

kurier lubelski

Poniedziałek 3.11.2025 | Nr. 131 (18.152) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Więcej połączeń kolejowych z naszego regionu do Warszawy i innych miast **str. 5**



Ul. Węglarza dłuższa o 1,2 km. Jest nowa droga i wyczekiwane światła na skrzyżowaniu **str. 3**

Biuro Obsługi Mieszkańców po kilku latach przerwy powróci na Czechów **str. 4**



RATUSZ ZAPOWIADA NOWĄ ATRAKCJĘ DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA I TURYSTÓW

Na plac Litewski wraca lodowisko

Artur Jurkowski
Lublin

Od 14 grudnia na pl. Litewskim ma działać lodowisko „pod chmurką”. Lublinianie będą mogli z niego korzystać przez dwa miesiące, a jeśli będzie odpowiednia pogoda, to dłużej. Opłata będzie miała charakter „symboliczny”.

- Chcemy ożywić plac Litewski w zimie - mówi Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina. - Mamy nadzieję, że mieszkańcy naszego miasta pojadą do tej inicjatywy z atencją i z chęcią będą korzystać z lodowiska.

Lodowisko będzie prowadził MOSiR „Bystrzyca”. Już ogłosił przetarg na wypożyczenie obiektu. O tym, kto będzie chciał dostarczyć ślizgawkę, mamy dowiedzieć się 12 listopada.

Lodowisko ma funkcjonować przez dwa miesiące. - Między 14 grudnia a połową lutego - precyzuje Fulara.

Ten termin może być jednak wydłużony. - Zależy nam, aby lodowisko funkcjonowało w okresie ferii dla młodzieży, przy czym wszystko zależy od warunków pogodowych - tłumaczy Konrad Wcisło, radny klubu Radnych Prezydenta Krzysztofa Żuka, który m.in. skierował interpelację do prezydenta w sprawie lodowiska.

W tym roku szkolnym uczniowie lubelskich szkół zimowe ferie będą mieli w ostatniej turze, wypadną one od 15 lutego do 1 marca. - Obiekt będzie czynny przez siedem dni w tygodniu w godzinach 12-22, a nad bezpieczeństwem i komfortem użytkowników czuwać ma obsługa techniczna. Skorzystanie z lodowiska będzie możliwe za symboliczną opłatą - zapowiada Justyna Góźdz, rzeczniczka prezydenta Lublina.

- Plac Litewski zasługuje na taką zimową atrakcję. To miejsce przyciąga mieszkańców i turystów - przekonuje radny Wcisło.

Obok lodowiska ma działać wypożyczalnia sprzętu zimowego. Ma być

wyposażona w: minimum 160 par łyżew w pełnej rozmiarówce, minimum 20 kasków dla dzieci, 4 chodziki do nauki jazdy na łyżwach (np. pingwiny - 4 szt., 6 chodzików do nauki jazdy na łyżwach z siedziskiem - np. misie polarne).

Lodowisko ma mieć wymiary 20 na 30 metrów. Stanie między pomnikami Unii Lubelskiej a drzewem otoczmy miejscami do siedzenia. To oznacza, że z pl. Litewskiego zniknie jedna atrakcja bożonarodzeniowego wystroju miasta, czyli świąteczna karuzela. - Zostanie przeniesiona na Rynek Starego Miasta - wskazuje Góźdz.

Ślizgawka funkcjonowała już kiedyś na reprezentacyjnym placu Lublina - było to w 2006 roku. Działała też w 2010 r.

Przypomnijmy, że lodowisko sezonowe ma Zamość (od grudnia do marca) na Rynku Wielkim. W minionym sezonie za 45 minut ślizgania trzeba było tam zapłacić 24 złote (ulgowy 12 zł).

W lubelskiej Icemanii - hali lodowej - 60 minut przebywania na tafli kosztuje 19 zł (w dni powszednie, ulgowy - 15 zł) i 25 zł (w weekendy i święta, ulgowy - 19 zł). Mamy jeszcze Biały Orlik przy ul. Radzyńskiej - tam wstęp jest bezpłatny.



Po raz 21. rozstrzygnęliśmy ranking Setka Kuriera Lubelskiego. W trakcie uroczystej Gali świętowaliśmy sukcesy lubelskiego biznesu i wyróżniliśmy przedsiębiorców, którzy osiągają imponujące wyniki finansowe i budują siłę naszego regionu

Dzień Zaduszny. Papież Leon XIV podczas spotkania z wiernymi mówił o nadziei na życie wieczne **str. 7**

Dramatyczna opowieść o przemocy w rodzinie: Przebaczyłam ojcu, bo zasługuję na lepsze życie **str. 10**

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



W środę w Kurierze Strefa Biznesu

● Rewolucja w wynagrodzeniach. Eksperti ostrzegają: to dopiero początek ● Nowe przepisy obejmą wszystkich przedsiębiorców

Zamów prenumeratę

Kurier Lubelski ☎ 81 440 53 66
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.kurierlubelski.pl

PAMIĘĆ JEST WAŻNA

Krzysztof
Cugowski



Czy śmierć nadal jest tematem tabu i unikamy rozmów o niej? Trudno to jednoznacznie ocenić. Dla mnie ważne jest, że w naszym kraju pamięć o ludziach, którzy odeszli i sposób traktowania grobów nadal jest taka, jak kiedyś obowiązywała na całym świecie. To przede wszystkim należy podkreślić. To wielka rzecz, że ta tradycja szacunku dla zmarłych cały czas istnieje i nie maleje.

To wszystko jest bardzo ważne. Szczególnie, że ten szacunek i pamięć o zmarłych w innych krajach jest co najmniej umiarkowany, a im dalej na wschód to w ogóle i życie ludzkie, i sam człowiek po śmierci ma coraz mniejszą wartość. Niestety, miałem okazję to obserwować.

U nas na szczęście ta tradycja jeszcze istnieje i jest bardzo silna. To zresztą widać 1 listopada. Oczywiście ktoś może powiedzieć, że to tylko raz do roku. Niech będzie chociaż i raz do roku. Niech chociaż raz do roku wspomni się dobrze swoich bliskich, którzy odeszli. I tutaj też jest jeszcze jedna zasada, która mi się bardzo podoba. „O zmarłych nie mówi się źle”. Jeżeli ktoś ma jakiś problem ze zmarłym, to nie mówi nic.

Pamięć i dobre imię to ważne rzeczy dla naszej kultury. Szczególnie teraz, gdy widzimy na co dzień jak w wielu dziedzinach życia nasza tradycja odchodzi do lamusa. Podejrzewam, że następne pokolenia nie będą tego kultywować. Miejmy nadzieję, że chociaż ten element pozostanie.

Ludzie stali się wygodni i wolą rozmawiać o miłych sprawach, a nie o umieraniu. A śmierci tak naprawdę obawia się każdy. Nawet jeżeli są osoby, które mówią inaczej, to myślę, że nie do końca tak jest. Wszyscy się jej boimy, bo jest to niewiadomą. Umiera się tylko raz. Tylko w grach komputerowych jest inaczej. Młodzi ludzie nie zdają sobie sprawy, że żyje się tylko raz. Pierwszy i ostatni. Kolejnego życia, jak w grze, nie będzie. To jedyne życie jakie mamy. Należy je szanować i uważać na to co się robi. Powtórki nie będzie.

Święto Zmarłych i Dzień Zaduszny na cmentarzach



Ul. Unicka. Kwiaty i znicze na grobach naszych najbliższych jako symbol pamięci



Kwesta na cmentarzu przy ul. Lipowej. Pieniądze trafią na renowację starych nagrobków



Dzień Zaduszny na największym lubelskim cmentarzu na Majdanku

Pogoda w regionie

Dzisiaj	Jutro
MAX 11°C	MIN 6°C
Pojutrze	Popołudnie
MAX 13°C	MIN 5°C
Barometr 1015 hPa	MAX 14°C
Wiatr zach. 15 km/h	MIN 7°C
Biomet korzystny	

Dziś imieniny obchodzą Hubert i Sylwia

PISALIŚMY W KURIERZE

3.11.2009 r. Sepsa atakuje szkoły
Lekarze rozpoznali chorobę u dwóch uczennic. Sepsę stwierdzono w szkołach w Krasieninie i Lublinie. Pierwsza dziewczynka uczęszcza do Zespołu Szkół w Krasieninie. Badania laboratoryjne potwierdziły, że ma sepsę. Druga to uczennica Liceum Plastycznego w Lublinie. Ma objawy tej groźnej choroby, ale na razie lekarze nie znają jeszcze szczegółowych wyników badań. Trafiła do szpitala im. Jana Bożego w Lublinie. Najbliższej rodzinie chorej dziewczynki poda-

no już profilaktycznie antybiotyki i leki przeciwbakteryjne.
Do szkoły w Krasieninie chodzi 337 uczniów. „Kurier” pisał w listopadzie 2009 r., że budynek szkolny świecił pustkami. Na zajęcia przyszła zaledwie jedna trzecia uczniów.
- Do czasu wyjaśnienia sytuacji nie posłę tam dzieci - mówił „Kurierowi” pan Jan Matysiak, rodzic dwójki uczniów. - Boję się o ich bezpieczeństwo. Podobnie jak on zareagowała większość rodziców. JS

KALENDARIUM

1771

Konfederaci barscy na ul. Miodowej w Warszawie zatrzymali królewską karetę i dokonali porwania Stanisława Augusta Poniatowskiego.

1943

W niemieckim obozie koncentracyjnym na Majdanku w ramach akcji „Erntefest” („Dożynki”) rozstrzelano 18 tys. 400 Żydów.

1906

Niemiecki psychiatra i neuropatolog Alois Alzheimer przedstawił przypadek nieznaną do tej pory choroby kory mózgowej.

2005

Podczas sesji naukowej w katedrze we Fromborku poinformowano o odkryciu grobu Mikołaja Kopernika.

nasz REGION

KRÓTKO

LUBLIN

Amfiteatr na Tatarach do gruntownej przebudowy

Prawie 3 mln zł mniej niż planował ratusz wyda na przywrócenie do życia amfiteatru na Tatarach. Efekty przebudowy mieszkańcy powinni zobaczyć na początku 2027 r.

Kontrakt ma trafić w ręce lubelskiej spółki Garden Designers. Za wykonanie prac otrzyma 6,2 mln zł. Miasto chce, aby prace zostały wykonane w ciągu 15 miesięcy.

- Mamy wizję funkcjonowania amfiteatru po zakończeniu prac związanych z przebudową - przekonywał na łamach „Kuriera” Józef Nowomiński, przewodniczący Rady Dzielnicy Tatarów.

Dzielnicy radni chcą, aby trafił on w ręce Domu Kultury Bronowice (filia przy ul.

Hutniczej). Deklarują jedocześnie wsparcie finansowe do funkcjonowania obiektu.

Amfiteatr na Tatarach powstał w połowie lat 70-tych XX wieku. Plenerowy obiekt mógł pomieścić wtedy ok. 300 widzów. Obecnie to ruina. - Odnowiony amfiteatr ma stanowić miejsce do organizacji różnego rodzaju wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych oraz integrujących lokalną społeczność - zapowiada Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Rewitalizacja istniejącego amfiteatru obejmie przebudowę widowni oraz remont i przebudowę strefy sceny i całego sąsiedztwa. JAXA

LUBLIN

Nowy apartamentowiec stanie przy ul. Głębokiej



FOT. MALGORZATA GENCA

Ta inwestycja odmieni wygląd ul. Głębokiej. W miejscu dawnego pustostanu i budoł do handlu wyrosnie pięciopiętrowy apartamentowiec. Chodzi o działkę przy ul. Głębokiej 7A.

- Pozwolenie na budowę udzielone w sierpniu tego roku osobie fizycznej dotyczy budowy budynku mieszkalnego wielorodzinnego z garażem podziemnym przy ul. Głębokiej 7A. Projektowany budynek będzie miał blisko 16 metrów wysokości i pięć kondygnacji nadziemnych, które pomieszczą 16 lokali mieszkalnych - opisuje Joanna Stryczewska z biura prasowego ratusza.

Mieszkania, jak informuje inwestor, mają mieć powierzchnię od 42 do 92 mkw. W garażu podziemnym znajdzie się 18 miejsc parkingowych oraz dodatkowe 6 miejsc na terenie działki.

JAXA

LUBLIN

Pijany kierowca tira staranował bramownicę

W piątek na al. Witosa kierujący ciężarówką obywatel Białorusi zjechał w wjazd prowadzący do galerii Felicity. Nie zwrócił jednak uwagi na znaki ostrzegające o ograniczeniu wysokości pojazdów i z pełnym impetem uderzył w stalową bramownicę. Kabina wbiła się w konstrukcję, niszcząc zarówno pojazd, jak i elementy infrastruktury. Miał blisko 3 promile alkoholu w organizmie. AP



FOT. ARCHIWUM

TOMASZÓW LUBELSKI

Dał się oszukać

Blisko 50 tys. zł stracił 36-latek z gm. Tomaszów Lub. Chciał kupić auto wystawione na internetowej aukcji i stracił pieniądze, które nierozważnie przełał na obce konto. Auta nie zobaczył. LUB

Jest nowa droga i wyczekiwane światła na skrzyżowaniu

Artur Jurkowski
Lublin

Ul. Węglarza wydłużyła się o 1,2 km. Kierowcy wjechali na nią w piątek. - Cywilizacja przyszła na ul. Trześniowską - przekonuje jeden z mieszkańców.

To duże i długo wyczekiwane zmiany dla kierowców, ale i mieszkańców dzielnicy. - Cywilizacja przyszła na ul. Trześniowską. Czekaliśmy na to od dawna, dla nas to kluczowa zmiana - przekonuje Jerzy Meller, mieszkaniec Ponikwody.

Chodzi o przedłużenie ul. Węglarza. Trasa o długości 1,2 km została otworzona w piątek.

- O konieczności realizacji prac przy ul. Węglarza rozmawialiśmy z mieszkańcami podczas spotkań w ramach „Planu dla Dzielnicy”. Dzisiaj spełniamy te oczekiwania i otwieramy nową drogę, która poprawi dostępność komunikacyjną tej części miasta oraz zwiększy komfort i bezpieczeństwo wszystkich użytkowników ruchu drogowego - mówił w ub. tygodniu Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

Dwie jezdnie, a później jedna

Przedłużona ulica Węglarza - od ul. Walecznych do ul. Koryznowej - ma dwie jezdnie, każda z dwoma pasami ruchu, na odcinku od ul. Koryznowej do ul. Trześniowskiej jest to



FOT. MALGORZATA GENCA

Inwestycja kosztowała ponad 43 mln zł. Połowę wydatków pokrył Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg

trasa jednojezdniowa. Po obu stronach drogi powstał chodnik (łącznie ok. 2 km długości) i ścieżki rowerowe na odcinku ok. 1,4 km.

Wykonano trzy sygnalizacje świetlne, na skrzyżowaniach: ze Strzembosza, Walecznych, ponadto z ul. Narcyzową oraz z ul. ul. Koryznowej.

Inwestycja trwała (moment podpisania umowy na wykonanie prac) 22 miesiące. Koszt prac to ponad 43 mln zł. Połowę wydatków pokryło dofinansowanie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

- Otwarcie przedłużenia ulicy Węglarza to ważny element w rozwoju układu komunikacyjnego Lublina. Dzięki tej

inwestycji mieszkańcy północno-wschodniej części miasta zyskują wygodne i bezpieczne połączenie z głównymi arteriami Lublina oraz lepszy dostęp do transportu publicznego - dodaje Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Krok do szkoły

W ramach inwestycji powstała nowa infrastruktura drogowa o łącznej długości około 2,6 km.

- To nie jest tylko asfalt, to nie jest tylko szerokość, to nie jest tylko przepustowość, ale cała infrastruktura podziemna, która pozwoli zrobić kolejny krok w przód: czy to w postaci szkoły przy ul. Majerankowej

czy dojazdu do dworca przesiadkowego PKP przy ul. Trześniowskiej - podkreśla Cezary Bach, przewodniczący Rady Dzielnicy Ponikwoda.

Jakie problemy mieszkańców rozwiązuje droga?

- Dzielnica Ponikwoda charakteryzuje się wąskimi drogami, jednym z kluczowych problemów jest dostępność komunikacyjna - ta nowa droga zmienia to wszystko: komunikacja miejska wjedzie w kolejne rejony dzielnicy, co umożliwi m.in. przesiadkę mieszkańców z własnych samochodów do komunikacji miejskiej. To zmniejszy korki i będzie w konsekwencji miało pozytywny wpływ na ekologię - wylicza Bach.

Dłuższe trasy autobusów

- Dzięki przedłużeniu ul. Węglarza obsługą komunikacyjną zostały objęte nowe osiedla dzielnicy Ponikwoda. W tym celu wydłużamy trasy dwóch linii: 13 i 31, które zapewnią mieszkańcom bezpośredni dostęp do transportu zbiorowego - podkreśla Grzegorz Malec, dyrektor Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

Zmiany w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej już wprowadzono. Pojazdy teraz będą zatrzymywać się na nowych przystankach: Poziomkowa 01 i 02 oraz Nasturcowa 02 i 03.

Na błoniach pod zamkiem będzie „morze traw”

Artur Jurkowski
Lublin

„Zielony azyl” - taki charakter ma mieć w przyszłości teren błoni pod zamkiem. Wykonanie zmian ma zająć prawie dwa lata.

To już finał epopei ciągnącej się od dekady, związanej z przebudową terenu błoni. Miasto na inwestycję zarezerwowało 24,3 mln zł. O kontrakt walczą cztery firmy. Oferty trzech z nich są poniżej tego limitu, chodzi o: Garden Designers -

17,2 mln zł, Budimex - 18,6 mln zł oraz Strabag - 18,7 mln zł. Czwartą ofertę złożył Sorted z Piaseczna - 28,3 mln zł.

Lublin otrzymał 12 mln zł dofinansowania do inwestycji: z Unii Europejskiej (10 mln zł) oraz budżetu państwa (2 mln zł).

Zmiany obejmą teren o powierzchni 4,06 hektara. - Po rewitalizacji błonia staną się całoroczną, przyjazną przestrzenią do wypoczynku w samym sercu miasta. Przy projektowaniu tego miejsca postawiliśmy na zieleń - starannie dobraną

i różnicowaną, która nada przestrzeni niepowtarzalny charakter i będzie atrakcyjna przez cały rok - przekonuje Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

Obecnie na tym terenie rośnie 167 drzew. 21 z nich wytypowano do wycinki. W zamian zostanie dosadzonych 89 drzew, m.in. jabłonie i grusze ozdobne, dęby, magnolie, śliwy wiśniowe. Posadzone będą też krzewy ozdobne m.in. róże, derenie. Zupełną nowością mają być trawy sadzone w dużych zwartych kompleksach. Ma

tam się pojawić 7 tysięcy, m.in. prosa różgowatego, trzcinników oraz kilku odmian miskanów. Trawniki zajmą powierzchnię dwóch hektarów.

- Będzie nowa infrastruktura: ścieżki, alejki, oświetlenie i strefy aktywności, dzięki czemu będzie to przestrzeń codziennego relaksu, zabawy dla najmłodszych oraz scena wydarzeń kulturalnych. Rewitalizacja błoni to nasze zobowiązanie zapisane w zwycięskiej aplikacji o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury Lublin - dodaje prezydent Żuk.

Biuro Obsługi Mieszkańców po kilku latach przerwy powróci na Czechów

Artur Jurkowski
Lublin

Dowód osobisty, podatki, meldunek czy prawo jazdy - mieszkańcy Czechowa mają odzyskać możliwość załatwiania tych spraw bez konieczności opuszczania dzielnicy. Ratusz szykuje się do otwarcia Biura Obsługi Mieszkańców w tej części Lublina. Podał wstępną lokalizację: ul. Kaprysowa 2.

20 316 osób na Czechowie Południowym oraz 16 628 osób na Czechowie Północnym - tyle osób było zameldowanych na terenie tych dwóch dzielnic na koniec marca tego roku. To oznacza, że mieszka tam co ósmy lublinianin.

Mieszkańcy od lat dopominali się w ratuszu o uruchomienie terenowego Biura Obsługi Mieszkańców.

- Obecnie mieszkańcy Czechowa zmuszeni są korzystać z głównej siedziby Urzędu Miasta (przy ul. Wieniawskiej 14 - dop. red.), co wiąże się z czasochłonnym dojazdem,



W Lublinie działa sześć Biur Obsługi Mieszkańców. Nowe ma powstać w przyszłym roku przy ul. Kaprysowej 2 na Czechowie

kolejkami i utrudnieniem w dostępie do usług, szczególnie dla osób starszych - wskazuje w interpelacji do prezydenta Lublina Elżbieta Bockowska, radna PiS.

BOM na Czechowie działał w latach 2015 - 2020. Placówka mieściła się na poczcie przy ul. Żywnego. Miasto tłumaczyło jej zamknięcie - i dwóch innych placówek przy ul. Pocz-

towej i Wł. Jagiełły na Felinie - tym, że w okresie pandemii nie było w stanie zapewnić bezpieczeństwa petentom.

- BOM jest bardzo potrzebny, jesteśmy jedną z naj-

wiekszych dzielnic Lublina - podkreśla Magdalena Kędzierska, przewodnicząca zarządu dzielnicy Czechów Południowy.

W latach 2023 - 25 magistrat szukał nowej siedziby dla BOM-u na Czechowie, ale bez skutku. Rozpatrywane były lokalizacje m.in. przy ul. Chodźki, Świętokrzyskiej, Kiepur, Żelazowej Woli czy Kameralnej.

