WAKACYJNE TRAGEDIE NAD WODĄ

LUDZIE TONĄ BEZ KRZYKU

GDY KTOŚ ZNIKA POD WODĄ, NA RATUNEK SĄ TYLKO MINUTY

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X

www.kurierlubelski.pl

Nr 94 (18.270) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 10.08.2026

69 lat

kurier lubelski



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Lublin

Tłumy widzów na koncercie „Lata z Radiem i TVP” – Str. 4

Sport

Trener po przegranej piłkarzy Motoru uspokaja: - Wierzę w drogę, którą idziemy – Str. 18

Stop agresji psów

Pies znów pogryzł dziecko. Jak uniknąć kolejnych tragedii?



FOT. 123RF.COM

– Str. 10

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Lublin

W akademikach szykują się na przyjęcie studentów

W domach studenckich nie ma wakacji, trwają remonty i malowanie pokoi. Zła wiadomość dla żaków jest taka, że rosną ceny
– Str. 5

Odtworzono XIX-wieczny nagrobek Azriela Horowitza, lubelskiego rabina
– Str. 4

Prezydent Chełma przeprasza, że autobusy nie wyjechały zgodnie z planem
– Str. 4

Lublin

Były prezes TVP został nowym dyrektorem Teatru im. Juliusza Osterwy

Joanna Jastrzębska

Mateusz Matyszkowicz, były prezes TVP, dziś zajmie gabinet dyrektora Teatru im. J. Osterwy w Lublinie. Instytucja pod jego stery trafi przynajmniej na cztery lata. O tym, że zmiany zadzieją się tak szybko, nie wiedział przebywający na urlopie poprzedni szef instytucji.

O Mateuszu Matyszkowiczu było słychać w mediach przede wszystkim wtedy, gdy we wrześniu 2022 r. został prezesem TVP, zastępując na tym stanowisku Jacka Kurskiego. Wcześniej był dyrektorem TVP Kultura i redaktorem naczelnym „Teologii Politycznej” i „Frondy Lux”. Współpracował też z Radiem Wnet i Telewizją Republika, m.in. prowadząc programy o literaturze. Z wykształcenia jest filozofem, studiował również teologię. Dyrektorem Teatru Osterwy będzie od 10 sierpnia do końca sierpnia w 2030 r.

– Jestem pełen nadziei i optymizmu. Od dawna obserwowałem Teatr Osterwy i byłem pod wrażeniem wielu spektakli. Dwa z nich były przenoszone do Teatru Telewizji w czasie, kiedy w TVP nadzorowałem teatr, więc mam jak najlepszą opinię. Uważam, że pozycja Teatru Osterwy jest bardzo wysoka, ma świetny zespół aktorski i pokazał, że potrafi tworzyć spektakle, o których się mówi – uważa Matyszkowicz.

Przed nowym dyrektorem stoi kilka wyzwań. Największym i najdroższym będzie wielka przebudowa zabytkowego budynku, która mocno odwleka się w czasie oraz zadbanie o jego – jak pisaliśmy obszernie w „Kurierze” – bardzo kiepską kondycję.

– Dopiero obejmuję tę funkcję i nie chcę się kierować tym, co dotychczas czytałem, bo myślę, że uczciwe i rzetelne podejście do sprawy zakłada zapoznanie się z dokumentami. Ale zdaję sobie sprawę, że teatr wymaga pilnej interwencji, jeśli chodzi o stan budynku, i tym należy zająć się w pierwszej kolejności.

Krótką rozmowę z nowym dyrektorem o najważniejszych celach i jego wyobrażeniu teatru opublikujemy niebawem.

Zmiany na stanowisku dyrektorskim nie są niespodzianką, choć wszyscy spodziewali się ich raczej pod koniec sierpnia. Nie inaczej było w samym teatrze. Krzysztof Adamczuk, dotychczas p. o. dyrektora teatru, po powrocie z urlopu planował pożegnalną i podsumowującą konferencję prasową. Z wypoczynku wraca dziś, ale nie wie dokąd.

– Nie otrzymałem jeszcze warunków i żadnych konkretnych propozycji. Dopiero jak je uzyskam, będę mógł zadecydować. Chciałbym dalej pracować w tej placówce, czuję się przygotowany, żeby móc kontynuować prace inwestycyjne – mówił w rozmowie z „Kurierem Lubelskim”.

Nie dał się namówić, żeby oszacować, kiedy ponownie będzie mogła ruszyć machina przygotowań do przebudowy, bo jest wiele zmiennych, ale zdradza, że udało się zawrzeć ugodę z pracownią AMC Chołdzyński, która była odpowiedzialna za przygotowanie projektu.

– Str. 2

eprasa.pl e08bd9e0ff

POLECAMY

ŚRODA: Gigant od elektroniki Apple pomoże Polsce wejść do gry o auta elektryczne

10.08.2026
Poniedziałek

Imieniny: Wawrzyniec, Borys, Bartłomiej i Bogdan
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"

10 sierpnia 2011 r. Mistyczna wizyta

Stygmaty, objawienia i uzdrowienia – z tego słynie Myrna Nazzour z Syrii, która odwiedzi trzy parafie w archidiecezji lubelskiej. Kobieta uchodzi za jedną z największych żyjących mistyczek Kościoła.

Wszystko zaczęło się w 1982 r. 18-letnia wówczas Myrna modliła się z koleżankami przy łóżku chorej przyjaciółki. Nagle jej dłonie pokryły się olejem. Świadkowie opowiadali, że chora wkrótce ozdrowiała. Myrna miała też objawienia. Rok później na jej rękach i twarzy pojawiły się stygmaty. Lokalny Kościół potwierdza niezwykłe wydarzenia.

Spotkania organizowane są za zgodą bpa Mieczysława Cisło, administratora archidiecezji. – Nie można się nastawiać na cuda i uzdrowienia – przestrzega ks. Andrzej Sternik, proboszcz parafii Miłosierdzia Bożego w Puławach. – W tym wydarzeniu najważniejsze będą przeżycia duchowe – dodaje. JJ

KALENDARIUM

1675
Król Anglii Karol II Stuart założył obserwatorium astronomiczne w Greenwich.

1848
Otwarto linię kolejową łączącą Poznań ze Szczecinem. W pierwszych dniach kursowania liczni poznaniacy odwiedzający Szczecin i Wronki przywlekli stamtąd do miasta epidemię cholery.

1920
Wojna polsko-bolszewicka: sowiecki III Korpus Kawalerii przekroczył Wisłę na północ od Warszawy stwarzając zagrożenie dla miasta.

2008
Podczas aukcji w Janowie Podl. klacz Kwestura została sprzedana za rekordową sumę 1 mln 125 tys. euro.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś
99°C/99°C

jutro
99°C/99°C

LUBLIN

Nagroda za promocję czytelnictwa wśród dzieci

Joanna Jastrzębska

Maria Wesołowska została laureatką XXXII edycji Nagrody im. Anny Platto. Bibliotekarka z Lublina została wyróżniona za pracę na rzecz dzieci, młodzieży i promocji literatury.



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Maria Wesołowska pracuje w Filii nr 29 MBP przy ul. Kiepury na lubelskim Czechowie

W piątek w galerii Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej odbyła się uroczysta gala XXXII edycji Nagrody im. Anny Platto. Tegoroczną laureatką została Maria Wesołowska, bibliotekarka pracująca w Filii nr 29 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie.

Nagroda im. Anny Platto przyznawana jest od 1995 roku pracownikom bibliotek publicznych z województwa lubelskiego, którzy z zaangażowaniem promują literaturę dziecięcą i młodzieżową oraz prowadzą wartościowe i nowoczesne działania skierowane do młodych czytelników. – To dla mnie wyjątkowy moment, kiedy mogę się przekonać, że moja codzienna praca i starania zostały dostrzeżone i uznane za wartościowe – mówiła wzruszona.

Jak podkreśliła, Nagroda im. Anny Platto wyróżnia się na tle innych nagród związanych z kulturą.

– Jeżeli jakąś nagrodę mogłabym nazwać swoim zawodowym celem, byłaby to właśnie Nagroda im. Anny Platto. To dlatego, że jest ona jedyną spośród nagród kulturalnych przyznawanych w naszym mieście i województwie, która odnosi się bezpośrednio do pracy z dziećmi i młodzieżą oraz do literatury dziecięcej.

Laureatka podkreślała, że książki dla dzieci i młodzieży mają ogromne znaczenie dla rozwoju młodego człowieka. To właśnie kontakt z literaturą może wpływać na sposób postrzegania świata, rozwijać wyobraźnię i kształtować zainteresowania czytelnicze.

LUBLIN

Były prezes TVP nowym dyrektorem Osterwy

Dokończenie ze str. 1

Na mocy zawartej ugody prawa autorskie i zależne przeszły na teatr, a architekt we wrześniu ma dokończyć swoją część pracy. Niebawem mają zostać przeprowadzone prace zabezpieczające wymagający remontu budynek.

– Zarządzanie teatrem to był dla mnie bardzo wyjątkowy czas. Bardzo dużo pracy – nie tylko inwestycyjnej, ale też stricte związane z prowadzeniem instytucji kultury. Myślę, że najlepiej mówią liczby: w ostatnim sezonie sześć premier, frekwencja średnio na poziomie 89 proc., kilka współprac ze sponsorami i regulaminów, które ułatwiły mi wygodnie prowadzenie teatru, a pracownikom komfortową pracę. Nie chciałbym sam o sobie mówić, ale dochodzą mnie słychy, że wszystkim pracowało się komfortowo i ze spokojem – wylicza Krzysztof Adamczuk.

Adamczuk podkreśla również, że praca teatru została zabezpieczona na kilka miesięcy do przodu – plany repertuarowe są rozpisane do stycznia.

Kilka pytań wysłaliśmy również do biura prasowego urzędu marszałkowskiego. Zapytaliśmy m.in. o powód wcześniejszego zakończenia dotychczasowej współpracy z Krzysztofem Adamczukiem i o to, czy od poniedziałku będzie miał jeszcze pracę w teatrze. Nie uzyskaliśmy odpowiedzi.

eprasa.pl e08bd9e0ff

LUBLIN

Hejnaliści przyjadą do Lublina w rekordowej liczbie

Artur Jurkowski

45 trębaczy, czyli rekordowa liczba weźmie udział w 32. Ogólnopolskim Przeglądzie Hejnałów Miejskich. „Muzyczne wizytówki" miast będą rozbrzmiewać z balkonu Trybunału Koronnego 15 sierpnia.



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI/ARCHIWUM

Hejnały będą rozbrzmiewać z Trybunału na Starym Mieście 15 sierpnia od godz. 16

To jedyne takie wydarzenie w Polsce. - Imprezę rozpoczyna barwny przemarsz trębaczy z Rynku Starego Miasta, Krakowskim Przedmieściem, na Plac Litewski, do pomników: Unii Lubelskiej; Marszałka Józefa Piłsudskiego; Nieznanego Żołnierza; Konstytucji 3 Maja, gdzie odegrane będą hejnały czterech miast i nastąpi złożenie kwiatów – mówi Stanisław Stępień, , kanclerz Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Miłośników Hejnałów Miejskich.

Trębacze od godz. 16 będą odgrywać hejnały 34 miast z balkonu Trybunału Koronnego. Oprawę muzyczną podczas wydarzenia zapewni orkiestra dęta Lubelskiego Węgla „Bogdanka" S.A.

- Tegoroczna impreza akcentuje 120. rocznicę powołania Muzeum Lubelskiego (obecnie Muzeum Narodowe) dzięki inicjatywie m.in. Hieronima Łopacińskiego – przypomina Stanisław Stępień, kanclerz Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Miłośników Hejnałów Miejskich.

Lubelski hejnał miejski odegrano po raz pierwszy – jak podaje Ogólnopolskie Stowarzyszenie Miłośników Hejnałów Miejskich - 7 maja 1575 r. W jednej z ksiąg 1685 roku została zapisana jego melodia. Hejnał w obecnym kształcie przywrócony został 3 lipca 1991 r. Jest grany z balkonu ratusza w południe.

LUBLIN

Rok temu uczniowie masowo rezygnowali. Teraz edukacja zdrowotna obowiązkowa

Adrianna Romanek

Przed rokiem większość uczniów z województwa lubelskiego zrezygnowała z uczestnictwa w zajęciach z edukacji zdrowotnej. Od września przedmiot będzie obowiązkowy w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, ale bez modułu wychowania seksualnego.

- Powierzam te zajęcia nauczycielom, którzy są najbliżsi tej tematyce, czyli biologom. To nie stanowi dla nich problemu. W wielu obszarach będą po prostu rozwijać wiedzę, którą już posiadają - mówi Kamil Dąbrowski, dyrektor VIII Liceum Ogólnokształcącego w Lublinie.

Zgodnie z nowymi przepisami zagadnienia dotyczące zdrowia seksualnego mają być realizowane w odrębnej części programu. Zanim rozpoczną się takie zajęcia, szkoły będą musiały zorganizować spotkania informacyjne dla rodziców, podczas których nauczyciele przedstawią zakres omawianych treści, metody pracy oraz harmonogram ich realizacji. Udział w tej części zajęć będzie wymagał zgody rodziców lub w przypadku uczniów pełnoletnich ich własnej decyzji.

Jak zapowiada dyrektor VIII LO, w jego szkole najprawdopodobniej odbędzie się to dopiero w drugim semestrze, aby wcześniej dopełnić wszystkich formalności i przeprowadzić wymagane konsultacje z rodzicami.

Program edukacji zdrowotnej obejmuje kwestie zdrowia fizycznego i psychicznego, profilaktyki chorób, aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, pierwszej pomocy, bezpieczeństwa w internecie, uzależnień, budowania relacji z innymi czy radzenia sobie ze stresem i emocjami.

Według danych MEN w roku szkolnym 2025/2026 w zajęciach z edukacji zdrowotnej uczestniczyło zaledwie około 30-proc. wszystkich uczniów.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011563986

Program „ORLEN. Energia Sąsiedztwa" rozstrzygnięty. 2 mln zł na rozwój lokalnych społeczności

Poznaliśmy wyniki drugiej edycji programu „ORLEN. Energia Sąsiedztwa" realizowanego przez ORLEN i Fundację ORLEN. Dofinansowanie otrzyma 71 inicjatyw przygotowanych przez organizacje społeczne, samorządy i instytucje lokalne. Łączny budżet programu wynosi 2 mln zł.

71 projektów z dofinansowaniem

Druga edycja programu spotkała się z dużym zainteresowaniem. Do Fundacji ORLEN wpłynęło **205 wniosków**. Po ocenie zgłoszeń **wybrano 71 projektów**, które otrzymają wsparcie. Maksymalna wartość pojedynczego grantu to **30 tys. zł**.

Jakie projekty otrzymały finansowanie?

Wśród zwycięskich projektów znalazły się m.in. szkolenia z pierwszej pomocy z wykorzystaniem technologii VR, społeczne ogrody deszczowe, programy wsparcia rodzin i seniorów, działania na rzecz zdrowia psychicznego oraz inicjatywy rozwijające kompetencje cyfrowe młodzieży. Wsparcie otrzymały także projekty integrujące mieszkańców poprzez sport, kulturę i aktywności międzypokoleniowe. Wśród nich są m.in. działania uczące rozpoznawania dezinformacji, projekty wspierające osoby z niepełnosprawnościami, inicjatywy rozwijające lokalną odporność na sytuacje kryzysowe czy przedsięwzięcia zachęcające mieszkańców do wspólnego dbania o przestrzeń i środowisko naturalne.





Dla kogo jest program?

„ORLEN. Energia Sąsiedztwa" to program grantowy skierowany do społeczności żyjących w sąsiedztwie infrastruktury ORLEN. Jego ideą jest wspieranie lokalnych inicjatyw, które odpowiadają na ważne potrzeby mieszkańców, rozwijają ich współpracę i pomagają budować silne, aktywne społeczności.



O dofinansowanie mogły ubiegać się m.in.:

- organizacje pozarządowe,
- jednostki samorządu terytorialnego, które chcą realizować projekty na rzecz społeczności żyjących wokół wybranych aktywów ORLENU.

„Program „ORLEN. Energia Sąsiedztwa" powstał po to, aby wspierać inicjatywy, które powstają blisko ludzi i odpowiadają na prawdziwe potrzeby lokalnych społeczności. Cieszy nas zainteresowanie 2. edycją programu oraz różnorodność zgłoszonych projektów. Dzięki przyznanym grantom mieszkańcy zyskają przestrzeń do wspólnego działania, rozwoju kompetencji i budowania silniejszych więzi społecznych. To dla nas bardzo ważne, szczególnie w miejscach, gdzie prowadzimy naszą działalność - mówi **Anita Cieślicka-Szczepaniak, Rzeczniczka ds. społeczności lokalnych w ORLENIE.**

Program wspiera projekty z obszarów takich jak edukacja, ochrona środowiska, zrównoważony rozwój oraz aktywizacja społeczna.

Miliony na działania społeczne

W 2025 roku Fundacja ORLEN przyznała granty 42 inicjatywom, przeznaczając na ich realizację blisko 1 mln zł. Druga edycja programu „ORLEN. Energia Sąsiedztwa" to kolejny krok we wspieraniu pomysłów tworzonych przez mieszkańców i lokalne organizacje. Zwiększenie budżetu do 2 mln zł pozwoli zrealizować jeszcze więcej inicjatyw niż podczas pilotażowej edycji.

