SPORT

POLSCY SIATKARZE MISTRZAMI EUROPY

WILFREDO LEON Z BOGDANKI LUK LUBLIN WYBRANY MVP TURNIEJU

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X

www.kurierlubelski.pl

Nr 115 (18.291) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 28.09.2026

69 lat

kurier lubelski

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Polityka

Tusk „grzeczny już był". Teraz rusza na wojnę z Nawrockim

Ostatnia deklaracja premiera Tuska nie pozostawia złudzeń. Przyspieszą rozliczenia. a chwilę ruszy kampania wyborcza: czas twardej gry

– Str. 6

Lublin

„Zielona fala" na Racławickich i Kraśnickiej? Miasto odpowiada

Prędkość 50 km/h i powinniśmy przejechać Al. Racławickie oraz al. Kraśnicką bez zatrzymania na żadnych światłach. Teoretycznie.

– Str. 3

O tym się mówi

Proces właściciela psów, które na śmierć zagryzły Marcina z Puław odroczony

Jakub Sarek

Niebawem minie rok od tragicznej śmierci pana Marcina z Puław, zawodowego kierowcy, który został zaatakowany przez psy w pobliżu strzelnicy w Raculi (woj. lubuskie). W piątek w Sądzie Okręgowym w Zielonej Górze miał ruszyć proces przeciwko Piotrowi M., właścicielowi owczarków niemieckich. Został jednak odroczony.

W piątek ruszyć miała sprawa Piotra M. – byłego policjanta, właściciela strzelnicy i trzech psów, które w październiku 2025 r. w Raculi (woj. lubuskie) śmiertelnie pogryzły 46-letniego Marcina, kierowcę zawodowego z Puław, pracownika firmy transportowej. Już po kilku minutach obrona wniosła o odroczenie rozprawy, ponieważ oskarżony, przebywając w areszcie, nie miał możliwości dokładnego zapoznania się z materiałem dowodowym. Sąd przychylił się do jej wniosku i odroczył pierwszą rozprawę do 26 października, jednocześnie podtrzymując i przedłużając areszt dla 56-latka o kolejne trzy miesiące.



FOT. AUTOR

Proces Piotra M. przed zielonogórskim sądem miał ruszyć w piątek

Piotr M. został oskarżony o spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu skutkującego śmiercią pokrzywdzonego oraz znęcanie się nad psami. Grozi mu dożywocie. Mężczyzna nie przyznał się do winy i złożył obszerne wyjaśnienia.

Jak podawała w październiku 2025 r. prok. Ewa Antonowicz, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Zielonej Górze, „pokrzywdzony doznał co najmniej 53 ran szarpanych i gryzionych, które wymagały natychmiastowej hospitalizacji i intensywnej pomocy medycznej".

– Pomimo podjętych działań ratunkowych 15 października 2025 r. mężczyzna zmarł w wyniku odniesionych obrażeń – dodawała prok. Antonowicz.

– Str. 5

REKLAMA 0011586943



eprasa.pl c0661ae72e

POLECAMY

Środa: Rynek pracy: jedni inkasują 25 tys. miesięcznie, inni bez szans na podwyżkę

28.09.2026
Poniedziałek

Imieniny obchodzą: Wacław, Marek, Tymon
Telefon alarmowy: 112

KURIER LUBELSKI

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

www.kurierlubelski.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.kurierlubelski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

PISALIŚMY W „KURIERZE"

28.09.1960 r.: Jak z rogu obfitości sypią się kary

W bardzo specyficzny sposób rozumieją niektórzy ludzie pojęcie „własność społeczna". Uważając się, zresztą słusznie, za współwłaścicieli tej własności, zapominają jednak, że wśród 170 tys. mieszkańców naszego miasta każdy z nich stanowi tylko 1, a pozostaje jeszcze 169 999 innych. I że właśnie dlatego istnieją różne zarządzenia i przepisy, aby chronić większość przed różnymi wybrykami jednostek.

Ten krótki wstęp był chyba konieczny, aby wyjaśnić i uzasadnić akcję, którą od niedawna rozpoczął prowadzić Wydział Gospodarki Komunalnej PMRN. Chodzi tu o nakładanie kar na osoby i instytucje, które w sposób samowolny, nie licząc się z potrzebami mieszkańców miasta i innych instytucji, zagradzają chodniki i jezdnie, a nawet wznoszą na nich własne budynki lub urządzają magazyny, pozostawią kupy gruzu, śmieci itd. / ASz

KALENDARIUM

1651
Po bitwie pod Białą Cerkwią podpisana została krótkotrwała ugoda pomiędzy Rzeczpospolitą a Kozakami kończąca powstanie Chmielnickiego.

1865
W Operze Warszawskiej odbyła się prapremiera „Strasznego Dworu" Stanisława Moniuszki, która zakończyła się manifestacją patriotyczną.

1864
W Londynie utworzono Międzynarodowe Stowarzyszenie Robotników, nazwane I Międzynarodówką.

1990
Wystartowało Radio Zet (jako Radio Gazeta) – druga po RMF FM komercyjna stacja radiowa w Polsce.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś
22°C/8°C

jutro
20°C/7°C

Krzysztof Cugowski: Jesteśmy bardzo podatni na reklamy



Słyszałem o badaniach, które sprawdzały jak mieszkańcy poszczególnych europejskich krajów reagują na reklamy. Okazuje się, że to właśnie my Polacy oraz Gruzini jesteśmy najbardziej na nie podatni i przyjmujemy je wprost.

Musimy jeszcze wziąć pod uwagę, że nasze społeczeństwo przez ostatnie dziesięć lat też się wzbogaciło. Możemy pozwolić sobie na więcej i to nie chodzi tylko o produkty pierwszej potrzeby jak reklamowane kiedyś mydło, które było odrobiną luksusu. Wystarczy popatrzeć co się dzieje w przypadku budownictwa i to głównie jednorodzinnego. Jesteśmy jednym wielkim placem budowy. To doskonale pokazuje, że poziom zasobności portfeli się podniósł.

W tym przypadku też powrócę do okresu PRL. To był kraj w którym brakowało wszystkiego łącznie z papierem toaletowym. W związku z tym, to nasze społeczeństwo przez dziesiątki lat żyło w ciągłym niedoborze. Dlatego kiedy nagle wszystko pojawiło się na rynku, a jeszcze do tego ludzie zaczęli mieć trochę pieniędzy, to rzuciliśmy się w konsumpcje i się nią zachłysnęli.

Oczywiste więc jest, że ludzie którzy zajmują się sprzedażą i marketingiem to wykorzystują i zaczynają wyprzedzać potrzeby konsumenta. Już nie proponują mu tylko tego, czego on chce ale także podrzucają mu to, co powinien chcieć. A że to działa, to nie dziwne, że fachowcy to robią.

„Skoro dobrze idzie, to jedziemy dalej z tym koksem" – to jest całe wytłumaczenie tego co się obecnie dzieje.

Nie powiedziałbym, że jest to przerażające, bo jestem już w takim wieku że widziałem różne rzeczy, ale można patrzeć na to z dużym zdziwieniem. My i tak dopiero wchodzimy w ten etap szaleństwa konsumpcji. Pewnie za trzydzieści-czterdzieści lat duże centra handlowe będą zamykane, tak jak ma to miejsce w Stanach Zjednoczonych. Taka jest kolej rzeczy, taki ciąg historyczny i my tego nie zmienimy.



FOT. 123RF.COM

Pewnie za trzydzieści-czterdzieści lat duże centra handlowe będą zamykane, tak jak ma to miejsce w Stanach Zjednoczonych

NASZA AKCJA

Jesienne Forum Seniora. Co czeka na gości?

oprac. redakcja

Już jutro (29 września) nasza redakcja organizuje w Hotelu Arche jesienną edycję Forum Seniora. Podczas wydarzenia nie zabraknie warsztatów i inspirujących prelekcji. Zadbamy o to, aby każdy znalazł coś dla siebie.

W programie prelekcji znajdą się między innymi:

• Warsztaty ze stylistką oraz kolorystką – dowiemy się, jak ubierać się modnie, a jednocześnie komfortowo i ciepło oraz w jaki sposób dobierać kolory ubrań do typu naszej urody;

• Prelekcja z przedstawicielami Komendy Miejskiej Policji w Lublinie na temat bezpieczeństwa w domu i na ulicy;

• Warsztaty z samoobrony przygotowane przez Lubelski Klub Karate Tradycyjnego;

• Prelekcja na temat suplementacji naturalnych składników – przedstawiciel firmy Salutis opowie, jak wzmocnić organizm przed sezonem jesienno-zimowym;

• Pogadanka o świadomej adopcji i o tym, jak dbać o czworonogi.

Tegoroczna edycja odbędzie się w Hotelu Arche (ul. Zamojska 30, Lublin) 29 września (wtorek) w godzinach 9:00-13:00. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Zapisać się można telefonicznie pod numerem 696 066 113 (w poniedziałek, w godzinach 9:00-15:00) lub mailowo wysyłając swoje imię i nazwisko na adres marketing@kurierlubelski.pl.

eprasa.pl c0661ae72e

LUBLIN

„Zielona fala” na Racławickich i Kraśnickiej? „Jest” przekonuje miasto. Ale kierowcy stoją w korkach

Prędkość 50 km/h i powinniśmy przejechać Al. Racławickie oraz Al. Kraśnicką bez zatrzymania na żadnych światłach. Teoretycznie. Bo praktyka mówi co innego

Artur Jurkowski



FOT. MAŁGORZATA GENCA

„Zielona fala” jest w teorii, w praktyce kierowcy stoją w korkach

– Zwracam się z prośbą o przeprowadzenie szczegółowej analizy możliwości wprowadzenia na ciągu al. Kraśnickiej i Al. Racławickich skoordynowanego sterowania sygnalizacją świetlną, potocznie określanego jako „zielona fala”, ze szczególnym uwzględnieniem porannego popołudniowego szczytu komunikacyjnego – pisze w interpelacji do prezydenta Lublina Konrad Wcisło, radny prezydenckiego klubu.

Wnosi o pilotaż takiego rozwiązania na okres 30 – 60 dni.

Ratusz odpowiada, że pilotaż nie jest potrzeby.

– Sygnalizacje już obecnie są skoordynowane i nie ma potrzeby wdrażania pilotażu – przekonuje Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Na al. Kraśnickiej – od Łanowej do Racławickiej – jest dziewięć skrzyżowań z sygnalizacjami świetlnymi. Na Al. Racławickich – kolejnych osiem. Łącznie na odcinku o długości 7,6 km jest 17 „świateł”. 16 z nich (poza sygnalizacją przy ul. Łanowej) jest skoordynowana ze sobą.

– Offset, czyli przesunięcie momentu uruchamiania sygnału zielonego na poszczególnych, skoordynowanych sygnalizacjach obliczany jest przy założeniu przemieszczania się pojazdów z prędkością 14 m/s czyli 50 km/h z uwzględnieniem potrzeby wcześniejszego rozpoczęcia fazy dla pojazdów ruszających – informuje Tomasz Fulara.

Skoordynowanie dotyczy w godzinach porannych jadący w stronę centrum, po południu – w przeciwnym kierunku. Teoretycznie jadąc z prędkością 50 km/h kierowca nie powinien trafić „na czerwone” na żadnym skrzyżowaniu. Ale codzienna praktyka pokazuje co innego.

– W godzinach szczytu, gdy ilość pojazdów wjeżdżających na daną drogę jest większa niż jej przepustowość, może dochodzić do powstawania zatorów – tłumaczy Fulara.

Tak jest np. na skrzyżowaniu al. Kraśnickiej z ul. Bohaterów Monte Cassino (jadący od strony Konopnicy). „Przepustowość obliczeniowa” wynosi tam dla porannego szczytu 2 481 pojazdów. Faktycznie jest ich jednak więcej: np. 10 września przejechało (w godz. 7 – 9) 2 609 pojazdów.

– W przypadku przekroczenia ilości pojazdów wjeżdżających na daną drogę realnej przepustowości tej drogi nie ma możliwości upłynnienia ruchu polegającego na umożliwieniu przejazdu bez zatrzymywania przez kolejne skrzyżowania z sygnalizacją świetlną – tłumaczy Tomasz Fulara.

Przepustowość to nie jedyna przyczyna korków.

– Dodatkowym czynnikiem wpływającym na powstawanie zatorów jest nieprzestrzeganie przez kierujących przepisów ograniczających prędkość. W sytuacji, gdy kierujący przekraczają dopuszczalną prędkość, pokonują oni odcinki pomiędzy sygnalizacjami zbyt szybko, przez co zmuszani są do zatrzymywania na kolejnym skrzyżowaniu i ruszania dopiero po uzyskaniu sygnału zielonego. Powoduje to straty czasu, gdyż ten styl jazdy jest mniej efektywny niż jazda z prędkością mniejszą, ale stałą – uzupełnia Tomasz Fulara. ©℗

REKLAMA 0011548563

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

MINUTA DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA

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



TVP 1

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

eprasa.pl c0661ae72e

LUBLIN

Restauracja trafiła do miejskiej spółki. Lokal na Starym Mieście wart jest prawie 2 mln

Artur Jurkowski

O prawie 2 mln zł wzbogaci się Lubelskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej. Miejska spółka przejmie część kamienicy przy ul. Jezuickiej 2, gdzie obecnie mieści się restauracja „Popularna" (wcześniej „Czarcia łapa").

Lubelskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej przejmie od ratusza część kamienicy przy ul. Jezuickiej 2. Chodzi o lokal zajmowany obecnie przez restaurację „Popularna". Wcześniej w tej przestrzeni funkcjonowała m.in. restauracja „Czarcia Łapa".

„Tak" zwiększeniu kapitału zakładowego komunalnej spółki powiedzieli na wrześniowej sesji miejscy radni. Głosowanie poprzedziła pełna emocji dyskusja.

– A więc mamy oddać spółce, która działa w sposób wysoko nietransparentny, unikając odpowiedzi chociażby na pytania dotyczące zakresu informacji publicznej, co wzbudza wątpliwości – wytyka Tomasz Gontarza, radny opozycyjnego PiS.

Spółkę LPGK miasto utworzyło pod koniec 2014 r. Przejęła ona majątek wcześniejszych Kamienic Miasta, które administrowały 10 kamienicami. Później rozszerzyło swoją działalność o zarządzanie cmentarzami na Majdanku i przy ul. Białej, a następnie o prowadzenie Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych.

– Czy spółka Lubelskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej po ewentualnym uzyskaniu majątku o wartości 2 mln zł będzie mogła ten lokal zbyć? – docieka Tomasz Gontarz.

Miasto tłumaczy, że LPGK administruje lokalem przy ul. Jezuickiej 2 od 12 lat.

– Także to nie jest nic nowego, że w tym momencie LPGK dostaje we władanie ten lokal. Jego dysponowanie prawne było ograniczone z uwagi na kwestie właścicielskie, nieuregulowane części wspólnych w samej kamienicy. I dopiero teraz jest możliwe przekazanie własności do całego lokalu – tłumaczy Łukasz Mazur dyrektor Wydziału Kontroli i Nadzoru Właścicielskiego UM Lublin.

Łukasz Mazur wyjaśnia, że na zbycie lokalu wymagana jest zgoda „zgromadzenia wspólników" czyli w tym przypadku prezydenta Lublin.

– Nic takiego nie jest procedowane. W ogóle nie ma takiego tematu – zapewnia Łukasz Mazur.

LPGK zakończyło poprzedni rok obrachunkowy stratą w wysokości 900 tys. zł.

Ostatecznie za przekazaniem LPGK lokalu przy ul. Jezuickiej 2 opowiedziało się 16 radnych. Dziewięciu było przeciwko a dwóch wstrzymało się od głosu.

NA ULICACH

Z ulic Lublina zniknęło już prawie 200 wraków

Anna Paszkowska

Pod koniec czerwca opisywaliśmy pojazdy od miesięcy zajmujące miejsca parkingowe. Później do redakcji napływały kolejne sygnały od Czytelników. Interwencje straży miejskiej przynoszą efekty. Od początku roku z przestrzeni miasta usunięto już ponad 190 nieużytkowanych samochodów.



FOT. NADESŁANE CZYTELNIK

Samochody bez ważnego OC, porzucone od miesięcy, a nawet lat, zajmują miejsca parkingowe w różnych częściach Lublina

Temat porzuconych samochodów regularnie wraca w wiadomościach od mieszkańców.

– Chciałbym podziękować za Państwa artykuł o wrakach aut i poinformować, że dzięki nagłośnieniu sprawy udało się wreszcie pozbyć wraku z ulicy Rzeckiego oraz jednego z ul. Pana Balcera i audi z ul. Jana Sawy – napisał do nas pan Zenon.

Czytelnicy przesyłali kolejne zgłoszenia dotyczące aut, które od miesięcy stały na osiedlowych parkingach i przy ulicach, zajmując cenne miejsca postojowe.

O podjęte działania w tym temacie zapytaliśmy straż miejską w Lublinie.

– W tym roku odholowaliśmy 16 wraków, czyli pojazdów, których stan wskazywał na to, że nie są używane. Natomiast w 175 przypadkach dzielnicowi straży miejskiej dotarli do właścicieli i właściciele te pojazdy usunęli – mówi Robert Gogola, rzecznik prasowy straży miejskiej w Lublinie.

Wśród samochodów zgłaszanych wcześniej przez mieszkańców były między innymi pojazdy stojące przy ul. Pana Balcera. Jak przekazała straż miejska, Ford i Mercedes zostały odholowane po uzyskaniu odpowiedniej decyzji Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego. Po interwencjach dzielnicowych właściciele zabrali także Daewoo pozostawione bez tablic rejestracyjnych oraz samochód marki Kia.

– Dzielnicowy dotarł do właściciela i pojazd został zabrany – relacjonuje Gogola.

Skutecznie zakończyła się również sprawa Audi pozostawionego przy ul. Jana Sawy, w podobnym czasie zniknął także Chrysler, którego właściciel usunął. W ostatnich tygodniach odholowany został również Renault pozostawiony przy ul. Grażyny. Dodatkowo za sprawą dzielnicowych właściciele zabrali samochody stojące przy ulicach Skrzatów, Pana Balcera i Glinianej.

Podczas rozmowy poruszyliśmy także sprawę Citroena z ul. Wileńskiej, którego zdjęcie i lokalizację przesłał do redakcji jeden z czytelników.

– Dzielnicowi zajmą się sprawą, będą chcieli dotrzeć do właściciela tego pojazdu – zapowiada rzecznik straży miejskiej.

W 2025 r. po interwencjach dzielnicowych Straży Miejskiej właściciele zabrali 232 wraki. 38 zostało odholowanych na parking po uzyskaniu zgody ZDiTM w Lublinie.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Godziny tortur. Ruszył proces w sprawie brutalnego pobicia pod Łęczną

Jakub Sarek

Przed Sądem Okręgowym w Lublinie ruszył w piątek proces pięciu mężczyzn oskarżonych m.in. o pozbawienie wolności, brutalne pobicie i dręczenie 45-letniego Roberta W. Mieli go m.in. grozić obcięciem palców i śmiercią, przypalać nagrzaną maczetą, wielokrotnie kopać.

Pięciu mężczyzn w wieku 18–40 lat: Artur P., Jakub S., Kacper K., Filip P. i pochodzący z Mołdawii Anatolij R. jest oskarżonych o to, że w sierpniu 2025 r. brutalnie – przy użyciu niebezpiecznych narzędzi – pobili, pozbawili wolności i dręczyli 44-letniego wówczas Roberta W. Do tego zdarzenia doszło w Spiczynie i Nowogrodzie (pow. łęczyński).

Z ustaleń śledczych wynika, że Artur P. i Jakub S. pobili Roberta W., a następnie przewieźli go nad rzekę Wieprz w okolicy Nowogrodu.

Nad rzeką sprawcy – do których dołączyli Anatolij R., Kacper K. i Filip P. – przez kilka godzin bili pokrzywdzonego pięściami, kijem, kopali po głowie, tułowiu i kończynach. Artur P. przypalał mężczyznę 58-centymetrową maczetą, a Jakub S. groził mu odcięciem palców sekatorem. Zarówno P., jak i S. częściowo przyznali się do winy i na sali rozpraw przeprosili pokrzywdzonego. Jakub S. dodatkowo stwierdził, że leczy się psychiatrycznie po tym, gdy wcześniej padł ofiarą napadu, w czasie którego sprawca użył noża.



FOT. JAKUB SAREK

Ruszył proces oskarżonych o uprowadzenie i brutalne pobicie 44-latka. Niektórzy oskarżeni częściowo przyznali się do zarzutów

– Artur P. przez swojego obrońcę zadeklarował możliwość uiszczenia na rzecz pokrzywdzonego kwoty 30 tys. złotych tytułem zadośćuczynienia za czyn będący przedmiotem postępowania. Sąd informuje też, że w imieniu oskarżonego Jakuba S. doszło do uiszczenia na rzecz pokrzywdzonego kwoty 25 tysięcy złotych tytułem zadośćuczynienia – przekazał na początku przewodniczący składu orzekającego sędzia Artur Jakubanis.

Śledztwo wykazało, że oprawcy upokarzali ofiarę i znęcali się nad nią psychicznie oraz grozili jej pozbawieniem życia. Część zajścia nagrywali telefonami. Zdaniem prokuratury w ten sposób mężczyźni chcieli zmusić Roberta W. do wskazania sprawców lub przyznania się do kradzieży motocykla, który należał do Artura P.

Po kilku godzinach sprawcy zmusili 44-latka do wejścia do bagażnika i przewieźli go do Spiczyna. Tam pozostawili rannego mężczyznę w samej bieliźnie.

W informacji zawartych w akcie oskarżenia wynika, że Robert W. doznał licznych i poważnych obrażeń ciała, w tym m.in. złamania kości potylicznej i żeber, oparzeń, urazów głowy i tułowia. Obrażenia – jak podała podała prokuratura – spowodowały u pokrzywdzonego „intensywne cierpienia fizyczne i psychiczne oraz naraziły go na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty zdrowia lub życia".

Mężczyznom grozi kara nawet 25 lat więzienia.

eprasa.pl c0661ae72e

O TYM SIĘ MÓWI

Mieszkaniec Puław zginął po ataku psów. Proces właściciela owczarków został odroczony

Dokończenie ze str. 1

Na wniosek obrony proces został odroczony do 26 października. Były policjant jest oskarżony o spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu skutkującego śmiercią pokrzywdzonego oraz znęcanie się nad psami.

– Zebrane dotychczas dowody wskazują na duże prawdopodobieństwo, że oskarżony dopuścił się zarzucanych mu przestępstw zawartych w akcie oskarżenia. Do chwili obecnej nie zaszły żadne okoliczności, które by zgromadzone dowody na chwilę obecną podważyły (...) W sprawie zachodzi obawa matactwa, ponieważ oskarżony w celu uniknięcia lub zminimalizowania grożącej mu odpowiedzialności, może podejmować działania zmierzające do wywarcia wpływu na inne osoby. Część materiału dowodowego opiera się na zeznaniach świadków, na które oskarżony może wpłynąć. Są to osoby, które oskarżony dobrze zna, są to osoby, które zna jeszcze z czasów pracy w policji. Poza tym należy podkreślić, że oskarżony podejmował już pewne starania, w których oczekiwał on od swoich bliskich działań mogących wpływać na dobro śledztwa. Na chwilę obecną oskarżonemu grozi kara nawet dożywotniego pozbawienia wolności – przekazała sędzia Aleksandra Demkowicz.



FOT. MICHAŁ KORN

Obrona złożyła wniosek o odroczenie rozprawy, argumentując, że oskarżony nie miał możliwości zapoznania się z materiałami

Obrona: Działanie nieumyślne

Obrona przekonuje że ktoś mógł celowo wypuścić te psy poza ogrodzenie oraz odnosząc się do samego incydentu, było to z perspektywy oskarżonego działanie nieumyślne.

– Jak już dojdziemy do tego procesu, to wtedy będzie widać, jak wygląda nasza obrona, jakie są i na czym opierają się zarzuty prokuratora. Jeśli chodzi o fakty to raczej tutaj sporu nie będzie co do tego, jak przebiegało całe zdarzenie. Będzie problem natomiast, i tu będzie sąd musiał się z tym zmierzyć, z kwalifikacją prawną. My uważamy, że to było działanie nieumyślne, prokurator uważa, że to było działanie umyślne, a rozpiętość kar tutaj jest ogromna – mówił obrońca Witold Majchrzak.

Prokurator Robert Gabryszak wspomniał z kolei, że w okolicy miejsca tragedii znaleziono DNA dwóch osób, które mogły mieć związek z wydostaniem się psów.

– Jeżeli w ogóle było jakieś działanie to co najwyżej nieumyślne. Sposób wydostania się tych psów na zewnątrz. To będzie badane. Pan mecenas mówił, że ktoś tam przeciął tę siatkę. Za wcześnie teraz o tym mówić, to wszystko usłyszymy od świadków – dodał.

Problemy techniczne

W sprawie, w której oskarżony jest 56-letni Piotr M. mamy 14 tomów akt. Obrona zapewnia, że do terminu rozprawy, czyli do 26 października 2026 roku, oskarżony jest w stanie bez problemu zapoznać się z całą dokumentacją. Dlaczego nie udało się tego zrobić do piątku, 25 września? Obrona wspomniała na sali sądowej o problemach technicznych uniemożliwiających odczytanie materiału dowodowego. O tę kwestię „Gazeta Lubuska" zapytała prok. Roberta Gabryszaka.