Teraz pojawiła się nowa lokalizacja. - 8 września 2025 r. odbyła się wizja lokalna w lokalu przy ul. Kaprysowej 2, w czasie której stwierdzono, iż lokal spełnia wymogi na BOM. Aktualnie Urząd Miasta Lublin prowadzi rozmowy z właścicielem lokalu w sprawie jego wynajmu. Właścicielowi nieruchomości zostały przekazane wytyczne adaptacji pomieszczeń do planowanej funkcji - informuje w odpowiedzi na interpelację Andrzej Wojewódzki, sekretarz Lublina.

Jakie są oczekiwania ratusza? - Biuro Obsługi Mieszkańców powinno być urucho-

mione w odpowiednim lokalu, który pomieściłby nie mniej niż 10 stanowisk obsługi, byłby miejscem dostępnym dla osób z niepełnosprawnościami, z poczekalnią, parkingiem przy wejściu do budynku oraz dobrze skomunikowanym z dzielnicą - opisuje Wojewódzki.

BOM nie ruszy w tym roku. - Niezbędne środki na realizację tego zadania zostały zapewnione w projekcie budżetu Miasta Lublin na 2026 r. Mam nadzieję, że obecnie czynione działania pozwolą na zapewnienie niezbędnych pomieszczeń w celu uruchomienia nowego Biura Obsługi Mieszkańców w obszarze Czechowa - odpowiada Wojewódzki.

W Lublinie działa sześć ratuszowych BOM-ów: w biurowcu magistratu przy ul. Wieniawskiej 14, w gmachu ratusza przy pl. Łokietka 1 (informacyjno - podawczy) oraz cztery dzielnicowe: przy Filaretów 44, Szaserów 13-15, Kleeberga 12a i Nowy Świat 38. ©

AUTOREKLAMA

0011424651

kurier lubelski

do kupienia
także
w sieci

Netto



Więcej połączeń z regionu do Warszawy i innych miast

Jakub Sarek
Lublin

Nowy rozkład jazdy PKP Intercity przyniesie wiele zmian, które ucieszą mieszkańców Lubelszczyzny. Będą nowe połączenia m.in. do Berlina i Świnoujścia.

14 grudnia br. zacznie obowiązywać rozkład PKP Intercity na sezon 2025/26.

- Mieszkańcy Lubelszczyzny zyskają dwa więcej połączenia ze stolicą. Liczba codziennych połączeń między Lublinem a Warszawą wzrośnie z 14 do 16 - przekazała w komunikacie PKP Intercity.

- Mieszkańcy Lublina i regionu otrzymają dogodnie połączenie z Poznaniem, dzięki wydłużeniu relacji dwóch pociągów. IC Strzelecki z Zielonej Góry do Gorzowa Wielkopolskiego, dotychczas kursujący do Warszawy, od nowego rozkładu codziennie pojedzie do Lublina. IC Zielonogórzanin, kursujący dotychczas z Zielonej Góry do Warszawy, pojedzie dalej



FOT. LUKASZ KACZANOWSKI/ARCHIWUM

Nowy rozkład PKP Intercity zacznie obowiązywać od 14 grudnia br.

- do Chełma - podaje przewoźnik.

Aktualnie składy z Lublina do stolicy Wielkopolski odjeżdżają dwa razy na dzień - o 7:33 i 17:34. Po zmianach będą to robić czterokrotnie: o 5:35, 9:33, 13:35, 17:33.

Powiększy się też liczba pociągów PKP Intercity kursujących z Chełma.

- W nowym rozkładzie dla mieszkańców Chełma

z trzech do pięciu dziennie wzrośnie liczba połączeń pociągami PKP Intercity. Wszystkie z nich są połączeniami z Warszawą, w tym wcześniej wspomniany IC Zielonogórzanin. Należy też podkreślić, że 4 z tych 5 są także połączeniami z Poznaniem (tylko pociąg Kyiv Express kończy bieg w Warszawie). Z Chełma będzie też kursował nocny pociąg IC

Uznam do Świnoujścia - informuje PKP Intercity.

Mieszkańcy regionu lubelskiego będą mogli też korzystać z połączenia ze stolicą Niemiec. Pociąg IC Uznam prowadzić będzie także grupę wagonów bezpośrednich do Berlina, przełączanych w Poznaniu do pociągu IC Ursa.

- Dojazd do Berlina w godzinach porannych umożliwi także kontynuację podróży w kierunku zachodniej i południowej Europy - poleca PKP Intercity.

Korekta dotyczy też Hrubieszowa.

- Połączenie Warszawy z Hrubieszowem i Zamościem obsługiwać będzie grupa wagonów z pociągu IC Bystrzyca (w miejsce obecnej grupy wagonów IC Górski). W efekcie nastąpi zmiana godzin na mniej skrajne w dobie, tj. z Hrubieszowa pociąg wyjedzie godzinę później, a dotrze godzinę wcześniej. Skład obsługujący Hrubieszów pojedzie w relacji do Bydgoszczy, a nie jak dotąd - do Świnoujścia - tłumaczy kolejowa spółka.

Nawierzchnia na al. Witosa, Tysiąclecia i ul. Mościckiego do szybkiego remontu

Artur Jurkowski
Lublin

Na al. Witosa i al. Tysiąclecia będzie położona nowa warstwa asfaltu. Jeszcze w tym roku mają być poprawione wybrane fragmenty jezdni, gdzie nawierzchnia jest najbardziej zniszczona.

Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego na wykonanie prac zarezerwował 1 mln zł. To jednak za mało. Oferty złożone przez trzy firmy zabiegające o kontrakt wahają się od 1,1 mln zł do prawie 1,3 mln zł.

- Znajdziemy dodatkowe środki, aby rozstrzygnąć przetarg i zrealizować zaplanowane prace - zapewnia Grzegorz Malec, dyr. Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

Zwycięzca przetargu będzie miał 40 dni (od daty podpisania umowy) na wykonanie wszystkich robót.

Prace na Tysiąclecia i Witosa mają przypominać te wykonane niedawno np. na ul. Kunickiego. Poprawiane będą najbardziej zniszczone frag-

menty drogi, a nie cała jezdnia.

Roboty obejmą: frezowanie nawierzchni, regulację wysokości pokryw kanalizacji, ułożenie warstwy ścieralnej nawierzchni bitumicznej z betonu asfaltowego.

W przypadku al. Tysiąclecia do poprawy wybrano łącznie 403 metrów kwadratowych jezdni, na Witosa - 1285 mkw (na odcinku od Tysiąclecia do ronda przy Makro). Remont obejmie też wiadukt nad al. Witosa w ciągu ulic Łęczyńskiej - Hutniczej na długości 140 m.

Na listę do szybkiego remontu trafiła też ul. Mościckiego. ZDiTM przygotowuje postępowanie, które wyłoni wykonawcę remontu. Tu prace mają przypominać te, które wykonano w 2024 r. np. na ul. Sowińskiego. Nowy asfalt ma pojawić się na całej jezdni.

Nie wiadomo jeszcze na jakiej długości wyremontowana zostanie ul. Mościckiego. Plan minimum mówi o odcinku od Narutowicza do Dolnej Panny Marii.

©@

MATERIAŁ INFORMACYJNY NCBR

0011423680



Fundusze Europejskie
dla Nowoczesnej Gospodarki



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



NCBR
Narodowe Centrum Badań i Rozwoju

Czyste technologie dla Polski i Europy. Trwają nabory w ramach inicjatywy STEP

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBR) prowadzi dwa nabory wniosków w ramach Platformy Technologii Strategicznych dla Europy - STEP, w obszarze czystych i zasobooszczędnych technologii. Przedsiębiorstwa oraz konsorcja naukowo-przemysłowe mogą starać się o łącznie 300 mln zł na projekty B+R z programu Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki. Działanie ma wesprzeć niezależność Unii Europejskiej od rynków zewnętrznych i wzmocnić suwerenność technologiczną Europy.

- Europa wciąż pozostaje zależna od zewnętrznych dostawców w obszarze czystej energii, szczególnie z regionu Azji. Przykładowo, aż 84% światowej produkcji paneli fotowoltaicznych pochodzi z Chin - osiem z dziesięciu największych na świecie fabryk zlokalizowanych jest właśnie w tym kraju. Z drugiej strony, w przypadku energetyki wiatrowej rzadko publicznie podnosi się kwestię trudności związanych z recyklingiem komponentów turbin, takich jak łopaty. Ich żywotność, zależnie od zastosowanej technologii, wynosi zazwyczaj od 20 do 30 lat. W Niemczech pierwsze instalacje wiatrowe właśnie

osiągają kres swojej użyteczności, co rodzi nowe wyzwania dla sektora - powiedział prof. dr hab. inż. Jerzy Małachowski, dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. - Zakup technologii z rynków zewnętrznych z pewnością nie stanowi trwałego rozwiązania dla wyzwań związanych z transformacją energetyczną. Właśnie dlatego Komisja Europejska powołała inicjatywę STEP, która jako jeden z kluczowych priorytetów wskazuje rozwój czystych i zasobooszczędnych technologii. Celem STEP jest pobudzenie europejskiego potencjału innowacyjnego i stworzenie warunków do niezależnienia się od importu technologii niezbędnych do przeprowadzenia zielonej transformacji. Inicjatywa ta ma być impulsem do budowy silnego, konkurencyjnego sektora technologii energetycznych w Europie.

Program koncentruje się również na budowie europejskich łańcuchów wartości oraz wzmocnieniu bezpieczeństwa gospodarczego. Chodzi tu m.in. o wyspecjalizowanie się danego kraju w produkcji czy recyklingu konkretnych komponentów. Poprzez STEP Komisja Europejska dąży do budowy silniejsze-

go przemysłu europejskiego, do wzmocnienia pozycji Europy na arenie międzynarodowej oraz zwiększenia jej odporności na wyzwania globalne, takie jak kryzysy klimatyczne czy geopolityczne.

Zielone technologie dla Europy

W naborach STEP prowadzonych przez NCBR o dofinansowanie mogą ubiegać się przedsiębiorstwa oraz ich konsorcja z innymi przedsiębiorstwami, organizacjami badawczymi lub organizacjami pozarządowymi, które prowadzą działalność na terytorium Polski. Wśród priorytetowych tematów, na których koncentrują się nabory, znajdują się:

- Technologie **słoneczne** (np. fotowoltaika, technologie słonecznej termicznej energii elektrycznej),
- Technologie lądowej **energii wiatrowej** i technologie morskiej energii odnawialnej,
- Technologie **baterii i magazynowania** energii,
- Technologie **pomp ciepła** i energii geotermicznej,
- Technologie wodorowe (np. elektrolizery: **wodorowe** ogniwa paliwowe),
- Zrównoważone technologie **biogazu i biometanu**,

- Technologie wychwytywania i składowania **CO2**,
- Technologie **sieci elektroenergetycznej** (np. technologie ładowania elektrycznego w transporcie, technologie służące cyfryzacji sieci),
- Technologie **rozszczepienia jądrowego** (np. technologie jądrowego cyklu paliwowego),
- Technologie zrównoważonych **paliw alternatywnych**,
- Technologie **energii wodnej**,
- Technologie energii odnawialnej nieobjęte poprzednimi kategoriami (np. technologie energii dyfuzji, technologie energetyczne otoczenia inne niż pompy ciepła, technologie biomasy, technologie pozyskiwania gazu składowiskowego, technologie gazu z oczyszczalni ścieków),
- Technologie **efektywności energetycznej** związane z systemem energetycznym (np. technologie sieci ciepłowniczej),
- Technologie **paliw odnawialnych** pochodzenia niebiologicznego,
- Rozwiązania **biotechnologiczne** w dziedzinie klimatu i energii,

- Transformacyjne technologie przemysłowe na rzecz dekarbonizacji,
- Technologie transportowania i wykorzystywania CO2,
- Technologie **napędu wiatrowego i elektrycznego** w transporcie,
- Technologie jądrowe nieobjęte poprzednimi kategoriami.

Dwie ścieżki do sukcesu

Technologie krytyczne oraz technologie ich łańcuchów wartości rozwijane będą w ramach projektów badawczo-rozwojowych, obejmujących badania przemysłowe i prace rozwojowe albo tylko prace rozwojowe, dofinansowane przez NCBR w dwóch ścieżkach:

- **Ścieżka A** - dla projektów badawczo-rozwojowych, które wnoszą na rynek wewnętrzny UE innowacyjny lub najnowocześniejszy, lub przełomowy element o znaczącym potencjale gospodarczym (wymagana jest kombinacja co najmniej dwóch z tych elementów),
- **Ścieżka B** - dla projektów badawczo-rozwojowych, które przyczyniają się do ograniczenia lub zwalczania strategicznej zależności Unii.

Budżet naborów to łącznie 300 mln zł (150 mln zł zostanie przeznaczonych na Ścieżkę A oraz drugie tyle - na Ścieżkę B).

Nabór wniosków o dofinansowanie dla projektów w **Ścieżce A** (Innowacyjność) **potrwa do 14 listopada 2025 r.** (w ostatnim dniu naboru do godz. 16.00). Z kolei nabór wniosków w **Ścieżce B** (Strategiczna niezależność) **potrwa do 12 listopada 2025 r.** (w ostatnim dniu naboru do godz. 16.00). Realizowany przez **Narodowe Centrum Badań i Rozwoju** nabór programu STEP w obszarze czystych i zasobooszczędnych technologii jest realizowany w ramach **Priorytetu 5. „Wsparcie projektów realizujących cele inicjatywy STEP” programu Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki.**

Więcej informacji oraz regulaminy naborów:

- **Ścieżka A:** <https://www.gov.pl/web/ncbr/step-sciezka-a-czyste-i-zasobooszczedne-technologie>
- **Ścieżka B:** <https://www.gov.pl/web/ncbr/step-sciezka-b-czyste-i-zasobooszczedne-technologie>

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

KULTURA

Nie żyje Elżbieta Penderecka



FOT. PAPRAFAL GUZ

Zmarła Elżbieta Penderecka – żona sławnego kompozytora, prezeska Stowarzyszenia im. Ludwiga van Beethovena. Miała 78 lat. Z Krzysztofem Pendereckim wzięła ślub w 1965 roku, gdy miała 18 lat. W 1990 r. założyła pierwszą prywatną agencję kulturalną Heritage Promotion of Music and Art.

SONDAŻ

Gorsze relacje Polski z Ukrainą

65,5 proc. badanych Polaków uważa, że w 2025 roku stosunki polsko-ukraińskie uległy pogorszeniu – wynika z sondażu przeprowadzonego przez United Surveys by IBRIŚ dla Wirtualnej Polski.

Według sondażu 49,1 proc. respondentów stwierdziło, że relacje polsko-ukraińskie w 2025 roku „raczej się pogorszyły”, a 16,4 proc., że „zdecy-

dowanie się pogorszyły”. Łącznie daje to 65,5 proc. wskazań negatywnych. Dla 21,4 proc. badanych sytuacja się nie zmieniła, a 8,1 proc. zauważa „raczej poprawę”. Jedynie 0,5 proc. ocenia, że relacje „zdecydowanie się poprawiły”. 4,5 proc. ankietowanych nie miało w tej sprawie zdania. Zygmunt Francuski, PAP

HISTORIA

– Podczas ubiegłej okrągłej rocznicy nie było przemówień aktywnych polityków, szefów państw lub rządów, mimo że przynajmniej kilka ośrodków władzy mocno sygnalizowało, że nie mogą pogodzić się z taką decyzją. Dostaliśmy ogromne brawa za to rozwiązanie od Ocalałych. W związku z tym będę chciał zachować w tradycji obchodów 27 stycznia to nowe doświadczenie – powiedział Piotr Cywiński, dyrektor Muzeum Auschwitz.

”

Auschwitz, największy cmentarz na świecie, nie powinien w przyszłości być przestrzenią polityki

Piotr Cywiński, dyrektor Muzeum Auschwitz

Zbigniew Ziobro z zarzutami. Zostanie dłużej w Budapeszcie?

Dorota Kowalska
Warszawa

Pobyt Zbigniewa Ziobry na Węgrzech w czasie, kiedy prokuratorzy stawiają mu zarzuty, w tym zarzut kierowania zorganizowaną grupą przestępczą, wywołał lawinę komentarzy.

Do swoich dawnych podwładnych w Ministerstwie Sprawiedliwości, czyli do Marcina Romanowskiego i Michała Wosia, dołączył Zbigniew Ziobro. Podobnie jak oni usłyszał zarzuty w związku z nieprawidłowościami związanymi z wydatkowaniem pieniędzy z Funduszu Sprawiedliwości. Tyle że Ziobro przebywa na Węgrzech, gdzie od wielu miesięcy przed wymiarem sprawiedliwości ukrywa się Romanowski.

Ale po kolei. W ubiegłym tygodniu prokuratura złożyła do Sejmu wniosek o uchYLENIE immunitetu Zbigniewowi Ziobrze; wniosek dotyczy również zgody na zatrzymanie i tymczasowe aresztowanie byłego ministra sprawiedliwości.

– Wszystkie dowody pozwoliły na przyjęcie przez prokuratora dostatecznie uzasadnionego podejrzenia, że pan poseł Zbigniew Ziobro popełnił 26 przestępstw – przekazała rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak. Jak dodała, „prokurator ustalił w oparciu o dowody, że Zbigniew Ziobro



FOT. MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE VIKTORA ORBÁNA

Viktor Orbán w swoich mediach społecznościowych opublikował zdjęcie ze spotkania ze Zbigniewem Ziobrą

założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

Zdaniem śledczych były minister sprawiedliwości wskazywał podwładnym, kto ma wygrać niektóre konkursy na pieniądze z Funduszu, zanim jeszcze te konkursy zostały ogłoszone. Trzeba było jednak zachować pozory, więc ustalenia przez Ziobrę zwycięzcy przygotowywali oferty konkursowe. Jak twierdzi prokuratura, nawet urzędnicy niższego szczebla musieli pilnować, „aby konkurs przebiegł zgodnie z oczekiwaniami kierownictwa resortu sprawiedliwości”, zaś

„osoby określane jako zaufane, wchodzące w skład komisji konkursowych, otrzymywały oferty wytypowanych podmiotów w celu dokonania oceny pozwalającej na uzyskanie dotacji”.

Wśród faworytów byłego już ministra była chociażby Fundacja Profeto księdza Michała Olaszewskiego, Fundacja Lux Veritatis powiązana z Tadeuszem Rydzykiem czy stowarzyszenia: Przyjaciół Zdrowia i Fidei Defensor, powiązana ze współpracownikiem Ziobry Dariuszem Mateckim. Śledczy twierdzą, że mają mocne dowody: oficjalne doku-

menty (publicznie znane, jak i dotąd nieznanne), pendrive'y używane przez urzędników resortu Ziobry, grafiki spotkań ministra, nagrania rozmów między byłymi urzędnikami, korespondencję elektroniczną, zeznania świadków i wyjaśnienia podejrzanych. Swoje ustalenia poczyniła też Najwyższa Izba Kontroli.

Do sprawy odniósł się minister sprawiedliwości Waldemar Żurek. – To sytuacja bez precedensu w skali europejskiej. Wniosek prokuratury jest bardzo obszerny, zawiera 150 stron. Najpoważniejszy zarzut to stworzenie i kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą – stwierdził na konferencji prasowej minister.

I podkreślił, że prokuratura popiera swój wniosek szeregiem dowodów. – Sprawa jest bardzo poważna. Nie pamiętam takiego przypadku, żeby w Europie były minister sprawiedliwości miał tego typu zarzuty – mówił Waldemar Żurek.

– Wiemy dobrze, że Fundusz Sprawiedliwości miał dwa cele: pomoc ofiarom przestępstw oraz pomoc postpenitencjarną dla osób pozbawionych wolności. Zdaniem prokuratury te środki zostały wydatkowane w sposób absolutnie niedopuszczalny, sprzeczny z przepisami prawa. Chodziło o to, żeby ukryć przekazanie tych środków Centralnemu Biuru Antykorupcyjnemu i wydatkować w sposób niewłaściwy – dodał szef Ministerstwa Sprawiedliwości.

REKLAMA 0011252648

PUK
ROK ZAŁOŻENIA 1958

☎ 81 744 50 31
☎ 503 026 883

LUBLIN, ul. Cmentarna 8

KOMPLEKSOWE
USŁUGI POGRZEBOWE

BUDOWA I SPRZEDAŻ
NOWYCH GROBÓW NA MAJDANKU

24H

www.puklublin.pl

Kosiniak-Kamysz prezesem PSL na kolejną kadencję. Ludowcy przejdą zmianę pokoleniową

Agaton Koziński
Warszawa

Nasz news. Władysław Kosiniak-Kamysz zostanie prezesem PSL na kolejną kadencję. Kierownictwo partii zostanie odmłodzone.

15 listopada Polskie Stronnictwo Ludowe będzie wybierać nowe władze. Niekwestionowanym faworytem do funkcji prezesa PSL pozostaje obecny lider ugrupowania

Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak wynika z naszych ustaleń, w partii nie będzie nawet kontrtrywała w tych wyborach. – Mogliśmy wystawić jakiegoś zająca, ale to nie ma sensu – mówi nam rozmówca z kierownictwa partii.

Kosiniak-Kamysz został prezesem PSL w 2015 roku. Przed nim niepisany zwyczajem ludowców było sprawowanie tej funkcji nie dłużej niż siedem lat. Dlatego jeszcze w wakacje wydawało się, że w tych

wyborach funkcję straci. Pretekstem miał być słaby wynik kandydata popieranego przez PSL (Szymon Hołownia) w wyborach prezydenckich.

Ale od wyborów prezydenckich minęły cztery miesiące i klimat zmienił się diametralnie. Dziś Kosiniak-Kamysz jest w PSL bezkonkurencyjny. Żadna frakcja w partii nie ma w sobie tyle siły, by spróbować rzucić mu wyzwanie.