Tegoroczne projekty będą realizowane od 15 sierpnia 2026 roku do 31 marca 2027 roku.

eprasa.pl e08bd9e0ff

LUBLIN

Odtworzono XIX-wieczny nagrobek Azriela Horowitza, lubelskiego rabina

- Po II wojnie nikt jeszcze idealnie nie odtworzył macewy – mówi Witold Wrzosiński, hebraista. - Jest to zatem wydarzenie bez precedensu

Jakub Sarek



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Odsłonięcie macewy rabina Azriela Horowitza (1733-1818)

Na Kalinowszczyźnie, tuż obok kościoła salezjanów, znajduje się zabytkowy kirkut, czyli cmentarz żydowski, jeden z najstarszych w Polsce. Ostatni pochówek miał tam miejsce na początku XX wieku. 6 sierpnia nastąpiło odsłonięcie odtworzonej macewy (nagrobka) rabina Azriela Horowitza (1733-1818), znaczącej postaci żydowskiej społeczności Lublina, przewodniczącego sądu rabinicznego.

O Azrielu Horowitzu

- On był rabinem Lublina znanym z tego, że oponował przeciwko Widzącemu (cadykowi Jakubowi Horowicowi, jego ohel, czyli grobowiec leży ok. 50 metrów od macewy Azriela Horowitza). Widzący był głównym przedstawicielem chasydyzmu wkraczającego na ziemie polskie coraz intensywniej, a Azriel Horowitz był jego głównym przeciwnikiem. Z tego powodu chasydzi mówili na niego „Ajzener Kop", czyli „Żelazny Łeb". Po polsku byśmy powiedzieli „zakuta pała" – mówił podczas ceremonii Witold Wrzosiński, genealog, hebraista, dyrektor cmentarza żydowskiego przy ul. Okopowej w Warszawie.

Remigiusz Sosnowski, członek zarządu Gminy Wyznaniowej Żydowskiej w Warszawie (jej filią jest gmina w Lublinie), dopowiadał:

- Ten tytuł jest dwuznaczny, bo dla zwolenników Azriela Horowitza przydomek „Żelazna Głowa" oznaczał kogoś o wielkim intelekcie.

Rywalizację dwóch wielkich postaci wygrał jednak Widzący, który z Wieniawy przeniósł się do Lublina.

- Dzisiaj już i chasydyzm, i ortodoksja niechasydzka, są równoprawnymi części judaizmu. Teraz upamiętniamy, jak widać, i Widzącego, i jego głównego rywala, bo obaj się bardzo zasłużyli dla judaizmu takiego, jak dzisiaj występuje – podkreślił Wrzosiński.

Fundatorzy z Nowego Jorku

Na podstawie zachowanych fotografii – jak zaznaczył Wrzosiński – udało się idealnie odtworzyć macewę pochodzącą z XIX wieku. Działaniami koordynował Remigiusz Sosnowski. Jak wskazał, „takie bezprecedensowe przedsięwzięcie nie byłoby możliwe bez szczodrych darczyńców i wybitnych specjalistów". Tu wymienił prof. Andrzeja Trzcińskiego, kierownika Zakładu Kultury i Historii Żydów UMCS oraz Magdalenę Olszowską, historyka sztuki, konserwatora zabytków z Warszawy. Stała na czele zespołu, który zajął się rekonstrukcją macewy.

Zgodnie z Halachą, czyli żydowskim prawem religijnym, nakazującym bezwzględną ochronę szczątków ludzkich i nienaruszalność grobów, które według tradycji należą do zmarłych na wieczność, nagrobek stanął nad starą macewą.

Jak podała Olszowska, cały proces rekonstrukcji trwał półtora roku. Litery wykuł Waldemar Sadecki. Zrobienie macewy sfinansowali członkowie Gevurah Shul Daf Yomi w Nowym Jorku. Środki zebrał i przekazał Mike Mandel.

KRÓTKO

Powiat kraśnicki

Zderzenie Skody z pasażerskim busem

Do wypadku z udziałem busa rejsowego oraz samochodu osobowego doszło w sobotę rano po godzinie 7.00 na drodze wojewódzkiej nr 848 w miejscowości Rudnik-Kolonia. - Ze wstępnych ustaleń wynika, że 55-letnia kierująca Skodą na skrzyżowaniu dróg wojewódzkich nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu prawidłowo jadącemu 60-letniemu kierującemu busem. W wyniku zderzenia pojazd marki Mercedes przewrócił się na bok. Kierująca Skodą wraz z pasażerem oraz osoby podróżujące busem zostali przetransportowani do szpitali. Ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo - informowała młodszy aspirant Beata Kieliszek z kraśnickiej policji. **JJ**

Powiat hrubieszowski

Kto widział wypadek? Policja szuka sprawcy potrącenia

Policjanci poszukują świadków wypadku, do którego doszło w piątek w miejscowości Siekierzyńce. Wstępne ustalenia wskazują, że kierujący nieustalonym na chwilę obecną pojazdem śmiertelnie potrącił pieszą, która idąc poboczem prowadziła rower. Kierujący po zdarzeniu oddalił się z miejsca nie udzielając pokrzywdzonej pomocy. Osoby, które przejeżdżały w piątek w porze wieczornej trasą między miejscowościami Siekierzyńce - Oszczów i posiadają wiedzę o zdarzeniu, proszone są o kontakt z jednostką policji w Hrubieszowie pod nr tel 47 815 32 10. **LUB**

LUBLIN



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Podczas sobotniego koncertu „Lato z Radiem i Telewizją Polską" na Placu Zamkowym wystąpiły największe gwiazdy polskiej sceny muzycznej. Publiczność dopisała imogła nie tylko posłuchać popularnych przebojów, ale także zobaczyć artystów w wyjątkowych, koncertowych stylizacjach. Była m.in. Kayah, Justyna Steczkowska, Kasia Kowalska, Golec uOrkiestra, Smolasty, Skolim, Grzegorz Hyży, Sarsa, Stachursky, Krzysztof Cugowski. Viki Gabor przyznała, że publiczność w Lublinie zrobiła na niej ogromne wrażenie. Dużo zdjęć z koncertu znajdziecie na www.kurierlubelski.pl

CHEŁM

Prezydent przeprasza, że autobusy nie wyjechały zgodnie z planem

Joanna Jastrzębska

W piątek rano Chełmskie Linie Autobusowe ogłosiły, że nie mają paliwa wodorowego i zawiesiły kursy dziewięciu z trzynastu linii. Prezydent miasta o kryzysie dowiedział się od mieszkańców. Na poniedziałek wezwał do siebie prezesa CLA na rozmowę.

– W związku z brakiem paliwa wodorowego, w dniu 07.08.2026 r. od godz. 8:30 zawieszone zostają następujące linie: 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 i 14 oraz wybrane kursy linii nr 8. Szczegóły pod nr tel.: 82 5622301 – komunikat tej treści zamieszczono na facebookowym profilu Chełmskich Linii Autobusowych. Pod postem wyłączono możliwość dodawania komentarzy.

Jak dzień później wyjaśnił prezydent miasta Jakub Banaszek, przerwa wynikała z niezależnej od przewoźnika awarii u dostawcy wodoru. Coś takiego zdarzyło się w po raz pierwszy i włodarz zapewnia, że robi wszystko, żeby również po raz ostatni.

– Przepraszamy nie tylko za utrudnienia, ale również za zbyt późne przekazanie informacji. Urząd miasta chwilę po otrzymaniu wiadomości o awarii skierował wszystkie działania na jak najszybsze rozwiązanie problemu i zapewnienie dostawy paliwa. I tak też się stało. Po interwencji paliwo wodorowe zostało dostarczone – przyznaje prezydent Jakub Banaszek.

Ale to niejedyne, co zawiodło w tej sytuacji. – Niestety, ale CLA nie poinformowała o problemie, który tlił się od kilku dni. Jest to niedopuszczalne (...). Niedopuszczalna jest również forma i termin komunikatu, który opublikowało CLA. Uważam, że opublikowanie lakonicznej treści po godzinie 8:00 z adnotacją o zawieszeniu kursowania linii nigdy się nie powinno wydarzyć, szczególnie w sytuacji świadomości o problemie. Od lat staramy się budować komunikację miejską, na której można polegać. Wiemy, że wielu z Państwa planuje swój dzień właśnie w oparciu o nasze autobusy. Tym bardziej zależy nam, aby takie sytuacje należały do rzadkości i nie podważały zaufania, którym obdarzają nas mieszkańcy – pisze Banaszek na swoim profilu facebookowym. Zapowiedział również, że na poniedziałek wezwał do siebie prezesa CLA w celu otrzymania wyjaśnień.

eprasa.pl e08bd9e0ff

LUBLIN

W akademikach szykują się na przyjęcie żaków

W akademikach nie ma wakacji, trwają remonty i malowanie pokoi. Zła wiadomość dla studentów jest taka, że rosną ceny

Anna Paszkowska



FOT. UNIWERSYTET MEDYCZNY

Tak wyglądają po remoncie pokoje w akademiku Uniwersytetu Medycznego

UMCS dysponuje dziewięcioma domami studenckimi i oferuje ponad 2200 miejsc dla studentów oraz doktorantów. Ich liczba nieznacznie zmniejszyła się w porównaniu z ubiegłym rokiem, ponieważ część pokoi dwuosobowych w akademiku „Kronos" została przekształcona w jednoosobowe, aby zapewnić mieszkańcom większy komfort.

Opłaty za zakwaterowanie nieznacznie wzrosły. Najtańszą opcją jest miejsce w pokoju dwuosobowym w akademikach „Amor" i „Grześ", kosztujące 705 zł miesięcznie. Najdroższy jest pokój jednoosobowy w akademiku „Kronos", za który trzeba zapłacić 1160 zł miesięcznie. W większości akademików studenci mogą dodatkowo wykupić internet za 25 zł miesięcznie.

- W ostatnich latach wszystkie akademiki Politechniki Lubelskiej przeszły gruntowne remonty, dlatego w okresie wakacyjnym prowadzone są jedynie drobne prace odświeżające - mówi Iwona Czajkowska-Deneka, rzeczniczka prasowa Politechniki Lubelskiej.

Do dyspozycji studentów pozostają 942 miejsca w czterech domach studenckich. Wnioski o zakwaterowanie można składać do 31 sierpnia, a listy zakwalifikowanych zostaną opublikowane w pierwszym tygodniu września.

Władze uczelni zdecydowały się pozostawić ceny bez zmian. Najtańszą opcją jest miejsce w pokoju dwuosobowym za 750 zł miesięcznie, natomiast pokój jednoosobowy kosztuje 1200 zł. Studenci innych lubelskich uczelni i uczestnicy programów międzynarodowych zapłacą odpowiednio 895 zł i 1320 zł miesięcznie. W cenie zawarte są wszystkie opłaty, w tym dostęp do internetu.

KUL prowadzi wymianę dachu w Męskim Domu Studenckim „Stefan", montowane są instalacje fotowoltaiczne na budynkach przy ul. Konstantynów i przy ul. Ofiar Katynia w Stalowej Woli, a także wymieniane są meble w pokojach.

Opłaty za zakwaterowanie wzrosły. Najtańszą opcją jest miejsce w pokoju trzyosobowym w Domu Studenckim „Karol", które kosztuje 480 zł miesięcznie. Najdroższy jest pokój małżeński z prysznicem i aneksem kuchennym w Domu Studenckim „Idzi" – miesięcznie 1450 zł.

Na Uniwersytecie Medycznym akademiki nr 2 i nr 4 zostały właśnie oddane do użytku po kompleksowej modernizacji. Zmieniły się opłaty. W Domu Studenckim nr 1 ceny wzrosły o wskaźnik inflacji, natomiast w akademikach nr 2 i nr 4 są wyższe, co wynika z podniesionego standardu zakwaterowania po przeprowadzonej modernizacji.

Zmniejszyła się również liczba miejsc. Obecnie Uniwersytet Medyczny dysponuje 567 miejscami.

Przebudowa całkowicie zmieniła standard akademików. Dawne ośmioosobowe segmenty zastąpiono trzyosobowymi z pokojem jedno- i dwuosobowym, własną łazienką oraz aneksem kuchennym. W budynkach powstały także nowoczesne kuchnie z jadalniami, pralnie, świetlice, sale cichej nauki oraz pomieszczenia do pracy grupowej. Akademiki dostosowano również do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz obowiązujących przepisów przeciwpożarowych.

Na Uniwersytecie Przyrodniczym trwają drobne prace odświeżające. - Ceny za miejsce wzrosną od 1 października. Podwyżka będzie niewielka, o współczynnik inflacji (3,4 proc.) - podaje Monika Jaskowiak, rzecznik prasowy Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie.

Najtańszą opcją jest miejsce w pokoju dwuosobowym w Domu Studenckim „Manhattan", kosztujące 650 zł miesięcznie. Najdroższy jest pokój jednoosobowy o zwiększonym metrażu lub składający się z dwóch pomieszczeń w Domu Studenckim „Dodek", którego miesięczny koszt wynosi 1600 zł.

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ZIEMIA I LUDZIE

0011346487

PRAWDZIWE HISTORIE CZYSTEGO POWIETRZA

Ekologicznie może być najtaniej

Pan Michał jest uparty – tak długo szukał rozwiązań, tak długo liczył, aż znalazł najkorzystniejszą formę ogrzewania do swojego domu. Chciał czy nie chciał, wyszło, że ekologia w jego domu będzie najtańsza. Zwłaszcza że na te rozwiązania można było skorzystać z dotacji – na instalację fotowoltaiczną z gminy, a na pompę ciepła z programu Czyste Powietrze.

Czyste Powietrze Jest OK

UWAGA, KONKURS!

Jesteś beneficjentem Czystego Powietrza? Podziel się z nami swoją prawdziwą historią i przekonaj innych do inwestycji w zdrowie i ciepło.

Wejdź na czystepowietrzejestok.pl

Co miesiąc do wygrania **hulajnoga elektryczna!**

– Nie tylko pieniądze były ważne. Zdecydowaliśmy z żoną o zmianie ogrzewania na ekologiczne, bo zależy nam także na tym, by nie przyczyniać się do zanieczyszczenia powietrza, którym wszyscy oddychamy – mówi pan Michał.

Salon zamienił się w kotłownię

Razem z żoną Ewą mieszkają na obrzeżach Warszawy. Gdy budowali dom, wydawało im się, że najlepiej będzie zdecydować się na kominek z płaszczem wodnym, który ogrzewa wszystkie pomieszczenia. Miało być romantycznie – trzaskający ogień w kominku i przyjemne ciepło. Idylla. Szybko jednak zorientowali się, że to najgorsza decyzja, jaką mogli podjąć.

– Nasz salon zamienił się w kotłownię. Obok kominka leżał zapas drewna. Trzeba było wygarniać popiół. Brudziło się, komin dymił. Koszmar – opowiada pani Ewa.

Kominek nie spełniał też norm emisyjnych zgodnych z lokalną ustawą antysmogową. Dlatego decyzja o wymianie źródła ciepła



szybko stała się oczywista. Małżeństwo ma ok. 10-letni dom, ocieplony standardowo, ale starannie. Nie ma tzw. mostków termicznych, przez które uciekałoby ciepło. Mostki termiczne tworzą się, gdy gdzieś zabrakło odrobiny styropianu, krzywo położono deskę, warstwa wełny mineralnej gdzieś okazała się cieńsza niż powinna. Czasem ekipa źle zamontuje okno albo drzwi. Kłopotliwe bywają wszelkie załamania czy wykusze, balkony itp., bo przez nie także ucieka ciepło. Pan Michał zamówił audyt energetyczny, który pokazał, że ocieplenie jest wystarczające. Małżeństwo wystąpiło do gminy o dotację do fotowoltaiki i na dachu domu zostały zainstalowane panele. Kolejnym ruchem było wystąpienie o dotację z ogólnopolskiego programu Czyste Powietrze. Postanowili zainwestować w pompę ciepła powietrze – woda. Pompa ma za zadanie ogrzewać dom i dawać ciepłą wodę użytkową. Sprawdza im się doskonale.

– Michał wszystko tak obliczył, że starcza nam energii też na ładowanie samochodu elektrycznego – mówi dumna z męża pani Ewa.

Na co można obecnie otrzymać dotację z Czystego Powietrza?

- Na wymianę nieefektywnego źródła ciepła na paliwo stałe (tzw. kopciucha) na nowe efektywne i ekologiczne źródło ciepła,
- modernizację lub wykonanie instalacji grzewczej i cwu,
- ocieplenie przegród budynku,
- wymianę okien i drzwi/bram garażowych,
- zakup i montaż rekuperacji, czyli wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła,
- audyt energetyczny, czyli ocenę stanu energetycznego domu i wskazanie najlepszego rozwiązania do realizacji.
- W nowym programie Czyste Powietrze (od 31.03.2025 r.) obowiązuje wymóg potwierdzenia standardu energetycznego budynku – zarówno przed, jak i po przeprowadzeniu inwestycji. Przed realizacją przedsięwzięcia trzeba wykonać wspomniany audyt energetyczny wraz z dokumentem podsumowującym audyt energetyczny. Określą one, jaki jest stan energetyczny budynku i jakie prace należy wykonać, żeby zmniejszyć zapotrzebowanie na energię do ogrzewania. Po realizacji przedsięwzięcia konieczne jest świadectwo charakterystyki energetycznej (na które również można dostarczać dofinansowanie), które potwierdzi zmniejszenie zapotrzebowania na energię do ogrzewania.