– Jedynym powodem odroczenia dzisiejszej rozprawy był fakt, że akta w sprawie udostępnione oskarżonemu w formie elektronicznej były obarczone jakimś problemem technicznym. Z tego co ja zrozumiałem płyta z aktami nie otwierała się, a nie było możliwości udostępnić akt w formie papierowej, czyli klasycznej, bo akta znajdowały się w tym czasie w sądzie apelacyjnym w Poznaniu, gdzie rozpatrywane było zażalenie na wcześniejsze przedłużenie tymczasowego aresztu dla oskarżonego – odparł prokurator.

„Gazeta Lubuska" jako pierwsza opisała i nagłośniła tragedię do której doszło w Raculi. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011581484

Local content to nie tylko wskaźnik. ORLEN włącza polskie firmy w wielkie inwestycje

Dla Grupy ORLEN local content nie jest jedynie procentem budżetu inwestycji trafiającym do polskich dostawców. Koncern chce, aby wraz z nowymi elektrowniami, farmami wiatrowymi czy instalacjami paliwowymi rozwijały się także rodzime firmy, technologie i kompetencje. Skala planowanych inwestycji jest ogromna – do 2035 r. ORLEN może przeznaczyć na nie nawet 380 mld zł.

Grupa ORLEN już dziś współpracuje z blisko 250 tys. przedsiębiorstw — to niemal co dziesiąta firma działająca w Polsce.

– *Naszą ambicją jest to, aby udział krajowych dostawców w inwestycjach ORLENU był jak największy. Prowadzimy program inwestycyjny o niespotykanej skali w historii polskiej energetyki. Do 2035 r. wydamy nawet 380 mld zł. To pieniądze, które faktycznie napędzają polską gospodarkę, pozwalając rozwijać się kolejnym firmom i całym sektorom* – podkreśla Ireneusz Fąfara, prezes ORLENU.

Setki miliardów złotych na inwestycje

W 2025 roku Grupa ORLEN przeznaczyła na inwestycje ponad 33 mld zł. Do 2035 roku wartość programu inwestycyjnego może sięgnąć nawet 380 mld zł. Środki mają zasilić między innymi energetykę odnawialną, modernizację sieci, źródła gazowe, biopaliwa, technologie wodorowe oraz projekty wzmacniające bezpieczeństwo energetyczne kraju.

Tak duża skala inwestycji oznacza duży rynek dla krajowych dostawców. ORLEN wskazuje, że local content obejmuje nie tylko produkcję urządzeń, ale także technologie, kompetencje, usługi, logistykę oraz późniejsze utrzymanie infrastruktury.

Polskie firmy już uczestniczą w inwestycjach

Udział polskich firm w inwestycjach ORLENU już jest istotny. Energa Wytwarzanie w ciągu ostatnich dwóch lat zawarła z polskimi firmami około 99 proc. umów kosztowych związanych z utrzymaniem i eksploatacją OZE. Z kolei ORLEN Termika w 2025 r. zawarła 95 proc. umów remontowych z podmiotami krajowymi. Wartość tych wydatków wyniosła około 500 mln zł.

Dobrym przykładem jest także elektrownia gazowo-parowa CCGT Gdańsk.



Liderem konsorcjum realizującego inwestycję jest Polimex-Mostostal, który planuje przeznaczyć około 80 proc. swoich wydatków związanych z projektem na polski rynek. Przy inwestycji ma korzystać z usług około 150 krajowych podwykonawców. Z kolei w przypadku CCGT w Grudziądzu i Ostrołęce udział komponentu krajowego wynosi około 30–40 proc.

Local content widać także w sektorze biopaliw. ORLEN kupuje surowce za około 5 mld zł rocznie od polskich rolników. Według danych przedstawionych przez koncern około 75 proc. dostaw surowców do produkcji biopaliw pochodzi z krajowego rynku. Dodatkowo 2,5 mld zł trafia do polskich podmiotów logistycznych.

W Baltic Power, czyli pierwszej polskiej morskiej farmie wiatrowej, udział local content w projekcie przekroczy 21 proc. w całym cyklu pracy farmy. Polskie firmy biorą udział m.in. w produkcji kabli, konstrukcji morskich stacji elektroenergetycznych, badaniach środowiskowych i geotechnicznych, logistyce, transporcie oraz budowie infrastruktury lądowej. To znaczący wynik, biorąc pod uwagę, że krajowy przemysł związany z tym sektorem znajduje się wciąż na wczesnym etapie rozwoju.

– *Budujemy local content nie tylko dlatego, że to jest polskie, ale dlatego, że jest polskie, dobre i rozsądne cenowo. Budując doświadczenie przy dużych projektach w Polsce, nasze firmy mogą później skutecznie konkurować również za granicą* – zaznaczył prezes Ireneusz Fąfara.

Od Szczecina, przez Rzeszów, po Warszawę

Czwarta edycja Forum Polskich Dostawców „Energia z Polski – Local First" w Warszawie jest kolejnym spotkaniem poświęconym krajowemu komponentowi w inwestycjach. W Szczecinie, podczas II Forum Dostawców Polskiej Energetyki Wiatrowej, rozmawiano przede wszystkim o offshore.

W czerwcu tego roku na Uniwersytecie Rzeszowskim odbyło się Forum Dostawców Przemysłu Energetycznego i Obronnego z udziałem ministra aktywów państwowych Wojciecha Balczuna. Temat local content połączono z bezpieczeństwem dostaw dla energetyki i obronności.

Równolegle ORLEN prowadzi własny cykl „Partnerzy Energii Jutra. Forum Dostawców ORLEN". Jego celem jest zwiększanie udziału polskich przedsiębiorstw w inwestycjach koncernu. Podczas spotkań przedstawiciele spółki przedstawiają potrzeby zakupowe, wymagania wobec dostawców oraz sposób przygotowania się do współpracy.

Dziś, 28 września trwa warszawskie Forum Polskich Dostawców. W trakcie wydarzenia ORLEN prowadzi praktyczny warsztat na temat współpracy i partnerstwa z Grupą. Przedsiębiorcy poznają zasady procesu zakupowego, wymagania stawiane dostawcom oraz sposoby sprawnego przygotowania firmy do partnerstwa.

Koncern publikuje także zapytania informacyjne RFI, które mają zapowiadać duże postępowania zakupowe. ORLEN wskazuje, że przewidywalny portfel inwestycji pozwala firmom inwestować w moce produkcyjne, kompetencje i certyfikacje.

eprasa.pl c0661ae72e

FOKUS

• W 2025 r. ponad jedna trzecia Polaków (35,9 proc.) sprawowała obowiązki opiekuńcze nad swoimi bliskimi, w tym dziećmi

POLITYKA

Donald Tusk „grzeczny już był". Teraz rusza na wojnę z Nawrockim

Ostatnia deklaracja premiera Tuska nie pozostawia złudzeń. Przyspieszą rozliczenia. Za chwilę ruszy kampania wyborcza: czas twardej gry, w której nikt nie będzie brał jeńców

Dorota Kowalska

Wojna między prezydentem Karolem Nawrockim i ekipą rządzącą trwa właściwie od dnia zaprzysiężenia, niektórzy mówią nawet o wojnie totalnej. Wygląda jednak na to, że ta próba sił wchodzi w zupełnie nową fazę.

– Jest szachownica, umawiamy się na grę w szachy. A z drugiej strony przychodzi facet z bejsbolem i mówi: „ty grasz w szachy, ale ja jestem na ustawce". Z chuliganami nie będziemy grać w szachy. Grzeczny już byłem – zapowiedział Donald Tusk na spotkaniu z wyborcami przed wyborami prezydenckimi w Krakowie. I żeby nikt nie miał wątpliwości, że takie słowa padły, umieścił je także w mediach społecznościowych.

Tusk podczas spotkania w Krakowie podkreślił, że w walce z politycznymi przeciwnikami „nie cofnie nogi", owszem, chciałby się z nimi spierać na argumenty i prowadzić merytoryczne dyskusje, tyle tylko, że z drugiej strony spotyka się wyłącznie z „siłą".

Opozycja na ostatnią deklarację Tuska zareagowała nerwowo.

Mariusz Błaszczak, szef klubu parlamentarnego Prawa i Sprawiedliwości, skomentował te słowa w mediach społecznościowych jako otwartą zapowiedź dalszego łamania prawa i eskalacji napięć przez szefa rządu.



FOT. PAP/ŁUKASZ GĄGULSKI

Donald Tusk podkreśla, że w walce z politycznymi przeciwnikami „nie cofnie nogi". Kampania będzie mieć wysoką temperaturę

Sebastian Kaleta, były wiceminister sprawiedliwości w rządzie Zjednoczonej Prawicy, opublikował screena pokazującego art. 128 Kodeksu karnego. Przepis ten stanowi o zamachu na konstytucyjny organ RP. „Grzeczny Pan nie był nigdy w tej sprawie, a w szachy grać nie potrafi. Dlatego wpadł w furię, bo tę partię przegrywa i chce wywalić stolik, wyciągnąć bejsbola i w ten sposób pokonać przeciwnika. Prymat siły nad prawem, to Pana metoda" – napisał parlamentarzysta.

Co właściwie premier miał na myśli? I na czym będzie polegać to „niecofnięcie nogi"? Interpretacji tych słów jest przynajmniej kilka, ale wszystkie sprowadzają się do jednego: już dzisiaj między dużym i małym pałacem idzie na ostro, a będzie jeszcze ostrzej.

Po pierwsze, za chwilę wkraczamy w kampanię parlamentarną, przynajmniej oficjalnie, bo nieoficjalnie ta trwa już od tygodni. Dla wyborców Koalicji Obywatelskiej i Nowej Lewicy rozliczenia rządów PiS są ważne, nawet kluczowe, co wynika z niemal wszystkich badań, także z niedawnego sondażu CBOS.

Włodzimierz Czarzasty na Campusie Polska Przyszłości w sierpniu do młodych ludzi mówił tak: „Zwycięstwo jest możliwe, ale – do cholery jasnej – podnieście głowy! Ci ludzie, którzy na nas głosowali sześć lat temu, spodziewają się po nas skuteczności. I my musimy to zrobić!".

Tusk na swój sposób powtarza te słowa. Dlatego można się spodziewać, że rozliczenia przybiorą na sile. Będzie dużo o tym, co PiS robiło podczas swoich rządów, a z każdym dniem mamy kolejne tego odsłony, żeby wspomnieć chociażby o aferze Zondacrypto, w której wypływają co rusz nowe nazwiska polityków prawicy, ale są też inne sprawy.

Więc rozliczenia to jedna sprawa, kolejna – zaprowadzenie porządku w instytucjach państwa. Przedsmak tego, co może nastąpić, już mamy. Minister Waldemar Żurek odwołał dotychczasowego rektora Akademii Wymiaru Sprawiedliwości, dr. Michała Sopińskiego, uważanego za człowieka Ziobry.

Opozycja, ale też otoczenie Karola Nawrockiego, uważają, że teraz przyjdzie czas na „posprzątanie Trybunału Konstytucyjnego".

Jasne jest jedno: w tej kampanii parlamentarnej nikt nie będzie brał jeńców.

WARSZAWA

Wiceszefowa MON: będzie specustawa ws. budowy baz

oprac. Karolina Wrońska

Będzie specustawa ws. szybszego budowania stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce – poinformowała w sobotę wiceminister obrony narodowej Magdalena Sobkowiak-Czarnecka.

– Musimy przygotować specustawę (...) ws. szybszego budowania bazy, określenia kompetencji konkretnych resortów, bo budowa bazy to jest tak naprawdę budowa małego miasteczka – przekazała wiceminister Sobkowiak-Czarnecka w TVN24.

Dodała, że taka baza prawdopodobnie będzie przeznaczona dla 5 tys. żołnierzy USA oraz ich rodzin.

Pytana o lokalizację wskazała, że baza mogłaby być zlokalizowana w zachodniej Polsce, ponieważ region ten jest „uznawany przez Amerykanów za miejsce bezpieczniejsze». Ponadto, jak przekazała wiceminister, o lokalizacji mają zdecydować kryteria takie, jak bliskość lotnisk oraz bliskość dużej metropolii. **PAP**

PODKARPACKIE

Marsz milczenia po tragicznym ataku

oprac. Łukasz Solski

Kilkaset osób wzięło udział w sobotnim marszu milczenia w Jarosławiu. Zgromadzeni uczcili pamięć zmarłego ks. Stanisława, który zginął w czwartkowym ataku.

Sobotni marsz rozpoczął się na jarosławskim Rynku. Następnie uczestnicy w milczeniu przeszli pod Opactwo Sióstr Benedyktynek. Wśród zgromadzonych byli mieszkańcy Jarosławia i okolic, a także przedstawiciele środowisk narodowych.

Marsz poprzedziło nabożeństwo odprawione w opactwie. Homilię wygłosił ks. Adrian, jeden z duchownych poszkodowanych podczas czwartkowego zdarzenia.

Podczas homilii ks. Adrian zwrócił się do wiernych z apelem o modlitwę i przebaczenie. – Wybaczamy i prosimy o modlitwę za nas, ale w sposób szczególny proszę Was o modlitwę za naszego oprawcę i o łaskę nawrócenia dla niego. Jemu ta modlitwa jest najbardziej potrzebna. **PAP**

KRÓTKO

Dolnośląskie

Areszt dla mężczyzny, który postrzelił policjanta

Sąd Rejonowy w Bolesławcu aresztował na trzy miesiące 33-letniego mężczyznę, któremu prokuratura postawiła zarzuty usiłowania zabójstwa i czynnej napaści na funkcjonariusza. 29-letni funkcjonariusz został w czwartek postrzelony w głowę podczas interwencji; w piątek zmarł w szpitalu. Prok. Ewa Węglarowicz-Makowska powiedziała w sobotę, że w związku ze śmiercią policjanta prokuratura zmieni zarzuty podejrzanemu na zarzut zabójstwa. – Stanie się to po tym, jak akta sprawy z sądu wrócą do prokuratury – dodała. Podejrzanemu grozi dożywocie.

Podlaskie

Samochód wjechał pod szynobus

Na przejeździe kolejowym w Sobolewie (pow. białostocki) szynobus staranował osobówkę, która nie zatrzymała się przed torami. Pociągiem jechało pięć osób. Dwie osoby jadące samochodem zostały ranne. – Kierujący pojazdem osobowym wraz z pasażerką trafili do szpitala na badania – mówi Agnieszka Skwierczyńska z zespołu prasowego podlaskiej policji.

Śląskie

Zmarł były redaktor naczelny Radia Katowice

W wieku 79 lat zmarł Maciej Bakes – były redaktor naczelny Polskiego Radia Katowice, dziennikarz z ponad 55-letnim stażem. Informację o jego śmierci przekazała w niedzielę katowicka rozgłośnia. Przez wiele lat na katowickiej antenie prowadził audycję o tematyce ekologicznej – Zielony telefon. Za popularyzację tematyki ekologicznej otrzymał w roku 2003 Nagrodę Ministra Środowiska.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Musimy podjąć publiczną dyskusję o odpowiedzialnym dostępie do broni w Rzeczypospolitej Polskiej.

KAROL NAWROCKI
Prezydent RP

eprasa.pl c0661ae72e

FRANCJA

Leon XIV w Paryżu: Ogromne rzesze i modlitwa za Francję

Robert Szulc

Spotkanie z tymi, którzy odzyskali godność w ośrodku Maison Bakhita, rozmowa z katechumenami i neofitami, historyczna msza św. w Paryżu z udziałem 800 tys. wiernych, i modlitwa w Lourdes – to wydarzenia drugiego i trzeciego dnia dnia podróży apostolskiej Leona XIV do Francji.

Papież rozpoczął sobotę 26 września w Centrum Wsparcia i Integracji Społecznej Maison Bakhita.

W swoim wystąpieniu Leon XIV podkreślił, że Maison Bakhita to placówka, która wobec całego miasta daje świadectwo, że można się spotykać i żyć razem w godności i pokoju. „Nadal dawajcie świadectwo tej wzajemnej troski, która poprzez braterskie przyjęcie, działania formacyjne i dialog z miastem uszlachetnia ducha i humanizuje świat – mówił Papież.

Następnie w Instytucie Katolickim papież spotkał się z członkami Zgromadzenia Synodalnego Paryskiej Prowincji Kościelnej, a także z katechumenami i neofitami.

800 tysięcy osób na Place de la Concorde

O tym, że „Jezus Chrystus przez swoje Wcielenie wychodzi na spotkanie każdego człowieka w jego historii i objawia mu się jako prawdziwe źródło wody żywej, zdolnej ugasić jego pragnienie" mówił Ojciec Święty w homilii podczas mszy św. sprawowanej o 15.00 na paryskim Place de la Concorde. Wraz z nim modliła się ogromna rzesza, 800 tys. osób.

Leon XIV zachęcił do dzielenia się otrzymanym darem: „Nie zatrzymujcie dla siebie tej wiary w Jezusa Chrystusa, lecz pozwólcie, aby wyle-



FOT. VATICAN MEDIA

W sobotę papież przebywał w Paryżu, gdzie odprawił mszę święta dla prawie 800 tys. osób. Wieczorem wyruszył do Lourdes

wała się z waszych serc, gasząc pragnienie i napełniając tych, których spotykacie".

„Z tego pięknego miasta, Paryża, żarliwie modlę się, aby woda żywa Ducha Świętego rozlała się na całą Francję" – wskazał Ojciec Święty.

Z Paryża do Lourdes

Msza św. na słynnym placu Paryża była ostatnim punktem papieskiej wizyty w stolicy Francji. Papież w sbotę wieczorem poleciał do Lourdes.

Po przybyciu do Lourdes papież udał się do Groty Massabielskiej w Sanktuarium Matki Bożej. Wstawiennictwu Maryi zawierzył Francuzów i wszystkie ich sprawy. „Prosimy Cię, Matko Boża, za Francję" – modlił się Leon XIV.

W niedzielnej mszy św. odprawianej przez Leona XIV na błoniach sanktuarium Matki Bożej w Lourdes uczestniczyło około 150 tys. osób. Przybyli tam pielgrzymi z wielu krajów, wśród nich liczni chorzy i na wózkach inwalidzkich.

Papież mówił w homilii, że cud tego miejsca polega na tym, że budzi ono radość nadziei pośród prób i cierpienia.

Leon XIV położył nacisk na pilną potrzebę nawrócenia. Jak stwierdził, jest to szczególnie konieczne „w obecnym momencie dziejów, w społeczeństwie dążącym do postępu i dobrobytu materialnego, a niekiedy ulegającym pokusie zapomnienia o perspektywie wieczności".

Jak prasa ocenia wizytę Leona XIV?

Nie widać w głównych mediach narracji o nieudanej czy chłodno przyjętej wizycie. Media wręcz zauważają z zachwytem, że papież ściągnął milionową rzeszę wiernych i ciekawych jego wystąpienia, a tak wielkie zgromadzenia w Paryżu są związane raczej z łamaniem prawa.

HISZPANIA

Tysiące osób wyszły w proteście na ulice Madrytu po eksmisji 87-letniej kobiety

oprac. Anna Nagel

Tysiące osób demonstrowało w sobotę wieczorem na ulicach stolicy Hiszpanii w proteście przeciwko kryzysowi mieszkaniowemu i eksmisji 87-letniej kobiety z lokalu, który wynajmowała od 70 lat. Demonstranci domagali się wzmocnienia ochrony lokatorów.

Według organizatorów w manifestacji uczestniczyło około 300 tys. osób, natomiast władze oceniły liczbę uczestników na około 25 tys.

Protestujący zgromadzili się w sobotę po południu na centralnym placu Puerta del Sol, gdzie mieści się siedziba władz regionu Madrytu. Następnie przeszli w okolice siedziby ratusza i pod budynek parlamentu. Potestujący domagali się radykalnych zmian w prawie lokatorskim, zamrożenia cen najmu i zablokowania spekulacji na rynku nieruchomości.

Kobieta zajmowała mieszkanie na podstawie starej umowy zapewniającej ochronę wysokości czynszu, wynoszącego ok. 500 euro miesięcznie. Kiedy budynek został kupiony przez fundusz inwestycyjny, wykorzystał on, jak piszą media, lukę prawną i podniósł czynsz do 1650 euro; to o 300 euro więcej, niż wynosi emerytura kobiety.

Według dziennika „ABC" po zakończeniu manifestacji setki osób zaczęły zajmować plac Puerta del Sol i rozbijać tam namioty. Związek najemców wzywał do okupacji placu w ramach walki o prawa do mieszkań.

Eksmisję Maricarmen skomentował premier Hiszpanii Pedro Sanchez podczas pobytu w USA z powodu 81. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ. Przypomniał, że to konserwatywna opozycja zablokowała w tym roku rządowe rozporządzenie mieszkaniowe, zawierające m.in. przedłużenie ochrony przed eksmisjami, i gdyby nie to, mogłoby nie dojść do wyrzucenia starszej kobiety z mieszkania. **PAP**



FOT. PAP/EPA/JAVIER LIZON

Uczestnicy zgromadzenia protestowali przeciwko eksmisji 87-letniej Maricarmen

TAJLANDIA

Bangkok pod wodą po ulewnych deszczach

Robert Szulc

Władze Bangkoku ogłosiły w sobotę, 26 września, całą stolicę Tajlandii obszarem dotkniętym klęską żywiołową po wielogodzinnych ulewach, które doprowadziły do rozległych podtopień. Na części ulic woda sięga pasa.

Od czwartku w Bangkoku spadło miejscami blisko 300 mm deszczu. W niektórych częściach miasta ponad 150 mm opadów zanotowano w ciągu niewiele ponad doby, a intensywne opady doprowadziły do przepełnienia kanałów odwadniających, szczególnie we wschodnich dzielnicach stolicy.

Gubernator Bangkoku Chadchart Sittipunt poinformował, że system odwadniający pracuje z pełną wydajnością, ale poziom wody w kanałach jest tak wysoki, że możliwości dalszego odpompowywania wody są ograniczone. Władze uruchomiły ponad 200 schronisk , do których ewakuowano ponad 4 tys. osób. Poleciły też służbom przygotowanie pomocy dla osób starszych, niepełnosprawnych i pacjentów wymagających stałej opieki medycznej.

Sytuacja może się jeszcze pogorszyć. Prognozowane są dalsze intensywne, lokalnie bardzo intensywne opady, które mogą powodować kolejne podtopienia i gwałtowne wezbrania wód.

Powodzie w Tajlandii w 2011 roku pochłonęły życie ponad 500 osób i zniszczyły miliony domów - przypomniała Associated Press.

SŁOWACJA

Ratownicy odnaleźli w Tatrach cztery poszukiwane Polki

Robert Szulc

Słowaccy ratownicy odnaleźli w Tatrach Zachodnich cztery poszukiwane Polki. Turystki nocowały w śpiworach pod drzewami w pobliżu szałasu w Dolinie Jamnickiej. Kobiety są całe i zdrowe.

Jak relacjonują słowaccy ratownicy górscy, akcję poszukiwawczą rozpoczęto w nocy po tym, jak w sobotni wieczór Polki skontaktowały się z bliskimi z rejonu Hrubego Wierchu, a później kontakt z nimi się urwał.

Ratownicy słowackiej Horskiej Zachrannej Služby z ośrodka Żarska Dolina sprawdzili m.in. parkingi w rejonie Doliny Wąskiej, gdzie miało znajdować się auto turystek, oraz szałas w Dolinie Jamnickiej. Ratownicy zwrócili się także do policji o współpracę przy ustaleniu danych dotyczących lokalizacji telefonów poszukiwanych.

Polki zostały odnalezione w nocy z soboty na niedzielę, biwakowały w pobliżu szałasu na Polanie pod Pustem w Dolinie Jamnickiej.

Wysoko w Tatrach Zachodnich obowiązuje pierwszy, najniższy stopień zagrożenia lawinowego. Powyżej 1700 m n.p.m. zalega ciągła pokrywa śnieżna o grubości od 15 do 30 cm. W ciągu dnia na nasłonecznionych stokach śnieg staje się mokry, a po nocy – zamarznięty. Możliwe są niewielkie samoistne lawiny mokrego śniegu, które w eksponowanym, skalistym terenie mogą stanowić poważne zagrożenie dla turystów – ostrzegają słowaccy ratownicy górscy. **PAP**

eprasa.pl c0661ae72e

AKCJA ŁATWOGANGA

Gdy walczysz o życie swojego dziecka, nie ma już czasu na lęk. Nie możesz pozwolić sobie na rozpacz

Rozmowa z Anną Tocką, mamą 9-letniego Maksa, dla którego Łatwogang zebrał ponad 12 mln zł na terapię genową dystrofii mięśniowej Duchenne'a

Marlena Bogdan-Marut

Zacznijmy od akcji Łatwoganga. To był fenomen na całą Polskę. To on Was znalazł czy Wy jego?

To był zbieg różnych okoliczności, których do końca tak naprawdę nie poznaliśmy. Mama Piotrka (Piotr Hancke – przyp. red.), która jest jego menedżerką, powiedziała nam, że Piotrek codziennie dostaje tysiące maili z prośbą o pomoc. Dlaczego spośród nich wszystkich zdecydował się pomóc akurat Maksowi? Tego nie wiem. Co ciekawe, to nawet nie my wysłaliśmy do niego maila, tylko ktoś z naszych znajomych.

Można powiedzieć: siła wyższa?

Tak. Tak miało być. W sumie można mówić, że to cud.

