierać jak dzieci. Potem pojawiły się środki antykoncepcyjne i magiczne substancje, jak LSD, co wywarło ogromny wpływ na cały ówczesny świat, na obyczajowość, na kulturę i sztukę. Ten skok cywilizacyjny okazał się tak ogromny, że był nie do zaakceptowania przez naszych rodziców. To automatycznie ustawiło moje pokolenie w opozycji do ich pokolenia.

Kiedy zacząłeś grać rocka?
Od chwili, kiedy obejrzałem „A Hard Day's Night", marzyłem, żeby założyć własny zespół. Chciałem się więc uczyć muzyki. Mama dała temu odpór, mówiąc: „Mieszkamy w 24-metrowym mieszkaniu i tu nie ma gdzie postawić stołu, a co dopiero pianina". Postanowiłem się więc uczyć sam. Do Europy zaczęła wtedy docierać muzyka z całego świata - z Indii, z Afryki czy z Karaibów. Najpierw nauczyłem się grać na harmonijce ustnej, a potem na instrumentach perkusyjnych. Dopiero w liceum sięgnąłem po gitarę. To była całkowicie samodzielna i intuicyjna wędrówka, niczym podróż w nieznaną galaktykę.

W połowie lat 70. pojawił się punk, będący powrotem do prostoty rock and rolla z lat 60. To dlatego zrobił na tobie tak duże wrażenie i dał impuls do założenia Tiltu?
Rock był dla mojego pokolenia takim ówczesnym internetem. To z piosenek ulubionych zespołów dowiadywaliśmy się, jak nasi rówieśnicy na Zachodzie myślą, co mówią, jak się ubierają. I bardzo chcieliśmy być częścią tamtej kultury. Kiedy ktoś dostał płytę z Zachodu, spotykaliśmy się, by z nabożeństwem słuchać jej z wypiekami na twarzach. To był tak istotny element naszego życia, że bez niego bylibyśmy komsomolcami. Niestety: w pewnym momencie gwiazdy rocka dołączyły do świata milionerów i zaczęły tworzyć wydumane suity, oderwane od rzeczywistości. Moje skromne umiejętności gry na gitarze i śpiewania nie pozwalały mi robić czegoś podobnego. Podobnie odczuwało wielu innych młodych ludzi w tamtym czasie. I wtedy pojawiło się coś, co prasa amerykańska nazwała punkiem: wspaniałe zespoły, których umiejętności były podobne do moich, a tworzyły fantastyczne piosenki. Weźmy brytyjską grupę Wire i jej album „Pink Flag" z 1977 roku. Tam są tylko dwa akordy – a jest to jedna z najwspanialszych płyt w historii rocka. Kiedy to usłyszałem, ośmieliłem się tworzyć własne piosenki i założyć zespół. Oczywiście zgadzało się to pokoleniowo: Joe Strummer z The Clash był zaledwie dwa lata starszy ode mnie, a John Lydon z Sex Pistols o rok młodszy. Punk był pokazaniem środkowego palca tym wielkim gwiazdom rocka i robieniem nowej sztuki: muzyki, mody, grafiki, literatury.

Dla wielu fanów polskiego rocka jesteś przede wszystkim współtwórcą genialnych piosenek Brygady Kryzys. To był efekt twojej współpracy z nieżyjącym już dziś Robertem Brylewskim. Na czym polegała wyjątkowość waszej artystycznej relacji?
Na magii. Czasem się tak zdarza, że ludzie spotykają się i powstaje z tego jakaś dodatkowa jakość, która nie jest sumą ich osobnych twórczości, tylko czymś zupełnie nowym. I tak było w tym przypadku. Byliśmy jak dwugłowy, czteroręki i czteronogi potwór – komunikowaliśmy się niemal telepatycznie. To była nieprawdopodobna synchronizacja. Robert urodził się w 1961 roku, był więc 6 lat młodszy ode mnie. Kiedy zaczęliśmy grać w 1981 roku, miał zaledwie 20 lat, był więc właściwie dzieciakiem. Ja jako starszy, miałem w głowie

eprasa.pl 84e5f14953



FOT. LIDIA POPIEL

Tomek Lipiński: Jako rodzice przekazujemy w ten sposób swe najbardziej dramatyczne przeżycia kolejnym pokoleniom. Dziedziczymy też traumę poprzez wychowanie

trochę więcej muzyki, której on jeszcze nie zdążył usłyszeć, z kolei on miał w sobie młodzieńczą świeżość i bezczelność. To sprawiło, że dopasowaliśmy się do siebie jak dwa klocki lego.

Brygada Kryzys szła ja burza do przodu – i wszystko przeciął stan wojenny. Co by było, gdyby nie generał Jaruzelski?
Kto wie? Myślę, że stworzylibyśmy wtedy dużo więcej muzyki. Bo nawet mimo stanu wojennego, pisaliśmy kolejne piosenki, choć to wszystko traciło sens. Pierwsza płyta Brygady Kryzys była tak niesamowita w dużym stopniu dlatego, że zdecydowałem się zaangażować jazzowego perkusistę – Janka Rołta. Dzięki niemu, nasze piosenki nabrały swingowego rytmu. Polscy rockowi bębniarze wtedy nie umieli tak grać. Niestety: Janek był uzależniony od heroiny. Po nagraniu płyty gdzieś przepadł. Nie mieliśmy więc perkusisty i Brygada rozpadła się w tym pierwszym okresie. Kiedy po ponad pół roku po wprowadzeniu stanu wojennego władze odblokowały kluby, zaangażowaliśmy punkowego bębniarza Gogo Szulca (czyli Tomka Kożuchowskiego) z grupy TZN Xenna i zagraliśmy cztery koncerty pod rząd w stołecznym klubie Riviera-Remont. To jednak już nie było to. Nie dało się więc kontynuować tego, co osiągnęliśmy na naszej płycie. Popatrzyliśmy wtedy na siebie z Robertem i powiedzieliśmy: „Może kiedyś".

Robert założył wówczas Izrael i zaczął grać reggae. Ciebie nie ciągnęło w tę stronę?
Kiedy rozpadła się Brygada Kryzys, wraz z Robertem, Jarkiem „Gruszką" Ptasińskim i Pawłem „Kelnerem" Rozwadowskim założyliśmy zespół Aurora, który miał grać eksperymentalną muzykę. Zamienialiśmy się instrumentami, improwizowaliśmy, wykorzystywaliśmy nagrania z taśm. Ale ponieważ w tym czasie „zaszedłem w ciążę" i czekałem na dziecko, moje myśli zaczęły krążyć wokół innych spraw. Przestałem więc przychodzić na próby. A oni wpadli na pomysł, że będą grali reggae i założyli Izrael. Mijaliśmy się jednak w klubie Hybrydy, bo oni mieli jedną kanciapę, a ja drugą. Przychodziłem tam od czasu do czasu i też zacząłem pisać piosenki reggae. Kiedy Izrael wyruszył w pierwszą trasę koncertową, występowałem tam z Tomkiem „Rastamanem" Szczecińskim jako Goście w Podróży. Nie byłem jednak rastafarianinem i nie chciałem być stałym członkiem Izraela. Pomyślałem więc, żeby wykonywać te piosenki na czadowo.

Reaktywowałeś wtedy Tilt, ale z czasem zwróciłeś się w stronę nowofalowego popu. Nabrałeś apetytu na komercyjny sukces?
Tak to wygląda, ale przyczyna była zupełnie inna. Kiedy reaktywowałem Tilt w 1983 roku z Gogo Szulcem na perkusji i freejazzowym saksofonistą Alkiem Koreckim, graliśmy czadowe piosenki w możliwie jak najszybszych tempach. Na nasz koncert w klubie Medyk przyszli bardzo młodzi adepci punka, wystylizowani na wzór zdjęć z zachodniej prasy, w glanach, w naćwiekowanych skórach, z irokezami na głowach. Za ich sprawą wydarzyło się kilka ekscesów: ktoś kogoś pobił, ktoś kogoś okradł, było sępienie na bełty. Nie chciałem mieć z tym nic wspólnego. Obawiałem się, że jak się to do mnie przyklei, to się potem nie odklei. Znałem historię brytyjskiej kapeli Sham 69, na koncerty której zaczęli przychodzić skinheadzi-naziści, od których potem zespół nie mógł się nijak uwolnić. Dlatego zdecydowałem, że pójdę inną drogą i będę robił zupełnie inną muzykę, dla szerszej publiczności.

Takie piosenki Tiltu, jak „Runął już ostatni mur", „Mówię ci że", „Rzeka miłości" czy „Jeszcze będzie przepięknie" stały się przebojami. Nie poszedłeś jednak za ciosem.
Kiedy nagraliśmy materiał na debiutancki album Tiltu, nagle wycofał się nam wydawca. Naszemu menedżerowi Piotrowi Nagłowskiemu zajęło dwa lata znalezienie nowego. Gdy Tonpress wreszcie wydał naszą płytę, zespół już nie istniał. Spotkałem wtedy perkusistę Jarka Szlagowskiego, z którym wpadliśmy na pomysł założenia nowej grupy. Zaangażowaliśmy basistę Marcina Ciempiela i powołaliśmy do życia Fotoness. To był zespół z trzema liderami – i nie skończyło się to dla niego dobrze. Rafał Paczkowski, producent muzyczny płyty, tak bardzo się z nią utożsamił, że dograł do naszych piosenek mnóstwo klawiszy. W efekcie efekt końcowy zupełnie nie przypominał pierwotnego projektu.

Po upadku komuny w 1989 roku otworzyły się możliwości budowania kariery na nowych zasadach, tymczasem ty zacząłeś inną pracę: najpierw w dużym koncernie płytowym, potem w radiu i prasie. Dlaczego nie postawiłeś zdecydowanie i jednoznacznie na tworzenie muzyki?
Miałem dwoje małych dzieci. W 1990 roku rynek koncertowy zamarł. Zostaliśmy więc wszyscy bez dochodu. Musiałem utrzymać rodzinę, zająłem więc czymś innym. Pracowałem krótko w pubie, pisałem wraz z Piotrem Nagłowskim raporty marketingowe dla Międzynarodowej Federacji Przemysłu Fonograficznego, a kiedy Piotr został szefem polskiego oddziału BMG Ariola, zaproponował mi stanowisko swego zastępcy. Byłem wtedy pełen wiary w wolny rynek i kapitalizm, ale szybko się rozczarowałem.

Dlaczego?
Do moich zadań należało między innymi szukanie polskich artystów, których płyty moglibyśmy wydawać. Od Macieja Pilarczyka dostałem kasetę VHS z występem telewizyjnym grupy Varius Manx, do którego dołączyła właśnie Anita Lipnicka. Uznałem, że ma to ogromny potencjał i zaproponowałem szefom z Monachium wydanie ich płyty. Niestety: Niemcy zareagowali twardym „Nein!". Argumentowali, że wcześniej Varius Manx wydał już dwa albumy i nie odniosły one sukcesu. Nie byli w stanie zrozumieć, że z Anitą to inny zespół i inna muzyka. Było dla mnie tak wielkim rozczarowaniem, że ostatecznie zrezygnowałem z bycia biznesmenem i nagrałem dosyć dziwną, solową płytę – „Nie pytaj mnie".

Twoi koledzy z post-punkowej sceny lat 80., jak Kazik Staszewski czy Muniek Staszczyk, odnieśli w nowej Polsce duży sukces. Ty nie przegapiłeś swojej szansy?
Kazik miał dwa świetne strzały: najpierw rapową płytę „Spalam się", a potem album z piosenkami swego ojca – „Tata Kazika". Z kolei Muniek z T.Love nakręcił genialny teledysk do świetnej piosenki „Chłopaki nie płaczą", który był grany w telewizji na okrągło. A ja najpierw koncentrowałem się na wychowaniu moich dwóch córek, a potem dopadła mnie depresja.

W ostatnich latach właściwie wygasiłeś swą działalność koncertową i nagraniową. Dlaczego?
Miałem świetny zespół, ale coraz trudniej było z graniem koncertów. Lokalni organizatorzy, wywodzący się z młodszych pokoleń, często nie wiedzieli, kim jestem. Wypadłem więc z obiegu koncertowego. Coraz mniej też pisałem nowych piosenek. Pod koniec roku 2024 miałem wypadek na rowerze, po którym musiałem uczyć się chodzić na nowo i którego konsekwencje wciąż odczuwam. Bardzo mnie to zmieniło. Mogę powiedzieć, że właściwie stałem się innym człowiekiem. Okazało się, że mam wokół wspaniałą rodzinę i przyjaciół, którzy otoczyli mnie serdeczną opieką i wspierali w najtrudniejszych chwilach. To cenniejsze od wszystkich zawodowych sukcesów.