Natomiast zmiany zajdą na niższych szczeblach partii,

choćby na stanowisku przewodniczącego Rady Naczelnej PSL. Dziś tę funkcję pełni Waldemar Pawlak, ale – na niemal dwa tygodnie przed wyborami – wszystko wskazuje na to, że jej nie utrzyma. Według naszych ustaleń o tę funkcję walczyć będą wicemarszałek Sejmu Piotr Zgorzelski i europoseł, były minister Krzysztof Hetman. – Na pewno z tych wewnętrznych wyborów PSL wyjdzie odmłodzony – mówi nam Piotr Zgorzelski.

USA i Indie podpisały 10-letnią ramową umowę obronną

Grzegorz Kuczyński
Kuala Lumpur

Minister obrony Indii Rajnath Singh oraz jego amerykański odpowiednik Pete Hegseth podpisali w piątek umowę ramową wyznaczającą 10-letni plan pogłębionej współpracy wojskowej.

- Jestem przekonany, że pod pańskim przywództwem stosunki indyjsko-amerykańskie jeszcze się zacieśnią - powiedział Singh podczas uroczystości podpisania porozumienia na marginesie spotkania ministrów obrony państw Stowarzyszenia Narodów Azji Południowo-Wschodniej (ASEAN). Określił umowę jako początek nowego rozdziału w relacjach obu państw.

Ta umowa ma stanowić „kamień węgielny dla stabilności w regionie i odstraszania”. Porozumienie zakłada m.in. budowanie zdolności obronnych, realizację wspólnych inicjatyw w regionie Indo-Pacyfiku, a także zacieśnienie koordynacji, wymiany informacji i współpracy w dziedzinie technologii.

Hegseth nazwał porozumienie „ambitnym”. Podkreślił, że jest to „mapa drogowa dla głębszej i jeszcze bardziej znaczącej współpracy”. - Nasze strategiczne zestrojenie opiera się na wspólnych interesach, wzajemnym zaufaniu i zaangażowaniu na rzecz bezpiecznego i prosperującego regionu Indo-Pacyfiku. Nasze więzi w zakresie



USA i Indie podpisały porozumienie w sprawie współpracy obronnej. Pokazują je minister obrony Indii Rajnath Singh (po prawej) oraz jego amerykański odpowiednik Pete Hegseth

obronności nigdy nie były silniejsze - ocenił szef Pentagonu.

Do podpisania umowy doszło mimo napięć w relacjach między Waszyngtonem a Delhi. USA zarzucają Indiom wspieranie rosyjskiej gospodarki wojennej przez zwiększony import ropy naftowej z Rosji. W odpowiedzi administracja prezydenta USA nałożyła dodatkowe cła na import z Indii. Umowa obronna postrzegana jest jako krok w kierunku wzmocnienia strategicznego partnerstwa mimo istniejących różnic.

Tydzień wcześniej Indie zaczęły zmianę kierunku we

współpracy z Rosją. Firma Reliance Industries, która jest głównym prywatnym odbiorcą rosyjskiej ropy naftowej w Indiach, zapowiedziała, że będzie respektować sankcje nałożone przez Zachód na surowiec z Rosji.

Portal CNBC poinformował, że jeszcze we wrześniu indyjska

Indie ograniczają współpracę z Rosją w zakresie importu ropy i szukają bliższej kooperacji z USA w zakresie wojskowym

spółka kupowała od rosyjskich spółek Rosneft i Lukoil ponad 629,5 tys. baryłek ropy dziennie, co stanowiło ponad jedną trzecią całkowitego importu Indii. W komentarzu do decyzji Reliance Industries cytowany przez portal CNBC analityk rynków surowcowych, Pan-kaj Srivastava, wyraził opinię, że „dostępność podobnej ropy nie jest kłopotem” i może ona pochodzić z Bliskiego Wschodu, Brazylii lub Gwinyi. Podkreślił zarazem, że indyjska spółka prawdopodobnie nie otrzyma jednak takiej samej ceny.

PAP

Imponująca parada w Meksyku z okazji Día de Muertos

Zygmunt Francuski
Mexico City

1,5 miliona osób wzięło udział w sobotę czasu miejscowego w paradzie z okazji Dnia Zmarłych w mieście Meksyk - przekazała telewizja N+, powołując się na władze stolicy Meksyku.

W marszu przeszło też około 8 tysięcy przebranych i kolorowo pomalowanych artystów, a także 50 zespołów tanecznych. Burmistrz Meksyku przypominała w czasie sobotnich obchodów, że Dzień Zmarłych to starożytne święto narodu meksykańskiego, które przypomina, że życie i śmierć są częścią meksykańskiej kultury.

Tegoroczna dziewiąta edycja parady oddała hołd waż-

nym postaciom meksykańskiej kultury popularnej, powstaniu stolicy miasta Azteków - Tenochtitlan - 700 lat temu oraz wydarzeniom takim jak trzęsienie ziemi w 1985 roku.

Parada, niebędąca wcześniej częścią tradycyjnych obchodów Dnia Zmarłych, została zainspirowana filmem „Spectre”. W scenie otwierającej film James Bond bierze udział w nieistniejącej w rzeczywistości paradzie w stolicy Meksyku. Scena zainspirowała władze lokalne do organizacji podobnych pochodów, które z czasem stały się częścią obchodów tego święta.

W Meksyku wierzy się, że w Dzień Zmarłych dusze członków rodziny powracają z zaświatów, aby spotkać się z bliskimi. PAP



1,5 miliona osób wzięło udział w paradzie w Mexico City z okazji Día de Muertos - Dnia Zmarłych

Papież Leon XIV o patrzeniu w przyszłość, nadziei na życie wieczne i przemocy w Sudanie

Beata Kulicka
Rzym

Papież Leon XIV podczas spotkania z wiernymi w Dzień Zaduszny mówił o chrześcijańskiej nadziei i zachęcał, by nie zamykać się w przeszłości, we łzach tęsknoty.

W czasie spotkania na modlitwie Anioł Pański papież, nawiązując do Dnia Zadusznego, mówił: Troska Boga, aby nikogo nie stracić, jest nam znana od wewnątrz za każdym razem, gdy śmierć wydaje się na zawsze odbierać nam głos, twarz, cały świat. Każda osoba jest bowiem całym światem.

- Dzisiejszy dzień stanowi zatem wyzwanie dla ludzkiej pamięci, tak cennej i tak kruchej - dodał papież. I zazna-



Papież Leon XIV podczas modlitwy Anioł Pański

czył: Chrześcijanie od zawsze wspominają zmarłych podczas każdej Eucharystii i do dziś proszą, aby ich bliscy byli wymieniani w modlitwie eucharystycznej. Z tego orędzia rodzi się nadzieja, że nikt nie będzie utracony.

- Niech nawiedzenie cmentarza, gdzie cisza przerywa zgiełk codzienności, będzie dla nas wszystkim zaproszeniem do pamięci i oczekiwania - dodał. Mówiąc o chrześcijańskiej nadziei na życie wieczne, Ojciec Święty zachęcał: Upamiętniajmy przyszłość. Nie zamknijmy się w przeszłości, we łzach tęsknoty. Nie jesteśmy też zamknięci w teraźniejszości jak w grobie.

- Niech znajomy głos Jezusa dotrze do nas i do wszystkich, ponieważ jest to jedyny głos, który pochodzi z przyszłości. On woła nas po imieniu, przygotowuje nam miejsce, uwalnia nas od poczucia bezsilności, które sprawia, że ryzykujemy wyrzeczenie się życia - podkreślił Leon XIV.

Mówił, że w niedzielne popołudnie odprawi mszę

na rzymskim cmentarzu Verano, gdzie odwiedzi groby swoich bliskich i będzie też modlił się za zmarłych, o których już nikt nie pamięta.

Leon XIV oświadczył też, że z wielkim bólem śledzi informacje napływające z południowego Sudanu.

- Nieopisana przemoc wobec kobiet i dzieci, ataki na bezbronnych cywilów i ogromne przeszkody dla akcji niesienia pomocy humanitarnej powodują niedopuszczalne cierpienia ludności wycieńczonej długimi miesiącami konfliktu - mówił papież.

Modlił się za ofiary i zaapelował do stron konfliktu o zawieszenie broni i pilne otwarcie korytarzy humanitarnych. Wspólnotę międzynarodową wezwał do udzielenia pomocy ludności.

PAP

Atak nożem w pociągu jadącym do Londynu

Zygmunt Francuski
Londyn

Dziesięć osób zostało rannych, w tym dziewięć ciężko, w ataku nożownika na pasażerów pociągu jadącego w kierunku Londynu. Zatrzymano dwie osoby.

Siły porządkowe zostały wezwane w sobotę około godz. 19.45 czasu lokalnego (20.45 czasu polskiego) i interweniowały na dworcu w Huntingdon, gdzie według rozkładu pociąg nie miał się zatrzymywać.

Naoczni świadkowie powiedzieli dziennikowi „The Times”, że widzieli mężczyznę uzbrojonego w wielki nóż i pasażerów usiłujących ukryć się w toaletach. Jeden ze świadków oznajmił, że widział mężczyznę biegnącego przed wagon z zakrwawionym ramie-

niem i krzyczącego: „Ma nóż!”. Inny powiedział, że widział „wszędzie krew”.

Jeden z pasażerów cytowany przez BBC powiedział, że sądził początkowo, iż chodzi o żart halloweenowy. Potem zobaczył jednak siedzenia pokryte krwią i mężczyznę próbującego ochronić małą dziewczynkę. Według tego świadka „odnosiło się wrażenie, że to trwa bez końca”.

Spółka LNER, obsługująca połączenia na linii między Londynem a Edynburgiem, zaapelowała do mieszkańców, by unikali podróży koleją, i zapowiedziała, że można się spodziewać zakłóceń w kursowaniu pociągów do końca niedzieli.

Król Karol III oraz premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer wyrazili głębokie zaniepokojenie z powodu tego incydentu. PAP

NAJWIĘKSZE FIRMY POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA S.A. Z NAJWYŻSZYM PRZYCHODEM W 2024 ROKU

Nagrodziliśmy lubelski biznes. To oni budują prestiż regionu

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

PGE Polska Grupa Energetyczna S.A. wygrała 21. edycję „Setki Kuriera Lubelskiego”. Rankingu stu największych firm województwa lubelskiego podsumowaliśmy podczas uroczystej Gali.

Ranking 100 największych firm Lubelszczyzny przygotowała firma Dun & Bradstreet Poland, wiodący globalny dostawca danych i analiz. Przedsiębiorstwa zostały uszeregowane na podstawie uzyskanego przychodu ze sprzedaży towarów, wyrobów i usług. - Podsumujemy rok 2024. Rok ciekawy - przyznał prezes Kuriera Lubelskiego, Aureliusz Mikos, który w imieniu organizatora przywitał gości.

Patronat honorowy nad wydarzenie objął wojewoda lubelski, prezydent Lublina oraz starosta lubelski.

- Sam wywodzę się z biznesu, więc czuję się częścią tego środowiska. O ile zawsze wydawało się, że prowadzenie biznesu nie jest rzeczą łatwą, to dzisiaj z różnych przyczyn wydaje się jeszcze trudniejszą - zwrócił się do zebranych Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina ds. inwestycji i rozwoju. - Nikt nie prowadzi biznesu dla samego rankingu, ale to też jest moment, żeby trochę się pochwalić, pokazać firmy, które mamy na Lubelszczyźnie i z których jesteśmy dumni - dodał.

Najlepsi ze względu na przychód

Największe firmy Lubelszczyzny nagrodziliśmy w czterech kategoriach ze względu na przychód netto. - Jesteście ambasadorami Lubelszczyzny. Swoimi sukcesami udowadniającie, że nasz region jest nie tylko atrakcyjny turystycznie, ale także jest regionem o ogromnych możliwościach - podkreślił redaktor naczelny „Kuriera”, Krzysztof Nowacki.

Pierwsze miejsce w kategorii Giganci (firmy z przychodami powyżej 1 mld zł) zajęła PGE Polska Grupa Energetyczna S.A. z przychodem wynoszącym 50 916 000 000 zł.

- Jest mi niezmiernie miło odebrać to wyróżnienie - stwierdził ze sceny Tomasz Małecki, wiceprezes Zarządu ds. Strategii. - Mówię to w imieniu 42 tysięcy pracowników, którzy codziennie dostarczają pań-



Podczas Gali wręczyliśmy również wyróżnienia redakcyjne. Nagrodzone firmy i osoby przyczyniają się do rozwoju naszego regionu

stwu prąd oraz energię ciepłą. Dzisiaj zmienia się paradygmat związany z produkcją prądu. My stale inwestujemy, m.in. w bezpieczeństwo, żeby ciepło i prąd dostarczane były systematycznie i dostawy nie były w żaden sposób zagrożone - dodał wiceprezes Małecki.

Kolejne miejsca w kategorii Giganci zajęły spółki: PGE Dystrybucja S.A. - 11 298 630 014,99 zł i Stokrotka Sp. z o.o. - 8 135 165 058,64 zł.

W kategorii Liderzy (przychód od 500 mln do 999 mln zł): Spisarnia Sp. z o.o. - 889 154 073,49 zł, Stanchem Sp. z o.o. Przedsiębiorstwo Chemiczne - 864 831 848,43 zł i Zakład Mięsny Wierzejki JM Zdanowscy Sp. j. - 770 465 324,48 zł.

W kategorii Pretendenci (przychód od 200 mln do 499 mln zł): Meble Black red White Sp. z o.o. - 495 748 274,91 zł, Podlasie S.A. - 495 480 055,02 zł i Drukarnia Dako Kozioł i Wspólnicy Sp. j. - 487 709 908,98 zł.

W kategorii Rywale (przychód poniżej 200 mln zł): Elektromontaż Lublin Sp. z o.o. - 199 164 913,74 zł, Lemonex S.A. - 196 499 169,45 zł i Kabako Gruppe Sp. z o.o. - 192 249 169,85 zł.

Wyróżnienia

Gala w Lubelskim Centrum Konferencyjnym była również okazją do wręczenia wyróżnień redakcyjnych. - Chcieliśmy wyróżnić firmy i osoby, które swoją pracą, zaangażowaniem i wizją przyczyniają się do rozwoju naszego regionu, wspierają lokalną społeczność i inspirować innych do działania - po-



LW Bogdanka obchodzi 50-lecie i z tej okazji na salę wjechał okazały tort, którym poczęstowaliśmy gości

wiedział prowadzący Galę Józef Szopiński.

Wyróżnione podmioty: CEMEX Polska - Cementownia Chełm, Steel & Casting Services, inPL Group, Albi Tech, Stokrotka sp. z o.o., Agencja Rozwoju Przemysłu S.A. Oddział w Tarnobrzegu - TSSE EURO-PARK WISŁOSAN, Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska Krasnostaw, Spółdzielczy Ban Powiatowy w Piaskach, Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa - Lubelski Oddział Regionalny, Kancelaria Jakubowska, Dyś i Wspólnicy, Beata Krzewińska z EuroAgro Consulting, Lubelska Akademia WSEI oraz Polish Women Chamber of Commerce.

Najbardziej przedsiębiorczy rolnicy

Setka Kuriera Lubelskiego była również okazją do wręczenia nagród w konkursie organizowanym wspólnie z Agencją Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Wyróżniliśmy najbardziej przedsiębiorczych i gospodujących ekologicznie rolników.

Nagrody z rąk Andrzeja Romańczuka, dyrektora oddziału ARiMR oraz Krzysztofa Nowackiego, redaktora naczelnego „Kuriera” odebrali Weronika Jarmoszewicz (w kategorii Rolnik Gospodarujący PRO ECO) oraz Mateusz Maruszewski (Przedsiębiorczy Rolnik).



Gościom czas umilało „Praskie Trio”. Artystki zaprezentowały własne aranżacje znanych przebojów



Statuetkę za zwycięstwo w kategorii Giganci odebrał Tomasz Małecki, wiceprezes Zarządu ds. Strategii

50 lat pracy, rozwoju i dumy regionu

Finałowa Gala miała jeszcze jeden wyjątkowy moment. Jedną z wizytówek Lubelszczyzny, symbol jakości i nowoczesności oraz jeden z największych pracodawców w regionie - kopalnia Lubelski Węgiel Bogdanka - obchodzi w tym roku swoje 50-lecie. Z tej okazji na salę wjechał okazały tort, którym po uroczystości poczęstowaliśmy wszystkich gości.

„W tym roku obchodzimy 50-lecie Lubelskiego Zagłębia Węglowego. Pół wieku ciężkiej pracy, ambicji i odpowiedzialności, które zbudowały przemysłowy potencjał wschodniej Polski. To historia wielu ludzi -

pokoleń górników, inżynierów, kolejarzy, ale także energetyków, partnerów i dostawców. Ich wspólny wysiłek tworzy fundament bezpieczeństwa energetycznego i rozwoju przedsiębiorczości w całym województwie” - napisał w liście do uczestników Gali prezes Zarządu, Zbigniew Stopa.

Spotkanie biznesu

Po części oficjalnej goście jeszcze długo rozmawiali, wymieniali się doświadczeniami i pomysłami na przyszłość. Wiele przedsiębiorców wykorzystało spotkanie do nawiązania nowych kontaktów biznesowych, które w przyszłości mogą przerozdzić się w kolejne inwestycje. ©





Setka
Kuriera
Lubelskiego

ORGANIZATOR



PARTNER STRATEGICZNY



OGÓLNOPOLSKI PARTNER MERYTORYCZNY



REGIONALNY PARTNER MERYTORYCZNY





Mercedes-Benz
Nobile Motors



BGK
BANK GOSPODARSTWA
KRAJOWEGO



25 lat
AKADEMIA
WSEI



INPL GROUP
Accounting & Outsourcing



PERŁA



Euro Agro
CONSULTING



JAKUBOWSKA DYS
I WSPÓLNICY



MPWIK
LUBLIN
Rok zał. 1899



MASZ TO W NATURZE



POLISH WOMEN
CHAMBER
OF COMMERCE



SSI



LOTTO



ECO HARPOON
Recycling Sp. z o.o.



Albi-Tech
innovations



GNIEDZIEJKO
STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA I ESTETYCZNA



hrappka.pl



KOLA I OWOCE



arp
Agencja
Rozwoju
Przemysłu
S.A.



euro-park
wistosan
Tarnobrzanka Specjalna
Strefa Ekonomiczna
Agencja Rozwoju Przemysłu S.A.



WIERZEJKI
1891

PATRONAT HONOROWY



PATRONAT HONOROWY
WOJEWODA LUBELSKI
KRZYSZTOF KOMORSKI

PATRONAT HONOROWY



PATRONAT HONOROWY
PREZYDENT MIASTA LUBLIN
KRZYSZTOF ŻUK



STAROSTA LUBELSKI
SYLWIA PISAREK-PIOTROWSKA
PATRONAT HONOROWY



TVP 3
LUBLIN



Polskie Radio Lublin

Piekło dzieciństwa.

Przebaczyłam ojcu, bo zasługuję na lepsze życie

Urodziła się w Kairze, dorastała w Piastowie . Jest córką Egipcjanina i Polki. W książce „Córka dwóch światów” Zeinab Hashmat-Pache wraca do piekła dzieciństwa w przemocowym domu. Dziś mówi o wybaczeniu, sile miłości i o tym, jak uczy się czuć bezpieczna.

Anita Czupryn

Wstrząsająca historia polsko-egipskiej rodziny: przemoc, strach, śmierć matki, wywiezione rodzeństwo i dziecko, które musiało dorosnąć za wcześnie. Dziś Zeinab, autorka książki „Córka dwóch światów”, opowiada o tym, jak przestała się bać, wybaczyła i odnalazła siebie pomiędzy dwoma kulturami.

W książce „Córka dwóch światów” opisałaś swoje trudne dzieciństwo w przemocowym domu. Ojciec, Egipcjanin, w okrutny sposób traktował zarówno Twoją mamę, jak i Ciebie. Praktycznie nie miałaś dzieciństwa. Przebaczyłaś mu to, co zrobił? Zdaję sobie sprawę, że sceny, które opisuję w książce, są wstrząsające. Znam je od środka, dotyczą nie tylko mnie, ale też osób, które kocham, więc ten ból jest podwójny. Ale tak, wybaczyłam mojemu ojcu. Był taki moment. Oczywiście to była bardzo długa droga. Najpierw musiał pojawić się ból, złość, krzyk. Niezgoda na to, co mi się wydarzyło. A także nienawiść do mojego oprawcy, do tego, co się zadziało. Musiałam dać sobie prawo do tych emocji, mimo że dotyczyły własnego ojca. To bardzo trudne pozwolić sobie czuć coś takiego wobec rodzica. Myślę jednak, że właśnie dzięki temu, że dałam sobie na to przestrzeń, że pracowałam ze specjalistami wokół moich traum i syndromu ofiary, mogłam pójść dalej. Oczywiście nadal zdarza mi się mieć zły dzień, wracają wspomnienia, pojawia się smutek czy wściekłość. Ale dziś pozwalam sobie na to,

a potem odpuszczam. Bo wiem, że gdybym w tym tkwiła, zatrzymałabym tylko siebie. Ojca już nie ma, nic by mi to nie dało, że go nienawidzę, a wręcz przeciwnie, odbierałoby mi spokój. Myślę, że zasługuję na lepsze życie. Jakis czas temu zrzuciłam ten ciężar i jest mi z tym dużo łatwiej. Wybaczenie nie oznacza zapomnienia. To raczej decyzja, by wybrać dla siebie inaczej.