Uporządkujmy trochę informacje. Choroba Maksa to dystrofia mięśniowa Duchenne'a. Jego organizm nie produkuje dystrofiny, czyli takiego „rusztowania" dla mięśni. Przez to mięśnie słabną i z czasem przestają działać – to najprostsze wyjaśnienie tej skomplikowanej choroby. A przecież serce to mięsień, płuca do pracy również potrzebują mięśni... To postępująca choroba genetyczna, która dotyka przede wszystkim chłopców. Terapia genowa kosztuje około 16 milionów złotych.

Około, bo tak naprawdę cena jest różna w zależności od stanu dziecka. Każda terapia jest opracowywana dla konkretnego pacjenta. Kwota zależy też od liczby badań, które dziecko musi mieć wykonane przed podaniem terapii i później. Dlatego koszt może się różnić i w poszczególnych zbiórkach być inny.

To terapia celowana?

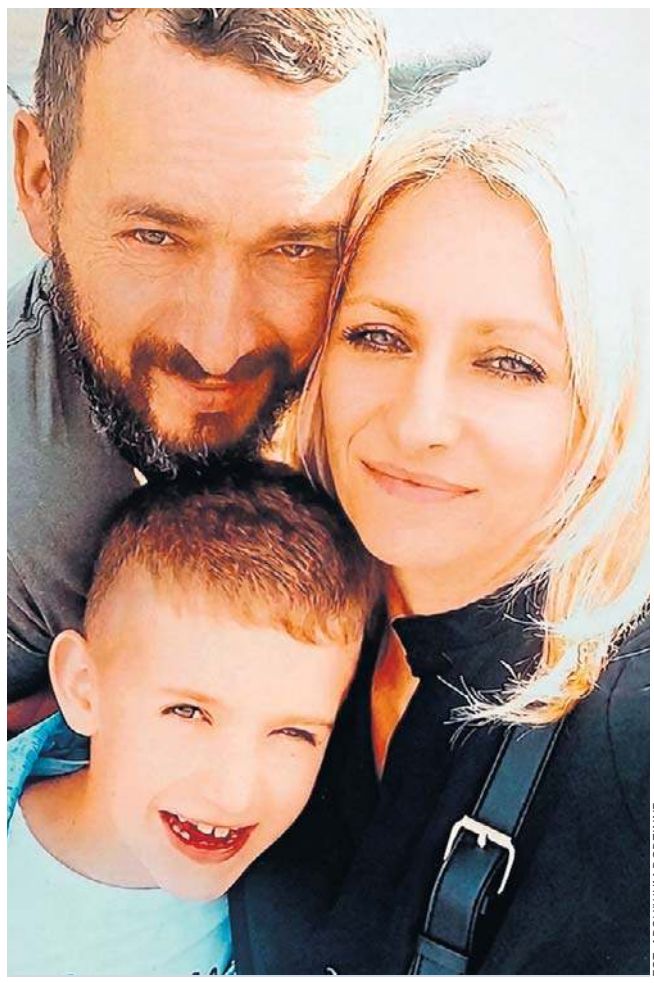
Tak, pod konkretny organizm. Ma sprowokować organizm do tego, żeby zaczął tworzyć coś, co przypomina krótszy łańcuch dystrofiny, tzw. mikrodystrofinę. Lekarze mówią, że w najlepszym przypadku organizm może wyprodukować nawet do 70 procent składnika, który przypomina dystrofinę. To już może wystarczyć, żeby organizm mógł normalnie funkcjonować.

Cofnijmy się do początku. Dostajecie diagnozę, że Maks jest chory. Co się wtedy czuje?

Przede wszystkim niedowierzanie. Ja bardzo długo nie mogłam pogodzić się z tą diagnozą. Myślałam, że to jakaś pomyłka. Powtarzaliśmy badania, bo nie mogliśmy uwierzyć, że to naprawdę dotyczy naszego dziecka.

Nigdy wcześniej nie słyszałam o tej chorobie. Zaczęłam więc szperać w internecie, czytać, dowiadywać się wszystkiego na jej temat. I im więcej wiedziałam, tym było trudniej. Bo kiedy dowiedzieliśmy się, że Maks jest chory, nie było jeszcze tej terapii. Nie było żadnej nadziei.

Najgorsze było chyba to, że żaden lekarz, u którego byliśmy – ani w Polsce, ani za granicą – nie powiedział nam: „Słuchajcie, da się z tym jakoś żyć". Słyszeliśmy tylko, że możemy ćwiczyć, korzystać z rehabilitacji, robić wszystko, żeby Maks jak najdłużej pozostał sprawny.



FOT. ARCHIWUM RODZINNE

Nagle odezwała się mama Piotrka: Piotrek wybrał Waszego Maksa

To bardzo okrutna, powolna choroba, która krok po kroku zabiera dziecku sprawność. A jeśli dziecko dożyje dorosłości, jest zdane na pomoc drugiej osoby, najczęściej rodziców. I jako rodzic masz świadomość, że właśnie taka przyszłość może czekać twoje dziecko.

Myślę sobie, że Wy nawet nie mieliście czasu na to, żeby pozwolić sobie na chwilę strachu, bo trzeba było działać.

Nie mogliśmy sobie pozwolić na rozpacz. Wiedzieliśmy, że chorobę wykryliśmy późno – Maks miał już pięć lat – i że musimy jak najszybciej zacząć rehabilitację, jeździć do lekarzy, konsultować się ze specjalistami, kardiologami, pulmonologami. Robić wszystko, żeby jak najbardziej spowolnić chorobę.

Oczywiście był moment, kiedy wypłakaliśmy się i byliśmy obrażeni na cały świat, na Pana Boga i na wszystkich dookoła. Pytaliśmy: dlaczego my? Ale szybko zebraliśmy się do kupy. Powiedzieliśmy sobie, że nie ma na co czekać, trzeba działać.

Jeździliśmy wszędzie, gdzie się dało, i robiliśmy wszystko, co mogliśmy, żeby mu pomóc.

Czyli przełączyliście się w tryb działania?

Tak. Nie ma czasu na strach. Trzeba po prostu podjąć walkę. Tym bardziej że cały czas obok jest dziecko, które widzi, że coś się dzieje.

Maks wcześniej był okazem zdrowia. Nagle widział, że jeździmy po lekarzach, że wychodzimy z wizyt zapłakani. Widział i rozumiał, że coś jest nie tak. Dlatego dla niego też musieliśmy być silni. Kiedy był z nami, staraliśmy się być uśmiechnięci, żeby nie pokazywać mu naszego strachu.

Przyznam, że Maks bardzo długo nie znał całej diagnozy. Nie powiedzieliśmy mu, co się dzieje, praktycznie do założenia zbiórki w październiku ubiegłego roku. Wiedział, że coś jest nie tak, ale wyszliśmy z założenia – nie wiem, słusznie czy nie – że nie chcemy zabierać Maksowi dzieciństwa. Cały czas wierzyliśmy, że znajdzie się coś, co uchroni go przed konsekwencjami tej choroby.

Dziś Maks ma 9 lat i dostęp do internetu. Podczas zbiórki dowiedział się bardzo dużo o tej chorobie, pewnie więcej, niż byśmy chcieli. Ale cały czas mu mówimy: „Maks, udało się zebrać pieniądze, dostaniesz tę terapię, będzie dobrze".

Jak właściwie doszło do tego, że zaczęliście robić Maksowi badania?

Trafiliśmy do lekarza zupełnie przypadkowo. Maks zaczął mieć koślawe stopy. Lekarz stwierdził, że ma przykurcze, czego my jako rodzice nie widzieliśmy. W międzyczasie Maks dostał zapalenia płuc i trafiliśmy do szpitala. Tam wykonano szczegółowe badania. Wyszły bardzo podniesione próby wątrobowe i kinaza sercowa. To dało lekarzom sygnał, że trzeba rozszerzyć diagnostykę. Z tymi wynikami trafiliśmy do neurologa i wtedy po raz pierwszy pojawiło się podejrzenie dystrofii mięśniowej. Na badanie genetyczne czekaliśmy trzy miesiące.

Wyniku nigdy nie zapomnę. Dostaliśmy go tuż przed świętami Bożego Narodzenia. To były chyba najgorsze święta, jakie można sobie wyobrazić.

W dodatku dowiadujecie się, że jest terapia, która może wyhamować rozwój choroby, ale kosztuje 16 mln zł. Ruszyła zbiórka, ludzie się nią interesowali, byli aktywni, ale z czasem zainteresowanie malało i w końcu licznik się zatrzymał. Co się wtedy czuje?

Zwątpienie. Myślę, że mieliśmy szczęście w nieszczęściu, można tak powiedzieć, że mieszkamy w powiecie leskim, w takich „małych Bieszczadach", bo całe Bieszczady zaangażowały się w naszą zbiórkę. W ciągu czterech miesięcy zebraliśmy 3,5 miliona złotych. To ogromna kwota. Ale możliwości naszej lokalnej społeczności też zaczęły się wyczerpywać. Organizowano przeróżne imprezy, robiono wszystko, co tylko można było zrobić. A jednak licznik stanął.

Nie mieliśmy pomysłu, jak wybić się dalej, poza

eprasa.pl c0661ae72e

Podkarpacie. Rzeszów również bardzo dużo dla nas zrobił, ale potrzeba było czegoś więcej. Zastanawialiśmy się, gdzie możemy uderzyć. Pisaliśmy do różnych dużych fundacji, do telewizji, ale takich zbiórek jak nasza w całej Polsce jest naprawdę bardzo dużo. Przebić się gdzieś graniczyłoby z cudem.

I właśnie w czasie naszego największego zwątpienia pojawił się Piotrek. To był początek maja. Wtedy naprawdę trochę już się poddawaliśmy. Zastanawialiśmy się, co jeszcze możemy zrobić. A czas nas gonił, bo w dystrofii odgrywa on ogromną rolę. Terapię trzeba podać w określonym czasie, nie można czekać długo.

Maks ma 9 lat. Niektórzy chłopcy w jego wieku już siedzą na wózku, a Maks jeszcze chodzi. Zdawaliśmy sobie z tego sprawę. To nie jest choroba, przy której można powiedzieć: „Spokojnie, uda się za rok, za pięć czy za dziesięć lat. Mamy czas”.

Dlatego, kiedy nagle odezwała się mama Piotrka i powiedziała: „Piotrek wybrał Waszego Maksa, chcemy Wam pomóc”, było to dla nas ogromnym szokiem i niedowierzaniem.

Wasza historia może być też iskierką nadziei dla innych rodziców, którzy zbierają pieniądze na leczenie swoich dzieci. Co powiedziałabyś rodzicom, którzy mają właśnie taki moment zwątpienia, kiedy licznik się zatrzymuje?

Powiedziałabym, żeby się nigdy nie poddawali i nie przestawali wierzyć. Wiem, co mówię. My też mieliśmy takie chwile. Nagle może się wydarzyć coś, może pojawić się ktoś, kto wszystko zmieni. I to jest najważniejsze.

Trzeba pukać, gdzie się da, przecierać wszystkie możliwe ścieżki. Dla nas też było to trudne. Nie było nam łatwo prosić o pieniądze. To jest przecież normalne, że człowiek nie chce prosić innych o pomoc. Ale podczas tej zbiórki nie patrzyliśmy na to przez pryzmat tego, że prosimy o coś dla siebie. Prosiliśmy dla naszego dziecka. I właśnie to powiedziałabym rodzicom: nie wolno się poddawać, bo robi się to dla swojego dziecka, a nie dla siebie.

Taka zbiórka i wystawienie się na ocenę publiczną musi być bardzo trudne. Pokazujesz nie tylko swój ból, ale też cierpienie swojego dziecka. Jak ludzie reagowali?

Podczas zbiórki spotykaliśmy się właściwie z samymi dobrymi komentarzami i opiniami. Maks był z nami wszędzie i ludzie zawsze bardzo dobrze go przyjmowali. Byli dla niego mili.

Słowa krytyki pojawiły się właściwie dopiero po zakończeniu zbiórki, kiedy nagłośniona została choroba i terapia, która nie jest dopuszczona w Europie. Nagle zaczęły pojawiać się pytania: dlaczego tyle pieniędzy, dlaczego w Stanach, dlaczego terapia nie jest dopuszczona w Europie czy w Polsce.

Czytanie takich komentarzy jest dla mnie jako rodzica bardzo trudne. Przede wszystkim dlatego, że dotyczą mojego dziecka. Zawsze powtarzam: my nie mamy możliwości wyboru. Ja nie mogę wybierać pomiędzy tym czy tamtym lekiem. My mamy to i tyle. Na chwilę obecną nie mamy czasu, żeby czekać. Mogę zrobić tylko to, co jest dostępne teraz i w co święcie wierzę, jest dobre dla mojego dziecka. I to robię.

Pojawiały się też komentarze, że po zakończeniu zbiórki zniknęliśmy. To nieprawda. Rzeczywiście trochę się wyciszyliśmy, ale po takiej zbiórce potrzebowaliśmy też odpocząć. Podczas niej byłam bardzo aktywna w mediach społecznościowych, ciągle pisałam, dziękowałam za każdą pomoc. Teraz musiałam trochę odpocząć i dać odpocząć Maksowi.

To nie znaczy, że się ukrywamy. Cały czas informujemy i będziemy informować o tym, co się dzieje. Wiemy, że ogrom ludzi przyczyniło się do tego, żeby Maks mógł przyjąć tę terapię.

Zakończenie zbiórki nie oznacza też końca walki. Teraz przed Wami kolejny etap – terapia w Stanach Zjednoczonych.

Tak. Jeden etap się zakończył, bo na szczęście udało nam się zebrać pieniądze. Ale teraz mamy kolejny: podanie terapii, tysiące badań, tysiące telefonów wykonanych do kliniki.

W Chicago Maks będzie miał podaną terapię. Jest ogrom stresu i ogrom niepewności. To nie jest tak, że po zakończeniu zbiórki wszystko się skończyło. Maks będzie musiał przechodzić badania jeszcze długo po podaniu terapii. Będzie musiał przyjąć nowy lek, który na chwilę obecną nie jest refundowany w Polsce. Liczymy na to, że się to zmieni. Będzie musiał być pod stałą opieką lekarzy jeszcze przez bardzo długi czas. Na chwilę obecną po prostu robimy to, co możemy.

Wróćmy jeszcze do samych zbiórek. Na początku jest ogromne zainteresowanie, działa efekt kuli śnieżnej, media społecznościowe i algorytmy. Potem uwaga ludzi spada. Co powiedziałabyś osobom, które myślą: „Co zmieni moje 5 czy 10 złotych, skoro do celu jest jeszcze tak daleko”?

Powiem tak: jeżeli każda osoba, która widzi zbiórkę, wpłaci 5 czy 10 złotych, a takich osób będzie dziesięć tysięcy, sto tysięcy czy milion, to robi się z tego ogromna kwota. My cieszyliśmy się z każdej wpłaty, bo to właśnie te niewielkie kwoty robiły dużą różnicę. Nie liczyliśmy na to, że nagle pojawi się ktoś, kto wpłaci kilka tysięcy. To mało realne. To właśnie wiele pojedynczych wpłat złożyło się na całość. Warto o tym pamiętać, kiedy widzimy apel o pomoc.

A jeżeli nie możesz wpłacić, to chociaż podaj zbiórkę dalej. Ktoś, kto ją zobaczy, może wpłacić, a potem przekazać ją kolejnym osobom. To działa lawinowo.

Wyjaśnijmy jeszcze jedną rzecz. Ludziom może się wydawać, że zebrane na terapię miliony po prostu trafiły na Wasze konto. Jak to wygląda w praktyce?

Nie, absolutnie tak się nie dzieje. Wszystkie pieniądze trafiły na zrzutkę. Od początku zbieraliśmy na leczenie Maksa pieniądze przez Siepomaga.

Po zamknięciu zbiórki i zaksięgowaniu pieniędzy Siepomaga opłaca wszystkie faktury i wysyła pieniądze do Chicago. Przez nasze ręce nie przechodzi nic.

Wszystko musi być udokumentowane, na wszystko musimy mieć fakturę. Pieniądze trafiają bezpośrednio do danego szpitala czy instytucji za konkretne leczenie albo badanie. Tak to działa.

Co teraz? Jesteście już na ostatniej prostej przed wylotem.

Mamy bilet na 4 października do Chicago. 6 października pierwsza wizyta w szpitalu. Będą badania i jeśli wszystko dobrze pójdzie, miejmy nadzieję, że około dwóch–trzech tygodni po przylocie do Chicago Maks będzie miał podaną terapię.

Zostajemy w Chicago od 3,5 do 4 miesięcy, bo takie są wymogi szpitala. Wszystko jest monitorowane. I właściwie bardzo się cieszę, że to tak długo trwa, bo będziemy mogli wrócić do Polski z poczuciem, że wszystko jest dobrze. Później oczywiście będziemy musieli dalej konsultować stan zdrowia Maksa z lekarzami w Polsce i robić badania.

Ale najważniejszy krok, spełnienie naszego marzenia, jest już blisko. To jeszcze nie minął rok od momentu, kiedy założyliśmy zbiórkę. Wtedy wydawało nam się to niemożliwe. A dziś stało się realne. Ogromnie się z tego cieszymy, chociaż cały czas jest lęk i niepewność. To nasze dziecko, chodzi o jego zdrowie i życie. Każdy rodzic chyba rozumie, o czym mówię.

Aniu, dziękuję Ci za tę rozmowę. Trzymamy za Was kciuki i życzymy, żeby kolejny rozdział tej historii przyniósł już tylko dobre wiadomości.

Dziękuję bardzo. ©℗

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

KONKURS syndyka na sprzedaż nieruchomości w Tereszynie, gminie Konopnicy, powiecie lubelskim, działka nr 164/3 o powierzchni 0,3244 ha, KW nr LU1I/00205130/5.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 565.000,00 zł

Zapytania proszę kierować na adres e-mail: kancelaria.doradca@pdcb.pl, lub telefonicznie pod numerami (12) 623 54 21 lub +48 795 822 426.

Handlowe

INNE

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

TANIE kołdry puchowe. 534-222-122

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

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

REMONTY/ELEKTRYKA/693-051-624

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

OGRODNICZE

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

PORZĄDKOWE

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

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Komunikaty

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Skup pras belujących. 512-709-001

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011588393

Syndyk oferuje do sprzedaży

udział 1/2 w prawie własności nieruchomości zabudowanej położonej w Zamościu przy ul. Sybiraków 30, oznaczonej w rejestrze ewidencji gruntów działką nr 14/2, KW nr **ZA1Z/00084343/4.**

Cena wywoławcza wynosi 300.000,00 zł.

Pisemne oferty zgodne z regulaminem przetargu należy składać **do dnia 13 października 2026 r.** w biurze syndyka: 15-490 Białystok, ul. Nowogródzka 2a / 32. Regulamin przetargu, dodatkowe informacje: w biurze syndyka, **www.syndyk-biuro.pl**, tel. **668 167 601.**

www.dawro.pl

eprasa.pl c0661ae72e

ODCHUDZANIE

Ozempic i Mounjaro. Cała prawda o lekach, które zmieniają ciało i apetyt

Dopiero od niedawna otyłość jest traktowana jako zupełnie oddzielna choroba. Wcześniej się mówiło, że jest następstwem innych chorób – mówi dr n. med. Adam Parfieńczyk, ordynator Klinicznego Oddziału Chorób Wewnętrznych i Endokrynologii Szpitala Wolskiego w Warszawie

Anita Czupryn

To jest bohaterka naszej dzisiejszej rozmowy.

Jaszczurka?!

Od niej wszystko się zaczęło. W ślinie tej jadowitej jaszczurki, nazywanej Helodermą arizońską, znajduje się substancja, która doprowadziła do stworzenia pierwszego leku działającego podobnie do ludzkiego GLP-1. Heloderma arizońska, jak nazwa wskazuje, żyje na pustyni w Arizonie i potrafi bardzo długo nie jeść. Amerykański endokrynolog Dr John Eng, zaczął ją badać około 1990 roku. Po sześciu latach potencjał tego odkrycia dostrzegły koncerny farmaceutyczne i rozpoczęły się badania nad lekiem. Pierwszy preparat pojawił się w Stanach Zjednoczonych już w 2005 roku. W Europie mniej więcej pięć lat później. Ja zetknąłem się z nim wcześniej, ponieważ przez pewien czas pracowałem w Anglii.

W Polsce w 2010 roku krążyły zaledwie pogłoski. Jeśli ktoś chciał schudnąć, przechodził zwykle na restrykcyjną dietę. Dziś niemal każdy, z kim rozmawiam, albo sam przyjmuje Ozempic czy Mounjaro, albo zna kogoś, kto je stosuje. Podobno są już również tabletki.

Od pewnego czasu mamy już tabletki – Rybelsus. Od dawna zastrzyki: Victozę, Saxendę (do iniekcji codziennych). Pojawiło się również Wegovy, które zawiera tę samą substancję co Ozempic, czyli semaglutyd, ale stosowaną w leczeniu otyłości w większych dawkach (do iniekcji co 7 dni). Ozempic podaje się w dawkach do 1 mg, a Wegovy w dawce 1,7 lub 2,4 mg. Od przyszłego roku będzie dostępna także dawka 7,2 mg. Najnowsze badania wskazują, że większa dawka semaglutydu działa jeszcze skuteczniej.

Panie doktorze, proszę o szczerość: czy to jest nowa moda, czy rzeczywiście przełom w leczeniu otyłości?

Proszę pani, to jest rewolucja. Mechanizm działania tych preparatów wyrasta z badań nad receptorami sprzężonymi z białkiem G, za które przyznano Nagrodę Nobla. Nie możemy powiedzieć, że są to leki służące wyłącznie odchudzaniu. Działają ogólnoustrojowo i pozwalają wyrównać zaburzony metabolizm. Moja nauczycielka, pani profesor, zawsze powtarzała, że przy tych lekach chudnięcie jest skutkiem ubocznym. Podstawą jest naprawa metabolizmu i przywrócenie organizmowi równowagi. Dopiero od niedawna otyłość traktujemy jako samodzielną chorobę, którą należy oddzielnie leczyć, a nie jedynie następstwo innych chorób. Kardiolodzy również mówią o rewolucji. Badania pokazują spadek liczby ostrych zdarzeń sercowo-naczyniowych i zgonów z ich powodu. Nie są to więc leki wpływające tylko na gospodarkę węglowodanową. Absolutnie nie.

Wyprzedził Pan moje pytanie, bo właśnie chciałam zapytać, co te leki robią z człowiekiem. Dlaczego ktoś, kto wcześniej przez cały dzień myślał o jedzeniu, po rozpoczęciu terapii może niemal o nim zapomnieć?

To kwestia tak zwanego „szumu jedzeniowego". W skrócie, w mózgu działają ośrodki nagrody, a my tej nagrody potrzebujemy. Na podobnej zasadzie funkcjonują pewne uzależnienia. Jeśli chodzi o jedzenie, człowiek przestaje mieć natrętne myśli, ponieważ odczuwa sytość. Lek trochę oszukuje mózg: nie trzeba już koniecznie dostarczać mu rozrywki w postaci jedzenia. Mechanizm działa na dwóch poziomach. Po pierwsze, bezpośrednio na mózg, nasze zachowania żywieniowe i ośrodek sytości. Po drugie, pokarm dłużej pozostaje w żołądku, więc płynie z niego do mózgu sygnał: „Jesteś najedzony, po co masz dojadać?". Człowiek je częściej, ale mniej. Jest jeszcze coś... co nazywam karą. Wiele osób prowadzących nieregularny tryb życia zjada jeden ogromny posiłek wieczorem. Po takim posiłku może pojawić się silny ból brzucha, rozpieranie i człowiek nie zaśnie. Niektóre osoby prowokują wtedy wymioty; to straszne i szkodliwe. Ponieważ lek powinien być stosowany przez dłuższy czas – minimum 12 miesięcy, może on pomóc organizmowi przestawić się na nowy tryb życia.

Istnieje obiegowa opinia, że kiedy człowiek zacznie przyjmować tego rodzaju leki, będzie już musiał brać je do końca życia, bo po odstawieniu pojawi się efekt jo-jo. Jak jest naprawdę?

Jeżeli człowiek nie zmieni sposobu życia i swoich złych nawyków: nie nauczy się prawidłowo jeść, nadal będzie prowadził siedzący tryb życia, przyjmował dużo kalorii albo nadużywał alkoholu, siłą rzeczy może nawet w ciągu 6 miesięcy, wrócić do wcześniejszej wagi. Niektóre osoby przez strach, właśnie z tego powodu przyjmują lek latami, przewlekle, nawet do końca życia. Oczywiście można tak robić, jeżeli nadal istnieją wskazania, preparat działa i jest dobrze tolerowany.

Wspomniał Pan o ośrodku nagrody w mózgu. Kiedy jemy ciastko, pojawia się wyrzut dopaminy, a lek ogranicza potrzebę sięgania po tę nagrodę. Co w zamian? Jak nauczyć się nagradzać inaczej i poradzić sobie z dawnym nawykiem?