Jak zatem widzisz swoją przyszłość?
Nie rozstałem się z muzyką do końca. Gitary leżą pod ręką i nie narzekają na brak dźwięków. W Trójmieście jest wielu wspaniałych muzyków, którzy namawiają mnie na wspólne granie. Na razie zupełnie nie wiem co by to miało być.
Na pewno nie chcę odcinać kuponów od tego, co do tej pory zrobiłem, bo już mnie to nudzi, choć wiem, że tak całkiem tego nie uniknę. Nie chcę jednak być zakładnikiem swojej przeszłości. Czas pokaże.

eprasa.pl 84e5f14953

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie" na stałe zagościł przedrostek „e-", a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- **Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.**
- **Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.**



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego - są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTIOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie – najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabetyk powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzycy powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości - im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoców obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie - np. w koktajlu - podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę? Ogólne zalecenia dotyczące spożywanie owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w proporcjach ¾ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinny unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuz (72) i melon (65).

Niższy indeks glikemiczny ma jedzenie nierozdrobnione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszki oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych najzdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ułożyć smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;
- makaron włoski z mąki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 - lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszki, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;,
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

eprasa.pl 84e5f14953

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie" na stałe zagościł przedrostek „e-", a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscycie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu – diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność – coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się" z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem – komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

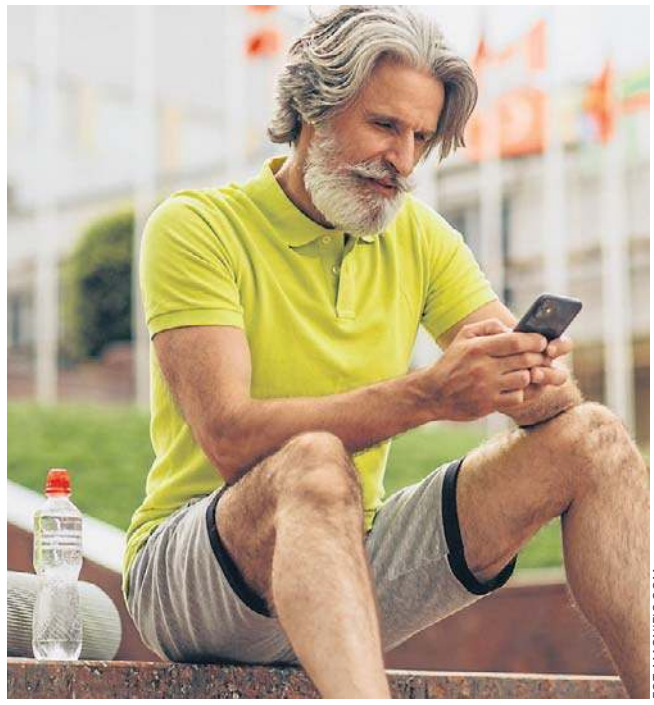
Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygoda. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie – sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze do niedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna – określającego podejście, w którym coraz więcej terapii zaczyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.



FOT. MAGNIFIC.COM

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

Równolegle zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebodźcowanym świecie.

Trendy te wzmacnia popkultura – Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking – to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii – zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o informacje/powiadomienia/sprawy istotne z punktu widzenia osobistego czy zawodowego, ale te, które przy okazji przyciągają naszą uwagę. Wymieniając nasz czas na wyrzut dopaminy. Konieczna wydaje się asertywność i tzw. zdrowy egoizm. Dbanie o siebie. Dopamin detox to komfort, o który warto powalczyć, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie – rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

– Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków – mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscycie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko". Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zadomowią się w systemie.

O Plebiscycie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodzieżowy i viralowy. Nie słyszmy go już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowia: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

- Biohaking – oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce". To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza.
- Snomedycyna – neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem" - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.
- Teletriage – odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.
- Zdrowie cyfrowe – podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się" w smartfonie: od rejestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.
- Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face" stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.
- Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.
- SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR" i „porodówka", który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia.
- Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarek w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.
- DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.
- Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health" - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscycie wygrało słowo „medstudent" określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu – mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

eprasa.pl 84e5f14953

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 6.07.2026

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

- Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia - powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

- Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia - radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. - To woda jest kluczowa - dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych:

- przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji;
- unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach;
- zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

- Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się piciu wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia - powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

- Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco", ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni - podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnia, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty - osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o piciu wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. - Nie czekaj, aż zgłoszą pragnienie, bo często tego nie zrobią - radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcieńczone soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?", spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego" lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu".

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy przemywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



FOT. GETTY IMAGES

„Cudowne" terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Obietnice wyleczenia, „naturalne" preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze - tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapie przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system" nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy - często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne" tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia", by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

- W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowało się ze mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałem telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i zwyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów - ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycznym praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podkomisji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo „leczniczych" preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego - z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci" oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

- Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej - przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

- Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego - dodaje Anna Małek.

WARTO WIEDZIEĆ

„Lex szarlatan"
Określeniem tym nazywana jest ustawa o prawach pacjenta i rzeczniku praw pacjenta. Ma przeciwdziałać pseudomedycznym praktykom. Obecnie trwają prace nad jej nowelizacją. Sejmowa podkomisja specjalna pozytywnie zaopiniowała projekt zmian w ustawie, w trakcie posiedzenia zgłoszono jednak liczne poprawki. Wśród tych ważniejszych znalazły się propozycje doprecyzowania, czym właściwie jest praktyka pseudomedyczna, a także wskazania, kogo szczególnie mają chronić nowe regulacje. Chodzi m.in. o osoby niepełnoletnie, pacjentów onkologicznych, osoby ciężko i nieuleczalnie chore oraz osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

eprasa.pl 84e5f14953

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki – rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie mija z wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wziewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam" ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej – ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergia krzyżowa.

W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji.

Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofa. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory wystrzegam się czereśni i sytuacja nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.



Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łagodne i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców poddanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób.

Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:

- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,
- kichanie i zatkany nos,
- obrzęk krtani.

A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czułam już lekkie mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkało. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy.

Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniający oddychanie obrzęk krtani.

Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła.

W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekrzyżowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych.

W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergia na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej współwystępują uczulenie na czereśnie oraz na:

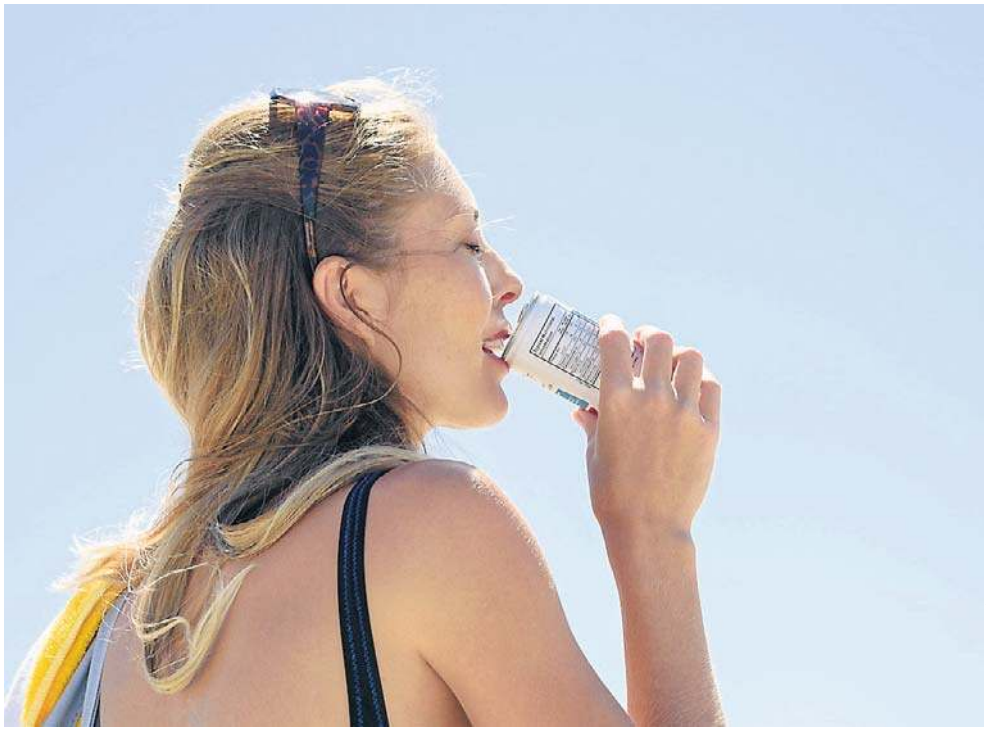
- jabłka, ● gruszki, ● morele i inne owoce pestkowe, ● migdały, ● orzechy laskowe, ● orzechy włoskie, ● marchew, ● seler, ● kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowne w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.



FOT. ERIC AUDRAS/GETTY IMAGES

W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięło udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma z założenia wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstraszają jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników – a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu – co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste – zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,
- sód – pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezmiernie ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektrolitów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednie opcje można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa – zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy – warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;
- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;
- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);
- sok pomarańczowy – 8 g cukrów, ale tylko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwyczajowo trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przyjrzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity – takie jak sód i potas – przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania zaskakuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

eprasa.pl 84e5f14953

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 6.07.2026

Piękniejszy na żywo niż na Instagramie

Szymon Paź

Gdyby leżał w Europie Zachodniej – to tam woziłby pierwszych masowych turystów Thomas Cook. Gdyby leżał w Polsce – biłby popularnością na głowę Kazimierz Dolny.



FOT. SZYMON PAŹ

Bez wojen, bez pożarów i innych katastrof. Historyczne centrum Krumlowa wraz z zamkiem jest na liście UNESCO

Gdybyśmy niczym ptak wlecieli do Czeskiego Krumlowa od południa, zobaczylibyśmy wznoszące się na wysokiej skale miasto, ze strzelistą wieżą gotyckiego kościoła. Przelatując nad nim ukazałby się naszym oczom ogromny zamek Rożmberków, jego podgrodzie i wielki kompleks klasztorno-pałacowo-browarny. W tle wznosiłaby się niemal 1100-metrowa, porośnięta lasem Kleť. Jesteśmy 140 km na południe od Pragi, 55 km na północ od austriackiego Linzu; niemal u stóp dzikiego i odludnego pasma Szumawy.

Niektórzy twierdzą, że to jedno z tych miejsc, które na Instagramie wygląda gorzej niż w rzeczywistości. Ale przede wszystkim to jedno z tych miejsc, gdzie na zdjęciach w Internecie nie zobaczymy zawsze tych samych 5 kamieniczek i jednego widoku na zamek. Każdy zaułek, każdy zakręt ulicy wśród setek malowniczych, zabytkowych kamienic odsłania nowy, zachwycający widok.

Co zobaczyć?

Imponujący zamek Rożmberków, drugi największy w Czechach po praskim Hradzie, z połowy XIII w. i rozbudowywany przez kolejnych właścicieli, w tym. Habsburgów i Schwarzenbergów aż do XVIII w., wznosi się na stromej skale nad Wełtawą. W swojej głównej części renesansowy, zachwyca m.in. zachowanymi malowidłami elewacyjnymi z końca XVI w. Dobudowany w drugiej połowie XVIII w. zamkowy teatr jest jedną z najlepiej zachowanych barokowych scen w Europie. W komnatach zamku mieści się muzeum, w którym można podziwiać m.in. złotą karocę z końca XVII w. Za teatrem rozciąga się wieli park w stylu francuskim ze sceną teatralną, gdzie latem niemal codziennie grane są spektakle.