Czy Twoja książka to dla Ciebie taki dowód, że co kończysz i zaczynasz na nowo? Na pewno czuję się lepiej. Ta książka wiele lat leżała w szufladzie, niedokończona. Miałam poczucie, że to taki nieskończony projekt. Po pierwsze więc czuję ulgę, że mogłam go zamknąć, a tym samym ogromny rozdział mojego życia. Po drugie, mam w sobie ogromną wdzięczność, że udało mi się ją wydać i że tyle osób się do mnie odezwało po lekturze, dzieląc się swoimi historiami. To są bardzo różne wiadomości. Jedne od znajomych ze szkoły, którzy piszą: „Nie wiedzieliśmy o tym. Zawsze byłaś uśmiechnięta i pełna energii, nie mieliśmy pojęcia, co działo się w Twoim życiu”. Czasem mnie nawet przepraszają, że nie zadawali pytań, a ja im odpowiadałam, że nie mają za co. Wszyscy byliśmy tylko dziećmi. Druga grupa osób to ci, którzy dzielą się własnymi doświadczeniami, dzielą się bólem, który nosili latami. I to jest zatrważające, ilu z nas miało w domu historię przemocy, pośredniej czy bezpośredniej. A trzecia grupa to osoby, które pracują z dziećmi albo zajmują się tematyką przemocy wobec najmłod-

szych, także wobec kobiet. Często mówią: „Každy, kto pracuje z osobami po przemoc, a zwłaszcza z dziećmi w takiej sytuacji, powinien przeczytać tę książkę. Bo ta książka pokazuje perspektywę dziecka. A przez to wiadać, jak ważne jest, żeby dać dziecku czas i uwagę. Żeby usłyszeć, co się z nim dzieje”.

Kiedy zaczęłaś pisać tę książkę i z jakimi intencjami? Tak naprawdę od tej książki zaczął się mój proces terapeutyczny. Dlatego ta opowieść jest tak surowa, emocjonalna, opowiedziana z perspektywy dziecka, które przeżyło przemoc i samotność. Zaczęłam ją pisać dziewięć lat temu, zaraz po tym, jak odnalazłam swoje młodsze rodzeństwo, które ojciec wywiózł do Egiptu, po tym jak dostał pozwolenie na dwutygodniowe wakacje, z których nigdy nie wrócił. Ja miałam wtedy 12 lat i mieszkalam w Domu Dziecka. Gdy pojechałam do Kairu się z nimi zobaczyć, ta fala wspomnień wróciła wtedy ze zdwojoną siłą. Poczulałam, że muszę to spisać, żeby wreszcie to uwolnić. Ta książka była więc dla mnie terapią, próbą ułożenia przeszłości, ale też formą świadectwa. Chciałam oddać głos tej małej Zeinab, głos dziecku, którego nikt wtedy nie słuchał, żeby w końcu został wysłuchany. Zajęło mi to

Ta książka wiele lat leżała w szufladzie, niedokończona. Miałam poczucie, że to taki nieskończony projekt. czuję ulgę, że mogłam go zamknąć

pięć lat pisania i kilka kolejnych odwagi, by to pokazać światu. Chciałabym, żeby ta książka otworzyła przestrzeń do rozmowy o dzieciach i o tym, jak ważne jest, by nie przechodzić obojętnie, słuchać i reagować.

Nie chciałabym swoimi pytaniami rozdrapywać ran, które już się zagoiły. Czy dzisiaj o tym, co Ci się przydarzyło, możesz już mówić z dystansem?

Przez wiele lat, jeśli o tym mówiłam, to jakby nie dotyczyło to mnie samej. Dzisiaj podchodzę do tej historii z perspektywy odpowiedzialnej, dorosłej kobiety, która świadomie podjęła się tego projektu. To oczywiście nie jest zawsze łatwe, ale staram się pilnować swoich granic. Przygotowywałam się do tego procesu. Jeszcze przed premierą i wydaniem książki pracowałam ze swoją terapeutką właśnie po to, by móc o tym mówić z poziomu dorosłej osoby, nie rozdrapując ran. Nie powiedziałyby teraz, że się od tego oddzielam. Raczej nie pozwalałam, by emocje przejęły kontrolę. Wiem, że ta historia jest już zapisana w tych kartkach, a ja jestem bezpieczna. To są moje wspomnienia, moje przeżycia, ale dziś opowiadam o nich z perspektywy kobiety, która odzyskała głos.

Jak dziś, z perspektywy dorosłej osoby, patrzysz na małżeństwo swoich rodziców? Poznali się, gdy Twoja mama, stewardesa, będąc z kolegami na urlopie w Kairze, spóźniła się na samolot. Pomógł im wtedy przystojny Egipcjanin, artysta fotografik. Między nim a Twoją mamą

wybuchła wielka miłość. Twoja mama poczuła, że to szansa, by wyrwać się z domu w Polsce?

Trudno mi powiedzieć, czy chciała się wyrwać. Wierzę, że moi rodzice musieli się spotkać w tym świecie. Gdyby się nie spotkali, mnie by tu nie było. Więc mimo dramatycznej historii jestem im wdzięczna, że dali mi życie. Trudno mi mówić o ich emocjach czy wyborach, bo jestem tylko ich dzieckiem. Ale myślę, że moja mama mogła czuć przytłoczenie relacją z własną matką, uległość, która sprawiła, że pozwoliła sobie wejść w przemocowy związek. Nie wiem, kiedy zorientowała się, że ojciec ma wybuchy złości i agresji. Zmarła, gdy miałam osiem lat. Nie zdążyłam z nią o tym porozmawiać. Ale gdybym mogła cofnąć się w czasie, bardzo chciałabym zrozumieć, co wtedy czuła, zapytać o powody jej decyzji.

Czytając Twoją książkę, wciąż w głowie miałam pytanie, dlaczego Twoja mama nie reagowała, gdy ojciec Was katował? Dlaczego, mimo że sama była przez niego bita, nawet w ciąży, to od niego nie odeszła? Urodziła pięcioro dzieci. Czy w Tobie pojawiła się kiedyś złość na mamę za to, że nie obroniła ani siebie, ani Was, że milczała? Czy można kochać matkę i jednocześnie mieć do niej żal?

Tak, to są bardzo trudne uczucia. Ale można i to jest kolejny etap terapii. Przez wiele lat, dorastając, najpierw jako dziewczynka, potem młoda kobieta, nie pozwalałam sobie na złość wobec matki. Całą tę złość kierowałam w stronę ojca. Wydawało mi się, że to tylko on jest winny wszystkiego, co się wydarzyło. Dopiero lata terapii dały mi siłę, żeby poczuć, że mam prawo być zła również na mamę. Jako kobieta staram się dziś zrozumieć, dlaczego znalazła się w takiej sytuacji, ale jako dziecko musiałam pozwolić sobie na wściekłość. Musiałam móc powiedzieć: „Byłaś dorosła, odpowiedzialna za nas. Twoim obowiązkiem było nas ochronić”. To był kolejny proces terapeutyczny, czyli praca nad tym, by poczuć tę złość i dać sobie prawo do niej, mimo współczucia, które wobec niej czuję. Kobiety, które są w przemocowych relacjach, bardzo często nie widzą wyjścia. Nie czują sprawczości, bo ta sprawczość została im zabrana. Są manipulowane, osaczone, mają wrażenie, że taka jest ich rzeczywistość i nie ma z niej wyjścia. Trudno mi dziś powiedzieć, czym kierowała się moja mama, gdy wycofywała na policji zarzuty wobec ojca. Myślę jednak, że kobiety w takich sytuacjach często się wstydzą i nie wierzą, że ktoś

im pomoże. Im dalej wchodzi się w przemoc, tym trudniej z niej wyjść. I tym trudniej poprosić o pomoc.

W książce de facto o śmierci mamy oskarżasz ojca. Zmarła w konsekwencji tego, że ją bił. Katował ją przez lata, także wtedy, gdy była w ciąży, ostatni raz tuż po porodzie synka, najmłodszego z Twojego rodzeństwa.

W książce pokazuję przede wszystkim to, że pomoc nie nadeszła w odpowiednim momencie. Pobicie to jedna sprawa, ale gdy moja mama dostała ataku drgawek padaczki, to karetka nie została wezwana od razu, tylko dopiero po ponad 48 godzinach. Więc tak, uważam, że mogłoby się to wszystko skończyć inaczej, gdyby ojciec wezwał pomoc na czas. Ale ja wtedy byłam tylko dzieckiem. Mogę to opisywać jedynie z perspektywy dziecka, które było świadkiem tego, co się wydarzyło. Nie znam jego motywacji. Myślę, że ojciec mógł się obawiać konsekwencji, ale nie wiem, co dokładnie stało się tej nocy, zanim mnie obudzili, każąc ratować mamę. Nie chcę tworzyć teorii. Napisałam to tak, jak było. Pomoc przyszła za późno. Poza tym, że karetka została wezwana po dwóch dniach, to jeszcze, gdy już przyjechała, mama była wożona od szpitala do szpitala, bo żaden nie chciał jej przyjąć. To zresztą była jedna z linii obrony mojego ojca: że karetka nie dotarła na czas do odpowiedniego szpitala. Faktem jest jednak, że pomoc przyszła zbyt późno. Mama zapadła w śpiączkę. Leżała w niej trzy miesiące, zanim zmarła. Myślę, że właśnie kwestia tej spóźnionej reakcji, braku pomocy w odpowiednim momencie, jest kluczem do całej tej tragedii.

Ostatni jej poród, podobnie jak wcześniejsze, odbył się w domu. To trudne do zrozumienia, bo to przecież współczesne czasy. Dlaczego te porody odbywały się w domu i dlaczego to Ty odbierałaś swoje młodsze rodzeństwo? Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie. Tak zadecydował ojciec. Może zadem z mamą? Może się na to godziła? Dziś też zdarzają się porody domowe, ale wygląda to zupełnie inaczej. W tych domach są obecne położne, specjaliści, są odpowiednie warunki. W naszym przypadku ich nie było. I znów – ja mogę opisać tylko to, co widziałam. Nie wiem, jakie były motywy rodziców, by decydować się na takie rozwiązanie.

Szukające jest to, że Twój ojciec potrafił z tej tragedii zrobić medialne wydarzenie. W mediach pokazywano go



FOT. KAROL GRYGORUK

Zeinab Hashmat-Pache: Jestem mieszkanką. Kiedy jestem w Egipcie, czuję się bardziej Polką. Ale kiedy jestem w Polsce, patrzę na świat trochę z innej perspektywy

jako kochającego ojca piętki dzieci, które po śmierci matki trafiły do domu dziecka; człowieka, który pragnie je odzyskać, a nie może. Wspierali go znani psychologowie, ludzie mediów, publiczne autorytety. Jak dziś na to patrzysz? Potrafił omamić wszystkich wokół siebie?

Ojciec był wykształconym i inteligentnym człowiekiem. Do dziś nie wiem, w którym momencie media odwróciły narrację na jego korzyść. Na początku wszystko było opisywane w tonie tabloidowym, krzykliwe i sensacyjne. Pojawiały się nagłówki o „Najgorsze, że Arab...”. Różnice kulturowe były wykorzystywane, by podsycać emocje. A potem coś się zmieniło. Nie wiem, kiedy dokładnie, ale narracja się odwróciła. Ojciec potrafił zaskarbić sobie zaufanie instytucji, fundacji, auto-

rytetów. Był członkiem Związku Polskich Artystów Plastyków, miał kontakty w środowisku artystycznym, co też miało znaczenie. Poruszył niebo i ziemię, by dotrzeć do ludzi z różnych organizacji, do Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka, stowarzyszeń, również muzułmańskich, a nawet przedstawicieli egipskich instytucji. Dziś, jako osoba zajmująca się komunikacją, widzę to bardzo wyraźnie: ojciec potrafił wszystko perfekcyjnie zmanipulować. Media pokazywały go jako spokojnego, opanowanego, kulturalnego człowieka, mówiącego: „Nie wiem, dlaczego moja teściowa mnie tak nienawidzi. Przecież ja ją kocham”. I wiesz, to działało. Ludzie mu wierzyli. Z kolei moja babcia, matka mamy, przedstawiana była w sposób zupełnie odwrotny. Miała poglądy, które

dziś nazwalibyśmy rasistowskimi, i to jej nie pomagało. Jej linia obrony była pełna emocji, oskarżeń wobec kultury, religii, pochodzenia ojca, zamiast skupienia na faktach, na tym, co naprawdę działało się w domu. A ojciec? Na każde spotkanie z nami w domu dziecka przychodził z kimś: z psychologiem, specjalistą, osobą medialną. To jeszcze bardziej wzmacniało wizerunek „dobrego ojca”. Dziś, patrząc na to z perspektywy specjalistki od PR-u i wizerunku, widzę w tym niemal podręcznikowy przykład manipulacji właśnie wizerunkiem. Gdybym była profesorem, pokazywałabym to studentom jako studium przypadku: jak można zmienić narrację i zmanipulować opinię publiczną. Myślę, że ci ludzie naprawdę chcieli mu wierzyć. Wierzyli mu. Niestety,

A ci, którzy zaczynali coś podejrzewać, że coś jest nie tak, że może być chory, bo pojawiały się podejrzenia o schizofrenię, po prostu znikali. Wycofywali się z tematu. Nie zgłaszali nic dalej. Dlatego między innymi napisałam tę książkę. Żeby pokazać, jak ważna jest reakcja. Jeśli wiesz, że dzieje się coś złego, to mów o tym głośno. bo do słownie możesz uratować komuś życie.

Urodziłaś się w Kairze, dorastałaś w Piastowie pod Warszawą. Który z tych światów dał Ci większe poczucie bezpieczeństwa?

Myślę, że ogromną podstawą w moim życiu była miłość, którą otrzymałam od dziadków w Egipcie, kiedy wychowywali mnie przez pierwsze lata. Myślę, że to dało mi ogromną siłę, by przetrwać wszystko, co później wydarzyło się w moim życiu. Jeśli chodzi o poczucie bezpieczeństwa, to nic nie jest czarno-białe. Dom dziecka na Warszawskiej Białoleśce też dawał mi pewne poczucie ochrony przed przemocowym ojcem, ale sam w sobie nie zawsze był bezpiecznym miejscem. Żadne dziecko nie powinno dorastać w takim środowisku. Mówię o domach dziecka z lat 90. i początku 2000 roku. Powiedziałabym więc, że miłość egipskich dziadków, którą w sobie pielęgnuję do dziś, dała mi siłę, by to wszystko przetrwać. A prawdziwego poczucia bezpieczeństwa, tego wewnętrznego, spokojnego – uczę się właściwie każdego dnia. To już nie miejsce ani ludzie, tylko coś co staram się budować w sobie.

Kiedy Twój ojciec wykradł z domu dziecka Twoje młodszego rodzeństwo i wywiozł do Egiptu, straciłaś z nimi kontakt. Pamiętałaś Cię tylko najstarsza z sióstr, młodsze już nie. Dlaczego tak bardzo zależało Ci, by ich odnaleźć, kiedy byliście już dorośli?

Ojciec dostał zgodę na tzw. urlopowanie dzieci do rodzinnego domu, a że ten był w Kairze, zabrał moje rodzeństwo na dwa tygodnie wakacji do Egiptu. I już nigdy z nich nie wrócił. Czy to była luka w prawie? Kamery nawet pojechały zrobić z nim materiał, w którym wprost mówił, że on nie ma zamiaru wracać. I w tym wszystkim nikt się nie upomniał o moje rodzeństwo. Ja zostałam tutaj i cały świat mi się zawalił. Po pierwsze, to jest moja rodzina. Po drugie, już wcześniej, w domu nadano mi w domu rolę matki. A uczucia wobec zaginionych bliskich są nie do opisanego. Jeśli ktoś nie przeżył takiego poczucia straty, zaginięcia tak bliskich osób jak rodzeństwo, trudno mu wyobrazić sobie, jaki to ciężar. Każda czynność dnia,

każda noc, gdy kładłam się spać, wiązała się z myślami: Czy oni żyją? Gdzie są? Czy są bezpieczni? Czy mają co jeść? Wiedziałam też, w jakim są niebezpieczeństwie, zostając z ojcem. Dlatego za wszelką cenę chciałam ich odnaleźć, powiedzieć im prawdę, pomóc im. Uratować je.

Jak dziś siebie określasz? Kim jesteś: Polką, chrześcijanką, czy Egipcjanką, muzułmanką?

Właśnie wróciłam z Egiptu, bo staram się pielęgnować w sobie tę część swojej tożsamości. Odwiedziłam rodzinę ze strony ojca, pojechałam też na jego grób i dziadków. Mam w sobie teraz dużo akceptacji. Staram się czerpać z tego jak najwięcej, spędzając czas z rodziną, z ciocią, rozmawiając, słuchając historii. Pewnych rzeczy nie da się nadrobić. Ale czuję, że ten kontakt z egipską częścią mojej rodziny jest ważny. W Polsce czuję się Polką, ale tak w połowie. Zawsze powtarzam, że jestem pół na pół. Do ósmego roku życia wychowywałam się w kulturze egipskiej, w religii muzułmańskiej, i to jest wiek, kiedy buduje się tożsamość. Więc jestem mieszkanką. Kiedy jestem w Egipcie, czuję się bardziej Polką. Ale kiedy jestem w Polsce, patrzę na świat trochę z innej perspektywy. A teraz mieszkam za granicą, co jeszcze bardziej wszystko komplikuje (śmiech).

Twój mąż jest Szwajcarem, mieszkacie w Hiszpanii. Jak teraz wygląda Twoje życie? Dopiero się przeprowadziliście. Prawie trzy lata mieszkaliście w Szwajcarii, a teraz zaczynamy wszystko od nowa w Hiszpanii. Tu budujemy teraz nasze życie. Staramy się odnaleźć w nowym miejscu, stworzyć dom.

Skończyłaś arabystykę, mówisz po arabsku. Myślałaś o tym, żeby książkę przetłumaczyć na arabski?

Niestety, nie mówię po arabsku za dobrze, a już na pewno by sama ją przetłumaczyć. Wszystko zależy też od zainteresowania czytelników. Oczywiście bardzo bym chciała, żeby została przełożona na język arabski i na angielski. Dzięki AI udało mi się przetłumaczyć ją w takim stopniu, że moje rodzeństwo mogło ją przeczytać. I to było dla mnie najważniejsze. Dostałam od nich przepiękne wiadomości. To chyba najlepsza recenzja, jaką mogłam sobie wymarzyć. Dzięki temu tłumaczeniu mogli poznać moją wersję wydarzeń, bo kiedy się spotkaliśmy, okazało się, że ojciec opowiedział im zupełnie inną historię o tym, co się stało z mamą i jak zakończyło się jej życie. Wszystko było nieprawdą. Dorastali w tej wersji

przez lata. Zderzenie z prawdą wymagało od nich czasu, żeby to przetrawić, żeby zrozumieć.

Teraz sama jesteś mężatką. Jak Twoim zdaniem powinno wyglądać dobre małżeństwo? Co to znaczy: dobry mąż, dobra żona?

Na pewno przez moją historię bardzo bałam się wchodzić w jakiegokolwiek związek. Samo wyobrażenie, że kiedyś mogłabym mieć męża, dom, rodzinę, było przerażające. Jako bardzo młoda dziewczyna, nastolatka weszłam w toksyczną relację; piszę o niej w książce. To doświadczenie uświadomiło mi, że absolutnie nie chcę powtórzyć losu mojej mamy. Że nie chcę być w związku, który mnie niszczy. Dziś wiem, że aby stworzyć zdrowy związek, trzeba najpierw zadbać o siebie. To może brzmieć banalnie, ale to prawda. Trzeba poznać siebie, przepracować rzeczy, które wynosimy z domu. Bo już samo połączenie dwóch różnych domów jest wyzwaniem, a co dopiero dwóch kultur, języków, sposobów myślenia. Dla mnie w związku najważniejsza jest komunikacja. Nie oskarżanie, tylko rozmowa. Bycie dla siebie partnerem i przyjacielem. Próba zrozumienia drugiej osoby. Dbanie o to, żeby oboje mieli przestrzeń, prawo do swoich emocji i stawianie zdrowych granic. I rozmowa. Zrozumiałam, że prawdziwa bliskość zaczyna się wtedy, gdy nie próbujesz się naprawiać przez drugą osobę, tylko wspólnie uczycie się być dla siebie bezpiecznym miejscem.

Co powiedziałaśbyś dziś małej Zeinab?

Powiedziałabym: „Zaufaj temu, co ma przyjść, bo czeka Cię piękne życie. Dasz radę”. Przytuliłabym ją i dodała: „Nie jesteś sama. Robisz dobrą robotę. Bądź dla siebie łaskawsza”. Rozmawiałam o tym z moją terapeutką – wciąż uczę się być z siebie dumna. To dla mnie bardzo trudne, może dlatego, że wychowałam się w takich, a nie innych warunkach. Ale staram się. Powiedziałabym też: „Doceniaj swoje najmniejsze i największe sukcesy”.

KSIAŻKA



Zeinab Hashmat-Pache,
„Córka dwóch światów”,
Wydawnictwo: Otwarte

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by

szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwieniny. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory myli je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybka i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała.