Świetne pytanie, bardzo za nie dziękuję, bo pojawia się ono w szerokiej, interdyscyplinarnej dyskusji. Są tu dwa aspekty. Po pierwsze, lek nie odbiera całkowicie możliwości zaspokajania potrzeb kulinarnych. Człowiek po prostu je mniej. Szczególnie na początku terapii apetyt wyraźnie spada, nie można zjeść dużo naraz, a czasem w ogóle nie chce się jeść. Dla smakosza może to być początkowo problem. Podglądam czasem fora pacjentów, choć z wieloma publikowanymi tam rewelacjami absolutnie się nie zgadzam. Trzeba odwrócić uwagę mózgu od „szumu jedzeniowego". Kiedyś palaczom radzono, żeby zajęli czymś dłonie i nie sięgali po papierosa. Tu chodzi o coś podobnego – trzeba zająć mózg czymś innym. Z czasem zmieniają się również smaki. Wielu pacjentów mówi, że dawniej lubili określone potrawy, a dziś już za nimi nie przepadają. Mają mniejszy apetyt na słodycze, jedzą je rzadziej i w mniejszych ilościach, czasem bardziej ciągnie ich do potraw słonych. Zmienia się również odczuwanie zapachów. Znam wiele pań, które podczas terapii zmieniły nawet perfumy, bo dotychczasowy zapach przestał im odpowiadać.

Jednym słowem, nowa ja! Wrócę do tego, co powiedział Pan na początku: że chudnięcie jest właściwie skutkiem ubocznym poprawy metabolizmu. Czy te leki pomagają również przy stanie przedcukrzycowym, insulinooporności oraz problemach metabolicznych towarzyszących menopauzie albo Hashimoto?

Zdecydowanie mogą pomóc. Część lekarzy dyskutuje nawet o tym, jak definiować insulinooporność, ale sam mechanizm jest logiczny: w odpowiedzi na pokarm i podwyższenie poziomu glukozy organizm wydziela zbyt dużo insuliny. Te leki pomagają wyrównać gospodarkę cukrową i insulinową. Metformina nadal pozostaje świetnym lekiem i złotym standardem. Nowe preparaty działają inaczej chociaż również poprawiają wrażliwość organizmu na insulinę. Jeżeli zmniejsza się stężenie insuliny, słabnie też patologiczny mechanizm sprzyjający odkładaniu tkanki tłuszczowej. Leki te mogą również zmniejszać stłuszczenie wątroby. To bardzo ważne, bo Polacy, a szerzej Słowianie, mają skłonność do stłuszczenia wątroby, nie tylko z powodu nadużywania alkoholu.

Gdzie przebiega granica między leczeniem choroby a odchudzaniem osoby, która chce po prostu wyglądać jeszcze szczuplej? Może to tylko moje wrażenie, ale na premierach filmowych spotykam znane polskie aktorki i wydaje mi się, że nigdy nie były tak chude jak teraz.

Pierwszym kryterium jest BMI, czyli wskaźnik uwzględniający masę ciała i wzrost, ale samo BMI nie wystarczy. Np. u kobiet bierzemy pod uwagę stosunek obwodu talii do bioder, zawartość i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie, które różni się od tego u mężczyzn. U panów częściej występuje otyłość brzuszna. Jeżeli ktoś ma prawidłową masę ciała, a przyjmuje lek wyłącznie po to, by stać się jeszcze szczuplejszym, to jest to nadużycie. Mam tylko nadzieję, że takie osoby nie zdobywają preparatów z czarnego rynku, bo tego również jest w internecie bardzo dużo. Przy BMI powyżej 30 mówimy o chorobie otyłościowej. Przy nadwadze (BMI powyżej 25) lek można rozważyć, jeśli współistnieją problemy zdrowotne związane z nadmierną masą ciała. Liczy się ogólny stan metaboliczny organizmu (na przykład stłuszczenie wątroby, autoimmunologiczne zapalenia jak choroba Hashimoto czy obecność niedokrwistości). Nadmierna tkanka tłuszczowa jest bardzo aktywna metabolicznie. Podtrzymuje permanentny stan zapalny w organizmie. Szczególnie aktywna metabolicznie jest tkanka gromadząca się wokół narządów, w tym serca, dlatego wiąże się ona z większym ryzykiem zawału i innych zdarzeń sercowo-naczyniowych. Zmniejszenie jej ilości wyraźnie obniża to zagrożenie. Jestem zwolennikiem indywidualnego doboru terapii i bardzo dokładnego określenia celu. Nie chodzi wyłącznie o chudnięcie. Chodzi o nauczenie organizmu, jak ma później funkcjonować, potencjalnie także bez leku.

Co lekarz powinien wiedzieć o pacjencie, zanim wypisze pierwszą receptę? Czy wystarczy krótka konsultacja przez internet?

Absolutnie nie. Nigdy nie byłem zwolennikiem leczenia online. Pacjenta trzeba zbadać: przeprowadzić dokładny wywiad i badanie fizykalne. Musimy wiedzieć, jaki prowadzi tryb życia. Inaczej traktujemy osobę aktywną, która mimo ruchu nie może schudnąć, a inaczej kogoś pracującego zdalnie w domu, kto właściwie się nie rusza i zamawia jedzenie przez internet. Uruchomienie pacjenta i nauczenie go odpowiedniego sposobu odżywiania jest procesem. Lekarz musi znać zawód pacjenta, jego codzienność i współ-

eprasa.pl c0661ae72e

istniejące choroby przewlekłe. Powinien przeprowadzić dokładny wywiad rodzinny. Wiedzieć o przebytym zapaleniu trzustki, kamicy, problemach z przewodem pokarmowym i występowaniu określonych nowotworów tarczycy w rodzinie. Nie wyobrażam sobie, że da się to odpowiedzialnie sprawdzić w formularzu wypełnianym przez internet w ciągu 15 minut. Musimy również znać stan wyjściowy pacjenta i wiedzieć, co potem kontrolować. Nie można podać leku ot tak, bez diagnostyki.

Moja znajoma powiedziała mi, że aby otrzymać receptę, musi zrobić następujące badania: z krwi glukoza, kreatynina, ALT, TSH, AST, lipidogram, morfologia. Co Pan na to?

To zdecydowanie za mało. W naszej klinice zawsze najpierw kwalifikujemy pacjenta. Nie podajemy leku tylko dlatego, że ktoś go chce przyjmować. Wykonujemy: morfologię, ALT, AST, GGTP – żeby ocenić wątrobę i drogi żółciowe, a także lipazę i amylazę, które mówią nam o trzustce. Sprawdzamy gospodarkę węglowodanową – cukrową; wykonujemy doustny test obciążenia glukozą (OGTT) z oznaczeniem nie tylko glukozy, lecz także insuliny. Sama krzywa cukrowa, bez badania insuliny, nie daje żadnej informacji o jej wydzielaniu. Badamy też lipidogram, stężenie witaminy D3, żelaza, ferrytyny, kwasu foliowego, CRP, sodu, potasu, magnezu, wapnia i fosforu. Sprawdzamy również hormony tarczycy i TSH, a w razie potrzeby przeciwciała przeciwtarczycowe w trzech klasach. Wiele osób nie wie, że ma chorą tarczycę. Człowiek jest całością, nie można wyjąć jednego narządu i leczyć go w oderwaniu od reszty. Kiedyś usłyszałem od pewnego lekarza specjalisty, że interesuje go pacjent tylko od pasa w górę, bo wyłącznie tę część leczy. Absolutnie się z takim podejściem nie zgadzam.

Kto w ogóle nie powinien przyjmować tych leków, a kto wymaga szczególnej ostrożności?

U 10 procent pacjentów te leki po prostu nie działają. Znaczenie mogą mieć między innymi uwarunkowania biologiczne i oporność genetyczna. Nie powinno się również męczyć leczeniem osób, które mają zaznaczone skutki uboczne np.: niepowstrzymane wymioty, silne nudności albo bóle brzucha. Szczególnej ostrożności wymagają pacjenci cierpiący na przewlekłe zaparcia. Leki te spowalniają pracę jelit i mogą problem nasilać. Ostrożnie podchodzi się także do osób uzależnionych i nadużywających alkoholu. Nie znaczy to, że lek u nich nie działa, ale sytuacja wymaga szczególnego nadzoru.



FOT. GETTY IMAGES

Dr Adam Parfieńczyk: Nigdy nie byłem zwolennikiem leczenia online. Pacjenta trzeba zbadać: przeprowadzić dokładny wywiad i badanie fizykalne. Musimy wiedzieć, jaki prowadzi tryb życia

Jak chudnąć prawidłowo?

Średnio około kilograma tygodniowo, czyli mniej więcej cztery kilogramy miesięcznie. Szybsze tempo może być niebezpieczne. Największym zagrożeniem, o którym wszyscy dziś mówią, jest spadek masy mięśniowej. Mięśnie odbudować jest bardzo trudno. Kiedy ludzie sami zwiększają dawki, mogą tracić nie tylko tłuszcz, ale również mięśnie. Powstaje zjawisko „człowiek grubychudy". Osoba waży mniej, lecz nadal ma dużo tkanki tłuszczowej a o wiele za mało mięśni. Kolejnym typowym błędem jest zwiększanie dawki leku połączone z głodzeniem się. Nie wolno tego robić.

Jak często pacjent powinien kontaktować się z lekarzem? Czy comiesięczne wystawianie kolejnej recepty można już nazwać prowadzeniem leczenia?

Mogę opowiedzieć o schemacie, który wypracowaliśmy. Pierwsza wizyta nie może trwać 15 minut online. Musimy dokładnie porozmawiać z pacjentem, wyjaśnić mu wszystkie aspekty i powiedzieć, kiedy powinien zgłaszać: „Houston, mamy problem". Jeśli człowiek zostanie dobrze przygotowany, będzie wiedział, jak reagować. Po rozpoczęciu leczenia pierwszy miesiąc służy przestawieniu organizmu. Wykonujemy badanie lekarskie i badania dodatkowe, dobieramy lek, a po miesiącu prosimy o kontakt telefoniczny, żeby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku. Pacjent mierzy obwody talii i bioder i mówi nam, jak się zmieniły. Drugi miesiąc służy obserwacji, jak organizm funkcjonuje na nowym poziomie metabolicznym. Około trzeciego miesiąca chcemy ponownie zobaczyć pacjenta. Kontrolujemy wówczas cholesterol, witaminę D, stężenie żelaza i inne wcześniej nieprawidłowe wyniki. Utajony niedobór żelaza jest u pacjentów z otyłością dość częsty. Trzeba także uzupełniać elektrolity i witaminy, jeśli rzeczywiście ich brakuje. Szczególnie kobiety zauważają osłabienie i nadmierne wypadanie włosów, gdy zaczynają jeść mniej. Po co mają się z tym męczyć i źle czuć we własnej skórze, skoro można temu przeciwdziałać?

Jeśli już Pan o tym wspomniał, to powiedzmy o tych działaniach niepożądanych. Na co trzeba by się przygotować?

Przede wszystkim trzeba się przygotować na dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: nudności, czasem wymioty, zgagę i niewielkie bóle brzucha. Wynika to z tego, że przejście pokarmu przez żołądek i jelita jest wolniejsze, więc jedzenie dłużej zalega.

Jeżeli zadbamy o odpowiednią ilość białka i ruch, możemy ochronić mięśnie?

Tak, potrzebne są zarówno odpowiednia ilość białka, jak i właściwie dobrany ruch. Naszym celem jest zmniejszenie masy tkanki tłuszczowej, a nie mięśni. Pacjenci prowadzeni prawidłowo wcale nie muszą zmagać się z sarkopenią.

Życie uczy, że za wszystko w jakiś sposób płacimy. Działania niepożądane są ceną, którą trzeba zapłacić za skuteczne leczenie?

Niekoniecznie i zdecydowanie nie u wszystkich. Pozwolę sobie na żart, że czasem jedyną ceną, jaką płacimy w ciągu roku za leczenie, są pieniądze – od dziesięciu do nawet trzydziestu tysięcy złotych za kurację. Jeżeli leczenie jest prowadzone prawidłowo to, nie spotkałem się z tym, żeby musiało ono w perspektywie źle wpływać na funkcjonowanie organizmu. Czytam czasem w internecie, że te leki powodują nowotwory... To bzdura. Jedyny wyjątek to rdzeniasty rak tarczycy. Tak samo mówi się o nasilaniu depresji. Nie potwierdzają tego dotychczasowe analizy; niektóre badania pokazują wręcz przeciwny kierunek.

Czytam jednak również o obniżeniu nastroju podczas terapii.

Spadek nastroju może mieć związek z utratą dotychczasowej nagrody. Jeżeli człowiekowi uzależnionemu od alkoholu odbierzemy butelkę, również może mieć obniżony nastrój. Tutaj zmniejsza się ilość jedzenia, czyli czegoś, co wcześniej sprawiało radość. To może być przejściowe. Trzeba jednak obserwować pacjenta, sprawdzić także jego ogólny stan zdrowia i ewentualne niedobory, między innymi witaminy D.

Nowoczesne leczenie otyłości stanie się przywilejem zamożnych? Elita będzie szczupła i zdrowa, a ludzie, których nie stać na leki, pozostaną ze swoją chorobą?

Takie głosy pojawiają się w internecie. Istnieje jednak zjawisko „klifu patentowego". Kiedy wygasa patent na substancję, mogą wejść odpowiedniki, zwykle znacznie tańsze od leku oryginalnego. Taki proces zaczyna obejmować starsze preparaty, na przykład liraglutyd. W przypadku semaglutydu również trwa już walka patentowa i pojawiają się konkurencyjne produkty, między innymi w Chinach. Jeśli na rynek wejdą odpowiedniki, ceny powinny spaść. Nie dotyczy to od razu najnowszych leków. Jeżeli nowy preparat świetnie działa, firma chce na nim jak najwięcej zarobić. Tak było z tirzepatydem i podobnie zapewne będzie z retatrutydem. Jestem jednak optymistą. Kiedy pojawią się kolejne, skuteczniejsze substancje, producenci starszych leków będą musieli obniżać ceny, żeby nadal je sprzedawać. Oczywiście zawsze będzie tak, że jeden pacjent „ pojedzie szybciej Ferrari, a drugi wolniej Syreną Bosto" byleby skutecznie. Zapewne pozostanie grupa osób, których nie będzie stać na terapię. Analogi GLP-1 nie muszą jednak wiecznie kosztować tyle co dziś.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dr n. med. Adam Parfieńczyk

Specjalista chorób wewnętrznych i medycyny nuklearnej, ordynator Klinicznego Oddziału Chorób Wewnętrznych i Endokrynologii Szpitala Wolskiego w Warszawie. Adiunkt Uczelni Łazarskiego. Doktor nauk medycznych z dziedziny hematologii. Autor ponad 76 publikacji naukowych.

eprasa.pl c0661ae72e

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nie tylko koronawirus, grypa czy RSV. Te wirusy są w obiegu. Co warto o nich wiedzieć?

SENIORZY

Niepokojące sygnały choroby Alzheimera. Te objawy jako pierwsze mogą zwiastować chorobę

Choroba Alzheimera to najczęstsza forma demencji. Zanim jednak dojdzie do poważnych zmian, wywołuje subtelne objawy, które łatwo pomylić ze skutkami stresu czy zmęczenia

Monika Piorun



FOT. 123RF

Choroba Alzheimera dotyka coraz więcej osób, na całym świecie choruje na nią aż 55 milionów ludzi. Jest to choroba stale postępująca i nieuleczalna

Choroba Alzheimera jest najczęstszą postacią demencji (otępienia), czyli utraty funkcji poznawczych, takich jak myślenie, pamięć czy logiczne rozumowanie, oraz zdolności związanych z zachowaniem, która ma negatywny wpływ na codzienne funkcjonowanie. Jest wywołana przez zmiany neurodegeneracyjne w mózgu, czyli uszkodzenia komórek nerwowych.

Czynniki i mechanizm jej rozwoju wciąż są przedmiotem badań. Choć wiadomo, że powstają w wyniku procesów zapalnych związanych ze stresem oksydacyjnym, do tej pory nie udało się ustalić, co dokładnie inicjuje zmiany w mózgu. Przyczyniają się one do powstawania złogów zawierających specyficzne związki w postaci białka tau i amyloidu. Ich obecność powoduje zakłócenia przewodnictwa nerwowego, prowadzi do utraty połączeń między komórkami nerwowymi i całymi ich grupami.

Postępowanie zmian degeneracyjnych w mózgu trwa co najmniej 20 lat. Zachodzą one już na długo przed tym, jak wystąpią objawy choroby – za pomocą specjalistycznych badań można wykryć je nawet prawie dekadę wcześniej.

Rozwój alzheimera już na początku choroby powoduje pewne dyskretne symptomy, które łatwo przypisać działaniu innych czynników, takich jak zmęczenie czy stres, które mają zresztą wpływ na samą chorobę. Warto ich nie przeoczyć, bo pozwoli to na szybsze wykrycie ewentualnych zaburzeń i wdrożenie działań, które pomogą jak najdłużej zatrzymać je na wczesnym etapie.

10 sygnałów, które mogą zaniepokoić

1. Zaburzenia pamięci

Osobom, u których podejrzewa się alzheimera, zdarza się zapominać, co robiły zaledwie chwilę temu. Mogą za do doskonale pamiętać wydarzenia sprzed kilkudziesięciu lat. To właśnie dlatego tak trudno rozpoznać u nich chorobę. Rodzinie pacjenta często wydaje się, że skoro ich babcia czy dziadek bez problemu opisuje, co spotkało ich w dzieciństwie, to ma dobrą pamięć. Niestety, brak umiejętności przywołania tego, co zdarzyło się przed chwilą (co jadło się na śniadanie, czy zażyło się leki itp.), zwykle jest jednym z pierwszych symptomów choroby Alzheimera.

2. Kłopoty z wykonywaniem podstawowych czynności, realizacją planów, abstrakcyjnym myśleniem

Jeśli naszym seniorom zdarzy się zapomnieć, po co weszli do kuchni – to jeszcze nie ma się czym martwić. Naszą czujność powinna jednak wzbudzić nieumiejętność wykonania przez nich dobrze znanych im czynności: problem z dodawaniem czy odejmowaniem, podstawową obsługą telefonu czy wykonaniem najprostszych zadań – zapominaniem, czy umyło się głowę podczas kąpieli i... jak to w ogóle zrobić! Jeśli nasz senior nagle zaczyna mieć problem z wykonywaniem najprostszych działań matematycznych, może to świadczyć o tym, że grozi mu choroba Alzheimera.

3. Zaburzenia orientacji w czasie i przestrzeni oraz chowaniem rzeczy w niewłaściwe miejsca

Wyobraź sobie, że zapominasz drogi do własnego domu. Nie pamiętasz ani tego, w jakim mieście mieszkasz, ani na jakiej ulicy. Takie problemy mają osoby, które cierpią na chorobę Alzheimera.

Zanim uda się u nich ją zdiagnozować, zwykle zaczynają się u nich drobne zaburzenia orientacji. Nie są sobie w stanie przypomnieć, gdzie i w jakim celu idą, w którym miejscu odłożyły klucze lub gdzie wsadziły listy ze skrzynki pocztowej.

Choroba zazwyczaj rozwija się stopniowo. Objawia się drobnym zapominaniem i trudnościami w skupieniu się. Następnie prowadzi do pogorszenia pamięci krótkotrwałej i długotrwałej oraz innych funkcji poznawczych

Niepozorne roztargnienie może być jednym z sygnałów świadczących o tym, że bliska nam osoba może mieć alzheimera.

4. Zaburzenia mowy, problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa i zmiana tembr u głosu

Jednym z podstawowych symptomów choroby Alzheimera, które możemy zaobserwować u naszych najbliższych bez skomplikowanej aparatury, są problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa, używanie niewłaściwych przyrostków lub przedrostków, stosowanie nietypowych zbitek wyrazowych lub nagła zmiana tembru głosu i częstsze mówienie szeptem.

5. Problem z właściwą oceną sytuacji i podejmowanie nieracjonalnych działań

Z nieba leje się żar, a nasza babcia zakłada... najcieplejsze futro? Na zewnątrz mróz, a dziadek w krótkich spodenkach i domowych kapciach wybiera się na ryby? Nie zawsze powodem dziwnych zachowań osób starszych jest zwykłe roztargnienie.

Jeśli naszym bliskim takie niepokojące sytuacje zdarzają się coraz częściej, a na dodatek zaobserwujemy u nich problemy z pamięcią, warto zwrócić się o pomoc do lekarza specjalisty, który może ocenić, czy nasze obawy o chorobę Alzheimera są uzasadnione.

6. Zmiany osobowości, utrata zainteresowania własnym hobby, pasywność i brak inicjatywy

Pełen życia pasjonat fotografii z dnia na dzień odstawia swoje sprzęty w kąt i zaczyna bezmyślnie wpatrywać się w sufit? Nieśmiały domator nagle staje się bardzo wylewny, nie ma problemu z okazywaniem emocji i traci poczucie wstydu obnażając przed innymi swoje słabości?

Mimo że nasza osobowość wraz z wiekiem nieco się zmienia, to jednak wyraźne zmiany w zachowaniu osób starszych mogą być jednym z objawów choroby.

7. Problemy ze wzrokiem

W początkowej fazie choroby mogą wystąpić zaburzenia wzrokowe związane z obniżeniem przepływu krwi w naczyniach siatkówki. Skutkuje to zwykle upośledzeniem tych czynności, które mają związek z prawidłowym rozróżnianiem barw. Mogą mieć urojenia, omamy wzrokowe.

8. Zaburzenia nastroju

Osobom, u których podejrzewa się chorobę Alzheimera, często towarzyszą nietypowe zachowania, m.in. nagłe napady lęku (u tych, którzy wcześniej byli pewni siebie), czy apatia (u ludzi, którym nigdy nie brakowało energii).

9. Zaniedbanie higieny osobistej

Chorzy na chorobę Alzheimera tracą kontrolę nad własną fizjologią, nie są w stanie przypomnieć sobie, czy się załatwili, wymyli ręce czy wzięli kąpiel.

eprasa.pl c0661ae72e

SANATORIA

Kuracjusze chętnie dzielą się swoimi opiniami. Warto z nich skorzystać

Sprawdziłem recenzje i stworzyłem ranking TOP 5 sanatoriów górskich. W tych miejscach z pewnością warto zaplanować turnus

Emil Hoff

Lato i wczesna jesień to chyba najlepsza pora na turnus w sanatorium na NFZ. Nie każde sanatorium cieszy się jednak takim samym uznaniem kuracjuszy. Niektóre zakłady to prawdziwe perełki, inne są często krytykowane.

Przedstawiamy listę 5 najlepszych sanatoriów w polskich górach. To idealne miejsca na wypoczynek i wzmocnienie zdrowia, nie tylko dla kuracjuszy, ale też dla zwykłych turystów.

Górskie i podgórskie uzdrowiska

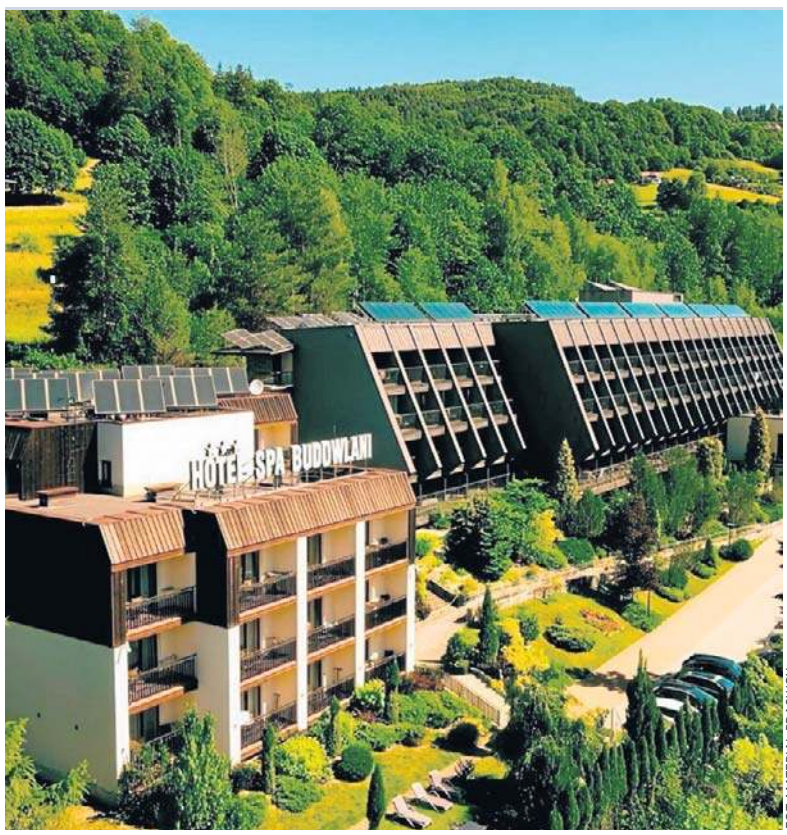
W Polsce jest sporo miejscowości o statusie uzdrowiska górskiego lub podgórskiego. Według oficjalnej listy NFZ, uzdrowiska górskie to: Jelenia Góra, Krynica-Zdrój, Lądek-Zdrój, Rabka-Zdrój, Szczawnica, Świeradów-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Żegiestów-Zdrój.

Uzdrowiska podgórskie to z kolei: Długopole-Zdrój, Duszniki-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Kraków Swoszowice, Kudowa-Zdrój, Muszyna, Piwniczna-Zdrój, Polanica-Zdrój, Polańczyk, Rymanów-Zdrój, Szczawno-Zdrój, Ustroń, Wapienne.

Jak powstał ranking?

W rankingu uwzględniłem sanatoria zlokalizowane w uzdrowiskach górskich.