Sfinansować można następujące źródła ciepła, przyłącza i instalacje:

- podłączenie do sieci ciepłowniczej wraz z przyłączem,
- pompa ciepła powietrze/woda o podwyższonej klasie efektywności energetycznej,
- pompa ciepła powietrze/powietrze,
- gruntowa pompa ciepła o podwyższonej klasie efektywności energetycznej,
- dolne źródło ciepła,
- kocioł zgazowujący drewno o podwyższonym standardzie,
- kocioł na pellet drzewny o podwyższonym standardzie,
- ogrzewanie elektryczne,
- instalacja centralnego ogrzewania oraz instalacja ciepłej wody użytkowej,
- niezbędne prace towarzyszące przy instalacji c.o. i c.w.u.
- W przypadku pomp ciepła oraz kotłów na pellet drzewny i zgazowujących drewno kawałkowe, muszą one znajdować się dodatkowo na liście Zielonych Urządzeń i Materiałów (lista ZUM) https://lista-zum.ios.edu.pl/

Termomodernizacja domu, na którą można otrzymać dotację:

- ocieplenie ścian,
- ocieplenie stropów/dachu/stropodachu,
- ocieplenie podłóg na gruncie,
- stolarka okienna i drzwiowa, bramy garażowe,
- niezbędne prace towarzyszące montażowi okien,
- wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła.

Szczegóły programu: ***czystepowietrze.gov.pl***

Fundacja Ziemia i Ludzie

czyste powietrze zdrowy wybór

NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ

Niniejszy materiał został dofinansowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada wyłącznie Fundacja Ziemia i Ludzie.

eprasa.pl e08bd9e0ff

FOKUS

• **44,7 proc. Polaków uważa**, że dotychczas najlepszym prezydentem Polski po 1989 r. był Aleksander Kwaśniewski

POLITYKA

Cztery prawicowe ugrupowania powalczą o swoje miejsce w Sejmie

Walka o rząd dusz na prawicy ruszyła na dobre. To walka nie tylko o wyborcę, ale i o miano lidera, prawdziwego przywódcy po tej stronie sceny politycznej

Dorota Kowalska

Wygląda na to, że walka o rząd dusz na prawicy rozpoczęła się na dobre. Co ważne, stanęli do niej nie tylko liderzy prawicowych ugrupowań, ale i prezydent Nawrocki. W czwartek, podczas spotkania z okazji rocznicy swojego zaprzysiężenia Karol Nawrocki zapowiedział, że w ciągu kilku miesięcy zostanie zaprezentowana „prezydencka strategia rozwoju". Jak dodał, strategia ma być „zaproszeniem do dialogu środowisk politycznych gotowych do współpracy z prezydentem".

Tym samym Karol Nawrocki stara się nadać ton kampanii prezydenckiej, narzucić wiodącą w niej narrację. Kreuje się na tego, który stoi ponad opozycją i koalicją rządzącą, na męża opatrzności polskiej polityki. To sprytne posunięcie zwłaszcza w kontekście trudności, jakie trawią Prawo i Sprawiedliwość.

Mateusz Morawiecki, już po opuszczeniu PiS-u, najpierw urządził słynnego grilla, na który przyszło ponad tysiąc osób, zaś w piątek pojawił się na wrocławskim osiedlu Jagodno. To właśnie tam w czasie wyborów parlamentarnych w 2023 roku do niemal godz. 3.00 nad ranem stała kolejka do lokalu wyborczego, a miejscowa pizzeria dowiozła czekającym mieszkańcom kilkaset placków. Wtedy w głosowaniu w tej komisji zdecydowanie zwyciężyła Koalicja Obywatelska, uzyskując 43,64 procent głosów.



FOT. MACIEJ KULCZYŃSKI

Mateusz Morawiecki pojawił się na wrocławskim osiedlu Jagodno, które stało się „symbolem aktywności obywatelskiej"

Jak oświadczył były premier, Jagodno stało się „symbolem aktywności obywatelskiej". – Musimy doprowadzić do tego samego, żeby większość Polaków głosowała na prawicę, na obóz patriotyczny. Także po to jestem tutaj na Jagodnie, które uważane jest raczej za liberalne, za lewicowe. Niektórzy mówili: „po co jedziesz do paszczy lwa". Ja się świetnie czuję w paszczy lwa, jak widać – zapewniał Morawiecki.

Zachwalał też prezydenta, którego przychylność bardzo by mu się przydała, a który stwierdził, że nie będzie się mieszał w konflikt w Prawie i Sprawiedliwości, a współpracować chce z każdą ze stron.

– Będziemy nowym obozem politycznym, żeby poszerzyć ofertę całej prawicy tak, jak zrobił to Karol Nawrocki i dzięki temu miał powyżej 50 procent – przekonywał Morawiecki.

Na ruch Morawieckiego odpowiedziało Prawo i Sprawiedliwość swoją konwencją, którą zorganizowało w Warszawie. – Mamy własne plany. To, co robi pan Morawiecki w tej chwili, nas nie interesuje – miał powiedzieć Kaczyński dopytywany, czy PiS ściga się z Rozwojem Plus.

Przemysław Czarnek w trakcie konwencji apelował o „zjednoczenie wszystkich środowisk patriotycznych", ocenił też, że prezydent powinien mieć większą władzę. Jak widać PiS również walczy o przychylność Karola Nawrockiego.

Temu wyścigowi Morawieckiego i jego ludzi z partią Jarosława Kaczyńskiego ze spokojem przygląda się Konfederacja.

W ostatnim sondażu Opinia24 największe poparcie uzyskała Koalicja Obywatelska (30,3 procent). Na drugim miejscu było Prawo i Sprawiedliwość (17,2 procent) – a tuż za nim: Konfederacja (15,3 procent). Tak więc poparcie dla PiS mocno spadło, dla Konfederacji – wzrosło, w porównaniu do poprzedniego badania.

– Mam nadzieję, że to dzięki naszej ciężkiej pracy i konsekwencji w tym, co mówimy, i w tym, co robimy – oświadczył w „Faktach po Faktach" w TVN24 jeden z liderów Konfederacji i wicemarszałek Sejmu Krzysztof Bosak.

PAP

OLIMPIADA

Polscy uczniowie wywalczyli osiem medali

Jan Nowaczyk

Polscy uczniowie zdobyli po cztery złote i srebrne medale podczas Międzynarodowej Olimpiady Sztucznej Inteligencji.

III Międzynarodowa Olimpiada Sztucznej Inteligencji odbyła się w Astanie w Kazachstanie w dniach 2-8 sierpnia. Wzięło w niej udział ponad 400 zawodników ze 103 krajów i terytoriów. Jak poinformował Michał Marcinkowski - przewodniczący Zarządu Fundacji Edukacji i Rozwoju Sztucznej Inteligencji oraz członek Komitetu Głównego Olimpiady AI, polski zespół zdobył osiem medali: cztery złote (Tomasz Kuczko, Michał Masny, Krzysztof Rojek i Mikołaj Żrałek) i cztery srebrne (Maksym Kaminskyi, Michał Karp, Marcel Kosmala i Jakub Ptaszkiewicz). Są to uczniowie liceów i techników z Krakowa, Kielc, Szczecina, Torunia, Warszawy i Wrocławia. Marcinkowski przekazał też, że według nieformalnej klasyfikacji państw Polska zajęła trzecie miejsce na świecie - po Rosji i Chinach. PAP

GLIWICE

Zaorał asfaltową drogę. Grozi mu kara więzienia

Jan Nowaczyk

Rolnikowi, który zaorał asfalt na ul. Rybackiej w Ostropie, w niedzielę przedstawiono zarzut zniszczenia mienia o znacznej wartości. Zarząd Dróg Miejskich w Gliwicach oszacował straty na ok. 400 tys. zł.

60-letni rolnik w piątek ciągnikiem marki Ursus wjechał na świeżo położony asfalt i pługiem zaorał ok. 200 m. Nadkom. Marzena Szwed z Komendy Miejskiej Policji w Gliwicach poinformowała, iż twierdził, że jest właścicielem drogi, a prowadzone tam prace są nielegalne. Mundurowi zatrzymali go na gorącym uczynku. Ustalili, że rolnik w momencie zatrzymania był trzeźwy. Jego ciągnik został odholowany na policyjny parking. Nie posiadał obowiązkowego ubezpieczenia OC.

ZDM wydał oświadczenie: „Droga w całości stanowi własność Miasta Gliwice".

Za zniszczenie mienia o znacznej wartości grozi od 1 do 10 lat pozbawienia wolności. PAP

KRÓTKO

Ukraina

Jest zgoda na ekshumacje szczątków polskich ofiar

Ukraiński Instytut Pamięci Narodowej poinformował w sobotę, że wydane zostały zgody na ekshumacje szczątków polskich ofiar w Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim oraz na poszukiwania i ekshumacje w Ugłach na Wołyniu. Decyzje w tej sprawie podjęto na posiedzeniu ukraińskiej Państwowej Międzyresortowej Komisji ds. Upamiętnienia Uczestników Operacji Antyterrorystycznej, Ofiar Wojny i Represji Politycznych. W odrębnej decyzji komisja zgodziła się na pobranie próbek materiału genetycznego (DNA) ze szczątków pochowanych w latach 1992–2015 na cmentarzu dawnej wsi Ostrówki.

Warszawa

Bez powodu, z dużą siłą, uderzył przechodnia

Policja szuka mężczyzny, który zaatakował 20-latka przed Złotymi Tarasami w Warszawie. Napastnik bez wyraźnego powodu podszedł do dwóch rozmawiających mężczyzn i z dużą siłą uderzył jednego z nich. Według medialnych doniesień sprawcą może być zawodnik stołecznego klubu sztuk walki. Klub jednak zaprzeczył, dodając, że agresor był tylko raz na treningu i nie jest członkiem klubu.

Tatry

Za kąpiel w stawach grozi wysoki mandat

Podczas upałów turyści wchodzą do tatrzańskich stawów, szukając ochłody, jednak kąpiel w nich jest zabroniona. W Tatrzańskim Parku Narodowym (TPN) mandat za takie wykroczenie może wynieść do 1 tys. zł, a po słowackiej stronie Tatr – do 300 euro. Straż TPN zaznacza, że trudno jednoznacznie określić skalę zjawiska po polskiej stronie. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

Celem Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego jest zapewnienie godnego pochówku wszystkim ofiarom zbrodni wołyńsko-galicyjskiej

MARTA CIENKOWSKA
szefowa MKiDN

eprasa.pl e08bd9e0ff

USA

Senat przegłosował ustawę o sankcjach na Rosję i Iran

Karolina Wrońska

Amerykański Senat przyjął zdecydowaną większością głosów ustawę o sankcjach na Rosję i Iran, nazwaną na cześć jej współautora, senatora Lindseya Grahama. Teraz dokument trafi pod głosowanie Izby Reprezentantów. Negocjacje na temat tej inicjatywy trwały 1,5 roku.



FOT. PAP/EPA

Ustawę nazwano na cześć senatora Lindseya Grahama, który był jednym z jej współautorów

Dwupartyjny projekt, którego celem jest zwiększenie presji na Rosję w związku z wojną przeciwko Ukrainie, przegłosowano w Senacie wynikiem 86 do 11. Ustawa upoważnia prezydenta USA do wprowadzenia ceł w wysokości do 100 proc. wobec pięciu największych nabywców rosyjskiej ropy i gazu. Są wśród nich Chiny i Indie.

Projekt przewiduje też sankcje wobec Władimira Putina, przedstawicieli władz, oligarchów i sektora finansowego, a także uderza w rosyjską flotę cieni. Ustawa rozszerza również sankcje wobec Iranu - o dodanie tego zapisu apelował prezydent Donald Trump.

Po przyjęciu przez Senat projekt musi przejść przez Izbę Reprezentantów, której prace po letniej przerwie zostaną wznowione 31 sierpnia. Następny etap to podpisanie przez prezydenta, który sygnalizował w ostatnim czasie gotowość na taki krok.

Ustawę nazwano na cześć senatora Grahama, który był jednym z jej współautorów. Republikanin zmarł w lipcu. Na dzień przed śmiercią Graham ogłosił, że doszedł do porozumienia z Białym Domem - który przez ponad rok blokował jego inicjatywę - w sprawie poparcia dla tego projektu.

Przegłosowanie ustawy przez Senat to od dawna wyczekiwane zwycięstwo zwolenników wsparcia dla Ukrainy w Kongresie - podkreślił „Washington Post". Negocjacje na temat tej inicjatywy trwały półtora roku - zauważył dziennik.

Zadowolenie z przyjęcia projektu wyraził szef MSZ Ukrainy Andrij Sybiha. Minister napisał w serwisie X, że jest „wdzięczny za ten ważny krok, mający zwiększyć reżim sankcyjny względem rosyjskiego agresora". „Wspólnie przybliżamy trwały pokój" - dodał.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski napisał w mediach społecznościowych: „Jesteśmy bardzo wdzięczni Senatowi USA i wszystkim, którzy wspierają Ukrainę. Przyjęcie projektu ustawy autorstwa Lindseya Grahama dotyczącego sankcji wobec Rosji i Iranu z pewnością pomoże zwiększyć presję na agresora, by zakończyć tę szaloną rosyjską wojnę przeciwko naszej niepodległości i naszym obywatelom".

Zełenski podkreślił, że Ukraina docenia wsparcie, jakiego udzielają jej Stany Zjednoczone, obie partie i cały naród amerykański.

„Teraz, gdy Putin stawia swoją ostatnią kartę na przedłużanie wojny za pomocą pocisków balistycznych i gdy tak bardzo potrzebujemy rakiet do systemów Patriot, aby się bronić, niezwykle ważne są wszelkie sygnały poparcia dla ochrony życia oraz jak najszybszego zakończenia wojny" - oświadczył ukraiński prezydent.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen również z zadowoleniem przyjęła głosowanie w Senacie USA.

„W ślad za 21. pakietem UE, z zadowoleniem przyjmuję przyjęcie przez Senat USA ustawy Grahama" - napisała von der Leyen na X. PAP

CZECHY

Praski Zamek zalewa fala turystów. Może wprowadzić limit odwiedzających?

Jan Nowaczyk

Być może wzorem Wenecji trzeba ograniczyć liczbę turystów na praskim Zamku - sugeruje pisarz i przewodnik po Pradze Mariusz Surosz. Jedną z największych atrakcji miasta odwiedza rocznie ponad 9 mln turystów.

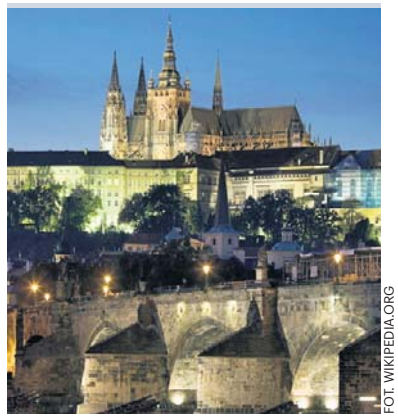
Surosz zwraca uwagę m.in. na brak kontroli nad liczbą sprzedawanych biletów oraz tłok w najważniejszych miejscach kompleksu na praskim wzgórzu zamkowym.

– Sprzedają każdą liczbę biletów – mówi doświadczony przewodnik. Efekt widoczny jest przede wszystkim w katedrze św. Wita, Starym Pałacu Królewskim i w Złotej Uliczce. – Gdy wejdziesz do jednego z tych obiektów, zobaczysz tłum jak podczas promocji w supermarkecie – dodaje.

Znawca Pragi i jej zabytków uważa, że należy wprowadzić system limitowanych wejść na Zamek na Hradczanach o określonych godzinach, na wzór rozwiązań stosowanych w najbardziej obleganych przez turystów miejsc w Europie. Jak zauważa, obecnie „nie ma planowania, nie można przez internet kupić biletów na określoną godzinę".

– Nam najbardziej przeszkadzał tłok – mówi pani Joanna z Lublina, która wraz z rodziną zwiedzała Hradczany. – Nie dawało się zrobić rodzinnego zdjęcia. Jak gdzieś był ładny widok, natychmiast pchali się inni – relacjonowała.

Dla Kancelarii Prezydenta Republiki Czeskiej, która administruje wzgórzem zamkowym, rekordowa liczba odwiedzających to jednocześnie sukces i coraz większe wyzwanie. Zapowiadane są kolejne inwestycje, od nowego centrum obsługi zwiedzających po renowacje zabytków i poprawę infrastruktury. – Jeżeli chcemy, by Zamek Praski był kulturalnym sercem Pragi, potrzebujemy bardzo dobrych przestrzeni wystawowych. Musimy je odnowić i planować kolejne inwestycje – powiedział szef Kancelarii Milan Vaszina.



FOT. WIKIPEDIA.ORG

Może trzeba wprowadzić system limitowanych wejść na Zamek na Hradczanach

KALIFORNIA

Sześciolatek za kierownicą. Potrącił kobietę

Karolina Wrońska

Samochód kierowany przez sześcioletniego chłopca uderzył w kobietę spacerującą z psem w Oakland, w Kalifornii. Kobieta doznała rozległych obrażeń i jest w stanie krytycznym.

Zgodnie z relacjami funkcjonariuszy, na które powołuje się stacja CBS News, dzieci w wieku sześciu i czterech lat znalazły kluczyki do samochodu, gdy ich rodzice spali, po czym wyszły z domu i wsiadły do rodzinnej Toyoty. Kierowane przez sześciolatka auto najpierw otarło się o inny pojazd, następnie chłopiec stracił panowanie nad kierownicą i wjechał w 31-letnią kobietę przechodzącą wraz psem przez oznakowane przejście dla pieszych.