- W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch

warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

- Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać jak chód

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy,

wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test. Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

- Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze. Ryzyko

wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania omówione w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwna układu odpor-

nościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim

WARTO WIEDZIEĆ

Dieta śródziemnomorska

Badanie obejmujące Grecję, Japonię, Finlandię, byłą Jugosławię, Włochy, USA i Holandię dostarczyło informacji, że dieta śródziemnomorska jest modelem żywieniowym, który zapobiega zawałowi serca. Założenia diety śródziemnomorskiej są proste, a potrawy bardzo smaczne i aromatyczne. Charakteryzuje się dużym spożyciem świeżych lub grillowanych warzyw i świeżych owoców. Wskazane są produkty dostarczające węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a te zawarte są w pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych.

na ryzyko rozwoju COVID-19, jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się ze mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać je sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródło składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i zdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczyć spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągnął blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożycia alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i dbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietyowanych Polaków dostrzega trend NoLo

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, związane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólowych. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyrządziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

„Kurczysz się”? Uważaj! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dziać coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgosłupa.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochylona, przgarbiona postawa – delikatne zaokrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego

rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

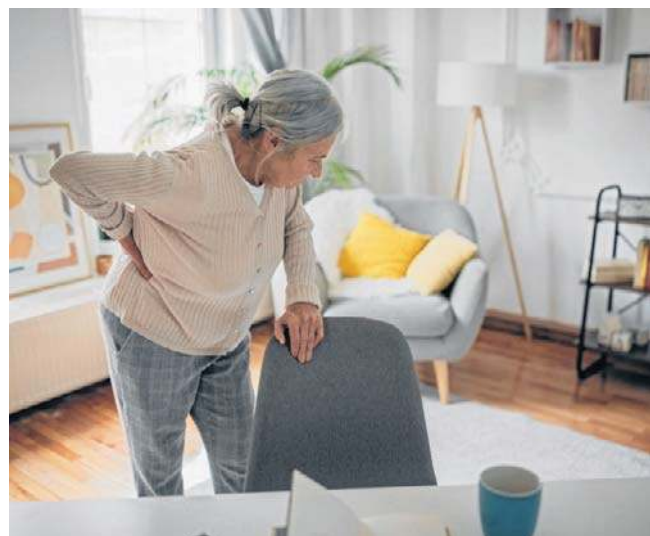
Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi złamaniami.



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: To może być złudne



Nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 procent doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Nie powinno się ich lekceważyć

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdźwięk między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze – w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. – Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną

diagnozą – mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości – wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. – 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) – wymienia ekspertka. – Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływać na zmianę składu bakteryjnego flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzają na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów – dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. – Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Cro-

hna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia – zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane – nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość – długo-

trwałe problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha czy zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunek.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde dodatkowe 10 proc. udziału żywności ultraprzetworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej – np. przez naturalne produkty, jak colostrum – mogą przynieść realną poprawę.

WARTO WIEDZIEĆ

Zespół jelita drażliwego

Zespół jelita drażliwego to nieuleczalna choroba, której objawy to uporczywe bóle brzucha, zaburzenia trawienia i zmiany rytmu wypróżnień. Konsekwencją tego przewlekłego problemu jest pogarszanie się stanu zdrowia i jakości życia. Dotyka zwłaszcza osoby w 30.-40. roku życia, częściej kobiety. Rozpoznanie choroby nie jest przy tym łatwe, pewne objawy są jednak dość charakterystyczne: skurcze jelitowe, ból w podbrzuszu, gazy i wzdęcia, opuchlizna brzucha, zaparcia, biegunki, pilna potrzeba wypróżnienia, uczucie niepełnego wypróżnienia, uczucie parcia w odbycie, obecność śluzu w stolcu (charakterystyczna zmiana konsystencji stolca).

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KAWA Z GRZYBAMI

Czym jest kawa grzybowa i jak smakuje?

Kawa grzybowa (mushroom coffee) to po prostu kawa parzona z dodatkiem grzybów: suszonych i sproszkowanych w przypadku kawy mielonej, ew. wyciągu, jeśli mówimy o kawie rozpuszczalnej. Stosunek tych składników w przypadku kawy rozdrobnionej zwykle wynosi 1:1, co oznacza, że kawy jest o połowę mniej. Chociaż taki napój dostarcza mniej kofeiny, której nadmiar jest niekorzystny, wciąż działa stymulująco i energetyzująco. To również zasługa grzybowych dodatków. Smak grzybowej kawy jest bardzo podobny do tej klasycznej, ponieważ ich ziemiste nuty dobrze komponują się z walorami „małej czarnej”.

Picie naparu z grzybów nie jest przy tym niczym nowym, bo stosowano go w Finlandii jako substytut prawdziwej kawy podczas II wojny światowej, gdy brakowało ziaren. Grzyby do celów spożywczych i leczniczych stosowano też od stuleci w Chinach, gdzie obecnie najbardziej docenia się ich niezwykłe właściwości. Adaptogenne składniki tego typu występują także w Ajurwedzie.

Jakie grzybki do kawy?

Do kawy stosuje się zwykle grzyby lecznicze, najczęściej azjatyckie. Są uważane za środki wzmacniające organizm i nieprzeznaczone do spożycia, tylko leczenia. Są wśród nich też jednak grzyby jadalne, jak np. shiitake. Sprawdzają się ponadto szlachetne grzyby krajowe.

Do najpopularniejszych gatunków grzybów dodawanych do kawy należą:

- reishi, czyli lakownica żółta, w TCM lingzhi (*Ganoderma lucidum*);
 - grzyby chaga, czyli błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*);
 - soplówka jeżowa, czyli lwia grzywa (*Hericium*);
 - shiitake, czyli twardziak bądź twardnik japoński (*Lentinula edodes*);
 - kordyceps, czyli maczuźnik (*Cordyceps*);
 - rośniak różnobarwny, nazywany ogonem indyka (*Trametes versicolor*).
- Warto wiedzieć, że picie kawy z grzybami to gorący trend od 2024 roku, który będzie widoczny w kawiarniach i na sklepowych półkach. Już

teraz można kupić ją w sklepach internetowych, przy czym jej cena jest średnio dwukrotnie wyższa niż regularnego produktu. To jednak dlatego, że grzyby lecznicze należą do drogich składników, zwłaszcza w postaci wysuszonej.

Na co pomaga kawa grzybowa?

Kawa grzybowa jest uważana za zdrowszą alternatywę dla zwykłej kawy. Do najczęściej deklarowanych efektów jej picia, zauważalnych jednak po co najmniej kilku tygodniach, jest zmniejszony poziom niepokoju i poprawa odporności organizmu. Ponieważ kawa z grzybami ma mniej

kofeiny, występuje też zmniejszone ryzyko wystąpienia objawów wrażliwości na ten związek (zależy od dawki). To m.in. niepokój, zaburzenia żołądkowe, palpacje serca czy zaburzenia snu. Unikatowe właściwości kawy z grzybami leczniczymi wynikają głównie z obecności ich związków aktywnych. Mają one działanie adaptogenne, czyli zwiększające możliwości adaptacji (przystosowania się) organizmu do warunków stresu fizycznego i psychicznego. Nie działają przy tym kosztem innych funkcji, jak robi to kofeina. Podobny efekt do grzybów wywiera stosowany czasem razem z nimi korzeń ashwagandhy, zwanej indyjskim żeń-szeniem. Potwierdzono m.in., że grzyby stymulują układ immunologiczny przez mikrobiom jelitowy, wywierając na organizm działanie przeciwzapalne,

przeciwnowotworowe, antywirusowe, a także poprawiające metabolizm. Dla stosowanych grzybów udowodniono także efekt wspomagający leczenie pacjentów z rakiem, które zmniejsza nudności i wymioty przy chemioterapii. Mogą też chronić przed powstawaniem wrzodów, łagodzić objawy alergii i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca. Adaptogeny pomagają obniżyć poziom stresowego hormonu, kortyzolu, co również wspiera prewencję chorób cywilizacyjnych. Grzyby do kawy to na pewno wartościowy dodatek, ale ich działanie w tej formie nie zostało zbadane ani w żaden sposób potwierdzone. Dostępne badania dla różnych gatunków bez dodatku kawy przeprowadzono w laboratorium, nie na ludziach, więc korzyści z picia ich w napoju muszą jeszcze zostać przebadane.

Migrena to nie tylko ból głowy

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Nie każda liderka nosi gamitur - czasem zakłada opaskę na oczy i zasłania okna, by przetrwać napad bólu. Migrena to nie słabość, lecz realna choroba, z którą codziennie mierzą się tysiące kobiet.

Migrena, często mylona ze zwykłym bólem głowy, jest w rzeczywistości poważną chorobą neurologiczną, która dotyka przede wszystkim kobiety. Dla wielu lidererek biznesu to podwójne wyzwanie - zmagają się z ogromnym bólem, a jednocześnie wstydzą się do niego przyznać, ponieważ migrena wciąż jest bagatelizowana.

W społeczności przedsiębiorczyń temat zdrowia powraca bardzo często. Wśród dolegliwości, o których mówi się z trudem, jest migrena. Zdarza się, że silny ból uniemożliwia dotarcie na spotkanie, ponieważ - jak podkreśla Dorota Czekaj, prezeska Sieci Przedsiębiorczych Kobiet - „to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć liderki z codziennego funkcjonowania nawet na kilka dni”.

Rola pracodawczyni i liderki we wspieraniu osób zmagających się z migreną jest kluczowa. Wdrożenie prostych i elastycznych rozwiązań może realnie poprawić komfort i efektywność pracowników. Należą do nich między innymi:

- możliwość elastycznego czasu pracy;
- praca zdalna w dniach ataku;
- stworzenie warunków biurowych, które nie nasilają objawów, np. odpowiednie oświetlenie.



Migrena to nie tylko ból głowy - to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć z życia zawodowego

Odpowiedzialność za stwarzanie przestrzeni do otwartej komunikacji o problemach zdrowotnych leży po stronie firmy. Pracodawcy powinni edukować zespół, pokazując, że migrena to choroba, a nie wymówka. Zbudowanie kultury organizacyjnej opartej na zrozumieniu i empatii to inwestycja, która przynosi korzyści obu stronom.

Końcówka roku bywa szczególnie wymagającym czasem zawodowym dla kobiet zmagających się z migreną. To okres wzmożonego stresu i przemęczenia, które są jednymi z najczęstszych czynników wyzwalających napady bólu głowy. Dlatego tak ważne jest, by właśnie wtedy zadbać o higienę pracy i świadomie planować swoje działania.

Pomóc w tym mogą proste zasady:

- planuj zadania z wyprzedzeniem - rozkładaj obowiązki równomiernie, aby uniknąć spiętrzenia pracy i nadmiernego stresu;
- dbaj o regularny sen - staraj się kłaść i wstawać o stałych porach, ponieważ zaburzenie rytmu dobowego to jeden z najczęstszych wyzwalaczy migreny;
- rób przerwy w pracy - nawet kilka minut w ciszy, z zamkniętymi oczami, może złagodzić pierwsze objawy ataku;
- komunikuj swoje potrzeby - jeśli napad wymaga zmiany trybu pracy, np. zdalnej, warto otworzyć zakomunikować to współpracownikom lub klientom;
- pamiętaj o posiłkach i nawodnieniu - miej zawsze pod ręką

wodę i zdrowe przekąski, aby uniknąć spadku energii i głodu, które mogą wywoływać ból głowy.

Skuteczne radzenie sobie z migreną to nie tylko leczenie bólu, ale także świadome, proaktywne zarządzanie tym złożonym schorzeniem neurologicznym. Fundamentem jest zmiana stylu życia, której celem jest wprowadzenie regularności i unikanie czynników wyzwalających ataki.

U podłoża migreny leży nadwrażliwość układu nerwowego, dlatego kluczem do zmniejszenia częstotliwości napadów jest dążenie do stabilizacji i unikanie gwałtownych zmian, które dla zdrowego organizmu są naturalne. Podstawą jest utrzymanie

stałego rytmu dobowego - regularne pory snu (także w weekendy), stałe godziny posiłków zapobiegające wahaniom poziomu cukru we krwi oraz zrównoważony harmonogram pracy i odpoczynku. Równie niezbędna jest identyfikacja indywidualnych czynników wyzwalających, tzw. triggerów. Należą do nich m.in. niektóre produkty spożywcze (np. sery pleśniowe, czerwone wino, czekolada), bodźce środowiskowe (intensywne światło, hałas, silne zapachy) oraz stres.

Warto pamiętać, że atak jest często wynikiem przekroczenia indywidualnego „progu migrenowego”, czyli skumulowania się kilku czynników naraz. Związek wysiłku fizycznego z migreną także jest złożony - intensywny trening może wywołać atak, jednak regularna, umiarkowana aktywność jest ważnym elementem profilaktyki.

Zalecane są formy ruchu takie jak joga (z unikaniem pozycji odwróconych), spacer czy rekreacyjny sport, które nie prowadzą do przetrenowania.

Aby spersonalizować strategię radzenia sobie z bólem, kluczowe jest prowadzenie dzienniczka bólów głowy - w formie tradycyjnej lub przy użyciu aplikacji mobilnych, jak Kompas Migreny.

Systematyczne notatki pozwalają zidentyfikować własne wzorce i trigger, co jest nieocenioną pomocą w rozmowie z neurologiem. Takie zintegrowane podejście, łączące edukację, świadome zarządzanie stylem życia i sam monitoring, pozwala pacjentom odzyskać

kontrolę nad chorobą, znacząco zredukować jej wpływ na życie zawodowe i prywatne, i stać się aktywnym menedżerem własnego zdrowia.

Należy stanowczo podkreślić, że migrena jest chorobą neurologiczną, którą można i należy skutecznie leczyć. Fundamentem powrotu do normalnego funkcjonowania jest wizyta u lekarza neurologa. To specjalista, który posiada odpowiednią wiedzę, aby nie tylko zdiagnozować migrenę, ale przede wszystkim precyzyjnie określić jej typ. Rozpoznanie jest kluczowe, ponieważ różne postacie migreny mogą wymagać innego podejścia terapeutycznego.

Dzięki postępom w medycynie pacjenci mają dziś dostęp do szerokiej gamy nowoczesnych i skutecznych terapii. Dostępne są zaawansowane leki profilaktyczne, których celem jest zapobieganie napadom i zmniejszenie ich częstotliwości oraz intensywności. Terapie te są bardzo zróżnicowane i mogą być w pełni dopasowane do trybu życia pacjenta. Co więcej, pacjent w porozumieniu z lekarzem może wybrać najwygodniejszą dla siebie formę podania leku, na przykład tradycyjną doustną lub w postaci zastrzyków.

Warto również wiedzieć, że wiele z tych nowoczesnych i skutecznych metod leczenia migreny jest w Polsce refundowanych, co znacząco ułatwia pacjentom dostęp do najlepszej możliwej opieki. Podjęcie leczenia pod okiem specjalisty to szansa na odzyskanie kontroli nad swoim życiem zawodowym i prywatnym.

„Sołdek”: pierwszy statek socjalistycznej Polski

Rudowęglowiec S/S „Sołdek” był pierwszym statkiem zbudowanym po wojnie w polskiej stoczni. Zwodowano go w Gdańsku 6 listopada 1948 roku

Mariusz Grabowski

Wodowanie odbyło się w atmosferze wielkiej politycznej fety. Byli dziennikarze, oficjele, tłumy i niekończące się przemówienia. Swą nazwę statek zawdzięczał Stanisławowi Sołdkowi, ówczesnemu przodownikowi pracy ze Stoczni Gdańskiej. Matką chrzestną statku została jego żona Helena.

„Spłynął majestatycznie”

„Na trybunę wszedł min. Rapacki - wspominał na łamach „Morza. Marynarza Polskiego” Stanisław Woliński, uczestnik uroczystości. „Podsumował po krótko osiągnięcia stoczniovców przy budowie nowych jednostek i analizując nazwę tego pierwszego statku, powiedział: »Nazwisko Stanisława Sołdka, które znajdzie się na pierwszym w Polsce wybudowanym statku, jest nazwiskiem prostego, dobrego robotnika i przodownika pracy, nie jest jednak jego prywatnym nazwiskiem, jest symbolem nazwisk wszystkich robotników stoczniovców«. Następnie, na wniosek min. Rapackiego, zebrani na pochylni stoczniovcy uchwalili, aby następny rudowęglowiec, którego wodowanie ma nastąpić w dniu 15 grudnia, otrzymał nazwę »Jedność Robotnicza«. Po ślubowaniu Stanisława Sołdka poczęto usuwać ostatnie kliny podtrzymujące kadłub statku. Miarowo, z uwagą i napięciem oczekiwali zebrani momentu, kiedy statek drgnie i pocznie zjeżdżać do wody. Usunięto ostatnią zapórę, prysła rozbita o burtę butelka szampana. Przy dźwiękach hymnu narodowego S/S „Sołdek” spłynął majestatycznie na wodę. Jego matką chrzestną była Helena Sołdek, żona przodownika pracy i bohatera niezapomnianej uroczystości. Tak rozpoczął swój żywot pod polską banderą »Sołdek« - statek”.

Kim był Sołdek?

Stanisław Sołdek, patron statku, był ciekawą postacią, idealnie pasującą do tamtych czasów. Człowiekiem idealnie pasującym do kanonów socjalizmu. Syn robotnika z Koźmic, przedwojenny pracownik Stoczni Modlińskiej Państwowych Zakła-

dów Inżynierii i Płockiej Stoczni Rzecznej na Radziwiu. Ukończył w Warszawie kurs spawaczy.

Po wojnie przeniósł się do Gdańska. Był wśród inicjatorów propagandowego wyścigu pracy w przemyśle stoczniovcym, wzorowanego na podobnych kampaniach w ZSRR. W latach 1952-1956 był posłem na Sejm I kadencji z ramienia PZPR. Był także członkiem Komitetu Wojewódzkiego PZPR.

Po uzupełnieniu wykształcenia średniego, w 1950 r. rozpoczął studia na Wydziale Budowy Okrętów Politechniki Gdańskiej, a w 1956 r. został magistrem inżynierem okrętowcem. W maju 1963 r. otrzymał etat dyrektora naczelnego remontowej Stoczni Wisła. Zmarł w Gdańsku i tam jest pochowany.

Socjalizm i stocznie

„Sołdek” nie wziął się z przypadku - był owocem przedstawienia przedwojennej rolniczej Polski na tory uprzemysłowienia. Oficjalne początki przemysłu stoczniovcowego w Polsce sięgają już 1 lutego 1945 roku, kiedy działania wojenne na znacznych obszarach Polski toczyły się jeszcze z dala od morza. Wtedy to ówczesny minister przemysłu, towarzysz Hilary Minc, powołał Departament Morski, którego dyrektorem został inż. Henryk Sobański.

Już w marcu Departament opracował memoriał zawierający propozycję utworzenia Zjednoczenia Stoczni Polskich, jako instytucji koordynującej planowaną budowę statków morskich. Jednocześnie Ministerstwo Przemysłu wśród grup operacyjnych, mających za zadanie zabezpieczenie i uruchomienie przedsiębiorstw na terenach, które przed wojną nie leżały na obszarze II RP, powołało w Bydgoszczy Morską Grupę Operacyjną.

W jej skład wchodził przede wszystkim inżynierowie i technicy, w tym również okrętowcy, których losy wojenne rozrzuciły po kraju. Głównym zadaniem Morskiej Grupy Operacyjnej skierowanej do Gdańska było zabezpieczenie ocalałej infrastruktury stoczniovcowej, która już nadzorowana i inwentaryzowana była przez specjalistów rosyj-



Dzieje „Sołdka” są symbolem rozwoju powojennego przemysłu stoczniovcowego - jednego z filarów gospodarczych PRL

skich, kwalifikujących ją jako zdobycz wojenną.

Wybrano Gdańsk

Na stronie Portal Morski można znaleźć tekst Jerzego Litwina o trudnych początkach podnoszącego się z gruzów przemysłu stoczniovcowego.

„14. czerwca 1945 r. powołano - pisze autor - Zjednoczenie Stoczni Polskich z siedzibą w Gdańsku. Dyrektorem owego

Zjednoczenia został inż. Henryk Umiastowski, a na jego zastępcę powołano inż. Witolda Urbanowicza. (...) Wybór Gdańska na siedzibę Zjednoczenia miał charakter polityczny i gospodarczy, gdyż pomimo zniszczeń w gdańskich stoczniach dostrzegano warunki do szybkiego podjęcia produkcji. Pierwszymi decyzjami Zjednoczenia było wyznaczenie komisji odpowiedzialnych za przejmowanie od Rosjan zajętych przez

nich stoczni. Działania te zakończono 30 sierpnia 1945 r. Objęły one zarządzanie jedenastoma stoczniami, jakie były w Wolnym Mieście Gdańsku”.

W Stoczni Gdańskiej 13 września 1945 r. oficjalnie uroczyste zainaugurowano remonty statków. Dodatkową produkcją tejże stoczni był montaż 1812 ciągników, 20 parowozów i 500 samochodów przysłanych do Polski w ramach pomocy UNRRA.

Jako muzeum

Już trzy lata później zwodowano „Sołdka” - rudowęglowiec o napędzie parowym. Był to prototyp serii 29 rudowęglowców - małych masowców typu B30 zbudowanych w latach 1949-1954 w Stoczni Gdańskiej. Długi na 87 metrów, szeroki na 12 m, o nośności 2610 ton. Podczas położenia stępki pierwszy nit zakłu wspomniany już minister żegluga Adam Rapacki, zaś pierwsze blachy poświęcił ksiądz z gdańskiej parafii.

Projekt wstępny statku został opracowany przez grupę polskich konstruktorów pod kierunkiem inż. Henryka Giełdzika, zaś dokumentację warsztatową zlecono francuskiej stoczni Augustin Normand w Hawrze. Budową statku kierował inż. Jerzy Doerffer.

24 września 1949 r. o godz. 9.55 „Sołdek” odbył pierwszy rejs próbny - z portu wyprowadził go pilot kpt Laskowski za pomocą holowników: „Atlas” na dziobie i „Cyklop” na rufie. Do 30 grudnia 1980 r. „Sołdek” odbył 1479 rejsów morskich, przewiózł ponad 3,5 mln ton towarów, zawijając do ponad 60 portów.

Nie poszedł na złom, pełni dziś inną funkcję. 17 lipca 1985 r. został udostępniony do zwiedzania jako statek-muzeum, oddział Narodowego Muzeum Morskiego w Gdańsku. W 2024 roku statek zwiedziło 69 tys. 499 osób.