- Sprawdziłem wykaz wszystkich świadczeniodawców w zakresie leczenia uzdrowiskowego z listy NFZ dla województw małopolskiego i dolnośląskiego. Wybrałem sanatoria działające w miejscowościach z wykazu górskich uzdrowisk.
- Przeanalizowałem średnie oceny i recenzje każdego z sanatoriów w Opiniach Google. To dobre miejsce, by przekonać się, co o danym sanatorium piszą sami kuracjusze.
- Każdy obiekt dostał punktację: średnią ocen mnożyłem przez liczbę recenzji, czyli im wyższa średnia i im więcej ocen, tym lepiej (liczba recenzji świadczy o popularności danego miejsca i sprawia, że średnia ocen jest bardziej pewna).
- Ostatecznie do rankingu, zestawionego na podstawie punktacji, trafiły te sanatoria, które uzyskały 500 lub więcej punktów.



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Planując pobyt w sanatorium, warto wcześniej przeglądnąć opinie kuracjuszy. Hotel SPA Budowlani w Szczawnicy ma pozytywne

1: Hotel SPA „Budowlani" Szczawnica-Zdrój

Jedzenie przepyszne, codziennie świeże sałatki, ciasta na świeżo pieczone - mistrzostwo. Nie sposób się oprzeć. Strefa basenowa i saun bardzo przyjemna, różnorodna. Średnia ocen: 4,4. Liczba recenzji: 554. Punktacja: 2437,6 pkt.

2: Śląskie Centrum Rehabilitacyjno-Uzdrowiskowe im. Dra Adama Szebesty w Rabce-Zdroju

Ten zakład jest szalenie popularny. Kuracjusze, choć ogólnie cenią sobie to miejsce, mają jednak nieco zastrzeżeń, na co wskazuje średnia ocen na poziomie 3,7. Uznałem, że sanatorium ze średnią poniżej 4.0 nie powinno zająć pierwszego miejsca w rankingu. Średnia ocen: 3,7. Liczba recenzji: 824. Punktacja: 2648,8 pkt.

3: Uzdrowisko Wysowa nad Parkiem (Instytut Zdrowia Człowieka).

- Kto otrzyma skierowanie tutaj, wygrał los. Pominę oczywiste walory klimatu, cudowną okolicę, prawdziwy spokój i ciszę. Poczynając od recepcji, przez przyjęcie, przez personel medyczny, pomocnych fizjoterapeutów, panie sprzątające, aż po stołówkę nie spotkałam osoby nieuprzejmej, naburmuszonej, a przede wszystkim nieprofesjonalnej - czytamy w jednej z opinii. Średnia ocen: 4,3. Liczba recenzji: 555. Punktacja: 2386,5 pkt.

4: Uzdrowisko Lądek - Długopole S.A.

- Personel medyczny wykazał się wysokim poziomem kwalifikacji. Program był dostosowany do indywidualnych potrzeb, z naciskiem na kompleksową hydroterapię, uzupełnioną (m.in. fizjoterapią i kinezyterapią).

Dobrze zorganizowane zabiegi pozwoliły na maksymalną efektywność każdego dnia pobytu. Średnia ocen: 4,5. Liczba recenzji: 473. Punktacja: 2128,5 pkt

5: Ośrodek Sanatoryjno-Wypoczynkowy „Lwigród" w Krynicy-Zdroju

Obsługa rewelacyjna. Błyskawiczna reakcja na każdą prośbę, zapytanie czy też zgłaszaną usterkę.

Wysoki standard. Panie pokojowe sprzątały pokój bardzo dokładnie.

Średnia ocen: 3,9. Liczba recenzji: 579. Punktacja: 2258,1 pkt.



FOT. EAST NEWS

Angielka jest obecnie najstarszą osobą na świecie. Samochód prowadziła do setnych urodzin. Ma rady na długowieczność

SENIORZY

117-latka przeżyła wojny i pandemię. Oto jej recepta na długie życie

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Ethel Caterham, najstarsza osoba na świecie, zdradziła, jaka zasada pomagała jej przejść przez życie.

Ethel Caterham, urodzona 21 sierpnia 1909 r. w hrabstwie Hampshire, jest obecnie najstarszą żyjącą osobą na świecie. Jej rekordowy wiek 117 lat potwierdziły 30 kwietnia 2025 r. Księga Rekordów Guinnessa i organizacja LongeviQuest. Tytuł ten przypadł Brytyjce po śmierci brazylijskiej zakonnicy Inah Canabarro Lucas, która dożyła 116 lat.

Ethel Caterham, przedostatnia z ośmiorga rodzeństwa, przyszła na świat jeszcze za panowania króla Edwarda VII. Urodziła się trzy lata przed katastrofą Titanica i pięć lat przed wybuchem I wojny światowej.

W 1927 roku, mając 18 lat, opuściła Anglię i wyjechała do kolonialnych Indii. Pracowała tam jako au pair w domu oficera armii brytyjskiej.

Po powrocie do ojczyzny poznała Normana Caterhama, podpułkownika armii brytyjskiej, którego poślubiła w 1933 roku. Małżonkowie przez wiele lat mieszkali poza Wielką Brytanią, dzieląc życie między Gibraltarem i Hongkongiem. W tym drugim mieście Ethel założyła i prowadziła przedszkole.

Owdowiała w 1976 roku. Przeżyła także swoje dwie córki, jednak przez lata zachowała niezwykłą samodzielność. Samochód prowadziła aż do setnych urodzin.

W ciągu swojego życia Ethel Caterham była świadkiem dwóch wojen światowych, lądowania człowieka na Księżycu i ogromnych przemian technologicznych. Dała się też poznać jako osoba o wyjątkowej odporności. W wieku 110 lat pokonała Covid-19.

W ciągu ostatniego roku stulatka zebrała nowe, wyjątkowe doświadczenia, które z ironią podsumowała, mówiąc, że przeżyła wiele „pierwszych razów" – od głaskania lamy po trzymanie za rękę króla Karola III. Brytyjski monarcha odwiedził ją osobiście w Surrey, po wcześniejszym wysłaniu listu z gratulacjami z okazji osiągniętego wieku.

Zapytana o sekret długiego życia i zachowania sprawności umysłu, Ethel Caterham streściła swoją filozofię w jednej podstawowej zasadzie: unikać kłótni, słuchać innych i poświęcać się wyłącznie temu, co się kocha.

Obecnie Brytyjka zajmuje 13. miejsce na liście najdłużej żyjących osób w historii, których wiek został oficjalnie potwierdzony. Rekord należy nadal do Francuzki Jeanne Calment, która zmarła w 1997 roku w wieku 122 lat i 164 dni.

Z najnowszego zestawienia przygotowanego przez ZUS wynika, że populacja stulatków w Polsce systematycznie rośnie. Jeszcze pod koniec września 2025 r. świadczenie honorowe należne każdemu stulatkowi pobierało 3863 najstarszych Polaków, w grudniu liczba ta przekroczyła próg 4 tys., a według stanu na koniec marca 2026 r. osiągnęła poziom 4179 świadczeniobiorców.

W 2025 roku wprowadzono jednolitą kwotę świadczenia dla wszystkich uprawnionych, którzy ukończyli 100 lat. Obecnie wynosi ona 6938,92 zł brutto, a kwota ta , jak informuje ZUS, będzie się zwiększać każdego roku dzięki waloryzacji.

eprasa.pl c0661ae72e

LEKARZ RODZINNY

Pasożyty mogą bytować w naszym organizmie i wywoływać przykre objawy. Nie tylko u dzieci

Emil Hoff

Choroby pasożytnicze to nadal problem w Polsce. Warto wiedzieć, jakie objawy dają pasożyty, by w razie potrzeby od razu odwiedzić lekarza.

Choroby powodowane przez pasożyty – tzw. parazytozy – wywołują wyjątkowe obrzydzenie wśród pacjentów. Trudno się dziwić: sama świadomość, że źródłem dolegliwości jest jakaś larwa, glista, czy pierwotniak, które zalęgły się w naszym ciele, bywa bardzo przykra.

Pasożyty czyhają na nas w wodzie, glebie, na spożywanych pokarmach, i nie zawsze udaje się uniknąć skutecznego ataku. Warto znać objawy chorób pasożytniczych, żeby jak najszybciej zareagować i rozpocząć leczenie. Im szybciej pozbędziecie się pasożyta, tym lepiej.

Parazytozy dają szereg objawów, które jednak są nieswoiste, tzn. mogą być spowodowane przez wiele różnych czynników i chorób, nie tylko atak pasożyta. Objawy swoiste, występujące w zaawansowanych stadiach zakażenia, zależą od rodzaju pasożyta i jego umiejscowienia.

W Polsce najczęściej występują pasożyty układu pokarmowego. Do typowych objawów należą:

- ból brzucha,
- mdłości i wymioty,
- biegunka,
- utrata apetytu,
- spadek wagi,
- ogólne osłabienie,
- w zaawansowanym stadium niedokrwistość i anemia.

Nieoczywiste objawy chorób pasożytniczych mogą zaskoczyć. Wśród nich wymienić warto:

- zwiększone łaknienie na cukier, zwłaszcza zawarty w produktach mlecznych,
- bruksizm, czyli zgrzytanie zębami, zwłaszcza w nocy.

Owsica

Wywoływana przez owsiki, atakuje najczęściej młodsze dzieci. Charakterystycznymi objawami jest świąd okolic odbytu, nasilający się wieczorem i w nocy. Mogą się zdarzać luźne stolce z widocznymi owsikami. Do innych objawów należą pobudliwość, bezsenność, nocne zgrzytanie zębami.

Glistnica

Wywoływana przez glistę ludzką. Początkowo daje objawy nieswoiste, głównie silne bóle brzucha. Potem mogą wystąpić wysypki i świąd skóry, w końcu obrzęk twarzy i rąk w wyniku reakcji alergicznych. Glistnica może też wywoływać duszności i kaszel.

Tasiemczyca

Powodują ją dwa rodzaje tasiemców: uzbrojony lub nieuzbrojony. Można się nimi zarazić, jedząc niedogotowane mięso wołowe lub wieprzowe. Początkowo objawy są nieswoiste: bóle brzucha i nudności, spadek apetytu, chudnięcie. Przy zaawansowanym zakażeniu mogą wystąpić niedokrwistość i anemia, zaburzenia snu, zmiany skórne.

Toksoplazmoza

Wywołują ją pierwotniaki Toxoplasma gondii, zalegające w mięsie i kocich odchodach. Przebieg najczęściej jest bezobjawowy lub przypomina przeziębienie. Z czasem pojawia się powiększenie węzłów chłonnych, wątroby i śledziony, bóle mięśni i głowy, zaburzenia widzenia. Toksoplazmoza jest szczególnie groźna dla kobiet w ciąży, pierwotniaki mogą uszkodzić płód.



FOT. FREEPIK.COM

Parazytozy dają szereg objawów. Wiele z nich ma charakter nieswoisty, stąd wielu pacjentów długo szuka przyczyny choroby

U STOMATOLOGA



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka stomatologiczna postrzegana jest nie tylko jako sposób na zachowanie estetycznego uśmiechu, ale także jako jeden z elementów wspierających zdrowe starzenie się organizmu

To może skończyć się miażdżycą, a nawet chorymi nerkami. Nie ignoruj

Przewlekły stan zapalny w jamie ustnej nie pozostaje bez wpływu na cały organizm. Zwiększa ryzyko problemów m.in. z sercem czy mózgiem

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Choroby dziąseł rozwijają się powoli i długo nie dają wyraźnych sygnałów alarmowych. Krwawienie podczas szczotkowania, tkliwość dziąseł czy sporadyczny nieświeży oddech łatwo zbagatelizować.

Z czasem jednak objawy stają się coraz bardziej dokuczliwe: dziąsła cofają się, odsłaniając szyjki zębowe, pogłębiają się kieszonki przyzębne, a krwawienie pojawia się niemal codziennie. Tak często zaczyna się paradontoza, czyli przewlekłe zapalenie przyzębia.

Przewlekły stan zapalny przyzębia powoduje wzrost stężenia mediatorów zapalnych, m.in. cytokin i białka C-reaktywnego (CRP), a także ułatwia przedostawanie się bakterii i ich toksyn do krwiobiegu. Narastający stan zapalny może przyczyniać się do rozwoju zmian miażdżycowych oraz zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, szczególnie u pacjentów z cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, dyslipidemią oraz w podeszłym wieku.

– Do rozwoju chorób dziąseł i przyzębia dochodzi głównie w efekcie niedostatecznej higieny jamy ustnej lub jej braku. Nie pomaga palenie papierosów, ale także niektóre choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca i choroby autoimmunologiczne, które oddziałują na odporność organizmu. Bakterie kumulujące się w kieszonkach dziąsłowych stopniowo wnikają do przyzębia, skąd mogą rozprzestrzeniać się po całym organizmie wraz z krwiobiegiem. W skrajnych przypadkach mogą powstawać ropnie przyzębne, które doprowadzając np. do infekcyjnego zapalenia wsierdzia, stanowią dla pacjenta bezpośrednie zagrożenie życia – przestrzega lek. dent. Adrianna Zgórska-Śleziak z Polmedico Poliklinika Stomatologiczna Medicover Stomatologia w Bielsku-Białej.

Obecność bakterii odpowiedzialnych za paradontozę w blaszkach miażdżycowych stanowi jeden z dowodów na związek między chorobami przyzębia a schorzeniami sercowo-naczyniowymi. Wskazuje to, że drobnoustroje zasiedlające jamę ustną mogą wpływać również na procesy chorobowe zachodzące w innych częściach organizmu.

Coraz więcej badań wskazuje również na związek między przewlekłymi stanami zapalnymi w jamie ustnej a zdrowiem mózgu oraz układu nerwowego. Naukowcy przypuszczają, że bakterie odpowiedzialne za paradontozę, a także utrzymujący się przez lata stan zapalny, mogą wpływać na naczynia krwionośne zaopatrujące mózg, zwiększając ryzyko udaru i pogorszenia funkcji poznawczych.

Lista schorzeń, których ryzyko może być powiązane z nieleczonymi chorobami przyzębia, jest znacznie dłuższa. Od lat wiadomo już o dwukierunkowej zależności między paradontozą a cukrzycą. Lista schorzeń, których ryzyko może być powiązane z nieleczonymi chorobami przyzębia, jest znacznie dłuższa. Od lat wiadomo już o dwukierunkowej zależności między paradontozą a cukrzycą.

Dentyści zwracają również uwagę, że przewlekłe stany zapalne przyzębia mogą przyspieszać procesy starzenia zachodzące w organizmie. Znaczenie ma także przedwczesna utrata zębów i związane z nią pogorszenie funkcji żucia, które zwłaszcza u osób starszych może prowadzić do mniej zróżnicowanej diety, niedoborów składników odżywczych i spadku ogólnej sprawności.

Profilaktyka stomatologiczna

Przewlekłe stany zapalne przyzębia mogą przyspieszać procesy starzenia. Znaczenie ma także przedwczesna utrata zębów i związane z nią pogorszenie funkcji żucia. Dbałość o stan jamy ustnej pozwoli nam dłużej cieszyć się komfortem życia.

eprasa.pl c0661ae72e

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Mleko barista

Dlaczego mleko baristy jest tak popularne?

Mleko barista to mleko stworzone dla baristów, czyli osób zajmujących się zawodowo wybieraniem, parzeniem i podawaniem kawy. Jest ono jednak tak popularne wśród amatorów, że specjalne mleko produkuje coraz więcej wytwórców i sprzedaje je w zwykłych sklepach, Mleko dla baristów jest przeznaczone do spieniania. Umożliwia to nieco inny skład produktu. Ten rodzaj znajdziemy zarówno wśród kartonów z mlekiem krowim, jak i jego roślinnych zamienników. Trzeba jednak pamiętać, że mleko barista jest droższe od zwykłego.

Czym się różni mleko barista od zwykłego?

Mleko barista do spieniania ma nieco inny skład niż zwykły napój zwierzęcy czy roślinny. W mleku krowim jest to możliwe dzięki zwiększonej zawartości białka. Podczas gdy klasyczny rodzaj o zawartości 3,2 proc. tłuszczu ma 2,9-3,2 proc. białka, mleko barista ma go 3,4-3,6 g. To składnik pożądany we współczesnej diecie, dlatego wiele osób wybierze takie mleko chętniej.
Jednak osoby, które do kawy dodają mleczko owsiane czy migdałowe, powinny podchodzić do wersji dla baristów z ostrożnością. Powodem jest długi skład produktu, a szczególnie zawartość jednego dodatku do żywności, którego częste spożycie jest niekorzystne.

Czy mleko baristy jest zdrowe?

Mleko baristy nie zawsze jest zdrowe. Na liście wersji wegańskich pojawiają się rozmaite dodatki „E", w tym sztuczne witaminy, substancje emulgujące, zagęszczające czy regulujące kwasowość.

Właśnie z tych ostatnich w większości mleczek roślinnych barista znajdziemy dodatek do żywności oznaczany jako E340. By nie zrażać klientów, ich producenci podają na opakowaniach tylko nazwę: fosforany potasu albo fosforan dipotasowy. To ten sam, który szkodzi w napojach typu cola.

Czy mleko baristy wpływa na codzienną dietę?

Choć związki w nim zawarte są uznawane za bezpieczne, przy częstym spożyciu i niedostatkach diety mogą spowodować szkody w organizmie. Dlaczego? W organizmie wpływają negatywnie na gospodarkę ważnymi pierwiastkami zasadotwórczymi, takimi jak wapń, żelazo, magnez czy cynk. Oznacza to, że zmniejszają przyswajanie tych składników z diety i zubażają ich rezerwy w ciele.
Jeśli mleko z fosforanami pijemy codziennie (wśród krowich ma je m.in. mleko skondensowane) i to do kawy, która jest kwasotwórcza, możemy mieć ujemny bilans niezbędnych pierwiastków. Jeżeli na dodatek nadmiar kwasów pochodzi też z diety (bo zawiera dużo produktów białkowych, smażonych, przetworzonych) i jest ona uboga w nieprzetworzone produkty roślinne (źródła pierwiastków zasadotwórczych), z czasem nabawimy się niedoborów pokarmowych.

Czy dodawanie mleka do kawy jest zdrowe?

Według duńskich badań filiżanka zwykłej zabielonej kawy może mieć cenne działanie przeciwzapalne w organizmie. Połączenie białek mlecznych i kawowych antyoksydantów podwaja bowiem zdolność komórek odpornościowych do hamowania procesów zapalnych.
Są także inne korzyści z zabielania kawy mlekiem, m.in. łagodniejsze działanie na żołądek i układ pokarmowy, gdyż kwasy z nasion kawy wiążą się z wapniem z mleka. Jest też delikatniejsza w smaku, bo zmniejsza się jej gorycz. Wbrew przypuszczeniom dodatek mleka okazał się też nie zmniejszać biodostępności zawartych w kawie cennych polifenoli.



FOT. 123RF

Czym można zastąpić mleko w kawie?

Do spieniania świetnie nadają się również wybrane roślinne odpowiedniki mleka zwierzęcego.
Za najzdrowsze mleko do kawy pochodzenia roślinnego uchodzi napój sojowy. Tylko z nieco mniejszą skutecznością zwiększa biodostępność polifenoli z kofeiny. Jest też najbardziej zbliżony do mleka krowiego pod względem wartości odżywczych.

Oprac. Anna Rokicka-Żuk

DIETA

Mówią o nim „polska cytryna". Nasz kraj był kiedyś królestwem berberysu. Krzew wygląda bajecznie

Berberys zwyczajny to także roślina lecznicza, która dostarcza zwłaszcza cennych owoców – surowca o wielu właściwościach prozdrowotnych. Można z niej korzystać na wiele sposobów, także jesienią

Agata Orzełowska

Berberys, znany też jako kwaśnica, to krzew z rodziny berberysowatych. Wyróżnia się ok. 450 gatunków berberysów, które rosną w prawie wszystkich strefach klimatycznych i są często sadzone w parkach i ogrodach jako krzewy ozdobne. W Polsce dziko rosnącym gatunkiem jest berberys zwyczajny.

Berberys zwyczajny lub pospolity (Berberis vulgaris) jest rośliną leczniczą, której właściwości cenione były już w starożytnym Babilonie i Indiach. O leczniczych zastosowaniach rośliny pisała też Hildegarda z Bingen (uzdrowicielka uznana za świętą).

Co ciekawe, Polska była kiedyś królestwem berberysu, który był bardzo popularnym ziołem rosnącym przy polach. Niestety, przez to, że bywa żywicielem rdzy zbożowej, został wytępiony przez rolników. Możesz go jednak czasem spotkać przy nieużytkach.

Surowcem zielarskim są owoce, a także liście, kora i korzeń berberysu zwyczajnego. Korzeni obecnie się nie pozyskuje, ponieważ wiąże się to ze zniszczeniem krzewu; z tego samego względu rzadko pobierana jest kora. Liście berberysu zbiera się wiosną i suszy w temperaturze pokojowej.



FOT. GETTY IMAGES

Owoce berberysu zawierają wiele cennych witamin, dlatego zalecane są w okresie rekonwalescencji i przy przeziębieniu

Owoce berberysu to niezbyt duże, podłużne, ciemnoczerwone jagody. Należy je zbierać, zanim całkowicie dojrzeją – w przeciwnym razie stają się bardzo miękkie i łatwo się gniotą. Suszy się je w temperaturze do 40 stopni Celsjusza.

Liście, owoce i kora berberysu zawierają wiele cennych składników, które wykazują przede wszystkim działania bakteriobójcze i przeciwzapalne. Należą do nich:
- alkaloidy, takie jak berberyna i berbamina,
- polifenole i fenole,
- garbniki,
- żywice,
- wosk.

Owoce berberysu zawierają przede wszystkim antocyjany, bioflawonoidy (np. witaminę P i rutynę), kwas askorbinowy, czyli witaminę C (ok. 1,5 proc.), kwasy organiczne (jabłkowy, cytrynowy, winowy, bursztynowy) oraz pektyny, karotenoidy, w tym prowitaminę A (beta-karoten) oraz luteinę, a także sole mineralne.

Berberys wykazuje właściwości antybiotyczne i wspomagające leczenie wielu chorób. Wyciągi z liści, owoców i kory berberysu są źródłem berberyny, która działa żółciotwórczo, żółciopędnie, przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Zapobiega biegunkom i łagodzi dolegliwości reumatyczne, ma też właściwości rozkurczające mięśnie gładkie. Ma również działanie antyseptyczne i przeciwdziała rozwojowi roztoczy oraz grzybów.

Z kolei narkotyna zawarta w berberysie ma właściwości pobudzające ośrodek oddechowy. Działa wykrztuśnie i przeciwkaszlowo, zwiększa też działanie leków przeciwbólowych, takich jak kodeina i morfina. Herbatka z berberysu to witaminowa bomba, którą warto podawać swojemu przedszkolakowi. Ochroni go przed infekcjami w pierwszych dniach września, ale także jesienią i wiosną.

Berberys wykazuje działanie:

- bakteriobójcze i bakteriostatyczne,
- wspomagające pracę nerek – moczopędne,
- obniżające ciśnienie krwi,
- przeciwzapalne,
- wspomagające krążenie żylne,
- regulujące przemianę materii.

Napar i odwary z liści berberysu pobudzają wydzielanie soku żołądkowego oraz żółci, przez co poprawiają trawienie i zwiększają apetyt.

Wyniki nowszych badań klinicznych sugerują, że zawarta w roślinie berberyna ma działanie antynowotworowe, pomaga zapobiegać rozwojowi cukrzycy typu 2 (obniża i reguluje poziom glukozy we krwi), a także redukuje poziom „złego" cholesterolu LDL we krwi (profilaktyka miażdżycy) oraz poprawia samopoczucie (ma działanie antydepresyjne).

Owoce berberysu zawierają wiele cennych witamin, dlatego zalecane są w okresie rekonwalescencji i przy przeziębieniu oraz w stanach niedoboru tych składników diety. Mają działanie przeciwgorączkowe i stymulują układ odpornościowy, dlatego są też stosowane w zakażeniach bakteryjnych i w stanach zapalnych błon śluzowych. Wysoka zawartość błonnika pokarmowego sprawia, że owoce berberysu są polecane jako składniki diet odchudzających i oczyszczających organizm. Rutyna zawarta w owocach berberysu uszczelnia naczynia krwionośne i zapobiega m.in. krwawieniom z nosa.

Berberyna zawarta w tej roślinie ma korzystne działanie na organizm, ale jest powoli wydalana z organizmu, co stwarza zagrożenie jej kumulacją w organizmie, m.in. w wątrobie, sercu czy trzustce.

Z tego względu przetwory i preparaty z berberysu (w tym suplementy diety) muszą być dawkowane ściśle według wskazań. Nie powinno się spożywać ich w dużej ilości ani przez długi czas.