Cytowani przez CBS News członkowie rodziny przekazali, że kobieta doznała rozległych obrażeń – ma krwawienia w mózgu, złamania kości twarzy oraz urazy wewnętrzne. Jej stan określany jest jako krytyczny, choć według bliskich zaczęła reagować na proste polecenia. Dzieci trafiły do szpitala w stanie stabilnym.

Psem, którym zajmowała się Bowling, zaopiekował się weterynarz. Według CBS zwierzę wyzdrowieje.

Rodzina poszkodowanej zaznaczyła, że nie obwinia dzieci, bo były „zbyt małe, by rozumieć konsekwencje" swoich działań. W opinii ekspertów rodzice mogą jednak ponieść odpowiedzialność cywilną za dopuszczenie do sytuacji, w której dzieci uzyskały dostęp do pojazdu. PAP

JAPONIA

Nagasaki ostrzega: Broń nuklearna to zło absolutne

Jan Nowaczyk

Władze Nagasaki ostrzegły w niedzielę mocarstwa atomowe przed rosnącym zagrożeniem wojną z użyciem broni nuklearnej. Tego dnia mija 81 lat od zrzucenia przez USA bomby atomowej na to japońskie miasto.

– Broń nuklearna nie jest „złem koniecznym", tylko „złem absolutnym" – oświadczył burmistrz Shiro Suzuki w deklaracji pokojowej odczytanej podczas uroczystości upamiętniającej atak na miasto, do którego doszło trzy dni po zrzuceniu bomby atomowej na Hiroszimę.

Godzinę 11.02 (4.02 czasu polskiego), czyli moment wybuchu bomby, uczczono minutą ciszy. Suzuki podkreślił, że na świecie istnieje obecnie ponad 12 tys. głowic atomowych. Wyraził zaniepokojenie nieprzewidywalnymi konfliktami w Ukrainie i na Bliskim Wschodzie, które toczą się w pobliżu obiektów nuklearnych. Zaznaczył również, że modernizacja i wzmacnianie arsenałów nuklearnych „tylko podsycają błędne koło rosnącego braku wzajemnego zaufania, konfrontacji i podziałów".

Sekretarz generalny ONZ Antonio Guterres zwrócił zaś uwagę na odwrócenie wieloletniego trendu polegającego na redukcji arsenału jądrowego oraz na nasilenie się retoryki nuklearnej.

– Z roku na rok rośnie ryzyko błędnych kalkulacji, eskalacji i konfliktu – podkreślił w odczytanym w jego imieniu oświadczeniu, nazywając taką sytuację niedopuszczalną. – Ludzkość nie powinna żyć w permanentnym zagrożeniu – dodał. PAP

eprasa.pl e08bd9e0ff

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

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

NA pomocnika z mieszkaniem 509 986 080

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

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

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

OGRODNICZE

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

PORZĄDKOWE

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

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

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

KRAJ - MORZE

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

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Towarzyskie

SANDRA, 885-213-554

EKSPRESOWE OGŁOSZENIA z dnia na dzień

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

MIESZKANIE własnościowe 94 m², 4 pokoje z kuchnią i balkonem, jeden lokator, 2 piętro, stych, przy deptaku, sprzedam lub zamienię na 2 mieszkania 2 pok.; do uzgodnienia t. 691-636-371

Handlowe

MATERIAŁY BUDOWLANE

BOJLER 80 litrowy biały, 691-636-371

MEBLE

LUSTRO przedpokoje z szufladką; Eteżerka z 3 lustrami; Chłodziarka, Regał szklany sklepowy (50 cm), 691-636-371

INNE

SCHODY wewnętrzne, zdemontowane, dł. poręczy 4,6 m dł. schodów 75, szer. 21. grubość 3x4cm., 691-636-371

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

BEZPIECZEŃSTWO

Toną bez krzyku, często kilka metrów od innych

W wodzie najczęściej giną mężczyźni, a alkohol wciąż przewija się w tragicznych statystykach. Ratownicy widzą też brawurę, skoki z pomostów i pływanie bez asekuracji. Wystarczy chwila paniki lub przecenienie własnych sił. Gdy ktoś znika pod wodą, na ratunek zostają zaledwie minuty.

Justyna Piasecka-Gabryel



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Marek Frąckowiak z wielkopolskiego WOPR podkreśla, że po zniknięciu człowieka pod wodą na ratunek jest zaledwie 4–6 minut

26 czerwca tego roku, Jezioro Pamiątkowskie w Wielkopolsce. Jest wieczór, kiedy służby dostają zgłoszenie o 17-latku, który podczas pływania znika pod wodą. Na miejsce rusza 11 zastępów straży, łodzie i specjalistyczna grupa wodno-nurkowa z Poznania. Chłopaka odnajduje pod wodą nurek. Ratownicy podejmują resuscytację i udaje im się przywrócić funkcje życiowe. Nastolatek śmigłowcem trafia do szpitala. Dzień później umiera.

Do tragicznego wypadku doszło niedawno na żwirowni w Berezie k. Białej Podlaskiej w woj. lubelskim, gdzie w ciągu niespełna godziny pod wodą zniknęło dwóch mężczyzn. Służby ratunkowe wyłowiły ciało 47-latka, a po paru godzinach odnaleziono również ciało drugiego poszukiwanego, 30-letniego mężczyzny.

W województwie lubelskim do końca lipca odnotowano 11 utonięć, a to dopiero połowa wakacji.

Oto inne dramatyczne wydarzenie z ubiegłych lat. W kwietniu 2024 roku grupa znajomych wynajęła domek w Bieślinie koło Trzemeszna na wieczór kawalerski. W nocy trzech mężczyzn wypłynęło łódką na Jezioro Ostrowickie. Łódź się przewróciła. Wszyscy znaleźli się w wodzie. Dwóch mężczyzn udało się uratować. 23-letni mieszkaniec Poznania utonął.

Sierpień 2023 roku, Jezioro Maltańskie w Poznaniu. Około godz. 22 młody mężczyzna wchodzi do wody. Po przepłynięciu kilku metrów zaczyna tonąć. Dwie osoby, które były z nim, próbują go ratować. Bezskutecznie. Strażacy wydobywają z jeziora ciało 28-latka.

Jedna z najbardziej wstrząsających tragedii wydarzyła się w lipcu 2021 roku w Antoninie. Dwuipółletni chłopiec wyszedł rano z domku letniskowego, dotarł nad zbiornik Szperek i wpadł do wody. Mimo reanimacji nie udało się go uratować. W listopadzie 2022 roku sąd skazał oboje rodziców na pół roku więzienia w zawieszeniu na dwa lata za niedopilnowanie dziecka i nieumyślne spowodowanie jego śmierci.

Nie ma trwałego spadku

Takich historii są co roku setki. W latach 2016–2025 w Polsce utonęło 4435 osób. Przez kilka lat liczba ofiar utrzymywała się na podobnym poziomie. Wyraźny spadek przyniósł dopiero 2025 rok, kiedy w wodzie zginęły 292 osoby. Tragedii nie brakuje także w tym roku. Według danych Rządowego Centrum Bezpieczeństwa od 1 kwietnia do 3 sierpnia w Polsce utonęło 140 osób.

– W lipcu w Wielkopolsce nie odnotowaliśmy żadnego przypadku utonięcia. To dla nas bardzo pozytywny wynik – mówi podkom. Katarzyna Sammler z Komisariatu Wodnego Policji w Poznaniu.

Nie oznacza to jednak, że nad wodą było spokojnie. W ciągu miesiąca policjanci ujawnili 90 wykroczeń, z czego 64 na wodzie. Nałożyli 64 mandaty.

Liczba utonięć bardzo mocno zależy od pogody. Marek Frąckowiak, rzecznik wielkopolskiego WOPR, zwraca uwagę, że kiedy pada i jest chłodno, ludzi nad jeziorami jest mało. Wystarczy kilka gorących dni i sytuacja zupełnie się zmienia. Przy temperaturach przekraczających 25-30 stopni w skali kraju może dochodzić nawet do kilkunastu utonięć dziennie.

Potwierdził to także ubiegły rok. W wakacje 2025 roku utonęły w Polsce 122 osoby. Rok wcześniej było ich 187, a w 2023 roku – 183. Ratownicy wskazywali wtedy przede wszystkim na chłodniejsze lato, które po prostu rzadziej wyciągało ludzi nad wodę.

Mężczyzna po czterdziestce

Statystyki pokazują też, kto ginie najczęściej. W ciągu dziesięciu lat około 88 proc. wszystkich ofiar stanowili mężczyźni. Niemal połowa – 48,5 proc. – miała więcej niż 50 lat. – Z wiekiem sprawność spada. Osoby w średnim wieku czasami mają kontakt z wodą dwa, trzy razy w roku. Nie chodzą na basen, nie ćwiczą. A później dochodzi jeszcze alkohol i chęć zaimponowania komuś – mówi Frąckowiak.

W rozmowie pada zdanie, które ratownicy słyszą nad wodą częściej, niż chcieliby słyszeć: „Dziesięć lat temu całe jezioro opływałem”.

Problem zaczyna się wtedy, gdy ktoś swoje umiejętności z basenu przenosi wprost na jezioro.

Na basenie co 25 metrów jest ściana. Można się od niej odbić, zatrzymać, złapać liny. Woda jest przejrzysta, nie ma fal ani roślinności. W jeziorze drugi brzeg, który wydaje się blisko, może być oddalony o kilkaset metrów.

– Tutaj trzeba przepłynąć 100 czy 200 metrów bez

eprasa.pl e08bd9e0ff

przerwy. Nie ma zatrzymania się, nie ma lin. Woda jest zimna i nieprzezroczysta. Nie daj Boże jeszcze jakaś ryba nas muśnie i zaczyna się panika – tłumaczy Frąckowiak.

Podkom. Katarzyna Sammler mówi, że właśnie ludzie pływający samotnie daleko od brzegu są jedną z największych bolączek policjantów.

Nie mają bojki, nikt nie płynie obok nich łodzią czy kajakiem. Jeśli przyjdzie skurcz, człowiek się zachłyśnie albo nagle źle się poczuje, nie ma czego się złapać. Przepisy nie nakazują pływakowi zabrania bojki, więc policjant nie może za jej brak wystawić mandatu.

– Bez bojki, bez środków asekuracyjnych, jeżeli cokolwiek wydarzy się na wodzie, to naprawdę może być kwestia kilkudziesięciu sekund – mówi Sammler.

Alkohol nad wodą wciąż jest normą

Drugi problem nie zmienia się od lat: alkohol. Z policyjnych statystyk z lat 2016-2025 wynika, że jego spożycie przed utonięciem stwierdzono u 963 ofiar, czyli u więcej niż co piątej. W rzeczywistości nie w każdym przypadku można później jednoznacznie ustalić wszystkie okoliczności zdarzenia.

– Nietrudno sobie wyobrazić, jak wygląda nietrzeźwa osoba. Idzie ulicą chwiejnym krokiem. I dokładnie w takim samym stanie ludzie wchodzą do wody – mówi Frąckowiak. – Wystarczy kilka kroków, tracą grunt, dochodzą zaburzenia równowagi. Człowiek zaczyna pić wodę i tonie.

Alkohol to także częsty problem podczas policyjnych kontroli. Na rowerze wodnym, kajaku czy SUP-ie trzeba być trzeźwym, a policja może to sprawdzić alkomatem. – Spotykamy osoby pod wpływem alkoholu na jednostkach pływających. Wtedy pojawia się brawura i bardzo łatwo o niebezpieczną sytuację – mówi podkom. Katarzyna Sammler.

Mandat grozi też za brak wymaganych środków ratunkowych. Policjanci często spotykają się z tym u osób pływających na SUP-ach, które kupują deskę, ale nie sprawdzają, jakie wyposażenie powinny mieć ze sobą.

Jak wygląda to z perspektywy ratownika na plaży, opowiada Jakub, który od dwóch lat pracuje nad poznańską Rusałką.

– Osób pod wpływem alkoholu jest bardzo dużo. I w każdym wieku. Bardzo często, kiedy ktoś jest już pod wpływem, zaczyna się też awanturować – mówi.

Ratownicy najpierw każą takiej osobie wyjść z wody. Jeżeli polecenie nie działa, wzywają policję.

– W cieplejsze dni bywa, że policja przyjeżdża dwa, trzy razy dziennie – przyznaje Jakub.

Tonący nie woła o pomoc

Najbardziej mylące może być samo tonięcie. Człowiek, który walczy o życie, zwykle nie macha rękami i nie krzyczy. Próbuje przede wszystkim utrzymać usta nad wodą. Zanurza się, połyka wodę, na chwilę wynurza i łapie oddech. – Osoba tonąca tonie po cichu. Może utonąć dwa metry od nas, a my nawet się nie zorientujemy – mówi Marek Frąckowiak z WOPR.

Na reakcję jest bardzo mało czasu. Według Frąckowiaka po zniknięciu człowieka pod wodą najważniejsze jest pierwsze 4-6 minut. Dlatego tak ważne jest, by pomoc była na miejscu od razu. Nawet najlepiej wyposażona grupa wodno-nurkowa potrzebuje czasu, by dotrzeć nad jezioro.

– Zanim w godzinach szczytu strażacy dojadą z centrum Poznania do np. Jeziora Kierskiego, może minąć 30-40 minut. Wtedy nie mówimy już o akcji ratunkowej, tylko poszukiwawczej – tłumaczy.

– Nawet jeżeli jesteśmy na kąpielisku strzeżonym, to na rodzicach i opiekunach spoczywa obowiązek obserwowania dzieci – mówi podkom. Katarzyna Sammler z Komisariatu Wodnego Policji w Poznaniu



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Policjanci wodni codziennie patrolują polskie jeziora i rzeki, kontrolując trzeźwość i bezpieczeństwo osób na wodzie

WOPR przestrzega też przed rzucaniem się wpław na pomoc tonącemu, jeśli nie mamy odpowiedniego przygotowania. Osoba walcząca o życie może chwycić ratownika i wciągnąć go pod wodę. Najpierw trzeba zaalarmować osoby wokół, wezwać służby i znaleźć kogoś, kto potrafi bezpiecznie pomóc tonącemu.

Dziecka nad wodą trzeba pilnować

Nad Rusałką Jakub za jedno z największych zagrożeń uważa skoki z pomostu. Kilka osób skacze jednocześnie, podczas gdy tuż pod nimi ktoś pływa. Do tego woda pod pomostem ma miejscami około 1,6 metra głębokości. Skok na główkę może więc skończyć się ciężkim urazem.

Zdarza się też, że ludzie wchodzą do wody tuż obok kąpieliska, żeby ratownik nie zwracał im uwagi, że wypływają za daleko.

– Najbezpieczniej jest kąpać się na kąpielisku strzeżonym. Poza jego granicami możliwości ratownika są już ograniczone, bo jego podstawowym zadaniem jest pilnowanie bezpieczeństwa na samym kąpielisku – mówi podkom. Sammler.

Szczególną uwagę policjanci i WOPR zwracają na dzieci. Frąckowiak mówi o rosnącej liczbie alarmów wszczynanych po zgłoszeniu, że dziecko zniknęło na zatłoczonej plaży. Powtarza się podobny scenariusz: dorosły na chwilę zajmuje się telefonem, po kilku minutach nie widzi dziecka i biegnie do ratowników przekonany, że mogło wejść do wody. Ratownicy opróżniają kąpielisko i rozpoczynają poszukiwania. Po chwili okazuje się czasem, że dziecko poszło na plac zabaw. W gorące dni takich zgłoszeń może być kilka. – Nawet jeżeli jesteśmy na kąpielisku strzeżonym, to na rodzicach i opiekunach spoczywa obowiązek obserwowania dzieci – przypomina Sammler. – Nie może być tak, że rodzice leżą na kocu, śpią albo piją alkohol, a dziecko samo znajduje się przy wodzie.

Ratownik patrzy na całe kąpielisko. W upalny dzień może mieć przed sobą setki ludzi.

– To my odpowiadamy za własne dzieci – mówi policjantka. – Jeżeli jest grupa dorosłych, niech chociaż jedna osoba pozostanie trzeźwa.

AKCJA CHARYTATYWNA 0211543660



eprasa.pl e08bd9e0ff

ROZMOWA

Pogryzienie i co dalej? Ekspertka: W Polsce często nie dzieje się nic

Pogryzienie 2,5-letniego chłopczyka w Łomży ponownie uruchomiło dyskusję o bezpieczeństwie i odpowiedzialności właścicieli psów. Dlaczego – zdaniem Justyny Oleś-Bernackiej z akcji Stop Agresji Psów – polskie przepisy bardziej chronią agresywne zwierzęta niż ich ofiary? Rozmawiamy o lukach w prawie, odpowiedzialności właścicieli, predyspozycjach ras i rozwiązaniach, które od lat funkcjonują w innych krajach Europy

Martyna Jurkowska

Po dramatycznym pogryzieniu 2,5-letniego chłopca w Łomży wiele osób mówi, że takich tragedii nie da się uniknąć. Pani uważa inaczej.

Uważam, że można im w dużej mierze zapobiegać. Oczywiście nie wyeliminujemy wszystkich przypadków, bo zawsze mogą zdarzyć się sytuacje nieprzewidywalne. Ale między całkowitą bezradnością a skuteczną prewencją jest ogromna przestrzeń, której w Polsce po prostu nie wykorzystujemy. W wielu krajach Europy Zachodniej czy w Niemczech funkcjonują rozwiązania, które sprawiają, że właściciel psa bierze znacznie większą odpowiedzialność za swoje zwierzę. To nie jest kwestia jednego przepisu, ale całego systemu.