Rodzi się potęga

Dzieje „Sołdka” są symbolem rozwoju powojennego przemysłu stoczniovcowego - jednego z filarów gospodarczych kraju. Decyzja o „rozwijaniu przemysłu okrętowego, będącego własnością państwa, w ra-

mach ogólnonarodowej gospodarki planowej”, zapadła w 1946 r. „Przewidywano w nim w okresie 1948-1957 budowę 164 statków o łącznej nośności 357 000 ton. Zadania te miały realizować przede wszystkim gdańska Stocznia nr 1, Stocznia nr 2 i w pewnej części Stocznia nr 3. 31 marca 1947 r. Ministerstwo Żegluga i Handlu Zagranicznego przekształcono w Ministerstwo Żegluga, któremu podporządkowano przemysł stoczniovcowo-okrętowy, morską flotę handlową i rybacką” - czytamy w tekście „Stocznie po 1945 r.” na stronie gdansk.gedanopedia.pl.

Śledzenia początków przemysłu stoczniovcowego może jednak dostarczyć wielu niespodzianek. Okazuje się bowiem, że to nie „Sołdek” powinien być określany pierwszym statkiem zwodowanym w Polsce po 1945 roku. W 2018 r. Krzysztof Stefański, w artykule „Pierwsze powojenne wodowanie w Polsce”, zamieszczonym na stronie ZBiAM (Zespół Badań i Analiz Militarnych), postawił tezę, że pierwszą jednostką zwodowaną w naszym kraju był drobnicowiec „Oliwa”. Odbyło się to prawie siedem miesięcy przed wodowaniem „Sołdka”, w szczecińskiej Stoczni „Odra”.

Sprawy przez lata nie nagleśniano - dowodzi Stefański - a jednym z powodów było to, że budowę rozpoczęli Niemcy 1 lipca 1943 r. w stoczni Stettiner Oderwerke. W ramach powojennej rewindykacji i podziału polniemieckiej floty niekończony drobnicowiec przydzielono Polsce.

We wrześniu 1947 r. podjęto decyzję o odbudowie przemysłu stoczniovcowego, a już w październiku postanowiono wykończyć „Oliwie”. Zamówienie na nią złożył GAL (Gdynia - Ameryka Linie Żeglugowe) i wtedy zmieniono jej nazwę na „Oliwa”.

Stefański pisze dalej: „Dla szczecińskiej »Odry« było to za trudne zadanie, głównie ze względu na brak odpowiednich fachowców, sprzętu i narzędzi. Dlatego Zjednoczenie Stoczni Polskich zleciło pracę Stoczni Gdynińskiej, która miała większe doświadczenie i możliwości. Ponieważ kadłuba nie można było przetransportować, postanowiono wysłać do Szczecina delegację z tego zakładu”.

Budowę kadłuba ukończono w grudniu 1947 r., a wodowanie „Oliwii” odbyło się 24 kwietnia 1948 r.

W celu zamontowania nabytej w Danii maszyny napędowej i wyposażenia statek został w sierpniu 1948 r. odholowany do Stoczni Gdańskiej. Pod zmienioną nazwą „Marchlewski” (następnie „Julian Marchlewski”) wyszedł w rejs próbny z Gdańska 3 VII 1950 r. Pływał pod polską banderą do końca lat 60., potem służył za magazyn. Ostatecznie zezłomowano go w Finlandii w 1982 r.

MAGAZYN

SPORTOWY

3.11.2025

Piłkarze Motoru wywalczyli punkt w wyjazdowej konfrontacji z Lechem Poznań. Po 20 minutach lublinianie wygrywali 2:0 STR. 18



FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

Motor zatrzymał mistrza Polski

Górnik Łęczna doznał ósmej ligowej porażki w sezonie. Tym razem lepsza Polonia W-wa STR. 18

Kryzys Startu Lublin. Czerwono-czarni przegrali czwarty mecz z rzędu STR. 20

Robert Szafran został nowym mistrzem Lubelszczyzny w bilardzie STR. 21

SPORTOWY24.PL

Najlepszy w Motorze Fabio Ronaldo

Dla 24-letniego Portugalczyka (na zdjęciu po prawej) występ przeciwko Lechowi był ósmym w barwach Motoru (a czwartym w pierwszym składzie), odkąd we wrześniu dołączył do klubu. Wczoraj zdobył swoją drugą bramkę dla żółto-biało-niebieskich.

Nie da się nie zauważyć, że ma zmysł do gry kombinacyjnej, a przy tym nie brakuje mu odwagi przy podejmowaniu decyzji, czego potwierdzeniem było trafienie na 2:0.

Niestety dla gości, nie wyszedł na drugą połowę spotkania z Lechem, co jest prawdopodobnie efektem starcia z Joëlem Pereirą z 40. minuty. Ronaldo dosyć długo po nim był opatrywany przez sztab medyczny Motoru i finalnie wrócił jeszcze na boisko na ostatni fargment pierwszej części, lecz od 46. minuty w jego miejsce pojawił się już Holender Bradley van Hoeven.

Ronaldo podpisał w Lublinie dwuletni kontrakt, z opcją jego przedłużenia o kolejne 24 miesiące.

Zanim przyszedł do Motoru, całą karierę spędził w Portugalii, a jego ostatnim klubem była Estrela Amadora.

PKO BP Ekstraklasa Motor Lublin zremisował na wyjeździe z Lechem Poznań

BEZCENNY PUNKT PRZY BUŁGARSKIEJ

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Punkt w Poznaniu wywalczyli piłkarze Motoru Lublin. I chyba trudno mówić o niedosycie, nawet zważając na to, że po 25 minutach prowadzili 2:0.

Lech Poznań 2 (2)

Motor Lublin 2 (2)

Bramki: Palma 25, Pereira 45+1 - Pereira 9 (samobójcza), Ronaldo 20

Lech: Mrozek - Pereira (79 Gumny), Douglas, Milić, Gurgul, Ourma, Jagiełło (67 Kozubal), Rodriguez (79 Fiafema), Ismaheel (46 Ismaheel), Ishak, Palma (67 Agnero). Trener: Niels Frederiksen

Motor: Brkić - Stolarski, Bartos, Najemski, Lubecki, Samper (76 Łabojko), Wolski (67 Scalet), Rodrigues (89 Karasek), Król, Ronaldo (46 Van Hoeven), Czubak (76 Dadashov). Trener: Mateusz Stolarski

Sędziował: Sebastian Krasny (Kraków)

Trener Stolarski w myśl zasady, że zwycięskiego składu się nie



FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

Bilans Motoru to trzy wygrane, sześć remisów i cztery porażki

zmienia, w starciu z Lechem postawił na tych samych zawodników co tydzień wcześniej z Widzewem (3:0). I szybko zaczął zbierać owoce swojej decyzji.

Motor wyszedł bez kompleksów na faworyzowanego Lecha. Wcale nie zamierzał

tylko się bronić, ale od początku chciał grać w piłkę. W 9. minucie pomogło trochę szczęście, gdy z lewej strony dośrodkowywał Fabio Ronaldo. Piłkę trącił nogą bowiem Joel Pereira, a zmylony przez obrońcę Bartosz Mrozek mógł tylko patrzeć,

jak futbolówka wpada do siatki.

W 20. minucie o żadnym przypadku nie było już mowy. Z własnej połowy świetnie do Ronaldo zagrał Ivo Rodrigues. Ten popędził z futbolówką w kierunku bramki Lecha i mimo asysty obrońcy lewą

nogą pokonał Mrozka, zdobywając swojego drugiego gola w tym sezonie.

Na stadionie przy ulicy Bułgarskiej działo się. Tyle że z czasem głównie pod bramką Ivana Brkicia. Chorwat pierwszy raz skapitulował w 25. minucie. Próbkę swoich umiejętności dał wtedy Luis Palma, który z około dwudziestu metrów zanotował trafienie mogące kandydować do bramki kolejką.

Zbliżała się przerwa, a dla zepchniętych do defensywy gości najważniejszym zadaniem było utrzymanie prowadzenia. To się nie udało. Przy dośrodkowaniu w ich szesnastkę piłkę głową podbił do góry Sergi Samper, ta spadła na nogę Joëla Pereiry, który wolejem wyrównał stan meczu.

Po zmianie stron dużą przewagę mieli gospodarze, natomiast niewiele z tego wynikało, co mogło też się zemścić. W 74. minucie świetnie zachował się Rodrigues, który podał do wbiegającego w pole karne Mathieu Scaleta. Ten uderzył jednak prosto w Mrozka. ©

Porażka z mistrzami

Marcin Puka

m.puka@kurierlubelski.pl

RUGBY. Koniec dobrej passy rugbyistów PGE Edach Budowlanych. Lublinianie wyraźnie przegrali przed własną publicznością z Awentą Pogon Siedlce 22:71.

Budowlani do niedzielnego meczu przystępowali po czterech zwycięstwach z rzędu. Dało im to awans na czwartą pozycję w tabeli Ekstraligi. Trzecia była Pogoń, do której lublinianie tracili pięć punktów. Dodatkowo gospodarze byli zmotywowani faktem pozyskania sponsora tytularnego, firmy PGE, potentata w branży energetycznej.

Jednak niespodzianki nie było. Od początku spotkania inicjatywa należała do drużyny z Siedlec. Potrzebowali oni zaledwie 42 sekund, żeby po raz pierwszy przyłożyć za sprawą Martina Mangongo. Jednak lublinianie także szybko odpowiedzieli celnym kopem Saby Nikolashviliiego z karnego.

Później dominowała Pogoń. Po 10. minutach było 3:12, a do szatni obydwie ekipy schodziły przy wyniku 8:54. Na listę strzelców dla gości wpisał się między innymi były gracz Budowlanych, Nkululeko Ndlovu.

Losów widowiska nie odmieniła druga odsłona meczu. ©

PGE Edach Budowlani Lublin - Awenta Pogon Siedlce 22:71 (8:54)



FOT. MICHAŁ JANEK

Następne starcie czeka Budowlanych w weekend 15-16 listopada (w gościach z ORLEN Orkanem Sochaczew)

Ciekawy mecz, ale bez happy-endu dla gospodarzy

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Siódmą porażką w sezonie, a drugiej z rzędu, doznali piłkarze Górnika Łęczna. Podopieczni Daniela Ruska ulegli u siebie Polonii Warszawa.

Górnik Łęczna 1 (1)

Polonia Warszawa 2 (2)

Bramki: Spacik 33 - Dadok 11, Wojciechowski 28

Górnik: Pindroch - Szczytniewski, Kruk, Broda, Bednarczyk, Kryeziu (74 Santos), Deja, Tkacz, Spacik (85 Traore), Orlik, Janaszek (85 Doba). Trener: Daniel Rusek

Polonia: Kuchta - Brasido, Salihu, Cisse, Janasik, Gnaase, Dadok (82 Buksa), Wojciechowski (72 Bajdur), Vasin (88 Piotrowski), Vega, Jzwirski. Trener: Mariusz Pawlak

Sędziował: Dominik Sulikowski (Gdańsk)

Kibice zgromadzeni na stadionie nie mogli narzekać na brak emocji. Od początku oglądali dobre i dynamiczne widowisko, które jednak lepiej zaczęło się dla drużyny gości.

Czarne Koszule już w 8. minucie objęły prowadzenie. Z prawej strony dośrodkowywał Olivier Wojciechowski, głową w szesnastkę piłkę prze-



FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

To czwarty mecz Górnika pod wodzą Daniela Ruska. Po obiecującym początku - triumfie nad Miedzią i remisie ze Zniczem - przyszły porażki ze Śląskiem i Polonią

dłużył Hajdin Salihu, a na lewym słupku akcję, także głową, akcję zamknął Robert Dadok.

Do asysty drugiego stopnia Wojciechowski nieco ponad kwadrans później dołożył bramkę. Odbita w polu karnym Górnika futbolówką spadła na siedemnasty metr, a stąd bez zastanowienia huknęła pomocnik Polonii. Branislav Pindroch nawet nie zareagował.

Gospodarze być może nie zasługiwali, aby przegrywać już 0:2, ale fakty były nieubłagane. Odpowiedź łącznian

była jednak bardzo dobra. Za ledwie pięciu minut potrzebowali, żeby zdobyć gola kontaktowego. Na prawym skrzydle z dwójką obrońców poradził sobie Branislav Spacik, który mimo ich asysty, strzałem z ostrego kąta zdołał pokonać Mateusza Kuchtę (1:2).

W 55. minucie mogliśmy mieć remis, bo bardzo ładnie lewą nogą z linii pola karnego próbował Dawid Tkacz, lecz Kuchta świetnie pofrunął, odbił piłkę do boku, tym smaym ratując swoją drużynę przed utratą bramki.

Momentalnie akcja przeniosła się na drugą stronę boiska. Zza pola karnego zaskoczył Pindrocha chciał Dave Gnaase. Golkipier miejscowych z problemami, ale poradził sobie, przy pomocy asekurowającego go Kamila Kruka.

Na boisku działo się dużo. Jedni i drudzy mieli okazje brankowe, natomiast wynik nie uległ już zmianie.

Z bilansem 1-7-7 Górnik znajduje się w strefie spadkowej 1. ligi. Do miejsca bezpiecznego zielono-czarni tracą tylko dwa punkty. ©

Dziuba: Puchar Polski kiedyś i dziś to różne światy

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Marek Dziuba, brązowy medalista mundialu Espana '82, to zasłużona postać obu największych klubów z Łodzi: ŁKS i Widzewa. ZRTS w 1985 roku wywalczył Puchar Polski.

Od 40 lat kibice Widzewa czekają na triumf w Pucharze Tysiąca Drużyn, a w obecnym sezonie po wyeliminowaniu Bruk-Bet Termaliki i Zagłębia Lubin zameldowali się już w 1/8 finału.

Czy Widzew może powtórzyć sukces z 1985 roku?
Na razie trzeba się cieszyć z awansu do 1/8 finału. Zagłębie Lubin pomógł pokonać Rafał Gikiewicz, do niedawna bramkarz Widzewa, bo popełnił w dogrywce fatalny błąd. W ekstraklasie widzowi nie idzie tak jak oczekiwano, ale różnice punktowe są nieduże i można szybko wywindować się w górę tabeli. Przez Puchar Polski wiedzie najkrótsza droga do europejskich pucharów, a dziś te rozgrywki cieszą się ogromnym prestiżem. Są odpo-



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI/POLSKA PRESS

Trener Igor Jovicević wie, że w zasadzie już tylko Puchar Polski może uratować sezon jego Widzewowi...

wiednie finanse, otoczka, finał na Stadionie Narodowym i każdy klub chce się tam dostać. Kiedyś część zespołów z ekstraklasy traktowała Puchar jak zło konieczne, dużo odpadało w początkowych rundach. Widzew zgrzywa się, gra pod wielką presją - zobaczymy na kogo trafi w 1/8 finału. Pewne jest tylko, że w Łodzi - czy gdzie indziej - wypełni stadion, bo marka robi swoje.

40 lat minęło od Pana triumfu w Pucharze Polski z Widzewem. Ludzie pamiętają o tym?

Wielu kibiców przypomina mi tamten sezon, finał przy Łazienkowskiej, gdzie po rzutach karnych ograliśmy GKS Katowice. To spotkanie można było rozstrzygnąć w regulaminowym czasie - wystarczyłoby, gdyby Darek Dziekanowski podał mi piłkę. Wychodziliśmy już we dwóch przed bramkarza, był to Franciszek Sput, ale na stadionie Legii „Dziekan” podpalił się i podjął złą decyzję. Wybaczyłem mu, bo wygraliśmy karne dzięki świetnym interwencjom Henia Bolesty. Piękne wspomnienie, ale w tamtych

czasach finały odbywały się na różnych obiektach, w różnych zakątkach kraju, nie było takiej oprawy jak obecnie. Lokalizacja meczu o główne trofeum na Stadionie Narodowym przyciągnęła do Pucharu Polski sponsorów i kibiców; inne kraje nam zazdroszczą.

Jest Pan zaskoczony rozstrzygnięciami w obecnej edycji?
Z uczestników Ligi Konferencji odpadła tylko Legia, i to po porażce u siebie z Pogonią Szczecin. To na pewno dla stołecznego klubu duża strata finansowa i prestiżowa. Posadą już zapłacił trener Edward Iordanescu, który wcześniej przekombinował w spotkaniu z Samsunsporem, co niejasno tłumaczył. „Portowcy” zrewanżowali się za przegrany w dramatycznych okolicznościach ostatni finał. W Pogoni też jest wielka presja na triumf w Pucharze Polski, wspominał o tym nieraz Kamil Grosicki. Lech Poznań przekonał się, że nie ma z góry wygranych spotkań, nawet gdy się rywalizuje z czwartoligowcem. Gryf Słupsk postawił się mocno „Kolejorzowi”, który prze-

żywa słabszy okres, ale faworyt osiągnął cel. Jagiellonia męczyła się w Legnicy z Miedzią, i to też według mnie dowód, że podnosi się poziom w innych klasach rozgrywkowych.

Co z ŁKS Łódź?
Pieniądze nie grają - tak można skwitować jego postawę. ŁKS odpadł z Pucharu, w pierwszej lidze też ma problemy, może nawet nie załapać się do baraży. Jest mi smutno, że tak to wygląda, spada też liczba widzów na meczach. Aż trudno sobie wyobrazić, co będzie dalej; zobaczymy, co stanie się po spotkaniu ze Śląskiem Wrocław, który pozbierał się po spadku.

Nie tak dawno Puchar Polski zdobyła Wisła Kraków z zaplecza ekstraklasy. Może to powtórzyć?
Wisła powinna awansować w tym sezonie do ekstraklasy, ma bardzo dobry zespół, w Pucharze Polski też jest w stanie być czarnym koniem. Przykład Wisły pokazuje, że marka przyciąga, mnóstwo ludzi chodzi na jej mecze, miej-

sce „Białej Gwiazdy” to ekstraklasa, wiele za tym przemawia. Kolejka chętnych do zdobycia Pucharu Polski jest długa: Jagiellonia, mocny Górnik, Korona Kielce prowadzona przez Jacka Zielińskiego, który jest świetnym fachowcem, Raków Częstochowa. Co do Rakowa, to smutno, że w takim ośrodku nie ma porządnego stadionu, a na mecze przychodzi mało kibiców - nie ma co porównywać do Widzewa, Jagiellonii czy Korony Kielce. Wracając do Pucharu Polski, to teraz nawet losowanie jest ciekawe, każdy mecz w 1/8 finału będzie ciekawy. Ktoś z ekstraklasy trafi na Zawiszę, uda się do Bydgoszczy i może się spodziewać ciężarów... Dziś Puchar Polski to wizytówka naszego futbolu.

©P
Losowanie 1/8 Pucharu Polski odbędzie się we wtorek, 4 listopada, o godzinie 12:00. Szanse na wywalczenie trofeum w sezonie 2025-2026 zachowały: Avia Świdnik, Chojniczanka, GKS Katowice, Górnik Zabrze, Jagiellonia Białystok, Korona Kielce, Lech Poznań, Lechia Gdańsk, Piast Gliwice, Pogoń Szczecin, Polonia Bytom, Śląsk Wrocław, Raków Częstochowa, Widzew Łódź, Wisła Kraków i Zawisza Bydgoszcz.

Górnik Zabrze ucieka rywalom. Znakomita passa trwa

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lider ekstraklasy Górnik Zabrze nie zwalnia tempa. Zespół trenera Michała Gasparika odniósł czwarte ligowe zwycięstwo z rzędu na własnym stadionie.

Tym razem zabranie pokonali przed własną publicznością Arkę Gdynia 5:1. Prowadzenie gospodarzom dał w 13. minucie Norweg Sondre Liseth. Wyrównał w 46. minucie Ukrainiec Nazarij Rusyn, ale cztery minuty później jego rodak Maksym Chłań wyprowadził Górnik ponownie na prowadzenie. Na 3:1 podwyższył w 59. minucie Patrik Hellebrand, a 180 sekund później było już 4:1. Ousmane Sow nie wykorzystał rzutu karnego, ale przy dobitce był już skuteczny. Dla senekańskiego napastnika był to siódmy gol w obecnym sezonie. Wynik meczu na 5:1 ustalił w 71. minucie Słoweniec Luka Zahović.

Wliczając rozgrywki Pucharu Polski, Górnik jest niepokonany dokładnie od dwóch miesięcy i zgłasza coraz większe aspiracje do walki o mistrzostwo Polski. To był jego



FOT. KARINA TROJOK

Górnik notuje znakomitą passę: wygrał czwarty ligowy mecz z rzędu u siebie i pozostał liderem rozgrywek

dziewiąty mecz z rzędu bez porażki.

Komplikuje się sytuacja Bruk-Betu Termaliki Nieciecza. „Śloniki” przegrały kolejny mecz, tym razem na własnym stadionie z GKS-em Katowice 0:3. Bramki dla gości zdobyli Lukas Klemenz i Eman Marković - dwie. Dla Norwega były to pierwsze bramki w PKO BP Ekstraklasie. Swoją ostatnią mecz Nieciecza wygrała na początku sierpnia, pokonując na wyjeździe Górnika Zabrze 1:0. Do bezpiecznej strefy traci już cztery punkty.

- Ten mecz nas zweryfikował. Jesteśmy na dnie. Zdajemy

sobie sprawę, że to dla nas trudny okres. Trzeba inaczej spojrzeć na ten zespół: na treningi, taktykę, personalia - powiedział po meczu trener niecieczan Marcin Brosz.

W zupełnie odmiennym nastroju był szkoleniowiec GKS-u Rafał Górak. Zespół ze Śląska, wliczając rozgrywki Pucharu Polski, zanotował czwarte zwycięstwo z rzędu, a w tabeli PKO BP Ekstraklasy awansował na 10. miejsce.

- Ta drużyna uczyła się siebie, musiała się dotrzeć, jest w niej dużo młodziarzy, przyszli nowi obcokrajowcy. Konieczny był czas. Ja jestem zwolenni-

kiem cierpliwości i wiary w to, co się robi. Z każdym meczem jesteśmy mocniejsi - powiedział Górak.