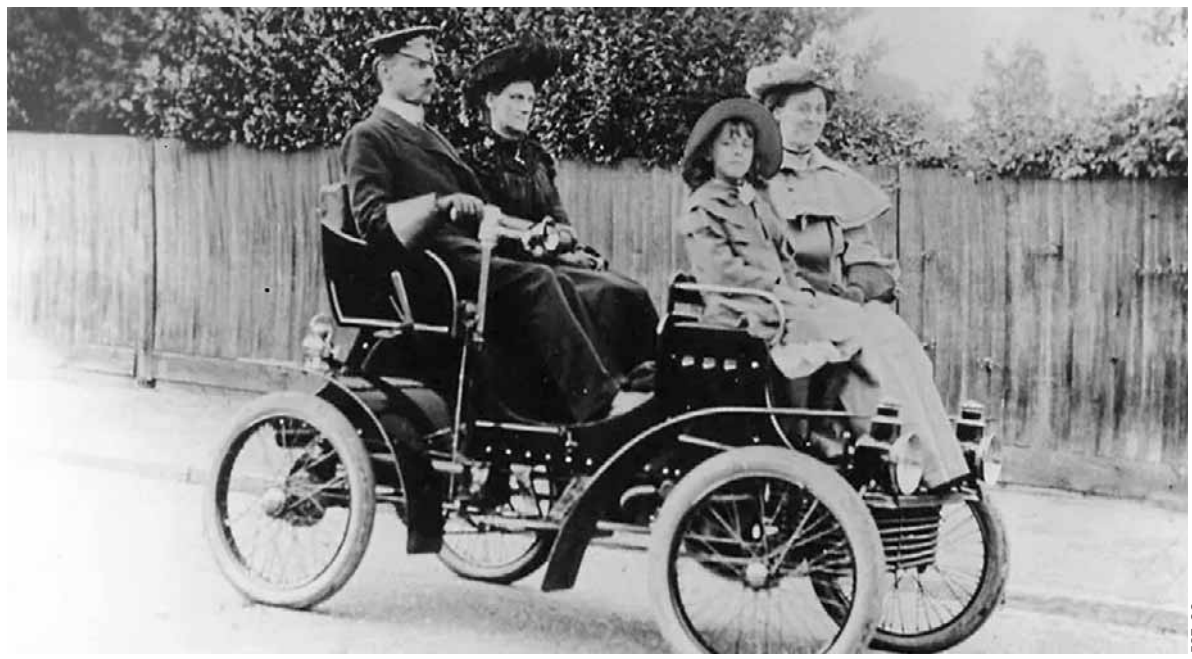
eprasa.pl c0661ae72e

HISTORIA

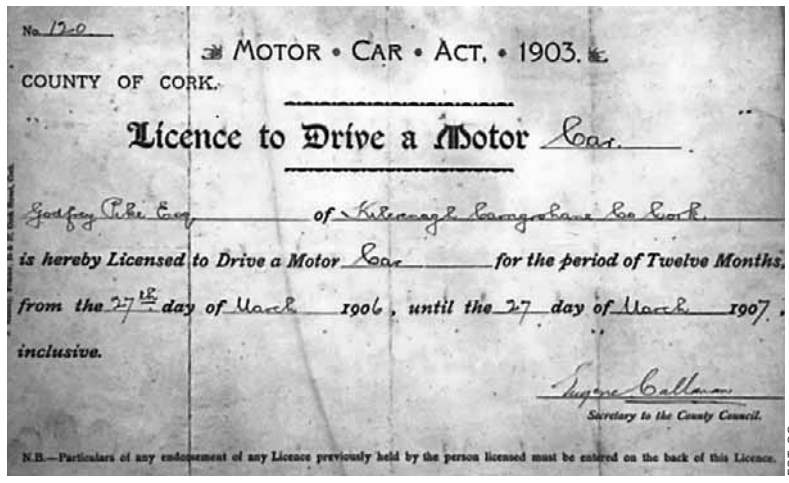
Symbol nadchodzącej ery motoryzacji

123 lata temu, 30 września 1903 r., w Wielkiej Brytanii wprowadzono pierwszą na świecie ustawę o pojazdach silnikowych. Każdy kierowca musiał od tej chwili posiadać prawo jazdy

Mariusz Grabowski



FOT. CC


No. 12-0

MOTOR • CAR • ACT. • 1903.

COUNTY OF CORK.

Licence to Drive a Motor Car.

Godfrey Pike Esq of Kilcaragh Carrigtwohill Co Cork

is hereby Licensed to Drive a Motor Car for the period of Twelve Months,

from the 27th day of March 1906, until the 27 day of March 1907,

inclusive.

Eugene Ballam

Secretary to the County Council.

N.B.—Particulars of any endorsement of any Licence previously held by the person licensed must be entered on the back of this Licence.

FOT. CC

Jedno z pierwszych praw jazdy. U góry samochód Vauxhall w 1903 r.

Ale choć tzw. Motor Car Act nakazywał obowiązek posiadania przez kierowców stosownego dokumentu, nie wymagał żadnej formy egzaminu, który potwierdzałby ich drogowe umiejętności.

Rodzi się przyszłość

Na początku XX w. na angielskich drogach terkotało już całkiem sporo samochodów, głównie Vauxhalli, Austinów czy Morrisów. Były to prawdziwe demony szos. Np. Vauxhall 5hp Light Car, wyposażony w pięć koni mechanicznych, napędzany na tylne koła za pomocą dużego łańcucha i wolantu, mógł rozpędzić się nawet do 25 mil na godz. (ok. 40 km).

Decyzja Izby Gmin była zatem perspektywiczna: wobec rosnącej potęgi motoryzacji trzeba było uregulować kwestię prawa poruszania się po drogach. Motor Car Act wymagał więc, by każda osoba prowadząca samochód miała przynajmniej 17 lat, wprowadzono obowiązek rejestracji aut w lokalnych urzędach i oznaczania ich tablicami rejestracyjnymi, ustanowiono też ograniczenie prędkości do 20 mil na godz.

Kierowca musiał oświadczyć, że potrafi bezpiecznie kierować pojazdem mechanicznym, ale nie wymagano odeń żadnej weryfikacji. Testy i egzaminy pojawiły się dopiero w kolejnych latach, a realnie dopiero po Wielkiej Wojnie.

Prawo i polityka

Pojawienie się prawa jazdy potwierdziło zasadę, że każde zjawisko cywilizacyjne wcześniej czy później zostaje obwarowane prawem. Co zwykle budzi sprzeciw zainteresowanych. Tak było i w tym przypadku – przeciw regulacjom Motor Car Act protestowali nie posiadacze aut, co zrozumiałe, ale też politycy, zarówno liberalni, jak i konserwatywni.

W licencjonowaniu prawa do rozpędzenia się swoim Vauxhallem, nawet jeśli posiadał tylko dwa biegi, po brukach Londynu i polnych drogach Yorkshire widziano zamach na wolność osobistą, a w papierowym dokumencie odgórną stygmatyzację, spiskowo zaplanowaną przez rząd Arthura Jamesa Balfoura, skądinąd zagorzałego obrońcy „Starej dobrej Anglii".

Osobistą wojnę z Motor Car Act prowadził Alfred Charles William Harmsworth, nie tylko pierwszy wicehrabia Northcliffe, ale także właściciel „Daily Mail" i „Daily Mirror". Inwektywy na posłów, którzy zagłosowali za ustawą motoryzacyjną, zajmowały jesienią 1903 r. sporo miejsca w obu jego tytułach.

Benz u księcia

Obowiązek posiadania prawa jazdy w Anglii miał charakter powszechny. Ale próby uregulowania tej kwestii indywidualnie miały miejsce już wcześniej w Niemczech, ojczyźnie motoryzacji. Pierwszym tamtejszym prawem jazdy był dokument wystawiony dla Karla Benza w 1888 r. W związku ze skargami mieszkańców Mannheim na hałas i smród, jaki roztaczał jego Motorwagen, otrzymał on pisemne zezwolenie od Wielkiego Księcia Badenii Fryderyka I Wilhelma Ludwika na używanie swego pojazdu na drogach publicznych.

Mówienie o „hałasie i smrodzie" w przypadku pojazdu Benz Patent-Motorwagen Nummer 1, rachitycznego trójkołowca przypominającego bardziej rikszę niż samochód, było grubą przesadą. Ale faktem jest, że mógł budzić grozę u badeńskich wieśniaków i wozaków, pędząc 16 km na godz. i skrzypiąc metalowymi obręczami kół.

Prawo jazdy dla Karla Benza Wielki Książę spisał ręcznie na karcie papieru, umieszczając na dole fantazyjny zawijas.

Francuzi też chcą

O motoregulacjach myślano też we Francji. Już 14 sierpnia 1893 r. wprowadzono tam obowiązek posiadania tzw. certificat de capacité – certyfikatu zdolności, w tym wypadku zdolności poszczególnego kierowcy do prowadzenia pojazdu mechanicznego.

W przeciwieństwie do przepisów angielskich, kandydat do prowadzenia musiał wykazać się umiejętnością uruchomienia swojego pojazdu, udowodnienia, że potrafi prowadzić go „w odpowiednim kierunku" i zatrzymania go. Taki test musiał przejść pod okiem mundurowych na dziedzińcu Prefektury Policji w Paryżu.

Jednak powszechność posiadania dokumentu wprowadzono we Francji dopiero w 1922 r. Przy okazji określenie „certificat de capacité" zastąpiono terminem „permis de conduire", czyli nazwą odpowiadającą z grubsza dzisiejszemu prawu jazdy.

Lawina aut w Stanach

Z kolei pierwsze amerykańskie prawo jazdy wystawiono w 1899 r. w Troy, jednym z centrów ówczesnego amerykańskiego przemysłu stalowego, w stanie Nowy Jork. Miało formę, jak w przypadku Karla Benza, zwykłego listu podpisanego przez burmistrza i poświadczonego pieczęcią, który zezwalał na jazdę „powozem bez koni" z prędkością do sześciu mil na godzinę.

Podobne dokumenty wystawiano w innych stanach. Aby je otrzymać, nie trzeba było zdawać żadnego testu, ani teoretycznego, ani praktycznego – wystarczyło opłacić symboliczną opłatę. Egzaminy – w formie dość uproszczonej – pojawiły się dopiero ok. 1913 r. Cały proces koncesjonowania przebiegał dość wolno, zważywszy, że Stany Zjednoczone były już na drodze do motoryzacyjnej potęgi.

Statystyka podaje, że na przełomie XIX i XX w. za oceanem zarejestrowanych było 8 tys. aut. W 1903 r., gdy Anglia regulowała stan prawny kierowców, 33 tys. W 1906 r. po amerykańskich drogach śmigało już ponad 100 tys. aut, w 1913 r. ich liczba przekroczyła milion, a w 1920 r. osiem milionów.

Konsekwencjalizm

Spójrzmy na prawo jazdy przez pryzmat społeczny. Zdobycie dokumentu to nie tylko proces administracyjny, ale przede wszystkim świadome wejście w przestrzeń społeczną opartą na odpowiedzialności za skutki swoich czynów. Od strony filozofii prawa tę teorię na gruncie etyki normatywnej, obowiązującą dziś praktycznie na całym świecie, nazywamy konsekwencjalizmem.

Zmarły w 1997 r. amerykański filozof Richard B. Brandt w pracy „Etyka. Zagadnienia etyki normatywnej i metaetyki" wyróżnił dwa główne typy konsekwencjalizmu: egoistyczny, który nas w tym momencie nie interesuje, oraz uniwersalistyczny, wedle którego powinnością moralną jest dokonanie „takiego czynu, którego konsekwencją jest przyrost dobra w ogóle".

Prawo jazdy daje przywileje, ale wymaga odpowiedzialności. Z grubsza można to ująć następująco: „Chcesz jeździć samochodem – przestrzegaj obowiązujących przepisów". Droga jest przestrzenią publiczną, w której wolność jednostki jest rygorystycznie ograniczona. Z górą sto lat temu protestowali przeciw temu angielscy liberałowie, ale czas pokazał, że nie mieli racji.

Prawa jazdy w Polsce

Na koniec przypomnijmy, jak przebiegała recepcja idei praw jazdy w Polsce. Początkowo była to kalka pomysłów zachodnich. Ale już jesienią 1918 r. powstały pierwsze komisje egzaminacyjne dla kandydatów na kierowców. Zasiadali w nich członkowie automobilklubów, pasjonaci motoryzacji i wojskowi.

Pierwsze dokumenty miały wygląd małych, zielonych książeczek, zawierających dane osobowe kierowcy, datę uzyskania uprawnień i wykaz „przykazań" automobilisty. Przepisy dotyczące praw jazdy doprecyzowano w 1921 r., wraz z wejściem w życie pierwszego polskiego kodeksu drogowego – „Przepisów o ruchu pojazdów mechanicznych po drogach publicznych".

Już wówczas zamiłowanie Polaków do komplikacji administracyjnych było ogromne. Wprowadzono np. kategorię praw jazdy, zróżnicowanych od rodzaju pojazdu. Najniższa, V kategoria, upoważniała do prowadzenia motocykli, a posiadacz tzw. jedynki, czyli kategorii najwyższej, mógł prowadzić autobusy. W tym czasie Henry Ford wprowadził taśmową produkcję samochodów, a że Fordy T docierały również do Polski – powstała specjalna kategoria prawa jazdy – II B – która uprawniała do prowadzenia tylko tego modelu auta.

eprasa.pl c0661ae72e

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Tak zarabia Motor Lublin
Miliony od sponsorów, kibiców i telewizji
str. 18

SIATKÓWKA

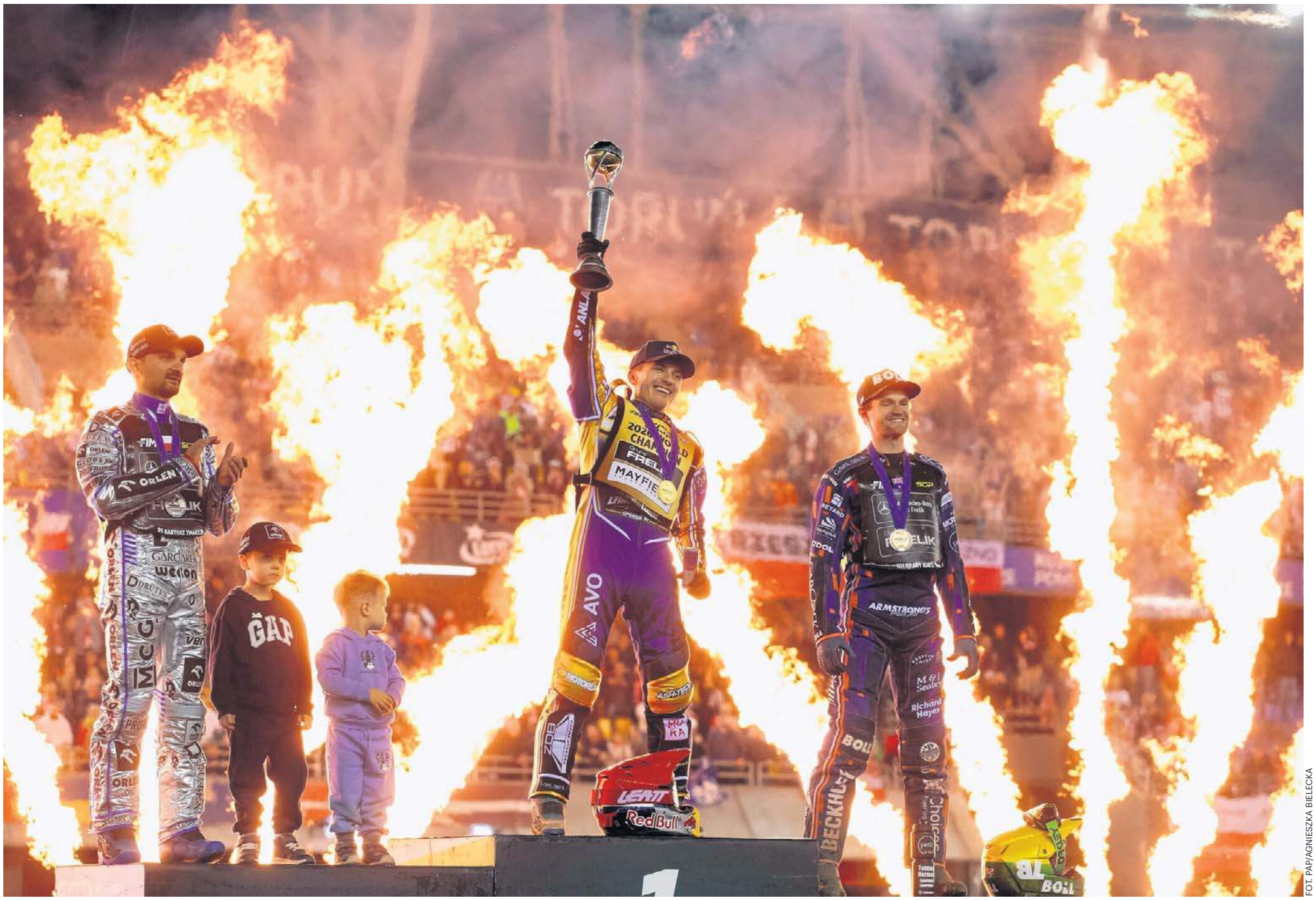

FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Polacy znowu zostali mistrzami Europy
Trzech mistrzów gra w Bogdance LUK Lublin
str. 21

PIŁKA NOŻNA

Bezbramkowy remis Polaków na Narodowym
Dzisiaj (godz. 20.45) Biało-Czerwoni zagrają w Szwecji
str. 22

Lider Orlen Oil Motoru Lublin został wicemistrzem świata



FOT. PAP/AGNIESZKA BIELECKA

Lambert zdetronizował Zmarzlika.
W ostatnim wyścigu ostatniego turnieju cyklu mistrzostw świata Brytyjczyk pokonał Polaka *str. 20*

eprasa.pl c0661ae72e

PIŁKA NOŻNA

Miliony od sponsorów, kibiców i telewizji

Motor Lublin poprawił wszystkie kluczowe wskaźniki finansowe i w sezonie 2025/2026 wypracował 46,74 mln zł przychodów ogółem. To jedenasty wynik w PKO Ekstraklasie.

Krzysztof Nowacki

Znaczący udział w wynikach mieli kibice odwiedzający Arenę Lublin i chętnie kupujący klubowe gadżety. Tak wynika z raportu finansowego sporządzonego przez Grant Thornton przy współpracy z Ekstraklasą S.A oraz klubami.



FOT. ARCHIWUM

Bilans dnia meczowego w sezonie 2025/2026 wyniósł w Lublinie 9,7 mln zł

Kluby PKO Ekstraklasy po raz pierwszy w historii uzyskały przychody wynoszące ponad 1,58 mld zł. Wpływy były większe aż o 25-proc. w porównaniu z sezonem 2024/2025.

Dane w najnowszym raporcie obejmują okres od 1 lipca 2025 roku do 30 czerwca 2026 roku. Motor Lublin w porównaniu do poprzedniego raportu awansował o jedną pozycję. Przychody z działalności podstawowej zwiększyły się o ok. 12 proc. czyli 4,8 mln zł. Klub poprawił wyniki we wszystkich wskaźnikach, natomiast najwięcej w strukturze przychodów komercyjnych: z 17,3 mln zł w sezonie 2024/25 do 21,5 mln zł w sezonie 2025/26.

„Możemy być zadowoleni z postępów, jednak jeszcze nie osiągnęliśmy założonego celu. Z całą pewnością napawa optymizmem fakt wyższych przychodów komercyjnych, które sukcesywnie rosną. Za duży pozytyw uznajemy również wzrost w przestrzeni sklepów kibica" – komentuje w raporcie wyniki Łukasz Jabłoński, wiceprezes Motoru.

Koszty wynagrodzeń stanowiły 57-proc. przychodów klubu, czyli ok. 26,3 mln zł. Były one wyższe o 4-proc w porównaniu z sezonem 2024/25.

Autorzy raportu zwracają uwagę, że regulacje UEFA ograniczają wydatki na wynagrodzenia do 70-proc. przychodów. Wskaźnik ten osiągnęło 11 klubów Ekstraklasy. Największy obciążenie budżetu wynagrodzeniami stwierdzono w Widzewie Łódź – 150-proc.

Na wynagrodzenia składają się głównie pensje piłkarzy I drużyny oraz sztabu szkoleniowego. W Lublinie było to 20,8 mln zł. Dodatkowo 1,4 mln zł pochłonęły wynagrodzenia drużyn młodzieżowych, a 2 mln zł administracja.

Na wynik finansowy z dnia meczowe wpływa m.in. sprzedaż biletów, ale organizacja meczu pochłania również duże koszty (m.in. zapewnienie bezpieczeństwa, zużycie mediów, najem stadionu). W sezonie 2025/26 organizacja dnia domowego meczu kosztowała Motor 2,3 mln zł. Jest to jeden z najniższych wyników w lidze.

Bilans dnia meczowego w Lublinie wyniósł 9,7 mln zł. Najwyższe wyniki uzyskały kluby z Poznania (36,9) i Warszawy (32,8).

Przy pojemności Areny Lublin wynoszącej 15200 miejsc, średnia frekwencja na meczach wyniosła 12 251 kibiców (81-proc.). Frekwencja w głównej mierze wpływa na przychody. Motor na dniu meczowym zarobił 12 mln zł, co odpowiada przychodowi 57 zł na jednego kibica.

Wpływy ze sprzedaży produktów związanych z klubem wyniosły 3,4 mln zł. Klub w sezonie 2025/26 sprzedał 4 626 koszulek i 9 240 szalików klubowych.

Przychody podstawowe Motoru – na które składają się wpływy z dnia meczowego, praw mediowych i marketingowych oraz wpływy komercyjne – wyniosły 46,2 mln zł. To dziesiąty wynik w Ekstraklasie.

„Transfery odgrywają istotną rolę w biznesie piłkarskim, ale przychody z nich są bardzo zmienne i trudne do przewidzenia" – tłumaczą autorzy raportu.

Kluby PKO Ekstraklasy w sezonie 2025/26 wygenerowały przychody transferowe na poziomie 301 mln zł. Według raportu Grant Thornton bilans transferowy Motoru (różnica między przychodami transferowymi a kwotami wydanymi na nowych zawodników) był ujemny i wyniósł -2,3 mln zł.

Największy przychód w sezonie 2025/2026 uzyskała Legia Warszawa, której wynik finansowy przekroczył 290 mln zł. Drugie miejsce w tym zestawieniu zajął Lech Poznań z wynikiem ponad 248 mln zł. ©℗

KOLARSTWO

Wiadomo, że na naszą Kasię można liczyć. Mamy medal!

Paweł Wiśniewski

Katarzyna Niewiadoma-Phinney wicemistrzynią świata w wyścigu ze startu wspólnego. To 19. medal w historii startów Polaków w MŚ elity.



FOT. EAST NEWS

Katarzyna Niewiadoma-Phinney zdobyła srebrny medal kolarskich mistrzostw świata w Montrealu w wyścigu ze startu wspólnego. Na finiszu Polkę wyprzedziła Holenderka Demi Vollering. Trzecie miejsce zajęła Włoszka Elisa Longo Borghini.

Dominika Włodarczyk zajęła bardzo dobre, 8. miejsce. Pozostałe reprezentantki Polski nie ukończyły rywalizacji (Marta Lach, Kaja Rysz i Marta Jaskulska).

Wyścig prowadził z miejscowości Brossard do centrum Montrealu i liczył 180,1 km. Na trasę ruszyło 138 cyklistek.

Do wypadku doszło już po pokonaniu odcinka dojazdowego - na 13-kilometrowej rundzie w mieście usytuowanym nad Rzeką Świętego Wawrzyńca. Panie pokonywały ją ośmiokrotnie, a tempo rosło z okrążenia na okrążenie. Czołówka topniała.

Gdy do mety zostało 38 km, zaatakowała Vollering, próbując powtórzyć swój wyczyn z ubiegłorocznych mistrzostw Europy we Francji, który przyniósł jej po samotnej ucieczce złoty medal (a Niewiadomej-Phinney srebrny).

Tym razem jednak Holenderka, choć miała pół minuty przewagi, została doścignięta 15 km przed metą przez Polkę, Longo Borghini i Francuzkę Juliette Berthet. Zawodniczki były coraz bardziej zmęczone niezwykle długim dystansem i wyczerpującą trasą.

Na starcie ostatniego okrążenia Longo Borghini miała 10-sekundową przewagę, zanim doścignęły ją i wyprzedziły Vollering i Niewiadoma.

Dwie wielkie rywalki dojechały razem do ostatniej prostej. W końcu do finiszu zerwała się Polka, ale na ostatnich metrach złapał ją skurcz.

To 19. medal w historii startów Polaków w tej imprezie w konkurencji seniorów (elity), a drugi wywalczony przez zawodniczkę z Ochotnicy Górnej niedaleko Nowego Targu. W 2021 roku w Leuven sięgnęła po brąz.

Na dorobek Biało-Czerwonych składa się siedem złotych krążków, osiem srebrnych oraz cztery brązowe. Piętnaście medali wywalczyli jeszcze przed zniesieniem podziału na zawodowców i amatorów w 1996 roku.

Cztery wywalczyli w wyścigu elity: oprócz dwóch medali Katarzyny Niewiadomej, złoto zdobył Michał Kwiatkowski w 2014 roku w Ponferradzie, a srebro - Zbigniew Spruch w 2000 w Plouay. ©℗

eprasa.pl c0661ae72e

KOSZYKÓWKA

Pokaz siły i demolka na inaugurację PGE Basket Ligi Kobiet. Akademiczki rozbiły rywalki

Krzysztof Szuptarski

Mocne wejście w sezon i efektowny pokaz siły! Koszykarki Lotto AZS UMCS Lublin nie dały rywalkom z Jeleniej Góry najmniejszych szans i na inaugurację PGE Basket Ligi Kobiet rozbiły we własnej hali Isands JTEC Wichoś 114:60.