U stóp zamku rozciąga się podgrodzie – Latrán – z wyjątkowo malowniczą uliczką prowadzącą od Bramy Budziejowickiej na północy do mostu na Wełtawie prowadzącego do Wewnętrznego Miasta. Z jednej strony wznosi się zamek, z drugiej rozciąga się d. klasztor minorytów (w średniowiecznych wnętrzach mieści się m.in. muzeum) i kompleks pałacowo-browarny. Oba połączone są dużymi, otwartymi ogrodami. W renesansowym pałacu i części budynków browaru mieści się centrum kulturalne Port 1560. W innym budynku browaru wciąż warzy się lokalne piwo.



FOT. SZYMON PAŹ

Czeski Krumlow to setki kilkusetletnich kamienic



FOOT. SZYMON PAŹ

Spływ Wełtawą to doskonały sposób na wypoczynek

Wewnętrzne Miasto, czyli właściwe stare miasto wznosi się na skale nad niemal pełnym zakolem Wełtawy. Nad rzeką rozgościły się młyny i browary, nieco wyżej mieszczańskie domy, które przetrwały w niemal niezmienionym kształcie do dziś. Ratusz przy rynku jest skromny – za renesansową fasadą kryją się połączone gotyckie kamienice. Najbardziej monumentalne budowle rozgościły się na szczycie – gotycki, świetnie zachowany kościół św. Wita, sąsiadujące z nim gotyckie probostwo i szkoła parafialna, barokowa prałatura i renesansowe kolegium jezuickie. Z tarasu widokowego obok muzeum regionalnego rozciąga się spektakularny widok na Wełtawę, podgrodzie, stare miasto i zamek.

Idąc dalej, po przejściu przez wysoki most nad kanałem młyńskim, znajdziemy się na historycznym przedmieściu za Bramą Górną. Możemy stąd wejść do sanktuarium na Górze Krzyżowej, skąd rozciąga się piękna panorama Krumlowa. Idąc wzdłuż Wełtawy, wśród domków zbudowanych na wysokim klifie, możemy przejść na przedmieście Plešivec. Znajdziemy tu m.in. bardzo przyjemny park miejski nad Wełtawą, krumlowska synagoga i domek-atelier malarza Egona Schielego. Wart uwagi jest też małomiasteczkowo-wiejski pleszywiecki rynek, z którego możemy podejść do zamkowych ogrodów.

Co zobaczyć wokół?

Czeski Krumlow jest nieduży. Spieszący się turysta obejdzie miasto w pół dnia i zdąży jeszcze zasiąść w czeskiej gospodzie. Ci, którzy chcą tam spędzić więcej czasu, zwiedzić zamek czy inne muzea, obejrzeć plenerowy spektakl czy dłużej odpocząć, mogą z łatwością znaleźć w pobliżu miasta wiele innych miejsc wartych zobaczenia.

Na pewno jest nim przełom Wełtawy wijącej się malowniczo przez Szumawę i jej podgórze. Spływając rzeką (to bardzo popularne – na kajakach, pontonach, tratwach) od Zbiornika Lipnowskiego warto zatrzymać się w Wyższym Brodzie, z majestatycznym opactwem cysterskim, Rożmberku nad Wełtawą, czyli miniaturką Krumlowa z kolejnym zamkiem potężnego rodu. Płynąc dalej z Krumlowa, warto zwrócić uwagę na gotycki klasztor cysterski w Złotej Koronie i ruiny gotyckiego zamku na Kamieniu Dziewicy. Na całej długości rzeki jest wiele przystani, kempingów i punktów gastronomicznych.

Miłośnicy górskich wędrówek mogą wybrać się m.in. na szczyt Kleti (około 2,5 godziny w jedną stronę), prowadzi tam też kolej linowa z Krasetina.

Zaledwie 30 minut jazdy od Krumlowa leżą Czeskie Budziejowice – stolica Kraju Południowoczeskiego ze średniowiecznym centrum (większym niż w Poznaniu) i zabytkami wysokiej klasy (m.in. barokowym ratuszem, gotyckim klasztorem dominikanów i licznymi zabytkowymi kamienicami). Perełką są też Holaszowice – średniowieczna wieś wpisana na listę UNESCO. Dla fanów historii i wojskowości (i gry Kingdom Come: Deliverance) atrakcją będzie wizyta w skansenie w Trocnowie; tam urodził się Jan Żiżka.

Auto, z pewnością wygodne, nie jest niezbędne. Do większości tych miejsc dojedziemy komunikacją publiczną, choć konieczne mogą być przesiadki. Bardzo dobry, rozbudowany rozkład jazdy można znaleźć na stronie idos.cz.

Co i gdzie zjeść?

W rejonie Krumlowa dość silne są wpływy austriackie i niemieckie, warto więc wziąć pod uwagę sznycle (cz. řízek), wywar wołowy z knedlem wątrobowym (cz. hovězí s játrovými knedlíčky), knedle z morelami, a na słodkie – strudle. Lokalne pochodzenie ma kulajda – grzybowa z ziemniakami. Na śniadanie warto rozejrzeć się za typowymi dla Czech kanapkami z obkładem (cz. chlebíčky), które można znaleźć w delikatesach (cz. lahůdky), piekarniach i sklepach spożywczych.

Sam polecam w Krumlowie trzy miejsca: kawiarnię Caffé Kláštер (także na śniadania), Bistro Na Krajíčku (z kuchnią czeską nieco „na nowo") oraz restaurację Švejk. Wszystkie znajdują się na Latránie.

Jak się dostać?

Z Lublina do Krumlowa zajedziemy samochodem w niecałe 9 godzin. Wyprawa pociągiem, z przesiadkami w Warszawie i Brnie, zajmie około 14 godzin, z kolei trasa przez Katowice i Czeski Bohumin to 11 godzin podróży. Można też pojechać pociągiem do Krakowa i stamtąd autobusem jakieś 4,5 godziny.

eprasa.pl 84e5f14953

Kurier Lubelski
Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY TYDZIEŃ

Kylian Mbappe znów idzie na króla strzelców, a Trójkolorowi są głównym faworytem mundialu. Skruszyli mur, poradzili sobie z brutalami **STR. 21-22**



FOT. PAP/ EPA/SARAH YENESEL

Francja elegancja, żenada Paragwaju

Dwa głośne nazwiska podpisały kontrakty na nowy sezon z Motorem Lublin **STR. 18**

Beniaminek 2. ligi ze Świdnika kompletuje kadrę i stawia sobie ambitne cele **STR. 19**

Iga Świątek odpadła z turnieju na kortach Wimbledonu i skupia się na poprawie gry **STR. 20**

eprasa.pl 84e5f14953

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 6.07.2026

Motor buduje zespół na nowy sezon. Dla nowych piłkarzy będzie to powrót do Ekstraklasy

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl



FOT. MOTOR LUBLIN

PIŁKA NOŻNA. **Motor Lublin w drugim meczu kontrolnym w okresie przygotowawczym odniósł drugie zwycięstwo. W Warszawie pokonał Wartę Poznań 4:1. Natomiast do kadry zespołu z Ekstraklasy dołączyło dwóch kolejnych zawodników: Mateusz Łęgowski oraz Bartosz Bereszyński.**

Motor Lublin kompletuje kadrę na sezon 2026/2027 oraz rozgrywa kolejne mecze kontrolne. W zwycięskim sparingu z Wartą Poznań dwa gole strzelił Karol Czubak

Po transferze bramkarza Mihai Popa klub z Lublina podpisał kolejne umowy. Nowym zawodnikiem żółto-biało-niebieskich został Bartosz Bereszyński. Prawy obrońca podpisał kontrakt obowiązujący do 30 czerwca 2028 roku.

– Znam projekt Motoru i uważam, że jest on ciekawy. Teraz przechodzi pewną rewolucję, chce zrobić krok do przodu, a ja bardzo chciałbym klubowi w tym pomóc i przekazać swoje doświadczenie oraz umiejętności, aby drużyna mogła osiągać wyższe cele – mówi Bereszyński.

Z ligi włoskiej do polskiej

Nowy nabytek Motoru urodził się 12 lipca 1992 roku w Poznaniu. W wieku 18 lat zadebiutował w seniorskim futbolu, w Lechu Poznań. Następnie był wypożyczony do innego klubu ze stolicy Wielkopolski, Warty.

Największe sukcesy „Bereś" osiągnął w Legii Warszawa, do której trafił w 2013 roku. W stołecznym klubie czterokrotnie zdobył mistrzostwo Polski oraz trzykrotnie sięgnął po Puchar Polski.

W styczniu 2017 roku Bereszyński trafił do włoskiej Sampdorii. W barwach zespołu z Genui ma ponad 200 spotkań we wszystkich rozgrywkach, stając się jednym z najbardziej doświadczonych polskich zawodników występujących w Serie A. W sezonie 2022/23 był wypożyczony do Napoli, z którym wywalczył mistrzostwo Włoch. W kolejnych rozgrywkach reprezentował również Empoli, a sezon 2025/2026 spędził w Palermo. W tym ostatnim zespole, w serie B zaliczył 20 meczów.

Bereszyński to reprezentant Polski. Zadebiutował w niej 4 czerwca 2013 roku w towarzyskim spotkaniu z Liechtensteinem. Do tej pory rozegrał 59 meczów z orłem na piersi, występując na mistrzostwach świata w 2018 i 2022 roku oraz mistrzostwach Europy w 2020 i 2024 roku.

– Byłem gotowy na powrót, ale to była wspólna decyzja, razem z moją rodziną. Czuję w sobie te chęci i ten ogień, żeby osiągać jeszcze ciekawe rzeczy na polskim podwórku – kończy Bereszyński.

Wolny transfer

Dwuletni kontrakt z możliwością przedłużenia o kolejne 12 miesięcy podpisał pomocnik Mateusz Łęgowski.

– Myślę, że Motor sportowo może mi pomóc w rozwinięciu się indywidualnie przy pracy ze sztabem szkoleniowym i również jako projekt idzie tutaj wszystko bardzo do przodu. Uważam, że to dobre miejsce do rozwoju dla mnie – wyjawia zawodnik.

Łęgowski urodził się 29 stycznia 2003 roku w Brodnicy. To wychowanek Pogoni Szczecin, a w pierwszym zespole „Portowców" zadebiutował w sezonie 2021/22. Łącznie w barwach Pogoni rozegrał 51 spotkań we wszystkich rozgrywkach.

W sierpniu 2023 roku przeniósł się do włoskiej Salernitany, występującej wówczas w Serie A. Polski klub zarobił na tym transferze 3 miliony euro. Na włoskich boiskach zanotował 32 występy we wszystkich rozgrywkach, a następnie sezon 2024/25 spędził na wypożyczeniu w szwajcarskim Yverdon-Sport. Przed rozpoczęciem rozgrywek 2025/26 został zawodnikiem tureckiego Eyüpsporu, w barwach którego rozegrał 28 spotkań.

Do Motoru przeszedł na zasadzie wolnego transferu. Miał kartę na ręku, ponieważ rozwiązał kontrakt z winy klubu z powodu zaległości finansowych.

Łęgowski w czerwcu 2022 roku zadebiutował w seniorskiej reprezentacji Polski, występując w meczu Ligi Narodów przeciwko Holandii.

Wygrany sparing

Podopieczni Mariusza Misiury w piątek w Warszawie pokonali Wartę Poznań 4:1. Dubletem popisał się najlepszy strzelec ekipy ze stolicy Lubelszczyzny z poprzedniej kampanii, Karol Czubak.

W lubelskiej ekipie wystąpili zawodnicy z zeszłego sezonu krajowej elity i gracze z czwartoligowego zespołu rezerw (między innymi Krystian Brzozowski, Mariusz Bruliński i Kamil Mazur). Poza tym od pierwszej minuty na murawie pojawił się pozyskany w tym okienku transferowym bramkarz Mihai Popa, którego po zmianie stron zmienił podstawowy ostatnio golkiper, Gasper Tratnik.

– Walka o miejsce w bramce będzie zacięta. Największym skarbem trenera na każdej pozycji jest rywalizacja, dlatego jeśli zawodnik czuje rywalizację, to jest największa motywacja. To tyczy się nie tylko bramkarzy – mówi Łukasz Włodarek, jeden z asystentów Mariusza Misiury.

Natomiast w ekipie z Poznania na boisku w 71. minucie zameldował się pomocnik Adrian Wnuk, przez ostatnie lata związany z innym zespołem z naszego regionu, trzecioligowym Podlasiem Biała Podlaska. Warto dodać, że szkoleniowcem Warty jest Maciej Tokarczyk, pracujący w przeszłości chociażby w Wiśle Puławy.