Jakiego rodzaju rozwiązania ma pani na myśli?

Choćby obowiązkowe ubezpieczenie od szkód wyrządzonych przez psa. W Polsce właściwie się o tym nie mówi, a to byłoby jedno z najbardziej skutecznych narzędzi. Sam obowiązek wykupienia polisy sprawia, że część osób dwa razy zastanowi się nad wyborem psa, zwłaszcza jeśli składka dla niektórych ras byłaby znacznie wyższa. Drugim elementem są realne sankcje finansowe. Dzisiaj właściciel psa, który dopuści do pogryzienia człowieka, często kończy z mandatem wynoszącym kilkaset złotych. Trudno uznać to za karę, która kogokolwiek odstrasza. Za granicą mówimy o karach liczonych w tysiącach euro. To już zupełnie inna skala odpowiedzialności.

W przypadku pogryzienia w Łomży zwracano uwagę, że pies był na smyczy i miał kaganiec.

Tak i to od razu zwróciło moją uwagę. Oczywiście nie wiemy, dlaczego miał kaganiec. Być może nie dlatego, że wcześniej przejawiał agresję, tylko dlatego, że miał zwyczaj zjadania różnych rzeczy podczas spacerów. Nie chciałabym tu niczego przesądzać. Natomiast sam fakt, że pies był na smyczy i w kagańcu, pokazuje jedno – nawet zastosowanie podstawowych środków ostrożności nie zawsze zapobiega tragedii. Dlatego potrzebny jest system, który działa także wtedy, gdy do takiego zdarzenia już dojdzie.

No właśnie. Co dzieje się w Polsce po poważnym pogryzieniu człowieka przez psa?

I tu dochodzimy do sedna problemu. Bardzo często nie dzieje się praktycznie nic. To zdanie szokuje ludzi najbardziej, ale niestety odpowiada rzeczywistości.

Naprawdę nic?

Nie ma jasnych procedur, które nakazywałyby automatyczne działanie. Nie ma przepisu mówiącego, że po każdym poważnym pogryzieniu pies musi zostać odebrany właścicielowi albo choćby skierowany na obowiązkową obserwację. Mam oficjalne stanowisko Inspekcji Weterynaryjnej, z którego wynika, że po pogryzieniu pies powinien zostać poddany obserwacji. Problem polega na tym, że przepisy nie określają tego w sposób jednoznaczny. W praktyce raz pies trafia na obserwację, a innym razem nie. To zależy od decyzji konkretnych służb.

Od czego zależy taka decyzja?

Trudno powiedzieć, bo nie ma jasnych kryteriów. Zdarza się, że policja kontaktuje się z sanepidem i zapada decyzja o skierowaniu psa na obserwację. Innym razem uznaje się, że nie ma takiej potrzeby. Nie ma przepisu, który mówiłby wprost: każde pogryzienie oznacza obowiązkową obserwację weterynaryjną. To powoduje, że podobne sprawy są traktowane różnie.

A co właściwie sprawdza się podczas takiej obserwacji?

I tu pojawia się kolejny problem. Wiele osób jest przekonanych, że obserwacja ma ocenić, czy pies jest agresywny. Tymczasem ona służy wyłącznie wykluczeniu wścieklizny. Lekarz weterynarii nie ocenia zachowania psa. Nie bada, czy zwierzę stanowi zagrożenie. Nie wydaje opinii, czy pies powinien zostać właścicielowi odebrany. Nawet gdyby pies zachowywał się podczas obserwacji bardzo agresywnie, nie miałoby to znaczenia dla samej procedury. Co więcej, taka obserwacja może odbywać się... w domu właściciela. I to dla wielu osób jest kompletnie niezrozumiałe. Weterynarz po prostu odwiedza psa w określonych terminach i sprawdza, czy nie pojawiły się objawy wścieklizny. Pies nie musi być odizolowany. Nie trafia automatycznie do żadnej specjalistycznej placówki. Nie jest oceniany przez behawiorystę. Cała procedura dotyczy wyłącznie choroby zakaźnej, a nie bezpieczeństwa ludzi.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Justyna Oleś-Bernacka z akcji Stop Agresji Psów od lat zabiega o zmiany w przepisach dotyczących odpowiedzialności właścicieli niebezpiecznych psów

Czyli problemem nie jest to, że przepisy są źle stosowane, tylko że ich po prostu nie ma?

Dokładnie. Często słyszę, że służby zareagowały niewłaściwie. Ja patrzę na to inaczej. One bardzo często nie mają narzędzi, żeby zareagować. Nie istnieje przepis pozwalający odebrać właścicielowi psa tylko dlatego, że to zwierzę ciężko pogryzło człowieka. Nie ma podstawy prawnej do takiego działania. Dlatego mówię, że w Polsce problem nie polega na nieskutecznym reagowaniu. Problem polega na tym, że państwo stworzyło system, który w wielu przypadkach w ogóle nie pozwala skutecznie zareagować.

To oznacza, że nawet po bardzo poważnym pogryzieniu właściciel może wrócić z psem do domu?

Tak. I właśnie dlatego od lat apelujemy o zmianę przepisów. Bo pierwszym krokiem powinno być stworzenie możliwości czasowego odebrania psa właścicielowi już po poważnym pogryzieniu człowieka. Dzisiaj takich narzędzi po prostu nie ma.

Po każdej tragedii wraca dyskusja o rasach psów. Jedni twierdzą, że problemem jest wyłącznie właściciel, inni wskazują na konkretne rasy. Gdzie leży prawda?

Z prawnego punktu widzenia odpowiedzialność zawsze ponosi właściciel. To jego zwierzę i to on odpowiada za skutki jego zachowania. Nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Natomiast nie można udawać, że rasa nie ma żadnego znaczenia. To drugi skrajny pogląd, który również nie ma oparcia w faktach. Chcę wyraźnie podkreślić: nie istnieje coś takiego jak „rasa agresywna". To określenie jest błędne. Natomiast istnieją predyspozycje rasowe i tego nie da się podważyć.

Co to oznacza w praktyce?

Psy przez dziesiątki, a często setki lat były hodowane do wykonywania określonych zadań. Jedne miały pilnować, inne polować, jeszcze inne walczyć z innymi zwierzętami. To pozostawiło ślad w ich zachowaniu. To nie znaczy, że pies danej rasy musi być agresywny. Absolutnie nie. Ale oznacza, że może mieć określone predyspozycje, które odpowiedzialny właściciel powinien znać i brać pod uwagę. Nie możemy udawać, że wszystkie rasy różnią się wyłącznie wyglądem.

Mówi pani, że potwierdzają to statystyki.

Tak. I właśnie dlatego od lat apeluję, żeby dyskutować na podstawie danych, a nie emocji. Jeżeli przeanalizujemy przypadki śmiertelnych lub najcięższych pogryzień w Polsce, Europie czy Stanach Zjednoczonych, zobaczymy, że zdecydowana większość dotyczy stosunkowo niewielkiej grupy ras oraz psów w ich typie. W ramach akcji Stop Agresji Psów monitorujemy wszystkie medialne informacje o pogryzieniach. Oczywiście pojawiają się tam różne rasy, ale trend pozostaje bardzo podobny. Statystyki dostępne w Europie o śmiertelnych pogryzieniach wskazują jasno, że psy w typie ras niebezpiecznych oraz psy w typie ras obronnych takie jak owczarki niemieckie, belgijskie, cane corso odpowiadają za zdecydowaną większość wszystkich zdarzeń. W Polsce zaś w przypadkach najpoważniejszych pogryzień za sporą ilość odpowiadają owczarki niemieckie oraz coraz częściej owczarki belgijskie, są to to rasy obronne, popularne w Polsce, często używane do pilnowania posesji. Niestety ze względu na brak zaspokojenia potrzeb socjalizacyjnych, nudę i frustrację oraz silny instynkt terytorialny tego typu psy po opuszczeniu niezabezpieczonej posesji mogą stanowić śmiertelne zagrożenie dla przypadkowych osób, o tym fakcie ostrzegają biegli sądowi ds. zwierząt. Dodam jeszcze, że bulterier nie jest rasą uznaną za niebezpieczną w Polsce, wiele krajów posiadających listę ras niebezpiecznych uwzględniło tę rasę na niej. W Polsce w 2024 roku bulterier zagryzł domownika, 7-tygodniową dziewczynkę, z którą był oswojony, atak był nagły i niesprowokowany. To są fakty, o których trudno rozmawiać, ale nie można ich ignorować.

eprasa.pl e08bd9e0ff

Wiele osób odpowiada wtedy: „To kwestia wychowania”.

Wychowanie ma ogromne znaczenie, ale nie zastąpi biologii. Chart będzie miał instynkt pogoni niezależnie od tego, jak dobrze zostanie wychowany. Terier nadal będzie wykazywał zachowania charakterystyczne dla swojej grupy ras. Owczarek nadal będzie miał silne cechy psa użytkowego. To nie jest nic złego. Problem zaczyna się wtedy, kiedy próbujemy wmówić sobie, że wychowanie całkowicie eliminuje naturalne predyspozycje psa. Takie podejście prowadzi do lekceważenia zagrożeń.

Mówi pani, że największym problemem są jednak przepisy.

Zdecydowanie. Najbardziej szokujący jest dla mnie paradoks obowiązującego prawa. Jeżeli istnieje podejrzenie, że właściciel znęca się nad psem, organizacja prozwierzęca może – przy udziale policji – szybko odebrać mu zwierzę. Natomiast jeśli ten sam pies ciężko pogryzie człowieka, przepisy nie przewidują podobnego rozwiązania. To pokazuje ogromną lukę w systemie.

Czyli człowieka chronimy słabiej niż zwierzę?

W praktyce właśnie tak to wygląda. Nie mówię tego po to, żeby przeciwstawiać ludzi zwierzętom. Uważam, że zwierzęta powinny być chronione. Ale nie rozumiem sytuacji, w której państwo stworzyło bardzo skuteczne mechanizmy ochrony psa przed człowiekiem, a jednocześnie praktycznie nie stworzyło mechanizmów chroniących człowieka przed niebezpiecznym psem. To jest paradoks, który wymaga pilnej zmiany.

Zaskakujące jest to, co powiedziała pani o możliwości uśpienia psa.

To rzeczywiście jedna z najmniej znanych kwestii. W 2005 roku z ustawy o ochronie zwierząt usunięto przepis pozwalający na uśmiercenie psa wyłącznie z powodu jego niebezpiecznej agresji. Dzisiaj psa można pozbawić życia tylko wtedy, kiedy trwa bezpośredni atak i trzeba ratować życie człowieka. Jeżeli atak już się zakończył, nawet jeśli wcześniej doszło do śmiertelnego pogryzienia, przepisy nie przewidują takiej możliwości.

Nawet jeśli behawiorysta uzna, że zwierzę nadal stanowi zagrożenie?

Nawet wtedy. To właśnie budzi największe emocje. Może się zdarzyć, że biegły oceni psa jako bardzo niebezpiecznego, ale z punktu widzenia prawa nie będzie to miało znaczenia. W efekcie takie psy trafiają do fundacji, schronisk, a czasami pozostają u właścicieli. Nie istnieje również żaden ogólnopolski rejestr psów odpowiedzialnych za najcięższe pogryzienia.



FOT. 123RF

Nie istnieje coś takiego jak „rasa agresywna”. Natomiast istnieją predyspozycje rasowe i tego nie da się podważyć. Psy przez dziesiątki, a często setki lat były hodowane do wykonywania określonych zadań. Jedne miały pilnować, inne polować, jeszcze inne walczyć z innymi zwierzętami. To pozostawiło ślad w ich zachowaniu – wskazuje Justyna Oleś-Bernacka

Jakie rozwiązania powinny zostać wprowadzone jako pierwsze?

Nie zaczynałabym od wielkiej reformy. Najpierw wprowadziłabym kilka podstawowych zmian. Po pierwsze – znacząco podniosłabym kary finansowe za dopuszczenie do pogryzienia człowieka. Dzisiaj właściciel często ryzykuje mandat, który nie robi na nikim większego wrażenia. Po drugie – umożliwiłabym czasowe odebranie psa już po pierwszym poważnym pogryzieniu. Jeżeli okaże się, że zwierzę rzeczywiście stanowi zagrożenie, powinno istnieć narzędzie pozwalające odebrać je właścicielowi na stałe. To nie jest rewolucja. To naprawdę można wprowadzić stosunkowo szybko, dopisując kilka przepisów do obowiązujących ustaw.

Rozmawia pani o tym z politykami?

Tak. Rozmawiałam zarówno z przedstawicielami Prawa i Sprawiedliwości, jak i Koalicji Obywatelskiej. Powstały projekty zmian. Jeden z nich miałam możliwość opiniować. Cieszę się, że temat w ogóle pojawił się w debacie publicznej. Jednocześnie trudno mi zrozumieć, dlaczego kolejne miesiące mijają, dochodzi do następnych tragedii, a przepisy nadal się nie zmieniają. Mam wrażenie, że wszyscy zgadzają się, iż problem istnieje, ale brakuje determinacji, by doprowadzić sprawę do końca. Dlatego uważam, że potrzebna jest presja społeczna i medialna. Bez niej kolejne projekty mogą przez długi czas pozostawać tylko na papierze.

Mówi pani, że Polska jest pod tym względem wyjątkiem. Jak wyglądają przepisy w innych państwach?

Nie twierdzę, że gdziekolwiek stworzono system idealny, ale wiele krajów od dawna stosuje rozwiązania, których u nas po prostu nie ma. Przykładem są Niemcy czy Austria. Tam po pogryzieniu człowieka lub innego zwierzęcia pies może zostać skierowany na obowiązkowe testy behawioralne. Specjaliści oceniają, czy zwierzę stanowi zagrożenie i jakie środki bezpieczeństwa należy zastosować. Jeżeli właściciel nie przestrzega nałożonych obowiązków, może stracić psa. To sprawia, że nie traktuje takich decyzji jak pustego zalecenia.

Wspominała pani także o obowiązkowym ubezpieczeniu.

Tak. Uważam, że to jedno z najlepszych rozwiązań. W Niemczech właściciele psów mają obowiązek posiadania ubezpieczenia od szkód wyrządzonych przez zwierzę. Wysokość składki zależy między innymi od miejsca zamieszkania czy poziomu ryzyka. W dużych miastach, takich jak Berlin, jest ona wyższa, bo większe jest zagęszczenie ludzi. To rozwiązanie ma dwie zalety. Po pierwsze, zwiększa odpowiedzialność właściciela. Po drugie, daje realną pomoc ofierze. Jeżeli ktoś zostanie poważnie pogryziony i wymaga kosztownego leczenia czy operacji plastycznych, pieniądze są dostępne od razu z polisy. Nie trzeba przez wiele lat prowadzić procesu cywilnego i zastanawiać się, czy sprawca w ogóle będzie w stanie wypłacić odszkodowanie.

Po takich zdarzeniach, jak to z Łomży, wielu rodziców zaczyna bać się o bezpieczeństwo swoich dzieci. Co chciałaby im pani powiedzieć?

Przede wszystkim, żeby nie bagatelizowali zagrożenia. Nie chodzi o to, żeby bać się każdego psa, ale żeby nie zakładać z góry, że właściciel zawsze panuje nad swoim zwierzęciem. Rzeczywistość pokazuje, że niestety nie zawsze tak jest. Jeżeli widzimy dużego psa, warto zachować ostrożność, nawet jeśli wygląda spokojnie. To nie jest panika, tylko zdrowy rozsądek.

Dużo kontrowersji budzi również obecność psów na placach zabaw...

To kolejny przykład luki w prawie. W Polsce nie istnieje ustawowy zakaz wprowadzania psów na place zabaw. Co więcej, sądy kwestionowały już uchwały gmin, które próbowały takie zakazy wprowadzać. Uznawano, że samorządy nie mają odpowiednich kompetencji. Efekt jest taki, że nawet miejsca przeznaczone wyłącznie dla dzieci nie zawsze są wolne od zwierząt. A przecież małe dzieci biegają, krzyczą, gwałtownie się poruszają. To może pobudzać u psa naturalne instynkty, których nie da się całkowicie wyeliminować. Dlatego uważam, że ustawodawca powinien jednoznacznie dać samorządom możliwość wprowadzania takich ograniczeń.

Czy w ogóle wiadomo, jak duży jest problem pogryzień w Polsce?

Właśnie nie. I to też jest część problemu. Nie każde pogryzienie jest zgłaszane. Nie wszystkie przypadki trafiają do sanepidu. Nie istnieje jeden kompletny system zbierania danych. Dlatego tak naprawdę nie wiemy, jaka jest rzeczywista skala zjawiska. Mam przekonanie, że jest znacznie większa, niż wynika z oficjalnych statystyk. Coraz więcej takich historii pojawia się natomiast w mediach społecznościowych. Ludzie opisują pogryzienia swoje albo swoich zwierząt. Często okazuje się, że właściciel psa po prostu odchodzi z miejsca zdarzenia i praktycznie nie ponosi żadnych konsekwencji. To również wymaga zmian.

Od początku naszej rozmowy wraca jeden motyw – odpowiedzialność. Ma pani wrażenie, że dziś za mało o niej rozmawiamy?