Lotto AZS UMCS Lublin	114
Wichoś Jelenia Góra	60

Kwarty: 31:14, 26:11, 35:13, 22:22

AZS UMCS: Reese 19, Treffers 15, Ignerska 15, Wiliams 14, Weber 14, Stępień 12. Rembiszewska 10, Hańczaruk 8, Marczak 4, Pogorzelska 3, Tadić. Trener: Marek Lebiedziński
Wichoś: Tripković 28, Taylor 10, Falkowska 6, Domka 6, Pawlukiewicz 5, Pilichowska 2, Prokop 2, Kaławaj 1, Stolarz, Warsińska. Trener: Rafał Sroka
Sędziowali: Paulina Gajdosz, Maciej Krupiński, Agata Maj

Przed sezonem zespół z Jeleniej Góry został mocno przebudowany. Dołączyły do niego m.in. trzy zagraniczne zawodniczki, ale te wzmocnienia nie pomogły przyjezdnym uniknąć wysokiej porażki w Lublinie.

Lubelskie akademiczki przystąpiły do sobotnich zmagań pełne pozytywnej energii, po tym jak przed tygodniem wywalczyły Superpuchar Polski i „ustawiły" sobie pojedynek już w pierwszej kwarcie.

Podopieczne trenera Marka Lebiedzińskiego na minutę przed końcem premierowej odsłony, po trafieniu Amerykanki Catherine Reese, prowadziły 31:11. W drugiej ćwiartce mistrzynie Polski stopniowo powiększały przewagę i na przerwę schodziły z aż 32-punktową zaliczką (57:25).

W pierwszej połowie najskuteczniejsza w szeregach Lublinianek była Amerykanka Brooque Williams, która zdobyła 12 punktów, dokładając do tego trzy zbiórki oraz jedną asystę. O dwa oczka mniej zanotowały natomiast Holenderka Kourtney Treffers i Reese.

Obie zaliczyły w sumie aż 16 zbiórek – pierwsza z nich dziewięć, a druga siedem.

Po zmianie stron nadal trwała demolka w wykonaniu biało-zielonych. Lublinianki od początku trzeciej kwarty narzuciły rywalkom wysokie tempo, skutecznie kończąc kolejne akcje i powiększając przewagę. Przyjezdne miały ogromne problemy z zatrzymaniem rozpędzonego teamu znad Bystrzycy, który z każdą kolejną minutą coraz wyraźniej dominował na parkiecie. Po 30 minutach gospodynie gromiły przeciwniczki aż 92:38.

W ostatniej odsłonie mistrzynie Polski kontrolowały spotkanie i pewnie zmierzały po efektowne zwycięstwo. Barierę 100 punktów przełamała już w 34. minucie Amalia Rembiszewska, popisując się efektownym „lay-upem". Finalnie akademiczki zwyciężyły z przewagą 54 oczek.

©℗



FOT. MICHAŁ JANEK

Lubelskie koszykarki nie miały litości dla rywalek z Jeleniej Góry. Lotto AZS UMCS efektownie rozpoczął nowy sezon

KOSZYKÓWKA

Państwowe miliony dla województwa lubelskiego na rewitalizację Orlików

Kamil Wojdat

Blisko osiem milionów na rewitalizację 18 Orlików otrzyma województwo lubelskie. Najwięcej z państwowych środków – okrągły milion – spłynie do Lublina.

W Lublinie odnowione zostaną kompleksy przy SP nr 1 (ul. Władysława Kunickiego 116) oraz SP nr 43 (ul. Józefa Śliwińskiego 5).

– Najważniejsza jest pasja do sportu! Można robić wiele jeśli chodzi o infrastrukturę, ale ona musi żyć. Pamiętajcie o tym, że każdego dnia trzeba być aktywnym fizycznie - to kluczowe, byście czuli się dobrze, dobrze się uczyli. Cieszę się, że województwo lubelskie jest tak szeroko wspierane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, tym bardziej że Orliki to obiekty sportowe, który zna każdy Polak – mówił Jakub Rutnicki podczas konferencji prasowej z udziałem łukowskiej młodzieży.

– Tylko w województwie lubelskim, od grudnia 2023 roku, Ministerstwo Sportu i Turystyki przeznaczyło 132 mln złotych na 144 projekty – zauważał Krzysztof Komorski, wojewoda lubelski.



FOT. LUBELSKI URZĄD WOJEWÓDZKI

W województwie lubelskim objęte ministerialnym programem modernizacji jest 89 na 149 Orlików (60 procent)

Minister Rutnicki zachęcał, aby przy realizacji inwestycji uwzględniać miejsca schronienia. – To jest możliwe i to już się dzieje. Od minionego roku bardzo mocno o to zabiegamy i np. w województwie wielkopolskim budujemy Orliki, gdzie obok, pod boiskiem wielofunkcyjnym, przygotowane jest miejsce schronienia – podkreślał.

Lista dofinansowanych samorządów:
Gmina Czemierniki, kwota: 476,2 tys. zł; Gmina Jabłonna; kwota: 748,9 tys. zł; Gmina Kąkolewnica, kwota: 500 tys. zł; Gmina Lublin, kwota: 1 mln zł; Gmina Miejska Hrubieszów, kwota: 432,8 tys. zł; Gmina Miejska Świdnik, kwota: 501,6 tys. zł; Gmina Międzyrzec Podlaski, kwota: 499,5 tys. zł; Gmina Milanów, kwota: 292,6 tys. zł; Gmina Siennica Różana, kwota: 379,7 tys. zł; Gmina Wysokie, kwota: 650,5 tys. zł; Gmina Zwierzyniec, kwota: 104,6 tys. zł; Miasto Łuków, kwota: 458,1 tys. zł; Miasto Rejowiec Fabryczny, kwota: 500 tys. zł; Powiat Opolski, kwota: 475,4 tys. zł; Powiat Świdnicki, kwota: 900 tys. zł.

TENIS

Korty nadal zamknięte. Jest nowy termin zakończenia prac

Anna Paszkowska

Po tygodniach niepewności są nowe informacje w sprawie zamkniętych kortów tenisowych Politechniki Lubelskiej. Uczelnia wybrała już firmę, która naprawi uszkodzoną powłokę pneumatyczną nad obiektem.

Pod koniec sierpnia informowaliśmy o problemie po sygnałach od czytelników, którzy zwracali uwagę, że obiekt od dłuższego czasu pozostaje niedostępny.

Wówczas uczelnia informowała, że przyczyną wyłączenia kortów z użytkowania jest uszkodzenie powłoki pneumatycznej oraz że naprawą zajmie się specjalistyczna firma. Zakładano wtedy, że obiekt zostanie ponownie otwarty w pierwszej połowie września.

Termin ten nie został jednak dotrzymany. 16 września Politechnika Lubelska poinformowała w mediach społecznościowych, że wykonawca odpowiedzialny za naprawę wycofał się z realizacji usługi.

- Informujemy, że wykonawca odpowiedzialny za naprawę powłoki pneumatycznej nad kortami tenisowymi wycofał się z realizacji usługi. W związku z tym konieczne jest przeprowadzenie procedury wyboru nowego wykonawcy. O terminie ponownego otwarcia kortów poinformujemy niezwłocznie po jego ustaleniu. Przepraszamy za utrudnienia i dziękujemy za wyrozumiałość - napisał AZS Politechnika Lubelska na Facebooku.

Teraz są już konkretne deklaracje dotyczące zakończenia prac. – Firma odpowiedzialna za naprawę balonu została już wybrana. Do 10 października naprawa ma zostać zakończona – przekazuje Iwona Czajkowska-Deneka, rzeczniczka Politechniki.

O ponownym otwarciu obiektu sportowego uczelnia ma informować na swoich mediach społecznościowych.

Korty są częścią rozbudowanego kompleksu sportowego Politechniki Lubelskiej, oddanego do użytku w 2019 roku. W ramach inwestycji wartej około 15 mln zł zmodernizowano halę sportową, powstały sale do sportów walki, tenisa stołowego, aerobiku i siłownia, a także nowe boiska, bieżnia lekkoatletyczna i siłownia plenerowa. ©℗

eprasa.pl c0661ae72e

ŻUŻEL

Lambo popędził po złoto. Zmarzlik srebrny w Toruniu

Rekord wszech czasów jeszcze nie w tym roku! Robert Lambert odebrał mistrzostwo świata Bartoszowi Zmarzlikowi. 230 wyścigów w sezonie i o wszystkim decydował finałowy na Motoarenie w Toruniu z udziałem trzech pretendentów do tytułu.

Joachim Przybył

Nigdy w ponad 30-letniej historii cyklu Speedway Grand Prix nie było takiego turnieju. Zdarzały się sytuacje, że o mistrzostwie świata decydował punkt, ba, raptem rok temu Bartosz Zmarzlik o tyle wyprzedził Brady'ego Kurtza, ale nigdy wcześniej przed ostatnim turniejem trzech zawodników nie dzieliła tak wątła różnica.

Robert Lambert - 142 pkt, Zmarzlik - 141 pkt, Kurtz - 139 pkt: tak wyglądało jeszcze w piątek.

Brytyjczyk swój pierwszy złoty plastron lidera wywalczył dwa tygodnie temu w Vojens, ale nie dane mu było w nim pojechać nawet jednego wyścigu. W sprintach przed turniejem głównym nie pomogła mu znajomość toru na Motoarenie, odpadł w kwalifikacjach. Zmarzlik za to zaliczył z kolei swoje najlepsze sprinty w sezonie (w poprzednich nie zdobył nawet punktu), był drugi i ostatni turniej SGP znowu zaczynał w roli lidera.

Passę początkowo kontynuował w turnieju, w pierwszej serii zdecydowanie pokonał Roberta Lamberta. Potem Brytyjczyk jeździł już fenomenalnie, był bezbłędny. Dzięki temu były najwyżej rozstawiony przed decydującą fazą zawodów, a a w finale kluczowy okazało się prawo wyboru wewnętrznego pola startowego.

- To był dobry turniej, dałem z siebie wszystko. W finale ciężko było wyjechać z trzeciego pola. Robert przez cały sezon trzymał wysoki poziom i był na samym szczycie. Wiem, czym jest ciężka praca i rozumiem to, bo sam sześciokrotnie znajdowałem się w takiej samej sytuacji. Dzisiaj miałem kolejną szansę, ale... Może w tym sezonie starczyło tylko na srebro? Myślę, że wielu zawodników również chciałoby teraz być na moim miejscu. Dlatego jestem szczęśliwy. Zdobyłem dziesiąty medal mistrzostw świata, nie marzyłem o tym jako dziecko i wiem, ile musiałem poświęcić, żeby tu być - powiedział Bartosz Zmarzlik po turnieju.

- W kolejnym sezonie będziesz dodatkowo głodny, aby odzyskać tytuł? - padło pytanie.

- Zawsze jestem głodny! - odparł nasz mistrz, któremu jednego złota brakuje, aby zostać najbardziej utytułowanym żużlowcem w dziejach.

Część apetytu zaspokoił jeszcze w Toruniu. - Wreszcie teraz zjem coś porządnego - rzucił wychodząc ze stadionu, już wyraźnie rozluźniony i znowu uśmiechnięty.

Robert Lambert też był w Toruniu fetowany. Tu mieszka od dawna, od 2021 roku startuje w barwach „Aniołów", z którymi właśnie przedłużył kontrakt na trzy kolejne lata. Znalazł tutaj żonę Julię, z którą na dniach spodziewają się pierwszego dziecka. - To jakbym świętował mistrzostwo świata w swoim domu - powiedział Lambert.

Na czwartym miejscu w Toruniu zakończył turniej Patryk Dudek i dzięki temu utrzymał się w cyklu na kolejny sezon. Pojedzie o mistrzostwo świata w 2027 roku także Kacper Woryna dzięki wysokiej lokacie w Grand Prix Challenge, szansę ma jeszcze Maciej Janowski, jeśli wygra cykl Speedway Euro Championship.

Promotor Speedway Grand Prix, Mayfield Sports Events Ltd, ogłosił w Toruniu kalendarz na sezon 2027. Toruńska Motoarena będzie gospodarzem eliminacji 25 września, ale traci miano finału cyklu na rzecz podwójnego turnieju w Adelaidzie, Australia wraca więc do kalendarza po kilku latach przerwy. 15 maja czeka nas turniej Grand Prix Polski na PGE Narodowym, a 3 lipca zawody na Stadionie Olimpijskim we Wrocławiu.



Robert Lambert w sześciu ostatnich rundach Grand Prix trzy razy wygrał i trzy razy zajmował drugie miejsce

FOT. PAP/AGNIESZKA BIELECKA



Robert Lambert po finałowym wyścigu na Motoarenie pofrunął w górę na rękach przyjaciół i rywali z toru

FOT. MARCIN ORŁOWSKI

Grand Prix Polski w Toruniu: 1. Lambert (Wielka Brytania) 17 (2,3,3,3,3,3), 2. Kurtz (Australia) 15 (3,0,1,3,3,3,2), 3. Zmarzlik (Polska) 16 (3,2,2,2,3,3,1), 4. Dudek (Polska) 12 (1,3,2,3,3,0), 5. Bewley (Wielka Brytania) 12 (1,2,3,3,1,2), 6. Madsen (Dania) 10 (3,1,3,0,2,1), 7. Jensen (Dania) 9 (0,3,3,2,0,1), 8. Lindgren (Szwecja) 9 (2,1,1,1,2,2), 9. Fricke (Australia) 7 (3,0,1,1,2,0), 10. Doyle (Australia) 6 (1,1,2,2,0,0), 11. Woryna (Polska) 6 (1,2,w,1,2), 12. Kubera (Polska) 5 (0,3,2,0,0), 13. Thomsen (Dania) 5 (2,2,d,0,1), 14. Parnicki (Ukraina) 4 (2,0,0,2,0), 15. Lebiediew (Łotwa) 3 (0,1,0,1,1), 16. Pawełczak (Polska) 2 (0,0,1,0,1).

Klasyfikacja końcowa: 1. Lambert 162 pkt, 2. Zmarzlik 160 pkt, 3. Kurtz 157 pkt, 4. Jensen 111 pkt, 5. Dudek 103 pkt, 6. Madsen 100 pkt, 7. Fricke 97 pkt, 8. Woryna 95 pkt...14. Kubera 44 pkt, 19. Janowski 11 pkt, 23. Pawlicki 6 pkt, 25. Pawełczak 3 pkt.

ŻUŻEL

Robert Lambert: Rola ojca dodała mi chyba pół sekundy na torze!

Joachim Przybył

Robert Lambert po turnieju na Motoarenie opowiedział o mistrzostwie świata, turnieju Toruniu, całym sezonie, wsparciu kibiców „Aniołów" i zbliżającej się roli ojca.

O przegranych sprintach w Toruniu: - Szło mi całkiem dobrze w sprintach i kwalifikacjach przez cały rok, więc wszyscy stawiali mnie w roli faworyta, ale z tymi kwalifikacjami jest naprawdę ciężko. Miałem drugi najszybszy czas, a nie wszedłem do finału, tak po prostu działa ten format. Nie byłem jednak zły, bo wiedziałem, że to nie był koniec walki. A jeśli już, to utrata złotej kamizelki po prostu przerzuciła presję na kogoś innego. Więc wróciłem do roli goniącego, a to jest miejsce, w którym lubię być.

O finałowym wyścigu w Toruniu: - Jestem szczęśliwy z tego, jak zachowałem zimną krew i byłem w stanie przeć do przodu. I tak, jestem z siebie super dumny, że potrafiłem opanować emocje i koncentrować się na kolejnych biegach. Masz w finale trzech najlepszych gości na świecie i wszystko sprowadza się do tego jednego wyścigu... udało mi się to wygra, ale wcześniejsze starty były bardzo ważne. Byłem już w sytuacjach, w których wszystko sprowadzało się do ostatniej szansy i te doświadczenia mi pomogły.

O całym złotym sezonie: - To była kombinacja wielu rzeczy. Jeśli chodzi o kwestie techniczne, po prostu jesteśmy trochę bardziej „ostrzy: w tym, co robimy. Do tego więcej spokoju za kulisami i lepsze nastawienie do wszystkiego. Chyba też kwestia bycia rok starszym i bardziej dojrzałym. Nie potrafię wskazać jednej rzeczy . Żużel jest jak układanka: jeśli brakuje kilku elementów, nie rozwijasz się.

O zbliżającej się roli ojca w tym sukcesie: - Wiedziałem o tym już na początku marca, jeszcze przed rozpoczęciem sezonu. To było coś, czym żyliśmy z Julią przez cały rok i czym się ekscytowaliśmy. Myślę, że ta świadomość dała mi inne spojrzenie na pewne sprawy, coś, na co można czekać i na czym można się skupić. Ktoś kiedyś powiedział, że kierowcy Formuły 1 tracą przez to jakieś 0,5 sekundy, a mnie chyba dodało te pół sekundy!.

O wsparciu kibiców z Torunia: - W sobotę tak naprawdę nie zaglądałem do telefonu, powiadomienia szalały cały dzień. Jestem super szczęściarzem, że mam wsparcie tutejszych kibiców w Toruniu. Dzisiaj zdecydowanie było ich słychać na Motoarenie, dużo bardziej niż w poprzednich turniejach na Motoarenie. ©℗

eprasa.pl c0661ae72e

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni mistrzami Europy! Polacy zapewnili sobie awans na igrzyska olimpijskie 2028

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski siatkarzy zdobyła złoty medal mistrzostw Europy. W finałowym meczu w Mediolanie Biało-Czerwoni pokonali Francję 3:1.

Biało-Czerwoni w piątek w półfinale pokonali Słoweńców 3:0, natomiast Francuzi wygrali 3:1 z Finami. Sobotni pojedynek był powtórką finału ostatnich igrzysk olimpijskich, który w Paryżu Trójkolorowi wygrali 3:0. Oba zespoły spotkały się już także w finale mistrzostw Starego Kontynentu - w 2009 roku w Izmirze Polacy zwyciężyli 3:1 i po raz pierwszy triumfowali w turnieju tej rangi. Drugi raz dokonali tego3 lata temu w Rzymie, pokonując w finale Włochów 3:0.

W pierwszym secie finału oglądaliśmy prawdziwy siatkarski bój, twardą wymianę ciosów, z której z akcją wyszli Biało-Czerwoni. Prowadzenie często się zmieniało, polski zespół wygrał na przewagi 31:29.

W drugim secie „Orły" błyskawicznie objęły prowadzenie, które równie szybko się powiększało. Francuzi byli bezradni wobec znakomitej gry podopiecznych trenera Nikoli Grbicia, przegrywając 19:25.

Chwile słabości, jak się później okazało, Polacy mieli tylko w trzeciej partii, przegranej 20:25. W czwartej gra wyrównana była tylko na początku. Potem przewaga polskiego zespołu rosła z każdą akcją. Sukces w finale został przypieczętowany w znakomitym stylu. Polacy zwyciężyli 3. partię 25:16.

To było najlepsze spotkanie Polaków na tych mistrzostwach Europy. Podopieczni Nikoli Grbicia pokazali wielką klasę i udowodnili, że są siatkarską potęgą, po raz drugi z rzędu najlepszą drużyną Europy.

Polacy, zdobywając złoty medal mistrzostw Europy, wywalczyli 12. medal ME w historii oraz 10. pod wodzą serbskiego szkoleniowca Grbicia. Od kiedy objął on kadrę, ta nie schodzi z podium międzynarodowych imprez.

- Jestem bardzo zmęczony i wzruszony. Graliśmy przed fantastyczną publicznością, której chciałbym bardzo podziękować. Dopingowało nas wielu polskich fanów. To był niesamowity mecz, tym bardziej że zapewniliśmy sobie już awans na igrzyska za dwa lata - powiedział tuż po meczu Bartłomiej Bołądź.

- Dziękuję wszystkim kibicom za wsparcie. Mamy kwalifikację olimpijską i to wszystko dzięki wam - dodał na gorąco Wilfredo Leon.

Zawodnik Bogdanki LUK Lublin został wybrany najlepszym siatkarzem turnieju, otrzymując nagrodę MVP. 33-letni Leon, który otrzymał również nagrodę dla najlepszego przyjmującego, został drugim zawodnikiem w historii z tytułem MVP ME w drugiej edycji z rzędu. Wytypowano także „drużynę marzeń". Z Polaków wyróżnieni zostali też środkowi Bartłomiej Lemański i Szymon Jakubiszak oraz libero Jakub Popiwczak. Za najlepszego trenera uznano serbskiego szkoleniowca Polaków.



FOT. PAP

Biało-Czerwoni zdominowali zakończone w niedzielę ME. Biało-Czerwoni w finale pokonali Francję 3:1 i obronili tytuł z 2023 roku

Brązowy medal w mistrzostwach Europy zdobyła reprezentacja Finlandii. W meczu o trzecie miejsce pokonała Słowenię 3:0 i wywalczyła pierwszy w historii tej imprezy. Dzięki triumfowi reprezentacja Polski już teraz zapewniła sobie uczestnictwo w igrzyskach olimpijskich w Los Angeles w 2028 roku.

FINAŁ MISTRZOSTW EUROPY

FRANCJA - POLSKA 1:3 (29:31, 19:25, 25:20, 16:25)
Francja: Magnin, Brizard, Henno , Huetz, Faure, Clevenot - Diez (libero) oraz Duflos-Rossi, Gueye. **Trener:** Giani.
Polska: Komenda, Leon, Jakubiszak, Bołądź, Fornal, Lemański - Popiwczak (libero) oraz Granieczny, Szalpuk, Semeniuk, Firlej, Sasak. **Trener:** Grbić.
Najwięcej punktów: Henno 20, Faure 18, Gueye 10 - Bołądź 16, Fornal 13, Leon 13, Lemański 12, Semeniuk 10.
Sędziowali: Mokry (Słowacja) - Lot (Włochy).

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni zdominowali EuroVolley 2026. Poza obroną tytułu zgarnęli większość nagród indywidualnych - aż czterech znalazło się w „zespole marzeń"

Jacek Kmiecik

Polska dwukrotnym mistrzem Europy – pierwszym zespołem od czasu Włochów, które dokonały tego w 2003 i 2005 roku. Biało-Czerwoni obronili tytuł i zdominowali EuroVolley, zgarniając większość nagród indywidualnych.

Wilfredo Leon otrzymał nagrodę dla Najbardziej Wartościowego Zawodnika zawodów (MVP), a Nikola Grbić umocnił swoją pozycję trenera, pod którego wodzą reprezentacja Polski zdobyła 10 medali we wszystkich międzynarodowych zawodach, w których brała udział pod jego okiem. Grbić również, obok Włochów Ferdinando De Giorgiego i Andrei Anastasiego, wygrał EuroVolley jako trener i jako zawodnik reprezentacji Jugosławii.

- Jestem bardzo szczęśliwy, zadowolony i dumny. Nie wiem, kto mnie pytał jakiś czas temu o to, dlaczego prezentujemy się lepiej w Lidze Narodów niż w imprezie docelowej. Chcę tylko przypomnieć, że tak się zdarzyło tylko raz - w zeszłym sezonie, gdy po triumfie w Lidze Narodów zdobyliśmy brąz mistrzostw świata. W innych latach albo zajmowaliśmy w imprezie docelowej wyższe miejsce niż w Lidze Narodów, albo mieliśmy po prostu podwójne złoto - powiedział po finale w Mediolanie serbski trener.



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Najlepsi siatkarze i trener mistrzostw na podium. Od lewej: Grbić, Faure i Brizard, Popiwczak, Lemański, Jakubiszak, Leon i Marttila

- Czasami czuję się jak kibic, bo moi zawodnicy robią niesamowite rzeczy. Muszę im pogratulować wszystkiego, co zrobili na boisku, podejścia i mentalności, jaką pokazali, oraz profesjonalizmu. Zawsze robią wszystko, żeby ta drużyna wygrała. Jestem absolutnie dumny, że jestem trenerem tej drużyny - dodał.

Sami siatkarze zawsze podkreślają wsparcie dla swojego mentora.

- Mój MVP turnieju? Nasz trener. Fantastycznie miesza składem i wykorzystuje potencjał całej naszej drużyny - powiedział przyjmujący Kamil Semeniuk w trakcie tegorocznych mistrzostw Europy.

Leon, poza MVP turnieju, został uznany najlepszym zewnętrznym atakującym/przyjmującym EuroVolley 2026.

W „drużynie marzeń" mistrzostw Europy poza Leonem znalazło się jeszcze trzech polskich siatkarzy - obaj środkowi blokujący Bartłomiej Lemański i Szymon Jakubiszak oraz libero Jakub Popiwczak.

- W ogóle od lat się nie spodziewałem, że będę w „drużynie marzeń", ale zacznijmy od tego, że będę w kadrze. Był taki moment, że ja naprawdę nie miałem nadziei, że wrócę. Dostałem szansę i cieszę się, że wykorzystałem ją do końca, bo kończymy sezon z dwoma złotymi medalami, więc czego chcieć więcej - tłumaczył 30-letni „Leman".

- Podejrzewałem, że Bartek będzie w „drużynie marzeń", ale że ja? Zaskoczenie na pewno jest duże - przyznał z uśmiechem Jakubiszak. - Nie czułem się jako jeden z najlepszych, więc to jest naprawdę fajne wyróżnienie, z którego jestem mega dumny i bardzo się cieszę. Ale najważniejszy dla mnie jest medal, który mam na szyi - dodał.

Najlepszym atakującym został Francuz Theo Faure, rozgrywającym jego rodak Antoine Brizard, a drugim zewnętrznym atakującym/przyjmującym przedstawiciel sensacyjnej Finlandii, która w ćwierćfinale wyeliminowała faworytów Włochów i w meczu o trzecie miejsce pokonała Słowenię 3:0 - Nooa Marttila.

Cichym bohaterem mistrzostw był Kamil Semeniuk, który w półfinale i finale spisał się znakomicie w kluczowych momentach, zmieniając Leona.