– Dużo dobrego dzisiaj widzieliśmy. Na pewno jesteśmy świadomi jeszcze mankamentów jakie występują w naszej grze i jakby rzetelnie nad tym pracujemy. To był fantastyczny moment, gdzie mogliśmy się przyjrzeć sporej grupie młodych zawodników i naprawdę jestem pod wrażeniem. Mecz oglądał Miłosz Stępiński, trener młodzieżowej reprezentacji Polski, więc z taką dumą i przyjemnością pokazałem mu dużą liczbę młodych graczy – wyjawia Mariusz Misiura, coach ekipy ze stolicy Lubelszczyzny.

Od 6 lipca Lublinianie do sezonu 2026/27 będą przygotowywać się na zgrupowaniu. Miejscem obozu będzie dobrze znany piłkarzom Hotel BoniFaCio SPA & Sport Resort. W Sochocinie Motorowcy będą trenować do 16 lipca.

Kolejny sprawdzian formy, przedostatni, czeka żółto-biało-niebieskich 11 lipca. Ich rywalem będzie pierwszoligowa Polonia Warszawa. ©℗

Motor Lublin – Warta Poznań 4:1 (1:0)
Bramki: Haxha 7, Czubak 59, 68, Plichta 83 – Smoczyński 89 (k)
Motor: Popa (46 Tratnik) – Brzozowski, Matthys (73 Złomańczuk), Ede (86 Mazur), Luberecki -NDiaye 🟨 (82 Bereza), Bartos (78 Akatow), Simon 🟨 (82 Bruliński), Lewandowski (78 Koziej), Haxha 🟨 (46 Kraska) – Czubak (73 Plichta). Trener: Mariusz Misiura

Górnik Łęczna testuje, wzmacnia skład i szykuje się do sezonu

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Górnik Łęczna, spadkowicz z Betlic 1. ligi uległ w Woli Chorzelowskiej pierwszoligowej Stali Rzeszów 2:4.**

Górnik po trzech kwadransach prowadził w silniejszym, ale przechodzącym gruntowną przemianę składu, rywalem 2:1. Lepiej po zmianie stron prezentowali się jednak przedstawiciele zespołu z Podkarpacia i finalnie triumfowali 4:2.

Górnik zagrał na dwie jedenastki. Po przerwie w zespole z Łęcznej zameldował się testowany Paweł Żyra, w przeszłości były gracz Górnika. To 28-letni pomocnik, ostatnio występujący w Miedzi II Legnica.

Kolejny etap weryfikacji formy Górnik ma zaplanowany na 8 lipca. Wtedy zmierzy się (miejsce nie ustalone) z beniaminkiem Betlic 3. ligi, Hetmanem Zamość.

Kolejnym nowym graczem ekipy z Łęcznej został 30-letni wahadłowy Grzegorz Rogala (GKS Katowice) parafując dwuletnią umowę. – To zawodnik z dużym doświadczeniem zdobytym na wysokim poziomie rozgrywkowym, który przez lata był ważną postacią GKS-u Katowice – mówi Grzegorz Szkutnik, prezes zielono-czarnych.



FOT. GÓRNIK ŁĘCZNA

Zespół Górnika Łęczna jest spadkowiczem z Betlic 1. ligi

Za strzelanie goli ma odpowiadać urodzony 12 września 1996 roku w Jarocinie Hubert Antkowiak. Od wiosny sezonu 2023/24 był zawodnikiem ŁKS-u Łomża.

Do zespołu trafił także 19-letni Samuel Quainoo, mający polsko-niemiecko-ghańskie korzenie. Może grać na boku obrony i pomocy.

O miejsce między słupkami powalczy Adam Matysek, urodzony 30 maja 2007 roku. Od 2020 roku jest zawodnikiem Akademii Zagłębia Lubin.

Ostatnim jak na razie transferem jest angaż Wiktora Niewiarowskiego. 24-letni ofensywny pomocnik podpisał dwuletni kontrakt. Ostatnim jego pracodawcą był Śląsk Wrocław, ale więcej występów zaliczył w rezerwach tego klubu.

Łęczyński klub poinformował również o nieprzedłużeniu wygasających w czerwcu kontraktów z Kamilem Orlikiem, Filipem Szabaciukiem i Davidem Ogagą. Za porozumieniem stron rozwiązano umowę z Rafałem Wolsztyńskim.

Na dłuższy czas z Górnikiem związali się Kamil Kruk i Adam Deja.

Stal Rzeszów – Górnik Łęczna 4:2 (1:2)
Bramki: Leniart 45, Goss 51, 79, Junior 67 – Świerkot 25, Quainoo 41
©℗

eprasa.pl 84e5f14953

Betclic 2. liga Klub ze Świdnika wzmacnia skład i czeka na pierwszy ligowy mecz

AVIA CHCE BYĆ JAK UNIA

Kamil Wojdat
k.wojdatkurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Avia Świdnik po 27 latach wraca na poziom centralny. – Marzy nam się, żeby być jak Unia Skierniewice – mówi Sebastian Lemieszek, prezes Avii.**



FOT. AVIA ŚWIDNIK
Avia szykuje się do pierwszego od 27 lat sezonu na szczeblu centralnym

Wspomniana przez Sebastiana Lemieszka Unia Skierniewice w sezonie 2025/26 była beniaminkiem 2. ligi i finalnie uzyskała awans na zaplecze Ekstraklasy.

– Podchodzimy do pracy tak samo jak w trzeciej lidze, to samo podejście do piłki nożnej. To działało i chcemy to utrzymać. Na pewno mamy ambicje, żeby nie walczyć tylko o utrzymanie, choć to będzie głównym celem postawionym przed drużyną. Ale cele to jedno, a ambicje to drugie: ambicje klubu są dużo większe – podkreśla Sebastian Lemieszek.

Świdniczanie budują kadrę na nowy sezon. Zmiany będą, ale nie będą takimi z gatunku wielkich. Póki co klub poinformował o rozstaniu z sześcioma zawodnikami, dwudziestu zostaje, dołączyło dwóch.

– Mam przeszłość korporacyjną i tam bardzo modne jest takie stwierdzenia jak zrównoważony rozwój. To jest dokładnie to, co robimy w przypadku piłkarzy i siatkarzy. Nie ma rewolucji. To co działa, zostawiamy. Mamy ogromną wdzięczność dla wielu zawodników, którzy wywalczyli ten awans do drugiej ligi. Jesteśmy w pełni przekonani, że poradzą sobie bardzo dobrze. Zmiany są tylko punktowe – wyjaśnia Lemieszek.

Avia ogłosiła nazwiska dwóch nowych piłkarzy. To dobrze znani na Lubelszczyźnie Kacper Wełniak i Egzon Kryeziu.

– Ogłosiliśmy dwóch, ale podpisanych jest już sześciu, a będzie więcej. Wszyscy są zawodnikami, którzy nie są rozpatrywani jako zmiennicy, ale realne wzmocnienia pierwszej jedenastki – podkreśla prezes.

Kim są pozostali? – Będą równie mocne nazwiska – odpowiada (po rozmowie klub poinformował o zakontraktowaniu Łukasza Jakubowskiego i Grzegorza Aftyki – przyp. red.).

W 1. kolejce Betclic 2. ligi zespół ze Świdnika zagra u siebie z Olimpią Grudziądz. W kolejnych pięciu spotkaniach jego rywalami będą kolejno : Górnik Łęczna, Sandecja Nowy Sącz, Stal Stalowa Wola, Zawisza Bydgoszcz i Lechia Zielona Góra.

– Dosyć ciężkie pierwszych sześć kolejek, dlatego chcielibyśmy podejść do tego ze spokojem. Po nich będziemy mogli realnie ocenić poziom drugiej ligi – kończy prezes klubu ze Świdnika.
©℗

Sparingowa wygrana Avii

Avia Świdnik, beniaminek drugiego frontu pokonał u siebie (spotkanie rozegrane zostało bez udziału publiczności) występującą szczebel niżej Chełmiankę Chełm 2:1.

Avia po pierwszej połowie przegrywała z Chełmianką 0:1. Jednak po zmianie stron Świdniczanie z nawiązką odrobili straty i mogli się cieszyć ze zwycięstwa. W ich szeregach zagrało dwóch zawodników testowanych.

Świdniczanie pozyskali dwóch kolejnych piłkarzy. Pierwszym z nich jest 28-letni pomocnik Grzegorz Aftyka. Grał on między innymi w Świcie Szczecin, Błękitnych Stargard i Polonii Warszawa. W pierwszej lidze zaliczył 58 występów, a szczebel niżej 91. Na swoim koncie ma 59 bramek.

Z kolei obrońca Marcin Kumorek, urodzony w 8 marca 2003 roku był zawodnikiem chociażby Podhala Nowy Targ, Siarki Tarnobrzeg i Sokoła Kolbuszowa Dolna. Zaliczył 11 gier w drugiej lidze i 54 mecze klasę niżej.

Avia Świdnik – Chełmianka Chełm 2:1 (0:1)
Bramki: Kalinowski 77, Kamiński 82 – Kuzdra 19

Kolejne nowe twarze w zespole Startu

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. **W pierwszych dniach lipca trener koszykarzy PGE Startu Lublin sfinalizował dwa kolejne transfery. Do czerwono-czarnych dołączyli Grzegorz Kulka i Anrijs Miska.**



FOT. PGE START LUBLIN
Start Lublin zakontraktował trzech nowych koszykarzy. Jednym z nich jest Grzegorz Kulka, którego ostatnim klubem był Górnik Zamek Książ Wałbrzych

30-letni Grzegorz Kulka przez dwa ostatnie sezony był zawodnikiem Górnika Zamek Książ Wałbrzych. W CV ma też Legię Warszawa, Tref Sopot oraz Stal Ostrów Wielkopolski.

– Grzegorz to doświadczony zawodnik, którego bardzo dobrze znam, bo w poprzednich latach już współpracowaliśmy. Zawsze go oceniłem za spokój, obronę, bardzo dobry rzut za trzy punkty czy z linii rzutów wolnych, więc liczymy na to, że będzie rozciągał naszą grę, doda nam spokoju, mądrości oraz dobrą obronę – mówi Wojciech Kamiński, trener Lublinian.

Na pozycje silnego skrzydłowego lub centra Start zakontraktował Łotysza, Anrijsa Miske. Urodził się on 14 stycznia 2000 roku w Rujienie i mierzy 206 cm wzrostu. Występował w młodzieżowych grupach Realu Madryt, a w wieku 18 lat w hiszpańskiej trzeciej lidze w zespole CB Tormes.

Głównie grał w Latvian-Estonian Basketball League, gdzie bronił barw BK Liepaja, Latvijas Universitate, VEF Ryga oraz BC Kalev/Cramo, w którym spędził ostatnie dwa lata. W sezonie 2023/24 rywalizował na zapleczu włoskiej ekstraklasy w drużynie Luiss Roma.

- To jeszcze młody gracz, ale już z doświadczeniem w Europie. Grał w FIBA EuroCup i z sezonu na sezon robił postęp. Jest to idealne uzupełnienie naszego rosteru podkoszowego. Dobrze rzuca z dystansu. Mam nadzieję, że dobrze wkomponuje się w nasz zestaw graczy podkoszowych, bo każdy z nich ma coś innego. Postaramy się tak z niego korzystać, aby to było z największą korzyścią dla zespołu – podkreśla trener Kamiński.

W minionych rozgrywkach Miska notował w lidze średnio 14.7 punktów, 7 zbiórek i 1.6 asysty na mecz.

Pierwszym nowym graczem w ekipie Startu był 27-letni Matthias Tass. Estończyk w ostatnim sezonie bronił barw Legii Warszawa, z którą sięgnął po mistrzostwo kraju. Wystąpił w 16 ligowych meczach stołecznej drużyny, średnio zdobywając 4,2 punktu na spotkanie oraz notując 1,3 asysty.

– Miał może nieudany sezon w Legii, natomiast my wierzymy, że najbliższy będzie dla niego przełomowym i pokaże się z takiej strony, jak choćby w meczach eliminacyjnych reprezentacji Estonii z naszą reprezentacją, w których był bardzo ważnym graczem – zauważa trener Kamiński. ©℗

Straciła rekord świata

Artur Bogacki
redakcja@kurierlubelski.pl

WSPINACZKA. **Na krakowskim Rynku Głównym Emma Hunt jako pierwsza kobieta historii złamała barierę sześciu sekund we wspinaczce na czas!**

W sobotę rozegrano w Krakowie pierwsze finały Pucharu Świata we wspinaczce sportowej.