Zdecydowanie. Mam wrażenie, że cała dyskusja została przesunięta w stronę tego, jak powinien zachować się człowiek, kiedy atakuje go pies. Słyszymy o „pozycji żółwia”, o tym, jak chronić twarz, jak nie prowokować zwierzęcia. To oczywiście może być potrzebna wiedza. Ale dlaczego niemal nie mówi się o obowiązkach właścicieli? Dlaczego nie prowadzi się kampanii pokazujących, że duży, silny pies powinien być prowadzony przez osobę, która jest w stanie nad nim fizycznie zapanować? Dlaczego nie przypomina się, że właściciel odpowiada za bezpieczeństwo innych ludzi? Mam wrażenie, że zbyt łatwo zaakceptowaliśmy pogryzienia jako coś, co po prostu się zdarza.

Na koniec – gdyby mogła pani wprowadzić tylko jedną zmianę w prawie, od czego by pani zaczęła?

Od stworzenia możliwości natychmiastowego, tymczasowego odebrania psa po poważnym pogryzieniu człowieka. To powinno być podstawowe narzędzie państwa. To nie oznacza automatycznego odbierania zwierzęcia na zawsze. Chodzi o to, żeby państwo miało możliwość zareagowania. Dziś bardzo często jej po prostu nie ma. A dopóki tego nie zmienimy, będziemy wracać do tych samych dramatycznych historii po każdym kolejnym pogryzieniu. I za każdym razem zadawać sobie to samo pytanie: czy naprawdę musiało do tego dojść?

eprasa.pl e08bd9e0ff

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** O czym świadczy świadczy leworęczność? Zaskakujące fakty, o których nie miałeś pojęcia

SENIORZY

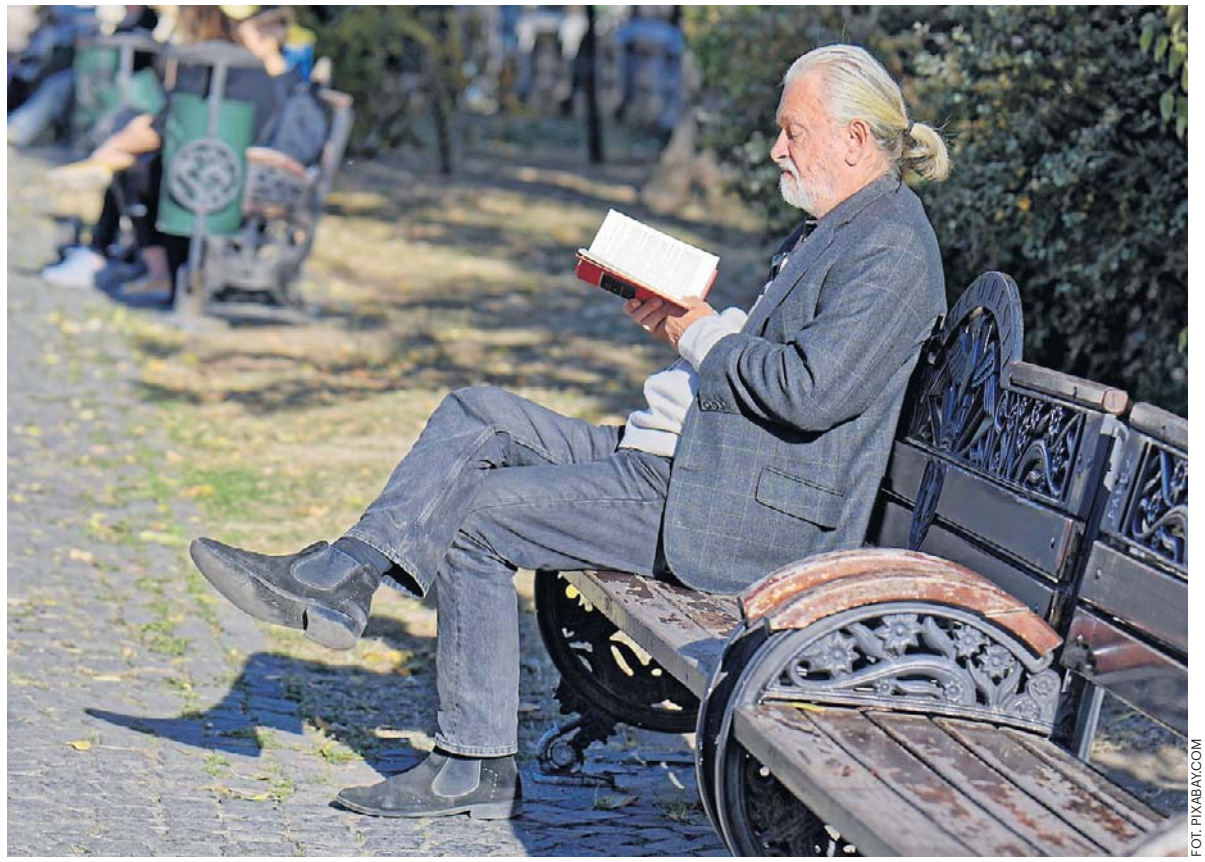
Przez te nawyki skracasz sobie życie. 10 błędów, których musisz uniknąć jak ognia

Dwie doświadczone ekspertki geriatrii zestawiły listę 10 powszechnych błędów, które odbierają ludziom szansę na długowieczność. Sprawdź, ile z nich popełniasz i jak to naprawić, nim będzie za późno.

Emil Hoff

Ci z nas, którym dopisze szczęście, zestarzeją się. Szczęściu jednak można pomóc: nie tylko geny decydują o tym, czy dożyjemy np. setki. Kto chce żyć długo (i w dobrej kondycji), powinien już teraz zacząć wprowadzać w swoim życiu zmiany, które sprzyjają długowieczności.

Dwie geriatrki, Lee Lindquist i Heather Whitson, stworzyły listę nawyków, które nam wyjątkowo szkodzą i odbierają szansę na długie życie. Im wcześniej pozbędziesz się złych nawyków, tym większa szansa, że zachowasz dobre zdrowie na bardzo długo.



FOT. PIXABAY.COM

Do długiego życia warto się przygotować i zawczasu zmienić nawyki, które mogą utrudnić, a nawet uniemożliwić pogodną i w miarę wygodną starość

Te błędy odbierają ci szansę na długowieczność

● Brak wykonywania badań profilaktycznych.

W Polsce profilaktyka niestety leży, tymczasem to właśnie odpowiednie badania, wykonywane profilaktycznie nawet bez żadnych objawów, pozwalają wykryć groźne choroby we wczesnych stadiach, z rakiem na czele.

Według WHO ponad 90 proc. populacji świata zostanie dotkniętych rakiem w ten czy inny sposób. By nie dać się zaskoczyć nowotworowi i innym chorobom, wykonuj badania profilaktycznie regularnie i trzymaj się ścieżki leczenia. Nie zaniedbuj też szczepień ochronnych.

● Niedostateczna socjalizacja.

Relacje społeczne są bardzo dobre dla mózgu i mają bezpośrednie przełożenie na nasz ogólny poziom szczęścia, o ile przestajemy z ludźmi pozytywnymi i zadowolonymi. Zadawanie się z osobami o negatywnym usposobieniu, ciągle narzekającymi i smutnymi, może z kolei mieć na nas zły wpływ. Dlatego warto zadbać o to, by mieć w kręgu znajomych osoby pozytywne, i by stale uzupełniać ten krąg nowo poznanymi.

● Niedostosowanie listy lekarstw do wieku.

To zaskakująco powszechny, choć prosty błąd. Ludzie zaczynają przyjmować jakieś lekarstwa, gdy mają 40 czy 50 lat, i łykają je nadal jeszcze np. po siedemdziesiątce. Tymczasem niektóre z lekarstw wraz z upływem lat przestają być potrzebne, a nawet mogą stać się szkodliwe, np. leki nasenne czy przeciwlękowe mogą czasem zaćmiewać umysł, pogarszać koncentrację czy zwiększać ryzyko upadku u osób starszych.

Dlatego należy regularnie konsultować listę przyjmowanych lekarstw z lekarzem lub farmaceutą, by się upewnić, że wszystkie specyfiki, które się na niej znajdują, na pewno są nadal potrzebne.

● Zaniedbywanie ćwiczeń.

Trudno przecenić, jak wielki pozytywny wpływ na nasze zdrowie ma regularne uprawianie ćwiczeń.

Ruch pomaga nam kontrolować wagę, utrzymać dobrą mobilność, wzmacnia krążenie i natlenienie, poprawia nam nastrój. Zaleca się, by każda osoba zażywała ok. 75 minut intensywnego ruchu w tygodniu lub ok. 150 minut łagodniejszych ćwiczeń. Seniorom wskazane są np. spacery. Oczywiście nie ma co czekać do emerytury, by zacząć się ruszać. Im wcześniej wprowadzisz ćwiczenia do codziennej rutyny, tym większe korzyści z nich będziesz odczuwać na starość.

● Palenie.

Rak płuc to najpowszechniejszy rodzaj nowotworu złośliwego. Badania wskazują na silny związek palenia z ryzykiem zachorowania na ten nowotwór. Dodatkowo papierosy mają bardzo zły wpływ na cały układ oddechowy, zwiększają też ryzyko udaru. Kto chce długo żyć, powinien rzucić palenie. Lekarz może doradzić ci odpowiednią metodę wyjścia z nałogu.

Badania potwierdzają, że proces starzenia można wspierać poprzez odpowiedni styl życia, profilaktykę oraz świadome dbanie o organizm. Ważną rolę pełnią też w nim nasze nawyki

● Zła dieta.

Jesteśmy tym, co jemy, a jedzenie to w istocie podstawowe i najważniejsze lekarstwo. Jeśli nasze posiłki są złej jakości i niezbalansowane, nasze ciało odczuje to prędzej czy później.

Zdrowa dieta z kolei utrzymuje nas w dobrej kondycji niezależnie od wieku. Za wyjątkowo dobroczynną dla naszych organizmów uchodzi dieta śródziemnomorska, oparta na rybach, warzywach i owocach, i produktach pełnoziarnistych.

Na starość zmiana nawyków przychodzi z trudem. Jeśli podejrzewasz, że twoja aktualna dieta może nie być najzdrowsza, skonsultuj się z lekarzem i wprowadź odpowiednie zmiany.

● Niedosypianie.

Człowiek potrzebuje od 7 do 9 godzin snu każdej nocy. Stałe niedosypianie zwiększa ryzyko demencji i chorób serca, zmniejsza odporność na stres, pogarsza nastrój. Dlatego warto zadbać o zdrowy sen.

Starsze osoby często potrzebują go mniej niż młode. By poprawić swój sen, odstaw kofeinę i alkohol, kładź się spać i wstawaj stale o tych samych godzinach, a jeśli zdarza ci się chrapać lub cierpisz na bezdech, skonsultuj się z lekarzem. Odpowiednia kuracja może ci przywrócić zdrowy sen.

● Stres.

Nadmierne stresowanie się to niestety jeden z kluczowych czynników skracających nam przewidywaną długość życia. Stres osłabia nasz układ odpornościowy, zaburza metabolizm i sen, podnosi ciśnienie krwi.

Jeśli odczuwasz silny i stały stres związany z pracą czy życiem prywatnym, skonsultuj się z lekarzem, który może skierować się na odpowiednią terapię. Im wcześniej nauczysz się radzić sobie ze stresem, tym większą będziesz miał szansę na dożycie późnej starości.

● Zaniedbywanie planowania na ostatnie lata życia.

Liczymy na to, że starość upłynie nam przyjemnie i beztrosko, i nie lubimy myśleć o negatywnych aspektach późnego wieku, jak ograniczenie mobilności czy nawarstwienie się problemów zdrowotnych. Tymczasem ważnym czynnikiem, który umożliwia dożycie późnej starości, jest odpowiednie zaplanowanie sobie ostatnich 10-20 lat życia pod kątem właśnie codziennej egzystencji.

● Zaniedbywanie planowania przyszłości finansowej.

w ciągu całego życia warto pamiętać, że starość też kosztuje, i zadbać o odpowiedni poziom biernego dochodu na ostatnim etapie życia, czy to w formie emerytury, czy konta rentierskiego, zysków z wynajmu lub inwestycji – możliwości jest sporo. Im wcześniej zaczniesz myśleć o finansowaniu swojej długowieczności, tym lepiej.

eprasa.pl e08bd9e0ff

PROFILAKTYKA

Masz nieświeży oddech? Sprawdź, jakie proste triki pomogą ci go uniknąć

Nieświeży oddech może przydarzyć się każdemu, i to nie tylko rano. Często wynika z drobnych zaniedbań, o których nawet nie myślimy

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zapach naszego oddechu odgrywa istotną rolę nie tylko w relacjach z innymi – zarówno w domu, w pracy, jak i podczas nawiązywania nowych znajomości – ale także może być sygnałem dotyczącym stanu zdrowia.

Te czynniki sprawiają, że oddech jest nieświeży

Najczęstszą przyczyną nieświeżego oddechu jest niewłaściwa higiena jamy ustnej. Brzydki zapach z ust to często wynik zbyt rzadkiego szczotkowania zębów, braku nitkowania oraz pomijania czyszczenia języka. W takich warunkach rozwijają się drobnoustroje, które produkują lotne związki o intensywnym, nieprzyjemnym zapachu. Jakie inne błędy wpływają na to, że oddech jest nieświeży?

– Poważnym błędem są używki, jak papierosy, również elektroniczne, i woreczki nikotynowe, ale także alkohol. Przez nie dochodzi do podrażnień delikatnych śluzówek jamy ustnej, zmniejszenia wydzielania śliny i przerostu szkodliwych bakterii i grzybów, a co za tym idzie, pojawia się nieprzyjemny oddech.

Skoro o ślinie mowa, to jest ona niezwykle ważna dla prawidłowego funkcjonowania jamy ustnej i samooczyszczania – pijemy za mało wody albo pijemy dużo kawy, a to kolejny błąd. Na liście znajduje się także cukier w różnych postaciach: od słodyczy, kolorowych napojów, przez przekąski, aż po przetworzone jedzenie. Sprzyja on próchnicy i chorobom dziąseł – tłumaczy lekarz dentysta Tomasz Łukasik z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

Zdaniem eksperta częstym błędem jest również nadmierne stosowanie domowych preparatów wybielających zęby. Mogą one podrażniać błony śluzowe jamy ustnej, co także może przyczyniać się do nieprzyjemnego zapachu z ust.

Stomatolog ujawnia, że nieświeży oddech może być jedną z pierwszych oznak zapalenia przyzębia (potocznie zwanego paradontozą), które może prowadzić nawet do utraty zębów – szczególnie jeśli pojawia się również podkrwawianie z dziąseł podczas mycia zębów.



FOT. GETTY IMAGES

Zapach naszego oddechu odgrywa ważną rolę nie tylko w relacjach z innymi – może być także sygnałem świadczącym o naszym zdrowiu

Proste triki, które pomogą utrzymać świeży oddech

Okazuje się, że najprostszym sposobem na świeży oddech jest regularna higiena jamy ustnej, również w pracy. Warto mieć pod ręką szczoteczkę i pastę, które bez problemu zmieszczą się w torebce czy w szufladzie biurka. Dobrym rozwiązaniem są też kompaktowe zestawy podróżne lub jednorazowe szczoteczki z już nałożoną pastą, idealne do szybkiego odświeżenia oddechu w ciągu dnia.

– Pamiętajmy o języku, gdzie gromadzi się naprawdę sporo bakterii i grzybów! Korzystajmy z nitki lub szczoteczki międzyzębowej przynajmniej raz dziennie. Między zębami kryje się sporo podstępnych mikrobów.

Jedzmy twarde warzywa i owoce, które pomagają oczyścić zęby, a ponadto dostarczają błonnika wspomagającego rozwój korzystnych bakterii. Wprowadzenie do diety kiszonek i produktów fermentowanych to kolejny punkt na liście trików. Dobre bakterie zwalczają niekorzystne drobnoustroje odpowiedzialne za niemiły zapach – radzi stomatolog Tomasz Łukasik z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

Warto zadbać o codzienne nawyki

Świeży oddech zaczyna się od codziennych nawyków. Warto regularnie pić wodę niegazowaną – wypłukuje ona resztki jedzenia z jamy ustnej i nie szkodzi szkliwu, w przeciwieństwie do wody gazowanej, która ma kwaśne pH.

Dobrze też zadbać o dietę – produkty bogate w cynk, takie jak nasiona, orzechy czy owoce morza wspierają równowagę bakteryjną w ustach i wzmacniają szkliwo.

Sięgajmy po pasty z fluorem i naturalnymi składnikami, np. z szałwią. Pomagają one łagodzić stany zapalne dziąseł i odświeżają oddech. Dobrym wyborem będzie także zielona lub biała herbata. Zawiera przeciwutleniacze i ma właściwości hamujące rozwój niekorzystnych bakterii. A jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, lepiej wybrać produkty z ksylitolem. Ten naturalny słodzik ogranicza rozwój bakterii odpowiedzialnych za próchnicę i nieprzyjemny zapach.



FOT. FREEPIK

Ból głowy związany ze zmianą pogody jest trudny do przewidzenia i kontrolowania

CHOROBY

Głowa pęka Ci na zmianę pogody? To nie musi być meteopatia

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Ból głowy na zmianę pogody to powszechny problem wśród meteopatów, czyli osób wrażliwych na zmiany meteorologiczne. Taki ból może znacząco uprzykrzyć codzienne życie, wpływając na samopoczucie, koncentrację oraz zdolność do wykonywania codziennych obowiązków.