- Nie przesadzajmy. Wygraliśmy jako cała drużyna. To był naprawdę ciężki mecz. Każdy dołożył swoją cegiełkę. Ja też miałem okazję pojawić się na boisku, więc jestem bardzo szczęśliwy, że mogłem dodać coś od siebie do tego tytułu i wywalczenia biletu na igrzyska olimpijskie - powiedział skromnie 30-letni zawodnik Perugii, chwaląc przy tym posunięcie trenera Grbicia:

- Trzeba też przyznać, że ma odwagę. W takim meczu jak finał o bilet na igrzyska olimpijskie zdecydował się na zmianę za Wilfredo Leona, który został MVP turnieju. Trzeba mieć naprawdę dużo odwagi, żeby podjąć taką decyzję - zauważył Semeniuk.

eprasa.pl c0661ae72e

PIŁKA NOŻNA

Minus 2 na Narodowym. I dramat w dwóch aktach. Kapitan nie nadążał, ale selekcjoner nie reagował...

Adam Godlewski

Od straty 2 punktów w starciu z najniżej w naszej grupie notowaną Bośnią i Hercegowiną udział w tegorocznej edycji Ligi Narodów UEFA rozpoczęła reprezentacja Polski. Zamiast nowego otwarcia znów przeżyliśmy rozczarowanie...

Po inauguracji występów Biało-Czerwonych w UEFA Nations League na Stadionie Narodowym trudno powstrzymać się od refleksji, że to Robert Lewandowski był największym hamulcowym w zespole Jana Urbana.

Nasz kapitan w kluczowych momentach rywalizacji był o pół tempa spóźniony, za każdym razem o ułamek sekundy za wolno podejmował decyzje. W efekcie na koncie nie zapisał żadnego strzału, pojedynki wygrywał z mniejszą od 50-procentowej skutecznością, podawał z niewiele ponad 60-procentową dokładnością, za to seryjnie tracił piłkę. Pytanie zatem, czy to tylko efekt jet lagu i braku solidnych przygotowań do sezonu - i w trakcie zgrupowania zaczniemy oglądać coraz lepszego „Lewego" - czy właśnie rozpoczął się zmierzch reprezentacyjnej kariery naszego piłkarza wszech czasów?

To pytanie musi sobie postawić przede wszystkim selekcjoner Urban, który najwyraźniej nie był przygotowany - skoro trzymał Roberta aż do 87 minuty na boisku - na tak dramatyczne zjazdy naszej największej gwiazdy. Zamiast poszukać alternatywnego wariantu - który nie został opracowany przed pierwszym gwizdkiem - trener walczący o zachowanie posady z uporem godnym lepszej sprawy czekał na przebudzenie najlepszego strzelca w dziejach reprezentacji Polski. Niestety, podobnie jak kibice, którzy po końcowym gwizdku nie szczędzili (zasłużonych) gwizdów, nie doczekał się...

Generalnie, pierwsza połowa rywalizacji z Bośnią jest do zapomnienia. Nie dość, że już po 24 minutach uraz Jakuba Kamińskiego wymusił pierwszą zmianę, to na dodatek Urban nie trafił ze składem. W fatalnej dyspozycji na zgrupowaniu stawił się Jakub Kiwior. Bez ikry i wymaganego doskoku do rywala na Narodowy wyszedł też Bartosz Slisz. I dopiero po zdjęciu wspomnianego duetu gra naszego zespołu zaczęła się - nieco lepiej - kleić.

Ostatecznie Biało-Czerwoni oddali 14 strzałów na bramkę przeciwnika, w tym 5 celnych, i wypracowali kilka dogodnych okazji. Bodaj najlepszą stworzył sobie Piotr Zieliński, ale osobiście ją zmarnował. Przemysław Frankowski pomógł uporządkować grę w defensywie. Rozgrywający pierwsze spotkanie w reprezentacji Wiktor Nowak dał impuls - także w grze „do przodu" - linii pomocy. Tylko atak obecny był tym razem jedynie teoretycznie...

Plusy? Cóż, szukane na siłę - debiutant Nowak, fakt że mecz zakończyliśmy na „zero z tyłu", właściwe zmiany w przerwie. To może być jednak za mało, aby Urban zachował posadę. Już dziś ze Szwecją potrzebne są konkretny. Czyli gole i punkty...



FOT. ROBERT LEWANDOWSKI/POLSKA PRESS

Już wiadomo, że po raz drugi w takim składzie kadra nie zagra na tym zgrupowaniu. Urazy i kiepska forma zmuszą selekcjonera do zmian...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B

POLSKA - BOŚNIA I HERCEGOWINA 0:0

Polska Bułka - Cash, Bednarek, Potulski, Kiwior (46 Frankowski) - Slisz (46 Nowak), Zieliński, Kamiński (24 Zalewski), Szymański, Skóraś (73 Świderski) - Lewandowski (87 Żukowski).

Bośnia: Zlomislić - Katić, Smajlović (46 Memić), Muharemović, Kolasinac - Bajraktarević, Demirović (78 Mahmic), Basić, Sunjić (66 Tahirović), Tabaković (90 Lukić) - Alajbegović (90 Gigović)

Żółte kartki: Kiwior, Bednarek, Cash - Alajbegović, Katić, Sunjić, Kolasinac, Memić

Sędziował: Papapetrou (Grecja). **Widzów:** 46 775.

PIŁKA NOŻNA

Piotr Zieliński: Jesteśmy żądni rewanżu na Szwecji

Zbigniew Czyż

Przed dzisiejszym spotkaniem ze Szwecją pomocnik Biało-Czerwonych Piotr Zieliński wierzy w lepszą skuteczność naszej kadry i rewanż za porażkę ze Szwedami w marcowym barażu o tegoroczny mundial.

Tylko remis z Bośnią i Hercegowiną na otwarcie Ligi Narodów. Duży niedosyt?

Chcieliśmy wygrać, sytuacje do tego były, ale czegoś zabrakło. Bośnia była zdecydowanie do ukłucia, ale taka jest piłka. W drugiej połowie dominowaliśmy Bośniaków, zasłużyliśmy na zwycięstwo, na tego jednego gola więcej. Są kolejne spotkania i zrobimy wszystko, żeby je zwyciężyć. W Bośni stać nas na trzy punkty, jesteśmy dużo lepszym zespołem.

Napastnicy nie mieli zbyt wielu klarownych sytuacji do zdobycia bramki.

Zabrakło nam skuteczności, kilka stuprocentowych okazji było.

Dziś spotkanie ze Szwecją, jest w was duża chęć rewanżu za baraż o mundial?

Jedziemy tam z celem zagrania jak najlepszego meczu i wygranej. Potrzebujemy trzech punktów. Szwedzi mają bardzo dużo indywidualności na światowym poziomie. Spodziewam się ciekawego meczu i tego, że tym razem to my będziemy górą. W marcu cierpieliśmy, byliśmy bardzo rozczarowani tą porażką. Teraz jest nowe rozdanie, mam nadzieję na plus dla nas.

Jak oceniasz poziom „polskiej" grupy i szanse powrotu do elity?

Na pewno jesteśmy w gronie faworytów, zrobimy wszystko, żeby zająć pierwsze miejsce i awansować do Dywizji A. Mamy w naszej drużynie dużo jakości i wierzę, że będziemy to na boisku częściej pokazywać.

Paradoksalnie, granie w Dywizji B jest dla was aktualnie lepszym rozwiązaniem, niż gdybyście grali w elicie?

Nie wiem, dopiero się o tym przekonamy.

PIŁKA NOŻNA

Kontuzja Kamińskiego pokrzyżowała mu plany. Miał nadzieję na kolejne występy

Jakub Jabłoński

Jakub Kamiński w meczu 1. kolejki Ligi Narodów z Bośnią i Hercegowiną (0:0) zagrał 24 minuty. Szybko zmienił go Nicola Zalewski, a Kuba z grymasem bólu opuścił boisko.

Zawodnik do końca miał nadzieję, że to nie jest nic poważnego, ale niestety - w sobotę - wraz z wynikami badań przyszła brutalna diagnoza.

Piłkarza Benfiki czekać będzie kilkudniowa przerwa, a selekcjoner Jan Urban nie czekał długo, tylko powołał w jego miejsce 18-letniego skrzydłowego Oskara Pietuszewskiego z FC Porto.

- Straciliśmy go - zdiagnozował na pomeczowej konferencji. Kuba zszedł z kontuzją, problemy z przywodzicielem. Naciągnął tak mocno, że podejrzewam, iż nie będzie to długa kontuzja, ale w tych okolicznościach, kiedy gramy cztery razy przez 11 dni, to wyklucza go z pozostałych meczów - tłumaczył szkoleniowiec.

W sobotę na profilu „Łączy nas piłka" pojawił się komunikat następującej treści: „Jakub Kamiński nie wystąpi w najbliższych meczach Ligi Narodów UEFA". Warto w tym miejscu przypomnieć, że Biało-Czerwoni zagrają jeszcze ze Szwecją (dziś), Rumunią (2.10) oraz rewanż z Bośnią (5.10). 24-letni ofensywny zawodnik po badaniach opuścił zgrupowanie, leczenie będzie kontynuował już w klubie.



FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

Jakub Kamiński mecz z Bośnią i Hercegowiną zaczął w odważnym stylu, ale jeszcze w pierwszej połowie zszedł z boiska z urazem

- Tak, to jest uraz przywodziciela. W pierwszych minutach poczułem pociągnięcie i poprosiłem trenera o zmianę, w sobotę dzień po meczu mam badania i wtedy po nich będę mógł coś więcej powiedzieć - tłumaczył „Kamyk" tuż po końcowym gwizdku w starciu z Bośnią. - Dobrze wyglądaliśmy z tyłu, choć obie drużyny prezentowały się pod tym względem solidnie. Myślę jednak, że to my mieliśmy zdecydowanie lepsze sytuacje, strzały, przy których bramkarz Bośni się popisywał. Tak że zasłużyliśmy na to, aby ten mecz przechylić na swoją korzyść...

eprasa.pl c0661ae72e

PROGRAMOWO

G. 16:40

Rodzina Połanieckich

TVP Kultura

Ekranizacja powieści Henryka Sienkiewicza opowiada historię miłości Stanisława Połanieckiego i pięknej Maryni Pławickiej. „Rodzina Połanieckich" to powieść pisana z potrzeby serca, w której mówi się o honorze, godności, o wielkiej trudniej miłości – tak jak je pojmowali ówcześni ludzie. Jest wiosna 1893 roku. Trzydziestoparoletni Stanisław Połaniecki, potomek zamożnej rodziny ziemiańskiej, po studiach za granicą wraca do kraju. Zamierza zająć się kupiectwem jako współwłaściciel Domu Bankowo-Handlowego. Gromadząc niezbędny kapitał, postanawia odebrać pieniądze pożyczone przed laty dalekiemu krewnemu, panu Pławickiemu. Przybywa do Krzemienia, majątku rodowego Pławickich, gdzie poznaje córkę gospodarza, uroczą pannę Marynię. Między młodymi nawiązuje się nić sympatii.





G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Marta i Tomek otrzymują zgłoszenie od dziecka. Na miejscu znajdują ranną kobietę z urojeniami z którą są dwie córki. Pojawia się mąż kobiety i ojciec dziewczynek, ale pacjentka kategorycznie nie chce, żeby mąż się do nich zbliża, a dzieci się go boją. Pacjentka trafia na SOR a wyniki wskazują, że brała narkotyki. Kobieta próbuje uciec i prosi Martę o pomoc, bo twierdzi, że nigdy nic nielegalnego nie zażyła. Na SOR trafia kobieta z bólem brzucha, którą przyjmuje dr Anna Knapik. Daria Bursztyn czuje się zmęczona jako młoda mama. Krzysztof oferuje, że się do niej wprowadzi. Tego dnia są urodziny Julci, wnuczki Krzysztofa. Wszyscy razem z Danielem bawią się w sali zabaw, ale Łukasz nie czuje się dobrze, widząc Asię z Danielem razem, szczęśliwych. Asia ponawia temat rozwodu. Krzysztof prosi Łukasza, aby przyjął go do szpitala.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Smolny umawia się z Gwiazdą – znienacka pojawia się też Nowak, który ma ważny i mocny temat o dilerach. Igor przeprasza szefa za to, że go kiedyś obraził. Gwiazda stwierdza, że byłby idiotą, gdyby go z powrotem nie zatrudnił... Nowak zaczyna działać – przekonuje Leona, żeby pomógł mu dopaść Szarego, dilera Julki. Chłopak spotyka się z przestępcą, żeby nagrać handel narkotykami... Ilona i Baliszewski spotykają się z Bożydarem i jego żoną. Milena ma swoje pomysły na ich wspólny projekt na dachu Wspólnej. Proponuje fit bistro z dietetycznym jedzeniem, zamiast włoskiej restauracji. Adrian słucha jej z zaciekawieniem a wkurzona Zdybicka... wychodzi! Tymczasem na dziedzińcu Wspólnej rozpoczyna się remont – matka Brygidy chce to wykorzystać! Włodek jest zdenerwowany – Elena nie pojawia się w barze z ich zamówieniem. Gdy w końcu oddzwania do Doroty, okazuje się, że odcięto jej prąd. Kobieta przyznaje się, że jest zadłużona, ale kiedy Zakrzewska proponuje jej pomoc mówi, że nie chce litości. Niespodziewanie, między kobietami dochodzi do ostrej wymiany zdań!



G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Szesnastolatka zastaje szokujący widok: jej ojciec jest zakrwawiony i zabarykadowany, a w budynku policyjni detektywi znajdują zwłoki matki dziewczyny. Okoliczności sugerują, że to jej mężczyzna jest sprawcą, ale on stanowczo zaprzecza. Kto jest zabójcą i jakie okoliczności doprowadziły do tej tragedii? Tymczasem Zosia i Bartosz szukają mieszkania. Znajdują wyjątkowo korzystną ofertę, ale Zosia ma wątpliwości co do uczciwości ogłoszeniodawcy.



G. 19:30

Panna młoda

TVP Kobieta

Doskonała okazja do obejrzenia od 1. odcinka hitu głównej anteny TVP. Serial opowiada o Hancer, osieroconej kobiecie gotowej na wszystko, by poprawić los swojego chorego brata. Zgadza się nawet na zaaranżowane małżeństwo z Cihanem, spadkobiercą bogatego rodu. Tak zaczynają się problemy.

G. 17:55

Detektywi

TVN

Młoda dziewczyna prosi detektywów, Annę Potaczek i Katarzynę Kowalik, o pomoc bezdomnej kobiecie, mieszkającej w piwnicy jej bloku. Nastolatka jest świadkiem napaści i porwania kobiety. Potaczek dociera do gabinetu stomatologicznego, którego wizytówkę miała poszukiwana. Okazuje się, że prowadzący go ortodonta jest mężem bezdomnej, ale wypiera się znajomości z nią.

eprasa.pl c0661ae72e

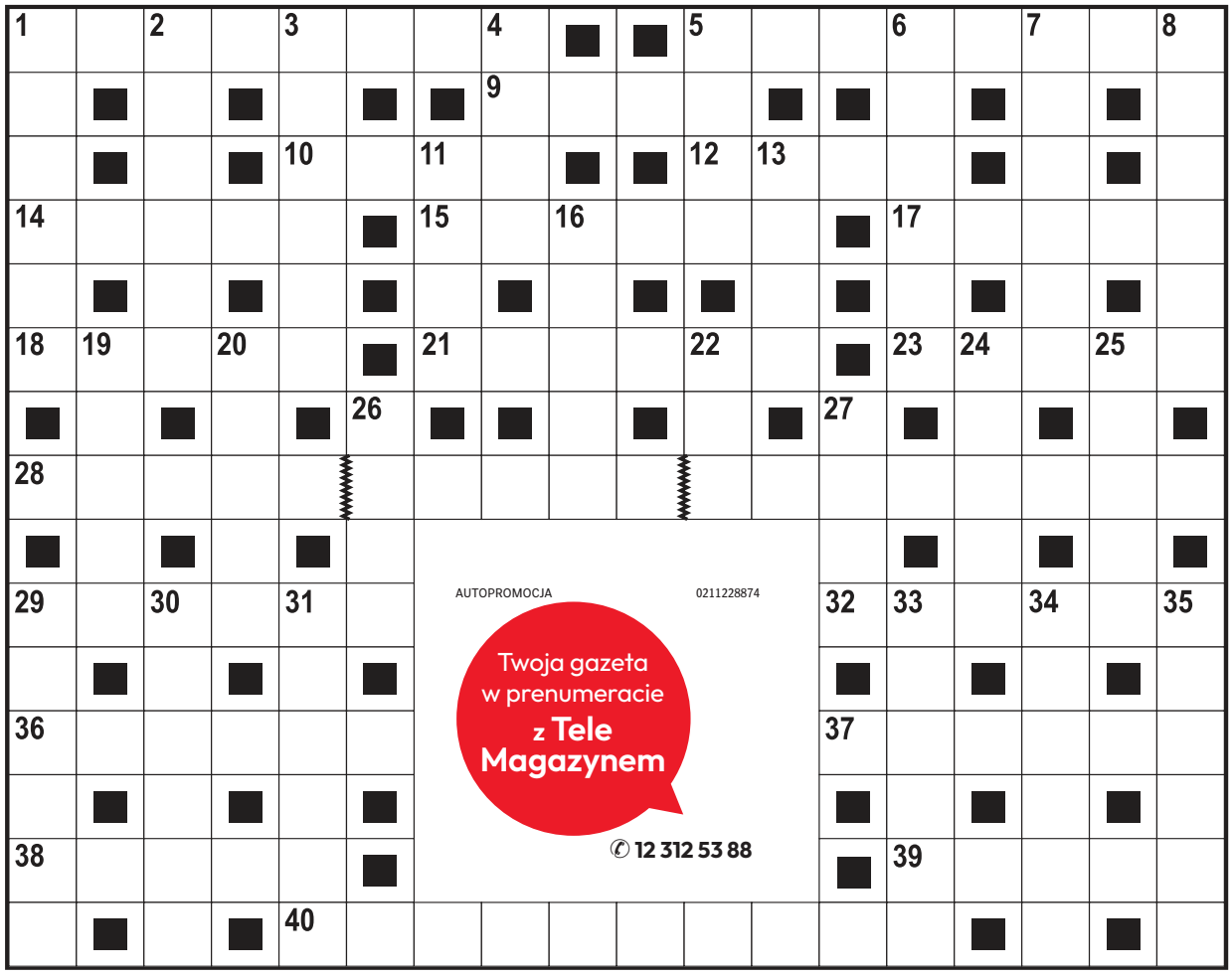
KRZYŻÓWKA NR 149

Poziomo:

1) japoński konkurent Yamahy,
5) chrust do rozpalania ognia,
9) Myszka z kreskówki Walta Disneya,
10) afrykańska owca grzywiasta,
12) w portfelu Hiszpanki,
14) … of London, historyczna twierdza,
15) górnik na przodku,
17) atrybut marszałka Sejmu,
18) teatr w naszej stolicy,
21) potoczna, błędna nazwa grochodrzewu,
23) najmniejsza moneta w portfelu Polki,
28) powieść Astrid Lindgren o dziewczynce – „dziecku lasu”,
29) groźna choroba oczu, glaukoma,
32) twierdza broniona przez wojska księcia Jeremiego Wiśniowieckiego,
36) ozdobna roślina doniczkowa, howea,
37) grzyb jadalny o lepkim kapeluszu,
38) węgierka lub renkloda,
39) wyrasta z pnia kasztanowca,.
40) wyrób ludowego artysty.

Pionowo:

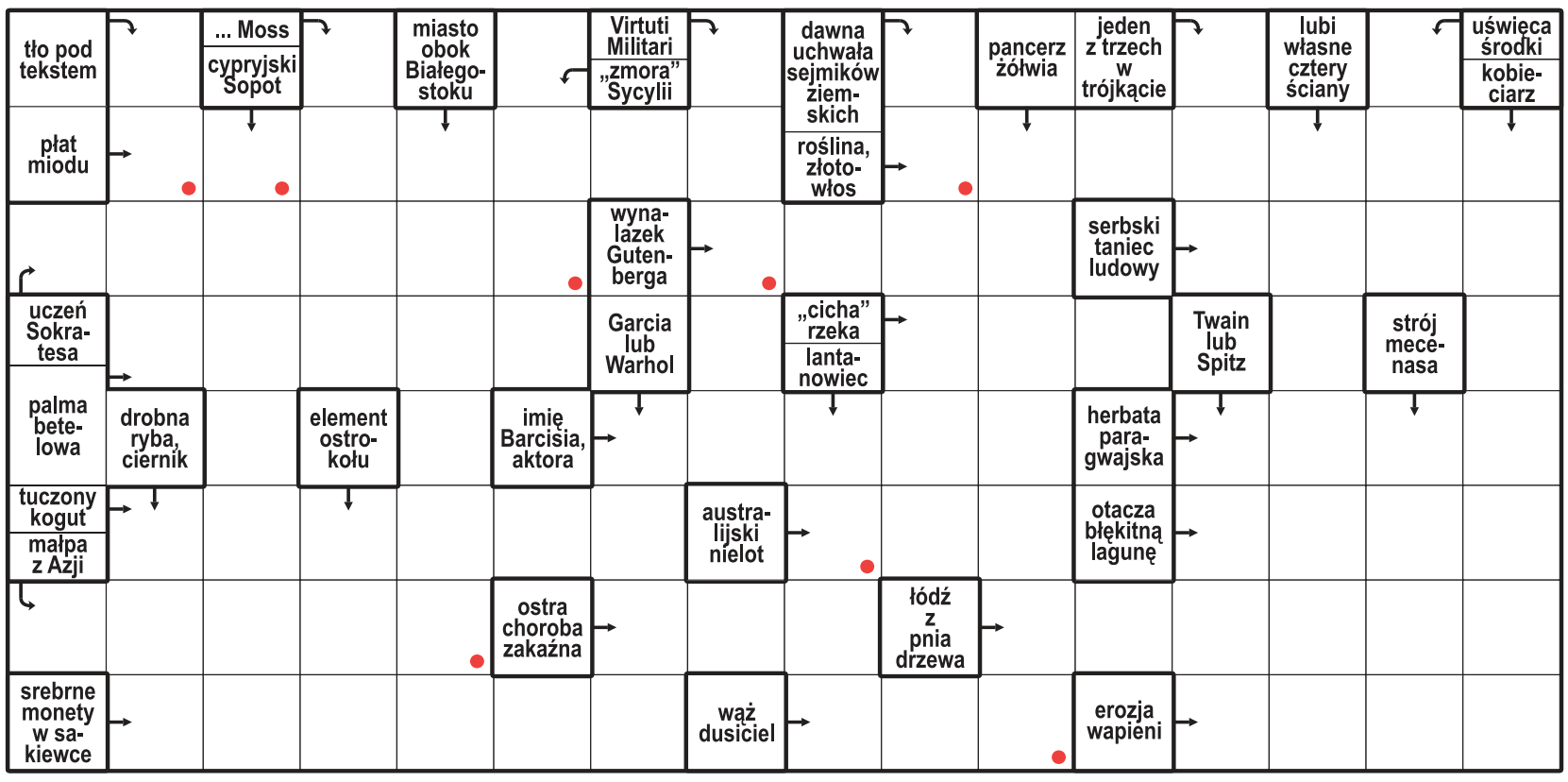
1) sękaty kij w ręku żebraka,
2) namiot Indianina z Ameryki Północnej,
3) szeroka, długa wstęg,
4) Baltazar lub Małgorzata,
5) cztery kąty i … piąty,
6) część wstępna powieści,
7) jezioro na Wybrzeżu Słowińskim,
8) aprobata po udanym występie aktora,
11) skrzynka w lokalu wyborczym,
13) element końskiej uprzęży,
16) światło rzucane przez latarnię,
19) ryba z rodziny śledziowatych,
20) tarantula lub ptasznik
22) spiętrza wodę w rzece,
24) odprowadza deszczówkę z dachu,
25) woreczek na denary, kabza,
26) rosyjska zupa rybna,
27) Winnetou dla swoich,
29) premiowana znakiem Q,
30) wyjaśnia symbole z nocnych wizji,
31) żołnierz ciężkiej jazdy,
33) przezroczysta część ptasiego jaja,
34) rycerz z francuskiego eposu,
35) wzorzysty materiał o dzianinowym splocie.



ROZWIĄZANIE NR 148

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PLANDEKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj śmiało, lecz nie spiesz się. Horoskop dzienny mówi, że cierpliwość pomoże uniknąć błędów.

Ryby (19.02 - 20.03)
Rytm dnia sprzyja ważnym decyzjom. Horoskop na dziś wróży, że wieczorem znajdziesz czas na przyjemności.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię rozmowa. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi skupienie, bo jedno zdanie może wiele zmienić.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o swoje potrzeby. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę i przywróci spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją i ruszyć z ważnym planem.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek ułatwi Ci działanie. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje skupić się na jednym zadaniu.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie odkładaj trudnej rozmowy. Horoskop dzienny mówi, że słowa pomogą znaleźć wyjście dla wszystkich.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci dobry kierunek. Horoskop na dziś sugeruje zaufać sobie, ale sprawdzać fakty.

Waga (23.09 - 22.10)
Sprzyja Ci odwaga. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pewna propozycja może otworzyć nowe drzwi.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zmieniać planu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Pojawi się inspirujący pomysł. Horoskop na dziś radzi zapisać go i wrócić do niego w dogodnym czasie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zwolnij tempo. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że drobna przyjemność poprawi Ci dziś humor.

eprasa.pl c0661ae72e