W ścisłym centrum miasta ustawiono specjalną ściankę do wspinaczki na czas. To wyjątkowa konstrukcja także dlatego, że wytyczono aż cztery toru (zazwyczaj są dwa).

W sobotę rozegrano fazę pucharową. Do ścisłego finału awansowały dwie Polki: Lublinianka Aleksandra Mirosław i Natalia Kałucka. Nie udało się Aleksandrze Kałuckiej (6. lokata).

W decydującej próbie najszybsza okazała się Desak Made Rita Kusuma Dewi z Indonezji. Na podium stanęła taż N. Kałucka, 3. była Amerykanka Emma Hunt (wcześniej najszybsza w eliminacjach). Mirosław była ostatecznie 4., wykluczył ją falstart.

Ważne wydarzenie było wcześniej - Hunt ustanowiła rekord świata. Jako pierwsza kobieta zeszła poniżej 6 sekund - 5,99. Dotychczas rekordzistką była Mirosław, która uzyskała 6,03 sek. podczas MŚ w październiku 2025 r.
©℗



FOT. PAP/ŁUKASZ GĄGULSKI
Lublinianka Aleksandra Mirosław straciła podczas zawodów w Krakowie rekord świata we wspinaczce na czas.

eprasa.pl 84e5f14953

Trzy medale lekkoatletów

Blisko tysiąc zawodników, trzy dni rywalizacji i setki znakomitych wyników – tak wyglądały zmagania przedstawicieli królowej sportu podczas mistrzostw Polski U18, które zorganizowano w Lublinie w ramach 32. Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Trzykrotnie na podium stawali młodzi lekkoatleci z województwa lubelskiego.

Wicemistrzem kraju w biegu na dystansie 800 m został Hubert Sobiesiak, reprezentujący barwy AZS UMCS Lublin. Podopieczny trenera Piotra Kitlińskiego w sobotnim finale pokonał linię mety w czasie 1.53,80. Lublinianin przegrał jedynie z Marcelem Maćkowskim z UKS Achillesa Leszno (1.53,34).

Brązowe medale wywalczyli natomiast Franciszek Flis z Agrosu Chełm i Tomasz Aleksandrowicz z Unii Hrubieszów w biegu na 1500 m. Chełmianin w konkursie finałowym posłał młot na odległość 60,09 m. Z kolei Hrubieszowianin uzyskał w finale rezultat 4.01,34, poprawiając swój rekord życiowy.

W klasyfikacji medalowej województw najlepsze okazało się pomorskie. ©℗

PGE Ekstraliga Najlepszy ligowy występ w karierze Bartosza Jaworskiego

KOZIOŁKI ŁATWO SKRUSZYŁY STAL

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

ŻUŻEL. **Zgodnie z przewidywanym scenariuszem Orlen Oil Motor pokonał przy Al. Zygmuntowskich Gezet Stal 57:32. Lubelska drużyna wywalczyła trzy punkty (w Gorzowie przegrała 44:46).**

W szeregach gospodarzy jechało czterech zawodników, którzy dzień wcześniej, z różnymi efektami, wystąpiło w turnieju Indywidualnych Mistrzostw Polski.

W Bydgoszczy znakomitymi startami popisywał się Bartosz Jaworski. Junior Motor nie potrafił jednak utrzymać punktowanych pozycji na dystansie. W niedzielę znów dobrze wychodził spod taśmy i tym razem dowoził punkty do mety. Jaworski zakończył spotkanie z dorobkiem ośmiu punktów i trzech bonusów, co jest jego najlepszym wynikiem w PGE Ekstralidze.

Mocno podrażniony kompletnie nieudanym występem w Bydgoszczy mógł być Bartosz Zmarzlik. Lider „Koziołków" nie-



FOT. MG

W 11. serii PGE Ekstraligi żużlowcy Orlen Oil Motoru wygrali w Lublinie z Gezet Stalą Gorzów

powodzenia w sobotnim turnieju powetował sobie w meczu przeciwko drużynie, której jest wychowankiem. Mistrz świata był szybki na starcie i już na pierwszym wirażu osiągał wyraźną przewagę. Zmarzlik wygrał swoje cztery pierwsze wyścigi, a w nominowanych szybszy okazał się Anders Thomsen.

Stal przyjechała do Lublina bez kontuzjowanego lidera, Jacka Holdera. Przy Al. Zygmuntowskich dobrze czuł się natomiast Anders Thomsen, który znalazł właściwie ustawienia i na dystansie potrafił mijać rywali.

Wspierał go Oskar Paluch, ale poza tą dwójką w kadrze trenera Piotra Palucha nie było więcej zawodników, którzy potrafili ścigać się z gospodarzami.

Orlen Oil Motor Lublin – Gezet Stal Gorzów 57:32
Bieg po biegu: 5:1, 4:2, 4:2, 3:3, 5:1, 3:3, 3:3, 5:1, 2:3, 3:3, 4:2, 3:3, 5:1, 5:1, 3:3
Motor: 9. Martin Vaculik 9 (3,2,w,1,3), 10. Fredrik Lindgren 5+1 (2,1*,2,-), 11. Kacper Woryna 10+4 (2*,2*,1*,3,2*), 12. Mateusz Cierniak 10+1 (1,3,2,3,1*), 13. Bartosz Zmarzlik 14 (3,3,3,3,2), 14. Bartosz Jaworski 8+3 (3,1*,2*,2*), 15. Sven Cerjak 1 (1,0,-), 16. Dawid Cepielik 0 (0). Trener: Maciej Kuciapa
Stal: 1. Paweł Przedpełski 7+1 (1,0,1*,3,2,0), 2. Jack Holder ZZ (-,-,-,-), 3. Marcel Szymko ns (-,-,-,-,-), 4. Hubert Jabłoński 1 (0,0,1,0,-), 5. Anders Thomsen 11 (2,3,3,0,3), 6. Oskar Paluch 10 (2,3,2,0,2,1), 7. Igor Kordun 1+1 (0,0,d,1*,0), 8. Mathias Pollestad 2 (0,1,0,1). Trener: Piotr Paluch
NCD: 67,48 sek – Bartosz Zmarzlik w 3. biegu

Niepokonany w IMP

Sześć startów i sześć zwycięstw. Kacper Woryna bez straty punktu wygrał w Bydgoszczy drugi turniej Indywidualnych Mistrzostw Polski na żużlu. Zmarzlik zakończył turniej na 14. pozycji.

Dzięki zwycięstwu w Bydgoszczy Woryna został nowym liderem cyklu IMP 2026. Medale zostaną rozdane 15 sierpnia podczas ostatniego turnieju w Ostrowie Wielkopolskim. **(MK)** ©℗

Rekordowy wynik na milę

Jacek Kmiecik
redakcja@kurierlubelski.pl

Klaudia Kazimierska zajęła czwarte miejsce i czasem 4.17,90 poprawiła rekord Polski w biegu na milę podczas mityngu Diamentowej Ligi w Eugene w stanie Oregon w USA.

Klaudia Kazimierska w znakomitym stylu pobiła rekord Polski w biegu na milę podczas rozegranego w sobotę mityngu Diamentowej Ligi w Eugene. 24-letnia lekkoatletka rodem z Włocławka poprawiła wynik Angeliki Cichockiej sprzed dziewięciu lat.

„Cloud-ya" kapitalnie zaprezentowała się na tle światowej elity. W biegu rozgrywanym na legendarnym stadionie Hayward Field długo utrzymywała się w czołówce, a na finiszu popisała się świetnym przyspieszeniem. Na metę wpadła jako czwarta z czasem 4.17.90 lepszym o blisko dwie sekundy od rekord kraju Cichockiej (4.19.58) uzyskanego w 2017 roku w Rzymie. Swój rekord życiowy Kazimierska poprawiła o niemal 13 sekund.

W emocjonującej końcówce Polka wyprzedziła między innymi wicemistrzynię olimpijską Australijkę Jessicę Hull. Rywalizację niespodziewanie wygrała Amerykanka Nikki Hiltz (4.17.49), przed Kenijkami Dorcus Ewoi (4.17.62) i trzykrotną mistrzynią olimpijską Faith Kipyegon (4.17.80). ©℗



FOT. WOJCIECH ALABRUDZIŃSKI

Klaudia Kazimierska wyrasta na faworytkę do medalu mistrzostw Europy w Birmingham, 10-16 sierpnia

Iga Świątek: „Muszę odbudować swój tenis"

Agnieszka Bialik z Londynu
redakcja@kurierlubelski.pl

TENIS. **Broniąca tytułu, rozstawiona w Wimbledonie z numerem 3., Iga Świątek, przegrała w 1/16 finału londyńskiego szlema z 32. w światowym rankingu Filipinką Alexandrą Ealą 6:7 (9-11), 2:6.**

Jaki to był mecz z pani punktu widzenia?
To był trudny mecz. Miałam wrażenie, że Alexandra grała odważniej w kluczowych momentach. W tie-breaku obie miałyśmy wiele szans, by wcześniej rozstrzygnąć seta na swoją korzyść, ale to nie poszło po mojej myśli. Mimo wszystko czuję, że zagrałam lepiej niż w Bad Homburg. Więc cóż, trzeba po prostu iść dalej.

Jak trudne pod względem mentalnym jest podniesienie się w drugim secie po przegraniu tak zaciętego tie-breaka w pierwszej partii? Czy miało to duży wpływ na wynik?
Myślę, że trudniej było mi mentalnie pogodzić się z tymi nieudanymi returnami przy wolnych serwisach. Muszę przyznać, że znacznie trudniej jest odebrać taki serwis niż ten standardowy. Wiem, że był wolny. Dokładnie wiem, jak



FOT. EPA/NEIL HALL DOSTAWCA: PAP/EPA

Iga Świątek: Trudno mi było znaleźć równowagę między szybkością a solidnością, Nie znalazłam jej i przegrałam

piłka do mnie leci. To zupełnie inny rytm niż ten, z którym zazwyczaj mam do czynienia przy returnie. Jeśli chodzi o pierwszego seta – to była zacięta walka i wiem, że to trudne, gdy set trwa tak długo. Wiem, że jedna piłka w tę czy w tamtą stronę mogła wiele zmienić. Ale chciałam być w pełni obecna w drugim secie. Na początku popełniłam kilka niewymuszonych błędów. Potem miałam wrażenie, że ona serwuje coraz wolniej, a mnie coraz trudniej było te serwisy odbierać. To było dla mnie trudne do zaakceptowania.

Porównując to do porażki w Paryżu – czy czuje pani, że zmaga się z tym samym problemem?
Nie, nie sądzę, by to było to samo co w Paryżu. W Paryżu na pewno chodziło o to, że nie radziłam sobie dobrze z presją. Oddawałam strzały. Dziś chciałam być spokojniejsza i zagrać kilka piłek. Połowa tych returnów była niecelna. Straciłam wiele punktów. Może jak obejrzę mecz, zobaczę coś innego.

Ostatnio mówiła pani, że jest zadowolona z procesu, jaki przechodzi, by odbudować formę. To dobra droga?
Szczerze mówiąc, wyniki przestały mieć dla mnie znaczenie. Byłam na nich tak bardzo skupiona, że trudno było tak dalej funkcjonować. Dlatego naprawdę staram się po prostu odpuścić. Nie osiągam dobrych wyników, więc nie będę ich od siebie oczekiwać, skoro ich nie ma. Nie jestem jeszcze na tym poziomie. Muszę zacząć pracę od podstaw i spróbować odzyskać mój tenis. ©℗

eprasa.pl 84e5f14953

1/8 finału na mundialu Paragwaj uprawiał żenadę, ale najgorszy był sędzia

FRANCJA ZAGRAŁA W BRUDNĄ GRĘ. W POTWORNYM UPALE...

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Pierwszą ćwierćfinałową parę mistrzostw świata utworzyły Francja i Maroko. Trójkolorowi awans wywalczyli w upale przeciwko nieczysto grającemu Paragwajowi.