Niezbyt udany kolejny mecz w roli trenera Piasta Gliwice zaliczył Daniel Mysliwiec. Prowadzona przez niego drużyna zremisowała u siebie z Koroną Kielce 0:0.

Mecz nie obfitował w groźne strzały zarówno ze strony gliwiczian, jak i kielczan. Piast zdobył punkt, ale nie poprawił zbytnio swojej trudnej sytuacji.

- Nie chcemy zadowalać się remisem, tylko walczyć o wygraną. Nie można powiedzieć, że w tym meczu mieliśmy na to wymienne dowody. Były tylko momenty dobre w polu karnym rywali, ale podejmowaliśmy złe decyzje lub byliśmy odrobinę spóźnieni - ocenił trener Piasta.

- Powinniśmy wygrać, chyba na to zasłużyliśmy. Ale w futbolu trzeba to pokazać na boisku. Niestety, bramki nie zdobyliśmy. Bardzo chcieliśmy, parliśmy do przodu, zabrakło nam finalizacji. W defensywie graliśmy pewnie, Piast nie stworzył żadnego zagrożenia przed naszą bramką - stwierdził trener Korony Jacek Zieliński. ©©

14. KOLEJKA EKSTRAKLASY

BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - GKS KATOWICE 0:3

Bramki: Klemenz 13, Marković 76, 89

PIAST GLIWICE - KORONA KIELCE 0:0

GÓRNIK ZABRZE - ARKA GDYNIA 5:1

Bramki: Liseth 13, Khlan 50, Hellebrand 59,

Sow 62, Zahović 71 - Rusyn 46

LECH POZNAŃ - MOTOR LUBLIN 2:2

Bramki: Palma 25, Pereira 45+1 - Pereira

(bram. samob), Ronaldo 20

1. Górnik Zabrze	14	29	26-12
2. Jagiellonia Białystok	12	24	24-15
3. Wisła Płock	12	22	16-9
4. Cracovia	12	21	21-14
5. Lech Poznań	13	21	22-20
6. Korona Kielce	14	20	16-12
7. Zagłębie Lubin	12	17	25-18
8. Raków Częstochowa	12	17	14-16
9. Pogoń Szczecin	13	17	20-23
10. GKS Katowice	14	17	20-24
11. Legia Warszawa	12	16	14-12
12. Radomiak Radom	13	16	23-23
13. Widzew Łódź	13	16	20-20
14. Motor Lublin	13	15	18-23
15. Arka Gdynia	14	15	10-25
16. Lechia Gdańsk	13	10	22-29
17. Bruk-Bet Nieciecza	14	10	17-28
18. Piast Gliwice	12	8	10-15

Program 15. kolejki

Piątek 7.11

Radomiak - Cracovia (godz. 18.00), Zagłębie

Lubin - Górnik Zabrze (godz. 20.30).

Sobota 8.11

Lechia Gdańsk - Widzew Łódź (godz. 14.45),

Motor Lublin - Wisła Płock (godz. 17.30), GKS

Katowice - Piast Gliwice (godz. 20.15)

Niedziela 9.11

Legia Warszawa - Bruk-Bet (godz. 14.45), Koro-

na Kielce - Raków Częstochowa (godz. 14.45),

Pogoń Szczecin - Jagiellonia Białystok (godz.

17.30), Arka Gdynia - Lech Poznań (godz. 20.15)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

8 goli
Jesus Imaz
(Jagiellonia Białystok)

7 goli
Karol Czubak (Motor Lublin)
Filip Stojilković (Cracovia)
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)
Mikael Ishak (Lech Poznań)
Ousmane Sow (Górnik Zabrze)

6 goli
Leonardo Rocha (Zagłębie Lubin)
Łukasz Sekulski (Wisła Płock)

MKS pewnie wygrał w hicie z Kobierkami

Piłkarki ręczne PGE MKS El-Volt Lublin (bilans: 6-2) w czwartkowy wieczór dały prawdziwy pokaz siły. W starciu na szczycie ORLEN Superligi Kobiet pokonały 34:29 przed własną publicznością KPR Gminy Kobierzycę, „nokautując” rywalki już w pierwszej połowie (21:10). Biało-zielone dały tym samym sygnał, że w trwającym sezonie nadal będą liczyć się w walce o mistrzostwo Polski.

Statuetka MVP trafiła do lubelskiej bramkarki, Pauliny Wdowiak. – Jestem zadowolona, że mogłam pomóc drużynie. Najbardziej cieszy mnie jednak końcowy wynik – przyznawała po meczu. ©©

PGE MKS El-Volt Lublin

-KPR Gminy Kobierzycę 34:29 (21:10)

MKS: Wdowiak, Martins – Szynkaruk 6, O'Mullony 6, Górna 6, Rosiak 5, Andruszak 4, Radosavljević 3, Tomczyk 1, Przywara 1, Gliwińska 1, Owczaruk 1, Lima, Planeta, D. Więckowska. Kary: 14 min. Trener: Paweł Tetelewski

KPR: Saltanik, Chojnacka – Drazzyk 6, Kostuch 6, Wiśniewska 5, Mączka 4, Zimnicka 3, Ważna 2, Buklarewicz 1, Gakidova 1, Shukał 1, Arcisevskaja, Kozioł, Kucharska, Szajek-Ostrówka, Świerczek. Kary: 8 min. Trener: Marcin Palica

Sędziowali: Paweł Klimkowicz (Opole) i Mateusz Stonoga (Ozimek)

STS Puchar Polski Avia Świdnik jutro pozna swojego rywala w 1/8 finału rozgrywek

AVIA MOŻE TRAFIĆ NA KRAJOWE POTĘGI

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Między innymi Lech Poznań, Górnik Zabrze czy Jagiellonia Białystok mogą przyjechać do Świdnika w 1/8 finału Pucharu Polski.

Losowanie 1/8 finału odbędzie się jutro o godzinie 12, a Avia jest jedną z zaledwie dwóch drużyn trzecioligowych. To oznacza, że niemal na pewno mecz rozegrany zostanie na stadionie w Świdniku.

Gospodarzem spotkania jest bowiem drużyna występująca na niższym poziomie rozgrywkowym, a więc jedyną możliwością, w której Avia udałaby się na wyjazd jest sytuacja, w której najpierw wylosowany zostanie Zawisza Bydgoszcz (także trzecia liga), a do pary dobrana zostanie Avia. Szanse na to oczywiście są, ale jedynie matematyczne.

Zdecydowanie bardziej realny jest scenariusz, w którym do Świdnika przyjedzie dru-



FOT. AVIA ŚWIDNIK/FACEBOOK

Avia jest jedynym przedstawicielem Lubelszczyzny w 1/16 finału Pucharu Polski

żyna z wyższej klasy rozgrywkowej. Największe prawdopodobieństwo jest, że w drodze losowania Avia trafi na przedstawiciela PKO BP Ekstraklasy – tych jest aż dziesięciu. W tym gronie są: Lech Poznań, Górnik Zabrze, Jagiellonia Białystok,

Raków Częstochowa, Pogoń Szczecin, Widzew Łódź, Korona Kielce, GKS Katowice, Lechia Gdańsk i Piast Gliwice.

Jeśli chodzi o Betclit 1. ligę, to na drodze świdniczan stanąć mogą Wisła Kraków, Śląsk Wrocław i Polonia Bytom.

Potencjalnym rywalem z Betclit 2. ligi jest Chojniczanka Chojnice, natomiast z Betclit 3. ligi – Zawisza Bydgoszcz.

– Od dawna nie było Avii na tym etapie rozgrywek. Teraz jesteśmy w gronie szesnastu

najlepszych w Polsce, jeśli chodzi o rozgrywki pucharowe – mówił Wojciech Szacoń, trener Avii, po zwycięstwie 3:0 nad Flotą Świnoujście. – Teraz mam nadzieję wszyscy będziemy spijać śmietankę w postaci kolejnego widowiska przy ulicy Sportowej 2. Na kogo byśmy nie trafili, to będziemy chcieli powalczyć. Ten zespół już pokazał, że jego limity są bardzo wysoko – dodawał.

Być może kibice na Stadionie Miejskim im. Czesława Krygiera obejrzą największe sportowe widowisko w XXI wieku. Być może, jeśli chodzi o atrakcyjność rywala, bo jeśli chodzi o rangę samego wydarzenia, to na pewno.

Po raz ostatni żółto-niebiescy do 1/8 finału Pucharu Tysiąca Drużyn dotarli w sezonie 1985/86.

Wtedy poszli nawet o krok dalej. Świdniczanie odpadli wówczas dopiero w 1/4 finału, po dwumeczu z Pogonią Szczecin, przegrywając 2:3 u siebie oraz 1:2 na wyjeździe.

©©

Start wpadł w dołek

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. Uwzględniając europejskie puchary, lubelscy koszykarze ponieśli czwartą porażkę z kolei. Wczoraj ulegli Stali Ostrów Wielkopolski.

PGE Start Lublin 76

TR Stal Ostrów Wlkp. 91

Kwarty: (20:25, 14:26, 20:17, 22:23)

Start: Hawkins 16, Ford 15, Mack 14, Krasuski 10, Griffin 9, Wright 8, Put 4, Szymański, Pelczar. Trener: Wojciech Kamiński

Stal: Sakota 20, Lester Jr 18, Jackson 15, Gibson 13, Gołębiowski 9, Brzović 8, Mejeris 8, Pluta, Ruecki. Trener: Andrzej Urban



FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Lublinianie ulegli ekipie z Ostrowa, która w Lublinie odniosła dopiero pierwszy ligowy triumf (1-4)

Ciekawostką była katastrofalna w pierwszej połowie skuteczność jednych i drugich w rzutach trzypunktowych. Drogi do kosza nie znalazł żaden z 21 oddanych w pierwszym kwadransie (0/11 Startu i 0/10 Stali)! Niemoc przełamał dopiero Daniel Laster Jr, a po jego trafieniu przyjezdni wygrali 32:26. Trener Kamiński poprosił o czas.

Ten jednak na niewiele się zdał, bo rywale momentalnie odskoczyli na jedenaście oczek (37:26), a przed przerwą jeszcze dołożyli do tego dorobku (51:34).

W trzeciej kwarcie goście mieli nawet 25 oczek zapasu, ale gospodarze wrócili na 66:73.

Start przegrał swój trzeci mecz w lidze (2-3). ©©

Podlasie lepsze w derbach regionu od Stali

Marcin Puka

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Nie było sensacji w trzecioligowych derbach regionu w Kraśniku. Miejscowa Stal, beniaminek tej klasy rozgrywkowej uległa Podlasii.

Stal Kraśnik 0 (0)

Podlasie Biała Podl. 1 (0)

Bramka: Kosieradzki 81

Stal: Grabowski – Czapia, Pietroni (78 Pacek), Lech, Skrzyński, Wawryszczuk, Pavlas, Bartoś (85 Wyjadłowski), Koziej (85 Kogut), R. Król, Sz. Majewski (85 Jędrasik). Trener: Kamil Król

Podlasie: Jeż – Dmitruk, Konaszewski, Mikolajewski, Andrzejuk (63 Kopytov), Orzechowski, Horzuj, Jakóbczyk (63 Urbański), Maluga, Wnuk (90+2 Grochowski), Kosieradzki. Trener: Maciej Oleksiuk

Sędziował: Konrad Łukiewicz (Rzeszów)

– Bardzo się cieszymy, ale już myślimy o kolejnym spotkaniu – przed własną publicznością, w którym zmierzymy się ze Starem Starachowice – mówi Maciej Oleksiuk, trener Podlasia.

Przez pierwsze 45 minut optycznie przeważali gospodarze. Dwa razy dobrze w defen-



FOT. MKS PODLASIE BIAŁA PODLASKA/FACEBOOK

Podlasie z 26 punktami na koncie (bilans: 8-2-5), plasuje się na szóstym miejscu w tabeli. Liderem jest Avia Świdnik (30), która rozbiła wczoraj rezerwy Korony Kielce

sywie przyjezdnych spisał się Kacper Dmitruk, ratując swój zespół przed utratą goli. Goście mieli jedną okazję, ale także nie zamienili jej na bramkę. I po trzech kwadransach było 0:0.

– Pierwsza połowa pod nasze dyktando. Przewaga w posiadaniu piłki, dużo wywalczonych rzutów różnych, ale nie przykładało się na wiele sytuacji bramkowych – mówi Kamil Król, trener Stali.

Po przerwie pierwsze zaatakowało Podlasie. W 57. minucie uderzał Adrian Wnuk, lecz

Tadeusz Grabowski końcówkami palców zdołał odbić piłkę. W odpowiedzi, bez efektów, na bramkę białczan strzelał Sebastian Koziej. Następnie próbował Ernest Skrzyński, ale dobrze interweniował Oskar Jeż.

81. min to radość w zespole z Białej Podlaskiej. Wnuk wypatrzył Jarosława Kosieradzkiego, a ten wbiegł z piłką w pole karne i bez problemów skierował ją do siatki, ustalając wynik. – Za nami mecz na bardzo trudnym terenie. Bezpośrednia gra z obu stron,

dużo walki, stałych fragmentów gry – przyznaje trener Oleksiuk. ©©

Wyniki pozostałych drużyn z naszego regionu w 15. kolejce Betclit 3. ligi:
Chelmianka – Cracovia II 2:1 (1:0)
Bramki: P. Cichocki 8, Korbecki 69 (k) – Jodłowski 90+4

Świdniczanica

-Naprzód Jędrzejów 0:2 (0:2)

Bramki: Durda 29 (k), Przybysławski 32

Korona II Kielce – Avia Świdnik 0:4 (0:2)

Bramki: Chmielewski 4 (s), Zawadzki 21, Kursa 54, Uliczny 68

Stworzył cykl, a cztery lata później go wygrał

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

BILARD. Robert Szafran z Ciechanek triumfował w piątej edycji Grand Prix Lubelszczyzny.

Tytuł mistrzowski zapewnił sobie podczas ostatniego (czwartego) turnieju, który rozegrany został w Lubartowie. - Na przestrzeni całego cyklu raczej prezentowałem w miarę równą formę, choć bez przebłysków - śmieje się triumfator, a jednocześnie organizator rozgrywek i wiceprezes Lubelskiego Stowarzyszenia Sportów Bilardowych.

Tegoroczny cykl zawitał do Lublina, Zamościa, Chełma i Lubartowa. O zwycięstwie Roberta Szafrana w generalce zdecydowało w dużym stopniu regularne zbieranie punktów. Zajął bowiem trzykrotnie piąte miejsce, a raz dziewiąte.

- Już na przedostatnim turnieju w Chełmie, który wygrał Wojtek Trajdos, chłopaki żartowali sobie, że mam szansę wygrać cykl. A ja postanowiłem, że skoro mam szansę, to dalej gram swoje - przyznaje wiceprezes LSSB.

Tytuł mistrzowski odebrał Piotrowi Oleszczukowi z Białej Podlaskiej, który jednak w zasadzie nie miał szans na jego obronę. Udział, z powodów osobistych, wziął bowiem tylko w pierwszych dwóch z czterech turniejów Grand Prix. I poszło mu w nich bardzo

dobrze, bo był pierwszy oraz trzeci.

- Szkoda, bo jeszcze nikt nie obronił tytułu. Byłbym więc pierwszy - żałuje Piotr Oleszczuk. - Mam motywację, żeby wygrać za rok, chcę wtedy zwyciężyć wszystkie cztery turnieje - deklaruje.

Dotychczas odbyło się pięć edycji Grand Prix. W 2021 najlepszy okazał się właśnie Piotr Oleszczuk, w 2022 - Hubert Łopotko, w 2023 - Bartosz Bielec, w 2024 - ponownie Oleszczuk i w 2025 - Robert Szafran.

- Oczywiście planujemy organizację kolejnej edycji, bo szkoda byłoby zaprzepaścić, co przez te wszystkie lata udało nam się wypracować. Nasza impreza staje się już rozpoznawalna w całym kraju, a podczas tegorocznego turnieju w Lublinie wystąpiło aż 56 osób, co jest naszym rekordem - zauważa organizator. - Niestety, coraz trudniej jest o wsparcie finansowe ze strony sponsorów czy samorządów. Bardzo dziękuję z tego miejsca Miastu Lubartów, które rokrocznie nam pomaga. Jest z nami także Bank Spółdzielczy w Łęcznej, któremu również dziękuję - podkreśla. ©©

Turniej odbył się w odmianie 9-bilowej, której zasady są proste: na stole jest dziewięć kolejno ponumerowanych bil. Podchodzi się do nich w kolejności rosnącej. Zwycięża gracz, który wbije tę z numerem 9, choćby wszystkie poprzednie wbił jego przeciwnik.

Piłka nożna Zamojski ratusz analizuje dokumenty od Lublinianki

OCZEKIWANIE NA DECYZJĘ

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

Lublinianka wygrała przetarg na realizację zadania „Promocja Miasta Zamość poprzez sport - piłka nożna”. Ponad tydzień tamtejszy ratusz przygląda się przesłanym dokumentom.

- Miasto Zamość zwróciło się do nas o wysłanie doprecyzowań oferty, co też zgodnie z terminem zrobiliśmy. Czekamy, póki co żadnej odpowiedzi nie ma - mówi Tomasz Grodzki, prezes Lublinianki. - Trwa analiza - wyjaśnia Jacek Bełz z biura prasowego zamojskiego ratusza.

Lublinianka doprecyzowania wysłała w czwartek (23 października). Do dzisiaj nadal nie otrzymała odpowiedzi.

Czego dotyczyło doprecyzowanie, które klub musiał przedstawić ratuszowi? Wyjaśnien dotychczas realizacji jednego z punktów umowy, konkretnie tego:

„posiadanie lub umieszczenie przez Wykonawcę nazwy „Zamość” lub przymiotników utworzonych od tego słowa: „Zamojska”, „Zamojski” lub „Zamojskie”, itp. w nazwie drużyny, obok nazwy drużyny, zgłoszonej właściwemu podmiotowi jako oficjalnej nazwy zespołu biorącego udział w rozgrywkach ligowych oraz innych zawodach sportowych”.



Lublinianka wygrała przetarg, oferując cenę 239 tys. zł. Zamojski Hetman zaproponował 300 tys.

- Pytanie dotyczyło tego, jak zamierzamy wykonać ten punkt. Odpowiedzieliśmy, że zgodnie z warunkami przetargu, umieszczając w nazwie klubu odpowiednio sformułowanie. Na pewno chciałbym to zrobić po uzgodnieniu z miastem Zamość. Skoro to ma służyć promocji Zamościa, to chciałbym, żeby dla Zamościa była ona jak najskuteczniejsza. Powinniśmy współdziałać. Wszystko jest do dogadania z urzędem miasta - przyznaje prezes Lublinianki.

Na klub ze stolicy Lubelszczyzny z części środowiska popłynęła krytyka, jakoby kolokwialnie mówiąc zagarnął pie-

niądze przeznaczone dla Hetmana Zamość. Kryterium wyłonienia zwycięzcy przetargu, zgodnie z jego zasadami, była jednak tylko cena, a tę najniższą zaoferowała Lublinianka - 239 tysięcy złotych, podczas gdy Hetman - 300 tys. zł.

- Niektórzy się śmiali, inni mówili, że to sprytnie z naszej strony, a jeszcze inni byli oburzeni tym, że Lublinianka startuje w przetargu na promocję Zamościa. Natomiast był to przetarg, który przecież czemuś służy. Gdyby miały to być celowe pieniądze dla Hetmana, to formuła powinna być inna - zauważa Tomasz Grodzki.

Lublinianka nie chce, a wręcz jak twierdzi prezes - nie może wycofać się z realizacji zadania. Tomasz Grodzki objął stery w klubie w momencie, gdy ten był w bardzo trudnej sytuacji. Ta powoli się normuje, ale należności, które ciążyą nad „Dumą Lublina” to kwota przekraczająca 500 tys. zł.

- My wygrywając ten przetarg, nie moglibyśmy postąpić inaczej niż go realizować, bo mamy zobowiązania zatwierdzone przez sąd w postępowaniu układowym. I patrząc od strony formalno-prawnej, to odstąpienie od realizacji wygranego przetargu bez przyczyny, mogłoby spowodować oskarżenie klubu o niegospodarność ze strony nadzorca wykonania układu. On sam stwierdził, że musimy dołożyć wszelkiej staranności, żeby zrealizować ten przetarg - wyjaśnia prezes. - Jeśli miasto Zamość z jakiejś przyczyny go unieważni, to wtedy jest inna sytuacja - kończy wóldar klubu.

Lublinianka ograła Start „Duma Lublina” (bilans: 6-4-3 i 7. miejsce) w efektywnym stylu pokonała sąsiada z tabeli 4. ligi - Start Krasnostaw. Podopieczni trenera Daniela Koczona wygrali 4:0, a bohaterem spotkania został Bartłomiej Koneczny, zdobywca trzech goli. Czwartego, po faulu na Konecznym, zdobył z karnego Jakub Bednara. ©©



Wygrał Robert Szafran, a podium cyklu uzupełnili Tomasz Wiśniewski (Zamość) i Tomasz Chagowski (Lublin)

REKLAMA 0011424017

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

WYNAJEM MIEJSC POSTOJOWYCH – WYCIEG Z OGŁOSZENIA

DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE OGŁASZA

PIERWSZE USTNE PRZETARGI NIEOGRANICZONE na najem miejsc postojowych o nr:

Adres	Nr m-ca pos.	Pow. m-ca post. m ²	Czynsz wywoławczy netto (PLN)	Wadium za 1 m-ce pos. (PLN)	Data przetargu	Godz. przetargu
Lublin	88	12,50	210,00	640,00	26.11.2025	13:15
Wyścigowa 39	89	12,50	210,00	640,00		14:00

zlokalizowanych w garażu wielostanowiskowym z miejscami postojowymi usytuowanymi w Hali Garażowej (poziom -2) z przeznaczeniem do przechowywania pojazdów jedno- i dwusiladowych za wyjątkiem pojazdów wyposażonych w instalację gazową oraz napędem elektrycznym, znajdujących się pod budynkiem w Lublinie, przy ul. Wyścigowej 39, na nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr 1/150 o pow. 0,6978 ha, obręb 10 - Dziesiąta Stara, dla której urzędzona jest KW nr: LU1/00367205/5,

czynsz wywoławczy netto – 210,00 zł (zgodnie z kol. 4) wadium – 640,00 zł (zgodnie z kol. 5) Przetargi odbędą się w dniu 26.11.2025 r. wg kolejności i godz. opisanej w tabeli jak wyżej w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, sala AMW, pok. 108, p. I.