Meteopatia to nadwrażliwość na zmiany pogody. Nie jest chorobą, ale może powodować nasilenie różnych dolegliwości.

Meteopatia może być ważnym sygnałem

– Czasem jest to sygnał, że warto poddać się badaniom i w razie potrzeby rozpocząć leczenie – wskazuje dr Aleksandra Szymańska, internistka z Gliwic.

Mimo że z medycznego punktu widzenia wrażliwość na pogodę i jej zmiany nie jest jednostką chorobową, to jednak lekarze dostrzegają realny wpływ zmiennych warunków pogodowych na stan fizyczny i psychiczny człowieka. Osoby wrażliwe na pogodę mogą odczuwać między innymi:

- bóle głowy;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego;
- uczucie senności i zmęczenia;
- bóle stawów i mięśni;
- apatię i spadek energii;
- rozdrażnienie;
- napięcie nerwowe lub niepokój.

Zmiany ciśnienia, temperatury, wilgotności czy siły wiatru mogą więc przekładać się na nasze samopoczucie, a w niektórych przypadkach utrudniać codzienne aktywności.

Nagła zmiana ciśnienia atmosferycznego nie przechodzi niezauważona przez nasz organizm. Układ nerwowy potrafi silnie zareagować na tego typu zawirowania.

U osób wrażliwych na wahania ciśnienia – zarówno w górę, jak i w dół – mogą stać się bodźcem wyzwalającym ból głowy. Mózg odpowiada na ten stan specyficznie: zmienia się praca naczyń krwionośnych, krążenie krwi ulega zaburzeniu, co w krótkim czasie prowadzi do uczucia pulsującego bólu.

Kto jest szczególnie narażony na ból głowy przy zmianie pogody?

Na ból głowy przy zmianie pogody uskarżają się najczęściej:

- meteopaci;
- osoby z zaburzeniami krążenia;
- osoby z zaburzeniami hormonalnymi;
- dzieci;
- osoby starsze;
- osoby z niskim ciśnieniem krwi;
- chorujący na migrenę.

Co zrobić, aby szybko pozbyć się bólu głowy?

Ból głowy związany ze zmianą pogody jest trudny do przewidzenia i kontrolowania, ponieważ nie mamy wpływu na warunki atmosferyczne.

Najskuteczniejsze metody radzenia sobie z takim bólem to stosowanie sprawdzonych leków przeciwbólowych oraz dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu. Dodatkowo warto zadbać o regularny odpoczynek, unikać stresu i monitorować swoje samopoczucie, aby szybciej reagować na pierwsze objawy bólowe. Wielu osobom pomaga regenerujący sen.

eprasa.pl e08bd9e0ff

DIETA

Jedz, póki trwa sezon. Te letnie produkty są doskonałym wsparciem dla pracy naszych jelit

Katarzyna Wąś-Zanium

Jelita mają większy wpływ na zdrowie, niż mogłoby się wydawać. Wspierają odporność, regulują metabolizm i pomagają utrzymać dobre samopoczucie.

W letnich miesiącach warto sięgnąć po kiszonki, uznawane za jedne z najbardziej wartościowych składników diety wspierającej zdrowie jelit. Kiszone ogórki, młoda kiszona kapusta czy rzodkiewki nie tylko wzbogacają smak potraw.

Latem sięgnij po kiszonki

Kiszenie jest zdrowym sposobem konserwacji żywności, ponieważ podczas tego procesu powstają korzystne dla organizmu bakterie kwasu mlekowego, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie jelit i pomagają utrzymać równowagę mikroflory jelitowej.

Produkty kiszone zawierają również kwasy organiczne, witaminy oraz składniki mineralne, które mogą pozytywnie wpływać na odporność. Dodatkową zaletą jest niska kaloryczność kiszonek.

Warto jednak pamiętać, że kiszonki nie służą wszystkim. Osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS), zaostrzeniem chorób zapalnych jelit czy stosujące dietę lekkostrawną powinny podchodzić do nich ostrożnie, wprowadzając je do jadłospisu stopniowo.

Eksperci żywienia od lat podkreślają, że regularne spożywanie owoców jagodowych może być jednym z najprostszych sposobów na wzbogacenie diety w substancje chroniące organizm przed stresem oksydacyjnym i przewlekłymi stanami zapalnymi.

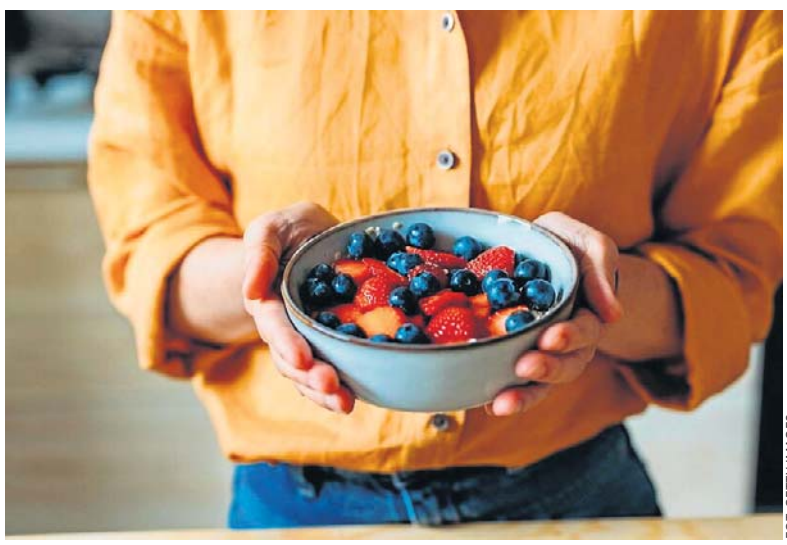
Owoce jagodowe to letni superfood

Borówki, po które tak chętnie sięgamy w sezonie letnim, od lat znajdują się w czołówce najzdrowszych owoców świata. Zawierają duże ilości antocyjanów, czyli naturalnych barwników nadających im charakterystyczny granatowy kolor. Związki te wykazują silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Kolejne owoce, które przysłużą się naszym jelitom to maliny. Są prawdziwą skarbnicą błonnika pokarmowego. Już jedna porcja tych owoców dostarcza znaczną część dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Błonnik wspomaga pracę przewodu pokarmowego, sprzyja uczuciu sytości i pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Maliny zawierają również witaminę C, mangan oraz liczne polifenole. Dzięki temu mogą wspierać odporność.

Wśród owoców jagodowych szczególne miejsce zajmuje także czarna porzeczka. Pod względem zawartości witaminy C przewyższa wiele popularnych owoców cytrusowych. Oprócz tego dostarcza antocyjanów, flawonoidów i innych związków bioaktywnych. Regularne spożywanie porzeczek może wspierać odporność, pomagać w walce ze stanami zapalnymi oraz korzystnie wpływać na funkcjonowanie naczyń krwionośnych. To jeden z najbardziej niedocenianych owoców polskiego lata.

Uwielbiane przez Polaków jagody leśne od setek lat są cenione zarówno za smak, jak i właściwości zdrowotne. Regularne sięganie po te owoce może korzystnie wpływać na układ krążenia oraz wspierać utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i triglicerydów we krwi.



FOT. GETTY IMAGES

Owoce jagodowe mogę wzbogacić naszą dietę w substancje chroniące przed stresem oksydacyjnym

DIETA



FOT. GETTY IMAGES

Latem szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców. Nad Bałtykiem szczególnie polecane są śledzie, dorsze, łososie oraz flądry

Urlop nad Bałtykiem. Dietetyczka radzi: Latem te ryby są tam najlepsze

Wakacje nad morzem kojarzą się z porcją świeżej ryby prosto z nadmorskiej smażalni. Nie każda opcja będzie jednak równie korzystna dla zdrowia.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Latem nadmorskie miejscowości pachną nie tylko rozgrzanym piaskiem i morską bryzą, ale także świeżo smażoną rybą. Dla wielu turystów wizyta w nadbałtyckiej smażalni to obowiązkowy punkt wakacyjnego programu, niemal tak samo ważny jak spacer po plaży.

Nie tylko smak ma znaczenie. Niektóre ryby są prawdziwą skarbnicą cennych składników odżywczych. Po które z nich warto sięgnąć?

– Jeśli wypoczywamy nad morzem, zdecydowanie warto korzystać z okazji i wybierać świeże ryby i te które są dostępne w danym czasie nad morzem. Nad naszym Bałtykiem polecam szczególnie śledzia, dorsza, łososia oraz flądrę. Każda z nich ma nieco inne zalety. Tłuste ryby, takie jak śledź czy łosoś, są doskonałym źródłem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA), które wspierają pracę serca, mózgu oraz działają przeciwzapalnie. Z kolei dorsz, flądra czy morszczuk to ryby chudsze, ale dostarczają pełnowartościowego białka, jodu, selenu oraz witamin z grupy B. W okresie letnim szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców – wyjaśnia Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska, specjalistka ds. żywienia człowieka, właścicielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Ekspertka wskazuje również, których gatunków lepiej nie jeść zbyt często i wyjaśnia, dlaczego czasem większe znaczenie niż sama ryba ma sposób jej przygotowania.

– Największym problemem zwykle nie jest sama ryba, lecz sposób jej przygotowania. Ryby smażone w głębokim tłuszczu, podawane w grubej panierce, zawierają znacznie więcej kalorii i tłuszczu, a jednocześnie tracą część swoich walorów zdrowotnych. Warto również zachować ostrożność wobec dużych ryb drapieżnych, takich jak miecznik, rekin czy niektóre gatunki tuńczyka, ponieważ mogą kumulować większe ilości rtęci. Z tego względu ich spożycie powinny szczególnie ograniczać kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz małe dzieci. Kupując ryby, warto zwrócić uwagę na ich świeżość oraz pochodzenie. Ryby niewłaściwie przechowywane mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia niezależnie od gatunku – tłumaczy Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Regularne spożywanie ryb to jedno z zaleceń zdrowego odżywiania. Jak przekonuje ekspertka, powinniśmy sięgać po nie 1–2 razy w tygodniu. Która forma ich przyrządzania jest najlepszą opcją?

– Warto wybierać różne gatunki i różne sposoby ich przygotowania, ponieważ pozwala to dostarczyć organizmowi pełnowartościowego białka, kwasów omega-3, witaminy D, jodu i selenu. Dzięki temu ryby stanowią jeden z najcenniejszych elementów zdrowej, zbilansowanej diety. Najkorzystniejsze dla zdrowia są ryby pieczone, gotowane na parze, duszone lub grillowane.

Takie metody pozwalają zachować wysoką wartość odżywczą produktu, a jednocześnie nie wymagają dodatku dużej ilości tłuszczu. Zupa rybna również może być bardzo wartościowym posiłkiem, zwłaszcza jeśli przygotowana jest na bazie dużej ilości warzyw.

Ryby wędzone mogą urozmaicać dietę, jednak ze względu na stosunkowo wysoką zawartość soli nie powinny być spożywane zbyt często. Najlepiej traktować je jako dodatek do jadłospisu, a nie podstawowe źródło ryb w diecie.

Warto jeść ryby, nawet 2-3 razy w tygodniu

Ryby to jeden z niezbędnych elementów zbilansowanej diety i główne źródło kwasów omega-3. Znajdują się w nich także witaminy A, D, E oraz z grupy B.

Są bogate w białko i składniki mineralne – jod, selen i żelazo, Warto sięgać po ryby 2-3 razy w tygodniu.

eprasa.pl e08bd9e0ff

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jak chronić uszy przed letnimi infekcjami?

Co trzeba wiedzieć o zapaleniu ucha?

Zapalenie ucha może się rozwijać we wszystkich jego częściach, czyli w obrębie ucha zewnętrznego, środkowego i wewnętrznego. Najczęściej przyczyną infekcji są bakterie i wirusy, jednak rzadziej może dojść do zapalenia grzybiczego czy alergicznego. Leczenie zależy od czynnika wywołującego – można stosować antybiotyki, leki przeciwwirusowe czy przeciwgrzybicze. Można je podawać miejscowo bezpośrednio do przewodu słuchowego, doustnie lub dożylnie. Nasze ucho składa się z trzech części – ucha zewnętrznego, środkowego i wewnętrznego. Zapalenie może rozwinąć się w każdej z nich. Dodatkowo ze względu na przebieg infekcji wyróżniamy zapalenia ostre, w których objawy pojawiają się nagle i mają duże nasilenie, a także przewlekłe, gdy objawy utrzymują się przez dłuższy czas. Wyróżnia się także zapalenie nawracające, kiedy po wyleczeniu wcześniejszej infekcji objawy ponownie wróciły.

Jakie są przyczyny zapalenia ucha?

Zapalenie ucha najczęściej, bo aż w 90 procentach, jest wywołane przez bakterie i wirusy. Infekcję ucha środkowego często wywołują wirusy powodujące powszechne infekcje górnych dróg oddechowych – m.in. wirus grypy, paragrypy, RSV lub rynowirusy. W przypadku zapalenia ucha zewnętrznego istotną rolę w zakażeniu odgrywa wirus ospy wietrznej (VZV) w przebiegu półpaśca (reaktywacja utajonego zakażenia wirusem VZV). Może również być wywoływane przez grzyby i mieć podłoże alergiczne. Na zapalenie ucha, w szczególności jego zewnętrznej części, bardziej narażone są osoby regularnie pływające (tzw. ucho pływaka) – wilgotne środowisko jest idealnym podłożem do wzrostu bakterii. Również korzystanie z patyczków do uszu może podrażniać skórę przewodu słuchowego zewnętrznego, co sprzyja rozwojowi zapalenia.

Jak wyleczyć zapalenie ucha?

Podstawą leczenia są leki przeciwzapalne – najlepiej ibuprofen (u dorosłych 3 × 400 mg, u dzieci 3 × 10 mg/kg masy ciała przez 7 dni). Paracetamol może być stosowany dodatkowo jako lek przeciwbólowy, ale nie działa przeciwzapalnie. W okresie stosowania tych preparatów nie wolno spożywać alkoholu pod żadną postacią (wina, piwa, drinków). Bez pomocy laryngologa trudno jednak całkowicie wyleczyć zapalenie ucha. Zwykle konieczne jest osuszenie przewodu słuchowego, podanie antybiotyku w kroplach lub maści oraz odpowiedni opatrunek. U niektórych pacjentów, np. z cukrzycą, lekarz może włączyć antybiotyki doustne.

Czy uszy naprawdę czyszczą się same?

Nasze uszy potrafią same się oczyszczać – złuszczający się naskórek przesuwa się w kierunku ujścia przewodu słuchowego, usuwając woskowinę. Jeśli ten mechanizm działa prawidłowo, nie potrzebujemy żadnych dodatkowych zabiegów, a w większości przypadków wystarczy standardowe mycie ucha dłonią. Mechanizm ten może być jednak zaburzony, na przykład poprzez nadmierne manipulowanie w uchu tak zwanym „patyczkiem", wkładaniem do uszu np. słuchawek, stoperów, wkładek, aparatów słuchowych, ale również w przebiegu niektórych chorób skóry, np. alergii, łuszczycy, ale także w wyniku wrodzonej predyspozycji. W takich przypadkach czasem konieczne jest profesjonalne oczyszczanie ucha u laryngologa.



FOT. AUTOR

Jak chronić uszy latem?

Latem nasze uszy są szczególnie narażone na infekcje z powodu wilgoci, ciepła i częstych kąpieli, .Lekarze zalecają, aby je osuszać po każdej kąpieli i aktywności związanej ze sportami wodnymi. Należy unikać przeciągów i zimnego powietrza pochodzącego z klimatyzacji. Warto też ograniczyć czas używania słuchawek dousznych, W przypadku, gdy mamy skłonność do gromadzenia woskowiny, atopowego zapalenie skóry czy świądu uszu, przed wyjazdem na urlop należy zaplanować wizytę u laryngologa.

Oprac. Gabriela Fedyk

PROFILAKTYKA

Zmieniony charakter pisma może być ważnym sygnałem ostrzegawczym. Na to zwróć uwagę

Twoje pismo to zaskakująco czuły wskaźnik stanu twojego zdrowia. W niektórych chorobach charakter pisma ulega zauważalnym zmianom, które mogą być pierwszym sygnałem ostrzegawczym przed poważnymi dolegliwościami

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Pismo ręczne jest efektem niezwykle złożonej współpracy mózgu, układu nerwowego, mięśni oraz narządów ruchu. Każdy zapis odręczny powstaje dzięki skoordynowanej pracy wielu struktur odpowiedzialnych za planowanie ruchu, jego kontrolę oraz wykonanie. Z tego powodu wszelkie zmiany zachodzące w organizmie człowieka – związane z wiekiem, chorobą lub urazem – mogą znaleźć odzwierciedlenie w wyglądzie pisma ręcznego.



FOT. GETTY IMAGES

Do wczesnych, często niedocenianych objawów różnych chorób należą także subtelne zmiany w piśmie

Choroba Alzheimera

U osób dotkniętych chorobą Alzheimera można zaobserwować stopniowe pogarszanie się sprawności językowej, która wcześniej funkcjonowała bez zarzutu. Jednym z wczesnych sygnałów może być pojawienie się błędów ortograficznych. Chory zaczyna mylić litery, pomijać niektóre znaki lub wstawiać zbędne. Równocześnie zauważalne stają się deformacje gramatyczne: niewłaściwe odmiany wyrazów, naruszenia zasad składniowych, a także brak konsekwencji w stosowaniu interpunkcji.