FOT. PAP/EPA

Za nami naprawdę brudny mecz, w którym arbiter często musiał rozdzielać piłkarzy...

Oprócz Paragwajczyków pakować walizki może również sędzia z Uzbekistanu wskazywany na antybohatera widowiska.

Mecz rozgrywany w Filadelfii o godzinie 17.00 lokalnego czasu poprzedziły alarmujące sygnały od Amerykańskiej Narodowej Służby Meteorologicznej (NHS). Według jej przewidywań w czasie gry temperatura na stadionie bez dachu miała wynosić nawet między 40 a 46 stopni Celsjusza. Choć zmiany klimatu coraz częściej stawiają przed futbolem takie wyzwanie, to FIFA w przepisach nie zawarła dotąd żadnego punktu, który spowodowałby automatyczne przełożenie widowiska właśnie z powodu ekstremalnego upału.

W takich przypadkach posiłkuje się jedynie rekomendacją Międzynarodowej Federacji Związku Zawodowych Piłkarzy (FIFPro), uznającą 38 kresek za górną dopuszczalną granicę. Ostatecznie mecz odbył się planowo i z obligatoryjnymi dwiema przerwami na uzupełnienie płynów. Żar niemiłosiernie lał się z nieba przez pełne 90 minut gry, o czym przekonali się zwłaszcza kibice z nasłonecznionych trybun, szukający wytchnienia między innymi w strefach gastronomicznych.

Jaki to był mecz? Przede wszystkim brudny, jak mawia się w slangu piłkarskim. Paragwaj nie był w ogóle zainteresowany atakowaniem, a jedynie przerywaniem akcji piekielnie silnego w ofensywie faworyta. Argentyński selekcjoner La Albirroja - Gustavo Alfaro - tłumaczył później, że innej taktyki obrać nie mógł, skoro naprzeciw stanęli piłkarze walczący o Złotą Piłkę i rekordy wszech czasów.

Widowisko okazało się więc nieatrakcyjne. Francja długo nie mogła skruszyć paragwajskiego muru. Bogiem a prawdą, w pierwszej połowie nie stworzyła sobie klarownych sytuacji. Didier Deschamps już po godzinie wpuścił na boisko Desire Doue i to był strzał w dziesiątkę. Kilka chwil po wejściu 21-latek z PSG wywalczył bowiem jedenastkę, która okazała się decydująca dla losów tego spotkania. Do piłki podszedł Kylian Mbappe i strzałem w lewy róg bramkarza dogonił w klasyfikacji Lionela Messiego, zdobywając siódmą bramkę w turnieju i zarazem dziewiętnastą w historii swoich występów na mistrzostwach.



FOT. PAP/EPA

Po grze w kości, w którą „zabawiali się" Paragwajczycy, kapitan Francji zignorował gratulacje od bramkarza Gilla

- Paragwajczycy myśleli, że wyjdziemy w smokingach, będziemy kreować wyłącznie ładne akcje, ale nam brudna gra też nie jest obca. I jeśli trzeba, to potrafimy ubrudzić sobie ręce. Nawet w tym byliśmy od nich lepsi - wyznał Mbappe, któremu najwyraźniej rywale mocno zaszli za skórę. Gdy wybrzmiał ostatni gwizdek, kapitan Trójkolorowych zignorował gratulacje od bramkarza Orlando Grilla uznanego za MVP meczu.

Zdecydowanie najgorzej wypadł jednak sędzia. Ilgiz Tantashev z Uzbekistanu nie panował nad tym, co działo się na boisku. Faul na rzut karny dostrzegł dopiero przed monitorem VAR, oskarżając poszkodowanego - podobnie jak selekcjoner Paragwaju - o symulowanie. Choć Paragwajczycy grali ostro, to Uzbek nie ukarał ich ani jedną żółtą kartką. Francuski dziennik „L'Equipe" nazwał jego występ katastrofalnym i wystawił najgorszą możliwą ocenę - jedynkę.

- Nie wiedziałem, że można popełnić 30 fauli i nie zostać ukaranym - pieklił się Rayan Cherki wprowadzony na końcówkę. - Dostaliśmy trzy żółte kartki, podczas gdy Paragwajczycy popełniali faule, które nie były nawet karane - zauważył selekcjoner Didier Deschamps. I miał rację, bo choćby w doliczonym czasie uderzenie w twarz Julesa Kounde pozostało bez konsekwencji. W FIFA są oburzeni poziomem sędziowania. Tantashev może już pakować walizki.

Tymczasem Francuzi zbierają siły na kolejne wyzwanie - jeszcze większe. W nadchodzącym ćwierćfinale (9 lipca, czwartek, godz. 22) los skojarzył ich bowiem z Marokiem, które rozbiło Kanadę, a wcześniej po rzutach karnych wyeliminowało Holandię i w grupie zremisowało z Brazylią. To bez wątpienia największe wyzwanie dla głównego pretendenta, który w grupie miał to szczęście, że zagrał przeciwko drugiemu garniturowi Norwegii, by potem trafić - już w fazie pucharowej - na słabą Szwecję.

Francja ma dobre wspomnienia z Marokiem. Zmierzyła się z nim w półfinale mundialu w Katarze, który wygrała 2:0 po golach Theo Hernandeza i Kolo Muaniego.

FIFA holuje Argentynę? Wszystko na to wskazuje

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Prezydent FIFA Gianni Infantino nieroztropnie się wygadał. Po meczu 1/16 finału mundialu w wywiadzie dla oficjalnej strony FIFA oznajmił: „Dzisiaj cierpiałem z Argentyną".**

Szef światowego futbolu Gianni Infantino po meczu Argentyna - Wyspy Zielonego Przylądka w 1/16 finału mistrzostw świata 2026 powiedział reporterowi: „Dziś wieczorem cierpiałem z powodu Argentyny...". Ale natychmiast się zreflektował i dodał: „... ale jestem neutralny", dając do zrozumienia, że FIFA wspiera obie reprezentacje, po tym jak niemal przyznał, że chciał zwycięstwa Argentyny.

Argentyna odniosła ciężko wywalczone zwycięstwo 3:2 po dogrywce nad Wyspami Zielonego Przylądka i awansowała do 1/8 finału. Obrońcy tytułu o ćwierćfinał zmierzą się z Egiptem.

„Albiceleste" mają stosunkowo łatwą ścieżkę na tegorocznych mistrzostwach świata w porównaniu z niektórymi innymi faworytami turnieju.

Faza grupowa dla Argentyny była lekką rozgrzewką - w swojej grupie J „wylosowała" bowiem Algierię, Austrię i Jordanię, które do potęg światowego futbolu raczej nie należą. W fazie pucharowej natomiast trafiła na wspomniane już Wyspy Zielonego Przylądka. Następnie na swojej drodze spotka Egipt, który wyeliminował Australię, a Szwajcaria lub Kolumbia mogą być potencjalnym rywalem w ćwierćfinale.

W starciu z tymi wszystkimi wspomnianymi drużynami Argentyna wciąż pozostaje zdecydowanym faworytem. Dlatego nie będzie zaskoczeniem, jeśli obrońcy tytułu awansują przynajmniej do półfinału, gdzie dopiero trafią na wymagającego przeciwnika.

Francja, Hiszpania, Portugalia, Brazylia czy Anglia miały zdecydowanie trudniejsze zadanie, grając po drodze z czołowymi drużynami.

Droga Lionela Messiego do ugruntowania statusu „piłkarskiego boga" wydaje się niemal wolna od przeszkód, podczas gdy pozostali giganci będą musieli mierzyć się ze sobą nawzajem, co prawdopodobnie przełoży się na zupełnie inne statystyki.

Czy to sprawiedliwe?

Na domiar złego, sędziowie też pobłażliwie traktują „Albiceleste". Już na otwarcie turnieju wielkie kontrowersje wzbudziła decyzja polskiego arbitra Szymona Marciniaka, który po brutalnym wejściu Messiego w Algierczyka (nadepnął od tyłu łydkę Aissy Mandiego) nie pokazał Leo nawet żółtej kartki. W innej sytuacji pomocnik Alexis Mac Allister uderzył łokciem w twarz Ibrahimę Mazę, po czym Algierczyk upadł na ziemię, ale Marciniak pozostawał niewzruszony i nie ukarał Argentyńczyka.

Prezydent FIFA Gianni Infantino po meczu z Cabo Verde: „Dziś wieczorem cierpiałem z powodu Argentyny... ale jestem neutralny"

W spotkaniu z Wyspami Zielonego Przylądka kanadyjski sędzia Drew Fisher popełnił kilka błędów - wszystkie na korzyść Argentyny (choćby Messi zaatakował Lopeza Cabrala kolanem i korkami w kostkę, ale nie ujrzał kartki, podobnie Cristian Romero po brutalnym wślizgu w Larosa Duarte czy faulu bez piłki na Jamiro Monteiro w dogrywce).

Selekcjoner Lionel Scaloni pytany o faworyzowanie Argentyny na mundialu, oznajmił krótko: „To bzdura!". ©℗



FOT. EPA/PAP

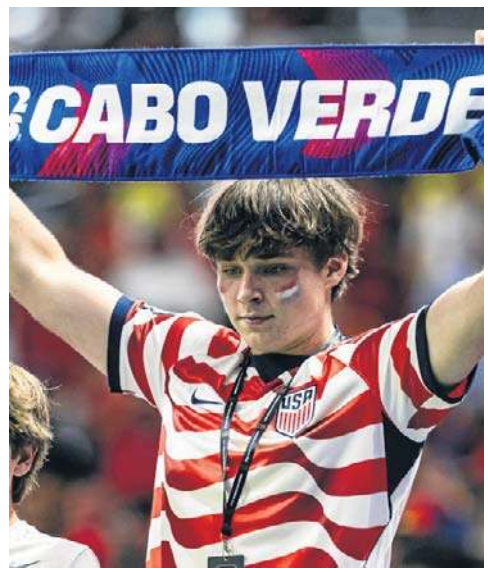
Argentyńczyk Lisandro Marinez czuł się bezkarnie w walce o piłkę z Kabowerdeńczykiem Telmo Arcanjo

eprasa.pl 84e5f14953

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 6.07.2026













FOT. GRZEGORZ WAJDA - STANY ZJEDNOCZONE

W OBIEKTYWIE GRZEGORZA WAJDY. Najmocniej serca kibiców podbiła reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka, która na pożegnanie z mundialem miała dogrywkę z broniącą Pucharu Świata Argentyną. 40-letniego bramkarza Vozinhę, cały radośnie grający zespół Błękitnych Rekinów i ich rozbawionych kibiców zapamiętają fani futbolu na całym świecie

Taka była 1/16 finału Podsumowanie pierwszej z pucharowych rund rozegranej na tegorocznym mundialu

Ciepłe pożegnanie z Błękitnymi Rekinami

Specjalnie dla Polska Press
Jaromir Kruk z Kanady

Największym odkryciem tego mundialu była drużyna z Republiki Zielonego Przylądka, która w fazie pucharowej postawiła się rozpędzonej wcześniej Argentynie.

Jako piłkarz Ronald Koeman z Holandią wziął udział w mundialu dwukrotnie. W 1990 wracał z Włoch z poczuciem niedosytu po odpadnięciu w 1/8 finału z Niemcami, w 1994 w USA w ćwierćfinale jego zespół ograła Brazylia. Chciał sobie to powetować, już będąc selekcjonerem Oranje. I też się nie udało...

W grupie podopieczni Ronalda zdobyli aż 10 goli, a punkty stracili tylko w pierwszym spotkaniu z Japonią (2:2). Grali swobodnie, mieli zatem w 1/16 finału wybić mocnemu Maroku nadzieje na medal. Kibice, których mnóstwo podróżowało po USA, liczyli, że z zespołem z Afryki Holandia da pokaz ofensywnej piłki. Taki nie nastąpił, ale i tak zespół Koemana prowadził po golu Cody'ego Gakpo, przeżywającego życiowy dramat (żona poroniła). W doliczonym czasie Oranje myślami chyba byli już przy 1/8 finału i głową wyrównał Issa Diop. Dogrywka wyglądała komicznie, Holandia przyglądała się jak Maroko operuje piłką i wyczekiwała na konkurs karnych - licząc na bramkarza - Barta Verbruggena. Jedenastki nie za dobrze wyszły obu drużynom, ale gorsi okazali się przedstawiciele Europy: Justin Kluvert obił słupek, Quinten Timber nie trafił w bramkę, a piłkę po uderzeniu Crysencio Summerville'a zatrzymał ręką Yassine Bounou.