Wadium w ww. kwocie wpłacić należy przelewem na rachunek Oddziału Regionalnego AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, w Banku Gospodarstwa Krajowego nr rachunku: 97 1130 1206 0028 9153 9320 0008, z zaznaczeniem „Przetarg na najem miejsca postojowego nr... przy ul. Wyścigowej 39” w terminie do dnia 20.11.2025 r. Za datę wpłaty przyjmuje się dzień uznania rachunku bankowego AMW OReg. w Lublinie.

Ogłoszenie zostało umieszczone na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie: www.amw.com.pl

Dodatkowe informacje oraz pełną treść ogłoszenia można uzyskać w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, a także pod nr telefonu: 81 474 61 78, e-mail: m.plich@amw.com.pl, 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 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

REKLAMA 0011424023

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

WYNAJEM MIEJSC GARAŻOWYCH – WYCIEG Z OGŁOSZENIA

DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE OGŁASZA

PIERWSZY USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY na najem miejsca postojowego/parkingowego:

Adres	Nr m-ca post.	Pow. użyt. m-ca post./park. (m ²)	Czynsz wywoławczy netto (PLN)	Wadium za 1 m-ce post./park. netto (PLN)	Data przetargu	Godz. przetargu
Lublin, Firlejowska 2A	14	12,50	210,00	640,00	24.11.2025	13:30

zlokalizowanego w garażu wielostanowiskowym z miejscami postojowymi i dwusiladowych (z przeznaczeniem do przechowywania pojazdów jedno- i dwusiladowych) za wyjątkiem pojazdów wyposażonych w instalację gazową oraz z napędem elektrycznym), znajdującej się pod budynkiem w Lublinie, przy ul. Firlejowskiej 2A, na nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr 197 o pow. 0,7000 ha, obręb Bronowice 2, dla której urzędzona jest KW nr LU1/00171966/6

Czynsz wywoławczy netto – 210,00 zł (kol. 4) wadium – 640,00 zł (kol. 5)

Przetarg odbędzie się w dniu 24.11.2025 r. o godz. zgodnej z kolumną 7 tabeli jak wyżej, w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, Sala AMW, pok. 108, p. I

Wadium ww. kwocie wpłacić należy przelewem na rachunek Oddziału Regionalnego AMW w Lublinie ul. Łęczyńska 1, w Banku Gospodarstwa Krajowego nr rachunku: 97 1130 1206 0028 9153 9320 0008, z zaznaczeniem „Przetarg na najem miejsca garażowe nr... przy ul. Firlejowskiej 2A w Lublinie” w terminie do dnia 18.11.2025 r. Za datę wpłaty przyjmuje się dzień uznania rachunku bankowego AMW OReg. w Lublinie.

Ogłoszenie zostało umieszczone na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie: www.amw.com.pl

Dodatkowe informacje oraz pełną treść ogłoszenia można uzyskać w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, a także pod nr telefonu: 81 474 61 78, e-mail: m.plich@amw.com.pl, 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 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

DROBNE

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

Biuro Ogłoszeń Lublin: Krakowskie Przedmieście 10
tel. 503 138 578, 81 446 28 02, fax 81 446 82 14
Zapraszamy pn. - pt. 8.00-16.00

kurier lubelski

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

REKLAMA

0011421756

AUTOREKLAMA

SPRZEDAM
DRZEWO SUCHЕ
cena 280 zł m³

507325598,
737132548

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

0011426106

RSM Motor Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „MOTOR”
w Lublinie, ul. Daszyńskiego 4,
ogłasza

**przetarg nieograniczony na sprzedaż
samochodu dostawczego furgon marki FORD.**

Model: FT 300 2,2 TDCi kat. MR’07 E4 3,0t, wersja M.
Rok produkcji: 2007.
Cena wywoławcza: 5.000,00 zł.

Samochód można obejrzeć w siedzibie Administracji Osiedla „Przyjaźni” przy ul. Przyjaźni 10A w Lublinie od poniedziałku do czwartku w godz. 8.00-14.00 oraz w piątek w godz. 8.00-12.00.
Dodatkowych informacji udziela Kierownik Administracji „Przyjaźni”, tel. 81/746-27-64.

Oferty należy składać w zaklejonych i opisanych kopertach (firma, temat przetargu) w terminie do dnia **18.11.2025 r. do godz. 8.00** w sekretariacie Zarządu Spółdzielni **przy ul. Daszyńskiego 4 w Lublinie.**

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Zarządu Spółdzielni przy ul. Daszyńskiego 4 w Lublinie w dniu 18.11.2025 r. o godz. 9.00.

Przetarg odbędzie się na zasadach obowiązującego w Spółdzielni Regulaminu.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

LUBLIN - Dziesiąta. Sprzedam 1/2 bliźniaka wraz z działką ogrodzoną o pow. 305 m². Pow. użyt. domu 270m², podpiwniczony. Pow. mieszkalna 202,50m²
4 kondygnacje w każdej 3 pok.
z kuchnią.
Garaż z kanałem w bryle budynku.
Dom dla dużej rodziny lub inwestycji.
Własność prywatna KW. Cena 1 150 000 zł.
t. 798-189-367; 601-495-179

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

MIESZKANIA - SPRZEDAM

MIESZKANIE własnościowe 94 m² przy deptaku zamienię na 2 mieszkania 2 pok.; do uzgodnienia t. 691-636-371

Praca

ZATRUDNIĘ

WORK CENTRE (KRAZ 7098) - Praca w Holandii (od zaraz)! Co tydzień wyjazdy! Tel. 77/441-06-54, 533-155-868, 533-966-678, 519-138-005, 533-111-037, 690-405-016 www.workcentre.com.pl

Zatrudnimy pracowników Belgia
przefabrykaty betonowe od 15 do 18 euro netto od zaraz,
668-878-340

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

ZŁOTA-RĄCZKA;TEL.693-051-624

INSTALACYJNE

GAZ, hydraulika, glazura, prace również z dofinansowania przez PFRON za pośrednictwem MOPR, wszelkie przeróbki, 81 741-80-48, 501-035-412.

PRZEPROWADZKI

USŁUGI transportowe, 665-196-198

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

Różne

KUPIĘ starocie, antyki, obrazy, zegary, monety, pamiątki wojenne, stare książki, biżuterię i inne. t. 607 279 102

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

INNE

USŁUGI ogrodnicze: przycinanie żywopłotu, wycinka drzew pracę z piłą motorową i glebogryzarką, zakładanie trawnika z siewu i rolki, mycie kostki brukowej i tarasów., 694-706-823

Towarzyskie

ALA 50 lat. t. 781-981-776

PAN 50 lat Bl. t.726-288-400

SANDRA, 885-213-554

REKLAMA

0011423895

BURMISTRZ ŁĘCZNEJ
informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Łęcznej wywieszone zostały w dniu 28.10.2025 r. na okres 21 dni, wykazy nieruchomości stanowiących mienie komunalne i przeznaczonych do oddania w najem.

➤ /Zarządzenie Nr 111/2025 Burmistrza Łęcznej z dnia 28.10.2025 r./
➤ /Zarządzenie Nr 112/2025 Burmistrza Łęcznej z dnia 28.10.2025 r./

REKLAMA

0011425912

BURMISTRZ ŁĘCZNEJ
informuje,

że w dniu 29.10.2025 r. na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Łęcznej wywieszony został oraz opublikowany w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej Urzędu na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonej w m. Łęczna przy al. Jana Pawła II, przeznaczonej do sprzedaży.

•/Zarządzenie nr 113/2025 Burmistrza Łęcznej z dnia 29.10.2025 r./

REKLAMA

0011423984

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE OGŁASZA PIERWSZE USTNE PRZETARGI NIEOGRANICZONE na najem miejsc postojowych o nr:

Adres	Nr m-ca. pos.	Pow. m-ca. pos. m ²	Czynsz wywoławczy netto (PLN)	Wadium za 1 m-ce. pos. (PLN)	Data przetargu	Godz. przetargu
1	2	3	4	5	6	7
Lublin Wyszcigowa 41	330	12,50	140,00	430,00	19.11.2025	11:30
	331	12,50	140,00	430,00		12:15
	332	12,50	140,00	430,00		13:00
	333	12,50	140,00	430,00		13:45
	334	12,50	140,00	430,00		14:30

zlokalizowanych na parkingu zewnętrznym w Lublinie, przy ul. Wyścigowej 41, tj. na nieruchomości gruntowej oznaczonej w ewidencji gruntów jako działki o nr: 1/142, 1/144 i 1/148, o łącznej pow. 0,7268 ha, obręb 10-Dziesiąta Stara, dla której urządzona jest KW nr: LU11/00360478/0,

Czynsz wywoławczy netto – 140,00 zł (zgodnie z kol. 4) wadium – 430,00 zł (zgodnie z kol. 5)

Przetargi odbędą się w dniu 19.11.2025 r. wg kolejności i godz. opisanej w tabeli (kol. 6, 7) jak wyżej w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, Sala AMW pok. 108, p. I

Wadium ww. kwocie wpłacić należy przelewem na rachunek Oddziału Regionalnego AMW w Lublinie ul. Łęczyńska 1, w Banku Gospodarstwa Krajowego nr rachunku: 97 1130 1206 0028 9153 9320 0008, z zaznaczeniem „Przetarg na najem miejsca postojowego Nr ... przy ul. Wyścigowej 41” w terminie do dnia 13.11.2025 r.

Za datę wpłaty przyjmuje się dzień uznania rachunku bankowego AMW OReg. w Lublinie.

Ogłoszenie zostało umieszczone na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie: www.amw.com.pl

Dodatkowe informacje oraz pełna treść ogłoszenia można uzyskać w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, a także pod nr telefonu: 81 474 61 78, e-mail: m.plich@amw.com.pl; 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 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011423968

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE OGŁASZA PIERWSZE USTNE PRZETARGI NIEOGRANICZONE na najem miejsc postojowych o nr:

Adres	Nr m-ca. pos.	Pow. m-ca. post m ²	Czynsz wywoławczy netto (PLN)	Wadium za 1 m-ce. pos. (PLN)	Data przetargu	Godz. przetargu
1	2	3	4	5	6	7
Lublin Wrońska 3d	1	12,50	210,00	640,00	19.11.2025	8:30
	25	12,50	210,00	640,00		9:15
	26	12,50	210,00	640,00		10:00
	44	12,50	210,00	640,00		10:45

zlokalizowanych w garażu wielostanowiskowym z miejscami postojowymi usytuowanymi w Hali Garażowej (poziom -2) z przeznaczeniem do przechowywania pojazdów jedno- i dwusładowych za wyjątkiem pojazdów wyposażonych w instalację gazową oraz napędem elektrycznym, znajdującej się pod budynkiem w Lublinie, przy ul. Wrońskiej 3d, na nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr 25/13 o łącznej pow. 0,5718 ha, obręb 0019 Majdan Tatarski, dla której urządzona jest KW nr: LU15/00033466/1, czynsz wywoławczy netto – 210,00 zł (zgodnie z kol. 4) wadium – 640,00 zł (zgodnie z kol. 5)

Przetargi odbędą się w dniach 19.11.2025 r. wg kolejności i godz. opisanej w tabeli jak wyżej w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, Sala AMW pok. 108, p. I

Wadium ww. kwocie wpłacić należy przelewem na rachunek Oddziału Regionalnego AMW w Lublinie ul. Łęczyńska 1, w Banku Gospodarstwa Krajowego nr rachunku: 97 1130 1206 0028 9153 9320 0008, z zaznaczeniem „Przetarg na najem miejsca postojowego nr ... przy ul. Wrońskiej 3d” w terminie do dnia 13.11.2025 r. Za datę wpłaty przyjmuje się dzień uznania rachunku bankowego AMW OReg. w Lublinie.

Ogłoszenie zostało umieszczone na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie: www.amw.com.pl

Dodatkowe informacje oraz pełną treść ogłoszenia można uzyskać w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, a także pod nr telefonu: 81 474 61 78, e-mail: m.plich@amw.com.pl; 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 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

REKLAMA

0011423993

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE OGŁASZA PIERWSZE USTNE PRZETARGI NIEOGRANICZONEGO na najem miejsc postojowych o nr:

Adres	Nr m-ca. pos.	Pow. m-ca. post. m ²	Czynsz wywoławczy netto (PLN)	Wadium za 1 m-ce. pos. (PLN)	Data przetargu	Godz. przetargu
1	2	3	4	5	6	7
Lublin Hetmańska 5	17	11,00	120,00	370,00	24.11.2025	9:00
	26	11,00	120,00	370,00		9:45
	32	11,00	120,00	370,00		10:30
	41	11,00	120,00	370,00		11:15

zlokalizowanych na parkingu zewnętrznym w Lublinie, przy ul. Hetmańskiej 5, tj. na nieruchomości gruntowej oznaczonej w ewidencji gruntów jako działki o nr: 39/3, 39/4 i 37/32, o łącznej pow. 0,8542 ha, obręb 0030 Rury Wyzytowskie, dla której urządzona jest KW nr: LU11/00283558/1, Czynsz wywoławczy netto – 120,00 zł (zgodnie z kol. 4) wadium – 370,00 zł (zgodnie z kol. 5)

Przetargi odbędą się w dniu 24.11.2025 r. wg kolejności i godz. opisanej w tabeli (kol. 6, 7) jak wyżej w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, Sala AMW pok. 108, p. I

Wadium ww. kwocie wpłacić należy przelewem na rachunek Oddziału Regionalnego AMW w Lublinie ul. Łęczyńska 1, w Banku Gospodarstwa Krajowego nr rachunku: 97 1130 1206 0028 9153 9320 0008, z zaznaczeniem „Przetarg na najem miejsca postojowego Nr ... przy ul. Hetmańskiej 5” w terminie do dnia 18.11.2025 r. Za datę wpłaty przyjmuje się dzień uznania rachunku bankowego AMW OReg. w Lublinie.

Ogłoszenie zostało umieszczone na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie: www.amw.com.pl

Dodatkowe informacje oraz pełną treść ogłoszenia można uzyskać w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, a także pod nr telefonu: 81 474 61 78, e-mail: m.plich@amw.com.pl; 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 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

Bycie na świeczniku nie oznacza, że jest się wytrzymałym do granic

Joanna Koroniewska o internetowym hejcie na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa nie mogła spać

Rajskie wakacje piosenkarki i jej mamy na Malediwach zostały zakłócone przez muchę, która uporczywym bzyczeniem nie dawała im spać. „Nawet zatyczki do uszu nie pomogły” - napisała w internecie. Do tego celebrytka spaliła sobie twarz podczas opalania. „Mam spuchnięte oko, jakbym się z kimś pobijała. To była najgorsza noc ever” - dodała.

Joanna Krupa jest bardzo wdzięczna

Ostatnio celebrytka gościła w nowojorskim Page Six Radio. Opowiedziała o swej karierze w Polsce, gdzie pracuje w telewizji i ma własną linię perfum. - Jestem zadowolona ze swojego życia. Jestem bardzo wdzięczna za moje projekty, za mój program telewizyjny w Polsce. To program, który robię od 14 lat - powiedziała.

Patricia Kazadi ma złe doświadczenia

Podczas panelu „Kobiety wiedzą, co robią”, organizowanego przez magazyn „Wysokie Obcasy”, rozmawiano o profilaktyce ginekologicznej. Kazadi stwierdziła, że rzeczywistość w polskich gabinetach nie sprzyja wizytom. - 70 procent lekarzy, na których wpadam, daje mi doświadczenia negatywne. Na przykład, siedzę u ginekologa, na fotelu, a lekarz mówi: „Byłem kiedyś w Afryce. A pani to bardzo dobrze po polsku mówi, jak na czarną” - powiedziała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Weselny toast TVP Kultura, 20:00

Trudno cieszyć się z wesela siostry, jeśli twoja dziewczyna oświadczyła, że potrzebuje przerwy. A jeszcze trudniej wygłosić na nim krzepiący toast. Adrien, neurotyczny 35-latek, poproszony o tę przysługę, rozpamiętuje przeszłość i rozmyśla o przyszłości.

Weterynarze w Arktyce Polsat Viasat Nature, 21:10

Jednego dnia ratują niedźwiedzia polarnego w jego naturalnym środowisku, a następnego opiekują się lisem polarnym w szpitalu - w tej serii wyjątkowi lekarze weterynarii pozwalają nam z bliska przyjrzeć się najbardziej niesamowitym stworzeniom.

Flashback 13 Ulica, 22:00

Elsa jest policjantką. Inspiracją dla jej kariery była spuścizna Josselina, jej ojca. Kobieta przenosi się do 1944 roku, żeby go odnaleźć, ale nie zdradza mu, kim jest. Wyczekuje dnia, w którym być może uda jej się ocalić życie ojca i zmienić bieg swojej przyszłości.

Dziki zakątki Ziemi z Simonem Reevesem BBC Earth, 22:55

Ziemia jest coraz gęściej zaludniona, ale wciąż istnieją rejony, w których to dzika przyroda ma przewagę. Podróżnik Simon Reeve pragnie odkryć ich kruche piękno. Rusza więc w jedną ze swoich najbardziej ekscytujących wypraw.

KRZYŻÓWKA NR 169

Poziomo:

- autor rozprawy między panem wójtem a plebanem,
- mocny fundament,
- pierozek w czerwonym barszczu,
- ...-Jeziorna, miasto w aglomeracji warszawskiej,
- naczynie wypełnione goryczą,
- szóstka lub jedynka w dzienniku,
- film Andrzeja Wajdy,
- amerykański producent opon samochodowych,
- lek na wszystko,
- niemiecki konkurent Mercedesa,
- semickie imię wodza demonów,
- rodzaj broni palnej,
- altówka miłosna, wildamora,
- przymierze między państwami, sojusz,
- ruchowa gra podwórkowa,
- dawna miara pojemności, achtel,
- kablowe lub telewizyjne,
- powoduje zapłon w silniku,
- tytułowa bohaterka baśni Andersena,

Pionowo:

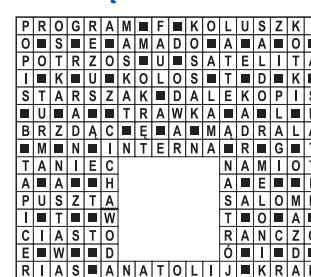
- pogoń za uciekinierem,
- część nogi z rzepką,
- biskup Jerozolimy, święty katolicki,
- kraj pachnący żywicą,
- porcja szczęścia,
- olej z nasion rącznika,
- małżonka Jowisza w rzymskiej mitologii,



- „... grzechu”, film w reżyserii Waleriana Borowczyka,
- mleko dla oseska,
- niski głos kobiecy,
- modli się w meczecie,
- krótka charakterystyka postaci literackiej,
- dymiący kwas siarkowy,
- policjny nad podejrzanym,
- górzysta wyspa grecka,
- tytuł opery Belliniego,

- nogi ptaków grzebiących,
- Jan, trener polskiej kadry piłkarskiej,
- pojemnik na medykament,
- paproc z lasów sosnowych,
- wieńczy dzieło,
- srogi wachmistrz z „Pana Wołodyjowskiego”,
- ulotka z wyborczych spotkań,
- czarownik zaklinający deszcz.

ROZWIĄZANIE NR 168



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja działaniu. Horoskop dzienny mówi, że odważny krok dziś otworzy drzwi, które długo pozostawały przed Tobą zamknięte.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zadbaj o spokój. Ktoś może próbować wyprowadzić Cię z równowagi. Horoskop na dziś to wskazówka, by zachować chłodny umysł. Baran (21.03 - 19.04) Rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę. Nie bój się otworzyć serca. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że to Ci pomoże.

Byk (20.04 - 20.05)

Drobny sukces poprawi Ci humor na wiele godzin. Nie lekceważ intuicji. Horoskop dzienny zapowiada, że wskaże Ci najlepszą drogę. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja charyzma przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to wskazówka, by wykorzystać moment i pokazać światu swój prawdziwy blask. Rak (22.06 - 22.07) Uporządkuj sprawy odkładane na później. Horoskop dzienny na poniedziałek przypomina, że spokój w głowie zaczyna się od porządku.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj dzisiaj równowagi między obowiązkami a przyjemnością. Horoskop dzienny mówi, że zbyt perfekcjonizm męczy duszę. Panna (23.08 - 22.09) Możesz odkryć coś, co zmieni Twój punkt widzenia. Zaufaj przeczuciom, nie faktem. Horoskop na dziś wróży, że dobrze na tym wyjdiesz. Waga (23.09 - 22.10) Otwórz się na spontaniczność. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że los szykuje niespodziankę, która wyjątkowo Cię zaskoczy...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie bierz wszystkiego na swoje barki. Horoskop dzienny zapowiada, że dziś warto odpuścić i pozwolić sobie na oddech. Strzelec (22.11 - 21.12) Zaskocz siebie - zrób coś, co teoretycznie przerasta Twoje możliwości. Horoskop na dziś zapowiada, że odwaga przyniesie dobre owoce. Koziorożec (22.12 - 19.01) Emocje będą silne. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że zamiast je tłumić, przekształć je w twórcze działanie lub sztukę.