- Każdy może mieć własne zdanie na temat taktyki, ale my dopuściliśmy Maroko do mniejszej liczby okazji niż Szwecję czy Tunezję. Uważam, że gra piątką obrońców była konieczna - podsumował trener, który podał się do dymisji. Wpływ na nią miała fala krytyki w ojczyźnie i sprawy prywatne - choroba żony.

- Holandii Koemana zarzuca się, że nie była holenderska, za bardzo skupiała się na przeciwnikach, nie grała ofensywnie - mówi Tomasz Cebula, były reprezentant Polski, który od wielu lat przebywa w tym kraju.

Fatalnie z turniejem pożegnali się Niemcy, także po karnych - lepszy był Paragwaj, a dwukrotnie, mimo interwencji Joshuy Kimmicha, wykonywania jedenastki odmówił Leon Goretzka. Julian Nagelsmann po spotkaniu z władzami związku ustąpił, ale dostanie odszkodowanie w wysokości 7 milionów euro. Ta suma nie podoba się fanom Die Mannschaft, rekompensatą ma być zatrudnienie Juergena Kloppa, podczas tego mundialu jako eksperta TV.

Do 1/8 finału przebiło się 7 europejskich ekip: Norwegia, Francja, Anglia, Belgia, Hiszpania, Portugalia, Szwajcaria. U Norwegów z WKS błysnął Erling Haaland. Anglia nie zachwyciła z DR Kongo, uratował ją Harry Kane, gość urodzony do strzelania bramek. Hiszpania się rozkręca, a jej golkiper ustanowił rekord mundialu pod względem minut bez puszczonego gola. Po 3:0 z Austrią uzbierał ich 519, wyprzedza Waltera Zengę (Włochy) - 517, Petera Shiltona (Anglia) - 511 i może ten wynik wyśrubować. Na jego drodze stanie teraz Cristiano Ronaldo z Portugalią, zwycięzcą horroru z Chorwacją w Toronto. 41-letni CR7 wreszcie na mundialu trafił w fazie pucharowej. W doliczonym czasie Diogo Costę pokonał Josko Gvardiol, ale dopatrzono się spalonego po kontakcie z piłką Igora Matanovicia, która... musnęła jego włosy; przy weryfikacji korzystano z chipu umieszczonego wewnątrz futbolówki. - To nie ma nic wspólnego z duchem sportu - ocenił Zlatan Ibrahimović.

Dramat przeżyli Senegalczycy, którzy prowadzili 2:0 z Belgami, prezentowali się kapitalnie, ale po roszadach w składzie doszło do diametralnej zmiany sytuacji. Gol charakternego Romelu Lukaku na 1:2, a w 89. minucie wyrównanie Youri Tielemansa po asyście Leandro Trossarda - jeszcze w czasie drugiej odsłony obaj panowie skakali sobie do gardeł, ale koledzy zdołali to opanować. W dogrywce Tielemans pewnie wykonał rzut karny i Belgia dokonała niemożliwego...

- Zespół, który nie przegrał z Hiszpanią i Urugwajem, nie może być słaby - skomplementował rywali z Zielonego Przylądka Leo Messi

Blisko sensacji był Zielony Przylądek - największa rewelacja tych mistrzostw - który postawił się Argentynie. Świetnie zorganizowani podopieczni Bubisty dwukrotnie doprowadzali do remisu. Mistrzowie świata potrzebowali dogrywki, a w niej wspaniałych interwencji Emiliano Martineza. Albicelestes znów ciągnął na plecach Leo Messi.

- Zespół, który nie przegrał z Hiszpanią i Urugwajem, nie może być słaby. Po strzeleniu gola na 1:0 poczuliśmy się zbytnio zrelaksowani, zapomnieliśmy, że na mundialu nikt się nie zamierza łatwo poddawać. To był szalenie ciężki mecz, popełniliśmy mnóstwo pomyłek, ale wierzę, że w kolejnych fazach ich unikniemy i zagramy lepiej - podsumował Messi, który na mundialach strzelił 20 goli. We wtorek argentyńskiego giganta czeka starcie z Egiptem Mohameda Salaha, szczęśliwego po wyeliminowaniu w karnych Australii. W 1/8 finału na faraonów czekano od... 1934 roku.

Pierwsza w historii mundiali faza 1/16 finału przyniosła awanse całej trójki gospodarzy - Kanadzie, Meksykowi i USA, zatem ręce z powodu wielkich zarobków zacierają nie tylko przedstawiciele FIFA...

WYNIKI 1/16 FINAŁU MŚ 2026:

RPA - Kanada 0:1
Eustaqio 90+2.
Brazylia - Japonia 2:1
Casemiro 56, Gabriel Martinelli 90+5 - Sano 29.
Niemcy - Paragwaj 1:1 (0:1, 1:1, 1:1) po dogrywce, karne 3:4
Haverts 54 - Enciso 42.
Holandia - Maroko 1:1 (0:0, 1:1, 1:1) po dogrywce, karne 2:3
Gakpo 72 - I. Diop 90+1.
WKS - Norwegia 1:2
A. Diallo 74 - Nusa 39, Haaland 86.
Francja - Szwecja 3:0
Mbappe 45+, 74, Barcola 53.
Meksyk - Ekwador 2:0
Quinones 22, R. Jimenez 31.
Anglia - DR Kongo 2:1
Kane 75, 86 - Cipenga 7.
Belgia - Senegal 3:2 (0:1, 2:2, 2:2) po dogrywce
Lukaku 86, Tielemans 89, 120+5 karny - H. Diarra 24, Sarr 51.
USA - Bośnia i Hercegowina 2:0
Balogun 45+, Tillman 82.
Hiszpania - Austria 3:0
Oyarzabal 36, 89, Porro 66.
Portugalia - Chorwacja 2:1
Cristiano Ronaldo 68 karny, G. Ramos 90+4 - Perisić 53.
Szwajcaria - Algieria 2:0
Embolo 10, NDoye 46.
Australia - Egipt 1:1 (0:0, 1:1, 1:1) po dogrywce, karne 2:4
Hany sam. 55 - Ashour 13.
Argentyna - Zielony Przylądek 3:2 (1:0, 1:1, 2:2) po dogrywce
Messi 29, Lisandro Martinez 92, Borges sam. 111 - Duarte 59, Cabral 103.
Kolumbia - Ghana 1:0
J. Arias 14.

©℗

eprasa.pl 84e5f14953

REKLAMA 0011550044

Starosta Lubartowski
21-100 Lubartów
ul. Słowackiego 8
AIB.6740.3.1.2026.EŻJ

Lubartów, dnia 3 lipca 2026 roku

OBWIESZCZENIE STAROSTY LUBARTOWSKIEGO

Na podstawie art. 11d. ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 roku poz. 311) oraz art. 49 i art. 61 § 4 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 roku poz. 1691);

zawiadamiam,

że na wniosek Wójta Gminy Lubartów, ul. Lubelska 18A, 21-100 Lubartów, z dnia 25 lutego 2026 roku, złożony w siedzibie Starosty Lubartowskiego w dniu 3 marca 2026 roku, uzupełniony w dniu 15 czerwca 2026 roku, wszczęte zostało postępowanie administracyjne w sprawie **wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej** pn. „Budowa drogi gminnej nr 103363L na odcinku od skrzyżowania z drogą powiatową nr 1557L do skrzyżowania z drogą wojewódzką nr 829 w Łucce-Kolonii".

Przedmiotowa inwestycja położona jest administracyjnie na terenie gminy Lubartów, powiat lubartowski, województwo lubelskie. Zaprojektowano drogę gminną łączącą drogę powiatową nr 1557L z drogą wojewódzką nr 829 o całkowitej długości ok 1020m.

Inwestycja realizowana będzie na działkach o numerach ewidencyjnych:

1. Przeznaczonych pod projektowany pas drogowy (stałe zajęcie):
jednostka ewid. 060807_2 Lubartów:
a. obręb 0007 Łucka Kolonia: 546, 910, 911/2 – działki będące własnością Inwestora;
b. obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 867 (867/1), 868 (868/1), 869 (869/1), 870 (870/1), 871 (871/1), 873 (873/1), 874 (874/1), 875 (875/1), 876/2 (876/5), 876/1 (876/3), 877 (877/1), 2195 (2195/1), 1219 (1219/1), 879 (879/1), 880 (880/1), 881 (881/1), 882 (882/1), 884 (884/1), 885 (885/1), 886 (886/1), 887 (887/1), 888 (888/1), 889 (889/1), 890 (890/1), 891 (891/1), 893 (893/1), 894 (894/1), 895 (895/1), 896/1 (896/5), 896/2 (896/3), 897 (897/1), 898 (898/1), 899 (899/1), 900 (900/1), 901/1 (901/3), 902/1 (902/3), 903 (903/1), 904 (904/1), 905 (905/1), 906 (906/1), 907/2 (907/3), 908 (908/1), 913 (913/1), 547 (547/2), 911/1 (911/4), 1211/6 (1211/10), 1211/4 (1211/8), 1210 (1210/2), 1209 (1209/2), 1207/2 (1207/4), 1206/2 (1206/4), 1205/3 (1205/7), 1205/2 (1205/5), 1204 (1204/2), 1202/1 (1202/3), 1199 (1199/2), 1197 (1197/2), 1150 (1150/1), 872/1, 912 – działki będące własnością prywatną (w nawiasach wskazano numer działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora).

2. Nieruchomości lub ich część, z których korzystanie będzie ograniczone:
jednostka ewid. 060807_2 Lubartów
a. w związku z przebudową dróg publicznych innej kategorii:
obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 543/3 - działka będąca własnością Województwa Lubelskiego w trwałym zarządzie Zarządu Dróg Wojewódzkich w Lublinie;
obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 1296/3, 1269/4, 1270/2 – działki będące własnością prywatną;
obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 555 – działka będąca własnością Powiatu Lubartowskiego w trwałym zarządzie Zarządu Dróg Powiatowych w Lubartowie;
b. w związku z budową lub przebudową zjazdów:
obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 868 (868/2), 869 (869/2), 876/1 (876/4), 1219 (1219/2), 879 (879/2), 880 (880/2), 907/2 (907/4), 908 (908/2), 913 (913/2), 914 – działki będące własnością prywatną (w nawiasach wskazano numer działki po podziale pozostającej u właściciela);
c. w związku z wycinką i zabezpieczeniem na czas budowy drzew i krzewów:
obręb ewid. 0007 łucka Kolonia: 869 (869/2), 877 (877/2), 879 (879/2), 880 (880/2), 881 (881/2), 884 (884/2), 893 (893/2), 894 (894/2), 895 (895/2), 896/1 (896/6), 896/2 (896/4), 902/1 (902/4), 903 (903/2), 904 (904/2), 905 (905/2), 913 (913/2), 911/1 (911/3), 2175, 1212/10, 1206/2 (1206/3), 1205/3 (1205/6), 1205/2 (1205/4), 1204 (1204/1), 1197 (1197/1), 1195/2, 1159, 1156 – działki będące własnością prywatną (w nawiasach wskazano numer działki po podziale pozostającej u właściciela);
d. w związku z budową, przebudową i rozbiórką sieci uzbrojenia terenu:
obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 876/2 (876/6), 876/1 (876/4), 2195 (2195/2), 1219 (1219/2), 882 (882/2), 897 (897/2), 898 (898/2), 899 (899/2), 900 (900/2), 901/1 (901/4), 1178/4, 1178/3, 1176/2, 867 (867/2)- działki będące własnością prywatną (w nawiasach wskazano numer działki po podziale pozostającej u właściciela);
e. w związku z budową schodów:
obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 911/1 (911/3) - działka będąca własnością prywatną (w nawiasach wskazano numer działki po podziale pozostającej u właściciela).

W związku z powyższym informuję, że w terminie **7 dni** od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, składać wnioski i zastrzeżenia dotyczące przedmiotowej inwestycji w Starostwie Powiatowym w Lubartowie, **Wydział Architektury i Budownictwa telefonicznie pod nr telefonu: 81-855-20-61 lub osobiście w wyznaczonym miejscu obsługi interesantów** (pn.-pt., w godzinach od 7.30 do 15.30).

Zgodnie z art. 49 § 2 kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie **14 dni** od dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie, inne publiczne ogłoszenie lub udostępnienie pisma w Biuletynie Informacji Publicznej.

Wgląd w akta sprawy jest nieobowiązkowy. Niezajęcie stanowiska w ciągu w/w terminu potraktowane będzie jako brak zastrzeżeń do zastosowanych rozwiązań.

z up. STAROSTY
/-/
mgr Tomasz Kołodziej
Kierownik Wydziału Architektury i Budownictwa

Otrzymują:
1. zgodnie z załącznikiem nr 1;
2. a/a

OBOWIĄZEK INFORMACYJNY

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz.U.UE.L. z 2016r. Nr 119, s.1 ze zm.) - dalej: „RODO" informuję, że:

1) Administratorem danych osobowych jest Starosta Lubartowski, którego siedziba mieści się pod adresem ul Juliusza Słowackiego 8, 21-100 Lubartów, adres e-mail: starostwo@powiatlubartowski.pl, numer telefonu: 8185522865
2) Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: iod@powiatlubartowski.pl lub pisemnie na adres Administratora.
3) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu obsługi wniosku o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej tj. gdyż jest to niezbędne do wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na Administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) w związku z ustawą z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311 ze zm.).
4) Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji celu, o którym mowa w pkt. 3 z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych tj. przez okres 10 lat.
5) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, lecz nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym o profilowaniu.
6) Państwa dane osobowe nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
7) W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa:
   a) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii;
   b) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
   c) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
   d) prawo do usunięcia danych w przypadkach określonych w przepisach RODO;
   e) prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), w sytuacji, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO);
8) Podanie przez Państwa danych osobowych w związku z ciążącym na Administratorze obowiązkiem prawnym jest obowiązkowe, a ich nieprzekazanie skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
9) Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych tj. podmiotom zapewniającym ochronę danych osobowych i bezpieczeństwo IT, dostawcom usług teleinformatycznych, dostawcom usług informatycznych w zakresie systemów księgowo-ewidencyjnych, usługodawcom z zakresu księgowości, dostawcy strony podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej, dostawcy usług informatycznych w zakresie systemów elektronicznego zarządzania dokumentacją w jednostce, dostawcy usług hostingu poczty mailowej w przypadku korespondencji prowadzonej drogą mailową, dostawcy usług brakowania bądź archiwizowania dokumentacji i nośników danych, a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800 472 852
Przez internet: www.kurierlubelski.pl e-mail: reklama@kurierlubelski.pl
W Biurze Reklamy:

LUBLIN
Biuro Ogłoszeń
Krakowskie Przedmieście 10
tel. 503 138 578, 81 446 28 02, fax 81 446 28 14
e-mail: reklama@kurierlubelski.pl

LUBLIN
Biuro Reklamy
Krakowskie Przedmieście 10 lok. 3
tel. 81 446 28 49 do 858, fax 81 446 28 19
e-mail: reklama@kurierlubelski.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

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

NA pomocnika z mieszkaniem 509 986 080

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

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

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

INNE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

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

KRAJ - MORZE

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

ŁEBA- pokoje z łazienk., 606-687-996.

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

Towarzyskie

ATRAKCYJNA 50-latka, 663-941-059

SANDRA, 885-213-554

REKLAMA 0011549489

WÓJT GMINY CHRZANÓW informuje,

że w dniu 6 lipca 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Chrzanów wywieszony został oraz opublikowany w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej Urzędu wykaz nieruchomości stanowiących mienie komunalne i przeznaczonych do oddania w najem. Wykaz zamieszcza się na okres 21 dni.

REKLAMA 0011548270

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

Dyrektor Oddziału Regionalnego AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE

OGŁASZA
PIERWSZY USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY

na sprzedaż
lokalu mieszkalnego nr 29 o pow. 23,73 m²
położonego w budynku Wspólnoty Mieszkaniowej
w Dęblinie na os. Wiślana 19

składającego się z 1 pokoju, kuchni, łazienki z w.c. i przedpokoju, położonego na IV piętrze wraz z przynależną piwnicą o pow. 3,59 m². Z lokalem związany jest udział 2732/217246 cz. wspólnych budynku i dz. gruntu nr 2842/31 o pow. 0,2490 ha – KW nr LU1Y/00016554/4.

CENA WYWOŁAWCZA: 160 000,00 zł
WADIUM: 16 000,00 zł

Wskazane wadium należy wpłacić przelewem na rachunek AMW OReg. Lublin, nr: 97 1130 1206 0028 9153 9320 0008, z zaznaczeniem „Przetarg Dęblin, Wiślana 19/29" w terminie do 6.08.2026 r. Za datę wpłaty przyjmuje się dzień uznania rachunku bankowego AMW OReg. w Lublinie.

Przetarg odbędzie się w dniu 11.08.2026 r. o godzinie 10:00 w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz dostępna jest na stronie: **www.amw.com.pl**

Szczegółowe dane dotyczące nieruchomości oraz specyfikację warunków przetargu uzyskać można w siedzibie OReg. AMW Lublin, ul. Łęczyńska 1, pok. nr 104, tel. 81 474 6121, e-mail: m.cebera@amw.com.pl, marketing.lublin@amw.com.pl.

Oddział Regionalny w Lublinie
20-309 Lublin • ul. Łęczyńska 1 tel.: (+48 81) 474 61 00 • fax: (+48 81) 474 61 37
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 84e5f14953

Moje życie zawsze w lipcu zwalnia, jest czas na celebrację lata



Agnieszka Kaczorowska na Instagramie Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Ewa Farna spacerowała z najbliższymi
Polsko-czeska piosenkarka znana jest z tego, że starannie chroni swoją prywatność, ale paparazzi i tak dopadli ją w Sopocie, gdzie odpoczywa z dziećmi i przyjaciółką. Z ich relacji wiemy, że Farna wybrała się do modnej restauracji, gdzie popijała zimne napoje. Potem cała czwórka wybrała się na spacer słynnym Monciakiem.

Julia Wieniawa wyjechała nad morze
Na Instagramie wokalistki pojawiła się obszerna fotorelacja z wypoczynku w Chałupach, gdzie na przełomie czerwca i lipca spędzała czas w gronie przyjaciół. Wypad upłynął im na różnorodnych aktywnościach – od spacerów po mieście, przez plażowanie aż po sportowe treningi.

Edyta Górniak wykonała piękny gest
Po koncercie „Wrocław Przyszłości" pojawiły się doniesienia, że Edyta Górniak odmówiła występu z Alicją Szemplińską, nie podając powodu, wystąpiła natomiast z 12-letnią Gracjaną Górką. – Reżyser proponował duet z Alicją Szemplińską lub z Gracjaną Górką. Marzeniem młodziutkiej artystki było stanąć na jednej scenie u boku Edyty Górniak. Pani Edyta zdecydowała się to marzenie spełnić. W moim odczuciu to piękny gest – tłumaczy Bartosz Łoś, menedżer Edyty Górniak.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Thelma i Louise
TVP Kultura, 20:00
Pochodzące z małej miejscowości Thelma i Louise wspólnie wyjeżdżają na weekend. Gdy przygodnie poznany mężczyzna usiłuje zgwałcić Thelmę, Louise strzela do napastnika. Kobiety uciekają do Meksyku.

Saga „Zmierzch" – Księżyc w nowiu
TVN, 22:00
Bella nie może się pogodzić z tym, że się starzeje, a jej ukochany, jako wampir, nie. W dniu 18. urodzin Belli dochodzi do wydarzenia, po którym Edward wyjeżdża, zostawiając ukochaną. Zraniona dziewczyna popada w przygnębienie. Przyjaźń z Jacobem pomaga jej odzyskać równowagę.

Ostatni lot: anatomia katastrofy
National Geographic, 22:00
Byli śledczy NTSB wyjaśniają przyczyny wypadków, które miały miejsce w latach 2018 i 2019. W odstępie zaledwie pięciu miesięcy, rozbiły się dwa boeingi 737 MAX.

Złoto dezerterów
TVP 2, 22:55
Jesień 1942 roku. Wywiad AK ustala, że w jednym z łódzkich banków Niemcy przechowują ogromne ilości złota. Mogłoby ono wspomóc podziemie. Dowództwo chce zwerbować do współpracy doskonałego kasiarza, który właśnie odsiaduje wyrok.

KRZYŻÓWKA NR 101



Poziomo:
3) przenośny odtwarzacz MP3,
6) zakonnik w klasztorze, mnich,
11) mowa środowiskowa, żargon,
12) mała izba w wiejskim domu,
13) w portfelu Brazylijki,
14) cząstka z elektronami,
15) rzeka w Saragossie,
16) … Prost, francuski kierowca Formuły 1,
17) czekoladowa na torcie,
18) broń drzewcowa kozaków zaporoskich,
19) cukierek jak kosaciec,
21) film Sławomira Idziaka,
23) … Bocelli, włoski śpiewak,
26) dzieło przyrody lub człowieka,
27) łowca bezpańskich psów, hycel,
30) sfilmowana powieść Aleksandra Dumasa,
31) fińska sauna lub rosyjska bania,
34) egzamin zdawany w maju,
38) laska w ekwipunku alpinisty,
39) często nie warta za wyprawkę,
40) najgrubszy palec u ręki,
41) ruchoma część puzonu,
42) tytuł Bobby'ego Fischera lub Garriego Kasparowa.

Pionowo:
1) główny uczestnik corridy,
2) nałogowa gra w kasynie,
3) miejsce bitwy wojsk generała Prądzyńskiego w 1831 roku,
4) rowy na linii frontu,
5) wiekowy budynek mieszkalny,
6) gośne zakłócanie spokoju, awantury,
7) krzyk do podnoszenia,
8) rdza trawi żelazo, ... – serce,
9) górski żywioł,
10) internista lub pediatra,
20) wąska grządka kwiatowa,
22) holenderskie miasto nad Dolnym Renem,
24) drapieżny kuzyn łasicy,
25) szlachetna odmiana korundu,
28) „… Jabłoni", zespół muzyczny,
29) doskonały mówca, orator,
31) ośla dla narciarzy-amatorów,
32) pod opieką klaczy,
33) mieszkanka dawnej Persji,
35) płat blachy lub papieru,
36) hodowla pietruszki lub cebuli,
37) grecka bogini przeznaczenia, córka Hydrosa i Gai.

ROZWIĄZANIE NR 100

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny zapowiada, że jeśli zaufasz intuicji, pojawi się szansa na miłe zaskoczenie.
Ryby (19.02 - 20.03)
Zachowaj spokój w rozmowach. Horoskop na dziś mówi, że cierpliwość pomoże rozwiązać drobne nieporozumienia i wzmocni relacje.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe pomysły przyniosą inspirację. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie bać się zrobić pierwszego kroku ku swoim planom już dziś.
Byk (20.04 - 20.05)
Bliscy okażą Ci wsparcie. Horoskop dzienny wróży, że przed tobą dobry moment na szczere rozmowy i zadbanie o domową atmosferę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony z klasą.
Rak (22.06 - 22.07)
Skup się na szczegółach, a unikniesz błędów. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi i regeneracji sił.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia będzie dziś Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu więcej, niż oczekujesz.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje będą silne, lecz opanowanie przyniesie najlepsze efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by zaufać własnym doświadczeniom.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że dobra wiadomość poprawi Ci humor.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie odkładać ważnych spraw, bo los będzie Ci wyjątkowo sprzyjał.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże znaleźć ciekawe rozwiązanie. Horoskop na dziś zapowiada, że spotkanie z kimś życzliwym doda Ci energii.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wsłuchaj się w swoje potrzeby. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że chwila wyciszenia pozwoli odnaleźć równowagę i dobry nastrój.

kurierlubelski
www.kurierlubelski.pl
Redaktor naczelny **Krzysztof Nowacki**, Z-ca redaktora naczelnego **Marek Podgajny**, Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos**, Kierownik działu reklamy **Karolina Rudnicka**
Redakcja Krakowskie Przedmieście 10/1, 20-002 Lublin, **tel. 81 44-62-800, fax 81 44-62-819, redakcja@kurierlubelski.pl,** Druk Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul Jubilerska 10
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: 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.

eprasa.pl 84e5f14953