Niektóre osoby zaczynają nieświadomie zmieniać sposób zapisu, np. przechodząc w trakcie jednego słowa z kursywy do druku, co może wynikać z zaburzeń koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz postępującego osłabienia kontroli nad motoryką drobną.

Choroba Parkinsona

Zaliczana jest do grupy schorzeń neurodegeneracyjnych, czyli takich, w których dochodzi do stopniowego zaniku komórek nerwowych. W tym konkretnym przypadku uszkodzeniu ulega przede wszystkim tzw. istota czarna mózgu – obszar odpowiedzialny za wytwarzanie dopaminy. Ten neuroprzekaźnik odgrywa kluczową rolę w regulacji ruchów ciała, napięcia mięśniowego oraz utrzymaniu prawidłowej postawy.

Gdy poziom dopaminy w mózgu zaczyna spadać, pojawiają się pierwsze symptomy choroby. Wśród nich najczęściej obserwuje się spowolnienie ruchów (bradykinezję), sztywność mięśni, ubogą mimikę twarzy oraz charakterystyczne drżenie kończyn, zwłaszcza dłoni.

Do wczesnych, często niedocenianych objawów należą także subtelne zmiany w piśmie. W przypadku choroby Parkinsona może to być tzw. mikrografia, czyli stopniowe zmniejszanie się liter i ścieśnianie pisma w miarę pisania.

Początkowo objaw ten bywa lekceważony lub przypisywany zmęczeniu, jednak może być jednym z pierwszych sygnałów rozwijającego się zaburzenia neurologicznego. Wraz z postępem choroby mogą pojawić się również zaburzenia snu, trudności w przełykaniu pokarmów czy problemy z mówieniem.

Choroba ta rozwija się w sposób powolny, lecz nieubłagany. W zaawansowanym stadium dochodzi do zaburzeń równowagi, pochylonej postawy ciała oraz trudności w wykonywaniu codziennych czynności, nawet tak podstawowych, jak mycie zębów, jedzenie posiłków, kąpanie czy zakładanie ubrań.

Wpływ udaru mózgu na charakter pisma

Udar mózgu może gwałtownie zaburzyć zdolność pisania i czytania. Dzieje się tak, ponieważ w wyniku nagłego przerwania dopływu krwi do mózgu (np. przez zator lub pęknięcie naczynia) dochodzi do uszkodzenia obszarów odpowiedzialnych za funkcje językowe i ruchowe.

Jeśli udar dotknie lewą półkulę mózgu (u większości osób odpowiedzialną za mowę i język), chory może mieć trudności z rozumieniem słów, czytaniem, składaniem liter w wyrazy lub formułowaniem logicznych zdań. Zjawisko to nazywane jest afazją.

Równocześnie, jeśli uszkodzenie obejmie rejony odpowiadające za precyzyjne ruchy ręki, pojawia się problem z pisaniem. Litery mogą być koślawe, chaotyczne lub chory nie potrafi ich już odwzorować (tzw. agrafia).

Czy charakter pisma może świadczyć o schizofrenii?

Badania naukowe wskazują, że charakterystyczną cechą pisma osób ze schizofrenią są zmiany w proporcjach liter, szczególnie elementów śródlinijnych.

Oznacza to, że części liter, które zwykle znajdują się na linii pisma (np. korpusy liter takich jak „a", „e", „o") mogą być albo wyraźnie powiększone, albo pomniejszone.

Natomiast elementy wystające ponad linię pisma (np. pionowe kreski liter „t", „l") oraz te sięgające poniżej linii (np. ogonki liter „g", „y") pozostają względnie stabilne pod względem rozmiaru.

Taka nierówność w budowie liter może być skutkiem zaburzeń motorycznych i deficytów w kontroli ruchów, które są częstym objawem schizofrenii.

eprasa.pl e08bd9e0ff

HISTORIA

Zielone: „Jedź!”. Czerwone: „Stój!”. Krótka historia sygnalizacji ulicznej

Bez tego wynalazku ruch uliczny byłby chaosem. Po raz pierwszy sygnalizację elektryczną zastosowano w Cleveland w Ohio. 5 sierpnia 1914 r. na skrzyżowaniu Euclid Avenue i East 105th Street pojawiło się urządzenie regulujące ruch

Mariusz Grabowski

Autorem sygnalizacji był James Hoge, który nowatorsko zastosował dwa kolory – czerwony i zielony, jak również sygnał dźwiękowy informujący o zmianie koloru światła. Trzeci kolor, bursztynowy i sygnalizujący zmianę, został wprowadzony dopiero kilka lat później.

Londyńskie światła

Hoge wynalazł urządzenie, które z powodzeniem stosowane jest do dziś. Ale i wcześniej były próby regulowania ruchu ulicznego, choć bez użycia elektryczności. Historycy techniki podają, że 9 grudniu 1868 r., przed budynkiem brytyjskiego parlamentu w Westminster zainstalowano pierwszą na świecie gazową sygnalizację świetlną. Skonstruował ją inżynier kolejnictwa John Peake Knight.

Sygnalizacja pracowała w trybie dziennym i nocnym. W dzień nadawała sygnały za pomocą ramion „stop” i „go”, w nocy nadawała zaś sygnały świetlny czerwony i zielony. Gazowa latarnia była rewolucją na ówczesne czasy, sygnały zmieniał jednak policjant siedzący w latarni.

Dla jednego z nich skończyło się to niefortunnie. 2 stycznia 1869 r. semafor sygnalizacji eksplodował z powodu nieszczelności instalacji, a operujący ową aparaturą policjant został ranny.

„Keep right”

W Stanach Zjednoczonych, kraju motoryzacji i elektryczności, rozwiązanie z Londynu nie mogło się sprawdzić. Oblicza się, że w chwili gdy Hoge pracował nad swoim wynalazkiem w USA na 1000 mieszkańców przypadało już 96 aut (konkretnie 96,68). Wraz z rozwojem motoryzacji szybko powstawały kolejne drogi, ulice i skrzyżowania. Istniał zatem realny problem radzenia sobie z zalewem aut i ich – jak bardzo byłoby to zabawne z naszego punktu widzenia – liczbą i prędkością.

Dzieląc ulice z pieszymi i jeżdżąc nieprzewidywalnie, kierowcy powodowali bowiem alarmującą liczbę ofiar śmiertelnych i wypadków. Zaczęto zatem wprowadzać kodeksy, w tym najpopularniejszy Wiliama Phelpsa Eno, który już w 1903 r. zastosował pierwsze zasady uspokojenia ruchu, ronda, wyspy na środku skrzyżowań, a dla kierowców skręcających w lewo na skrzyżowaniu wymóg skrętu pod ostrym kątem prostym. Przyniosło to pierwszy spadek liczby wypadków w ruchu drogowym.

Hoge z patentem

Przyjrzyjmy się dokładniej wynalazkowi Hoge’a. Jego system składał się z czterech par czerwonych i zielonych świateł, które służyły jako wskaźniki „stop” – „go”, z których każdy był zamontowany na słupku narożnym. Konstrukcja była prosta: operator w kabinie przestawiał przełącznik, aby zapalić czerwone lub zielone światło na przewodach zawieszonych nad każdą stroną skrzyżowania.

Jak napisał dyrektor bezpieczeństwa publicznego w Cleveland, Alfred A. Benesch w 1915 r.: „To wyprowadza funkcjonariusza ruchu drogowego ze środka ulicy i umieszcza go na rogu chodnika i na wysokości, z której widzi nad głowami tłumu”. System pozwalał na ręczne przełączenie w tryb awaryjny na wypadek przejazdu wozu strażackiego. Operator zapalał też czerwone dla wszystkich wlotów, oczyszczał w ten sposób skrzyżowanie dając wolną drogę dla straży pożarnej.

W 1918 r. James Hoge otrzymał patent USA nr 1.251.666 za „miejski system sterowania ruchem drogowym”.

Trzy kolory

Jak dodaje Adam Sobieraj, specjalista od historii ruchu drogowego, sześć lat później wynalazek Hoge’a został udoskonalony – w Detroit powstała pierwsza „czterokierunkowa” sygnalizacja autorstwa policjanta Williama Pottsa, który z doświadczenia znał realia pracy na ulicy. W 1922 r. kolejny wynalazca – Garrett Morgan dodał do instalacji trzecie światło koloru bursztynowego, tego samego koloru, co na kolei. Stworzył tym samym w pełni automatyczną sygnalizację świetlną, którą z czasem zaczęły kontrolować automatyczne zegary.

Jego wynalazek miał nie tylko walor praktyczny, ale dał włodarzom miast olbrzymie oszczędności. Instalacja z Cleveland kosztowała miasto 1,5 tys. dolarów. Ale korzystanie z automatycznego zegara przyniosło rewolucję na skrzyżowaniach – zniknęli z nich policjanci. Miasta mogły przesunąć ich do innych obowiązków. Np. Nowy Jork w samym tylko 1923 r. zaoszczędził na tym 12 tys. 500 dolarów.



FOT. NAC

W Warszawie sygnalizacja pojawiła się w latach 20. Na zdjęciu z 1932 sygnalizacja na skrzyżowaniu Marszałkowskiej i Alei Jerozolimskich



FOT. CC

Cleveland. Pierwsza sygnalizacja świetlna na świecie

Genialny Morgan

Garrettowi Augustusowi Morganowi (1877-1963), faktycznemu twórcy znanego wszystkim do dziś sygnalizatora ulicznego, warto poświęcić kilka dodatkowych słów. Sygnalizator jego pomysłu składał się ze słupka w kształcie litery T, z ramionami jak w semaforze w trzech kolorach. Uzyskał nań stosowny patent i zarobił majątek: firma General Electric, odkupiła od niego wynalazek za imponujące 40 tys. dolarów.

Morgan był człowiekiem o wielkiej wyobraźni. Prócz sygnalizatora był także pomysłodawcą elektrycznego grzebienia do układania włosów, zestawu do nakładania farby na włosy oraz hełmu połączonego z maską przeciwgazową, który to zestaw znany był jako „Safety Hood and Smoke Protector”.

Urządzenie mogło budzić obawy: miało postać bawełnianego kaptura wyposażonego w dwa długie zwisające do ziemi węże umożliwiające oddychanie (w założeniach powietrze przy gruncie miało być mniej zanieczyszczone). W celu lepszego filtrowania powietrza w ich końce wtykane były wilgotne gąbki. Człowiek wyglądał w tej masce niczym Predator z filmów sf.

Elektronika i komputery

Wróćmy do motoryzacji. 1928 r. ilość aut w USA sięgnęła 24 mln. W tym samym roku w Baltimore zaprojektowano i wdrożono sygnalizację świetlną, która „reagowała” na ruch uliczny. Kierowcy niejako informowali światła o tym, że znajdują się przed nimi i czekają na możliwość przejazdu, dźwiękiem klaksonu samochodowego.

Pięć lat później pomyślano również o pieszych i również dla nich zainstalowano specjalne przyciski, które miały wpływ na tempo zmiany świateł. Kiedy w drugiej poł. XX w. pojawiły się pierwsze komputery, w Toronto wprowadzono pionierską sygnalizację sterowaną komputerowo. Późniejszy rozwój świateł szedł w parze z rozwojem elektroniki i tworzono coraz większe siatki sygnalizacji współdziałających ze sobą.

Ampelmännchen

Pierwsza sygnalizacja sterowana zegarem, czyli systemu Morgana, pojawiła się w Europie w Berlinie, na Placu Poczdamskim w grudniu 1924 r. Zainstalowana była na 8,5-metrowej tzw. wieży sterującej, zaprojektowanej przez architekta Jeana Krämera.

W jej wnętrzu znajdowało się stanowisko dla policjanta, który ręcznie zmieniał sygnały świetlne widoczne z pięciu stron skrzyżowania. Wieża została rozebrana w październiku 1937 r. podczas budowy metra. Dziś stoi tam jej replika.

Ale Niemcy mają inny też oryginalny wkład w historię sygnalizacji ulicznych. To tzw. Ampelmännchen („człowieczek ze świateł”), czyli antropomorficzna postać przedstawiona na sygnalizacji świetlnej dla pieszych. Zaprojektowana została w 1961 r. przez projektanta i psychologa transportu Karla Peglaua.

A w Polsce?

Nad Wisłą historia świateł drogowych ma swój początek już w roku 1926. Wówczas to właśnie na rogu Alei Jerozolimskich i Marszałkowskiej w Warszawie stanęło pierwsze urządzenie automatycznie kierujące ruchem (kolejne zainstalowano na rogu Złotej i Żelaznej). Do tej pory ruch na skrzyżowaniu regulował policjant stojący na środku jezdni lub w specjalnej budce. Światła miały tylko dwie barwy, trzecia została wprowadzona w 1934 r.

W 1967 r. na ul. Grójeckiej uruchomiono pierwszą sygnalizację wzbudzaną przez pieszych, zaś dwa lata później powstał pierwszy polski system skoordynowanego sterowania sygnalizacją. W 1974 r. wprowadzono w Polsce pierwszą w pełni akomodacyjną tzw. sygnalizację wielofazową, umożliwiającą sterowania ruchem na skrzyżowaniach.

eprasa.pl e08bd9e0ff

S24 sportowy24.pl

sport

ŻUŻEL

Zwycięstwo Zmarzlika
Polak nie miał sobie równych w Grand Prix Łotwy na torze w Rydze
str. 20

PIŁKA RĘCZNA


FOT. MG

Wygrany memoriał
PGE MKS El-Volt Lublin wygrał 4. Memoriał Edwarda Jankowskiego
str. 20

LEKKA ATLETYKA

Mistrzostwa Europy czas start
W kadrze Polski na czempionat w Birmingham jest 14 lekkoatletów z woj. lubelskiego
str. 20

Motor Lublin ma za sobą trzeci mecz w sezonie i nadal pozostaje bez zwycięstwa (bilans: 0-1-2)


FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Brakowało skuteczności. Motorowcy przegrali w Szczecinie z Pogonią, trener Misiura uspokaja: Wierzę w drogę, którą idziemy *str. 18*

eprasa.pl e08bd9e0ff

PIŁKA NOŻNA

Trener Misiura: Wierzę, że z tej mąki będzie bardzo dobry chleb

Kamil Wojdat

Po trzech kolejkach PKO BP Ekstraklasy na koncie żółto-biało-niebieskich jest zaledwie punkt. – Wierzę, że z tej mąki będzie bardzo dobry chleb i bardzo wierzę w drogę, którą idziemy – zaznaczał Mariusz Misiura na konferencji prasowej po meczu w Szczecinie.

– Nie pozwolę drużynie zmienić kierunku i być smutnym tylko dlatego, że dzisiaj w ważnym momencie straciliśmy dwie ważne bramki ze stałego fragmentu gry. Bo powiem szczerze: to jak stworzyliśmy sobie w pierwszej połowie jedną albo dwie sytuacje i w drugiej połowie kolejną, to wydaje mi się, że zasłużyliśmy na więcej – mówił trener Motoru. – Nie pozwolę, żeby narracja była taka, że te stałe fragmenty mają wpływ na to, jak drużyna jest oceniana czy wynik końcowy jest oceniany i ma wpływ na to, jakie są u nas morale – dodawał.

Jego drużyna dobrze weszła w mecz i miała swoje okazje, jednak trafiali rywale. W 17. minucie piłkę w siatce umieścił Darko Churlinov, a w 43. min Atilla Szalai. Pierwszą bramkę zainicjował aut, drugą rzut wolny.

– Nie udało nam się ustrzec błędów przy stałych fragmentach gry, a bardzo dużo nad tym pracowaliśmy – zauważał trener Misiura, który mimo porażki widział też pozytywy w grze Motoru. – Patrząc jak rozgrywaliśmy piłkę, jak próbowaliśmy wyłapać wysokim pressingiem drużynę Pogoni, to wydaje mi się, że dużo rzeczy nam wychodziło, bo wykreowaliśmy sobie sytuacje. Ale ich nie wykorzystaliśmy. To jest w tym wszystkim najtrudniejsze do zaakceptowania – podkreślał.

Najlepszą okazję w pierwszej połowie miał Fabio Ronaldo, który tylko w sobie wiadomy sposób przy stanie 0:1 nie wykończył dośrodkowania od Mbaye Jacques'a N'Diaye. Po zmianie stron Portugalczyk też miał swoją szansę, ale jeśli o niego chodzi, to był to jeden z jego najsłabszych meczów w koszulce Motoru. Do udanych nie zaliczy go też Karol Czubak.

– Wszyscy się spodziewaliśmy, że po sezonie, w którym strzeliłem 18 bramek, teraz będzie ciężej. Obrońcy wiedzą, że nie można zostawić mi za dużo miejsca i tak to wyglądało z Widzewem (2:2 – przyp. red.), tak to wyglądało też dzisiaj. Może z Jagiellonią (1:2 – red.) tych piłek w polu karnym miałem więcej – przyznawał napastnik w rozmowie z Canal+ Sport. – Musimy też lepiej bronić, bo tracimy bramki po stałych fragmentach. Przy trzeciej natomiast już się nieco odkryliśmy, ale był to moment zaraz po strzelonym przez nas golu, w którym mogliśmy podłączyć się do walki o punkty, a straciliśmy szybko trzecią bramkę i marzenia prysły. Trzeba więc popracować nad defensywą, bo tych bramek tracimy za dużo – dodawał.

W 90. minucie kontakt dla Motoru złapał rezerwowy Makan Aiko, który popisał się fenomenalnym strzałem w okienko, zza szesnastki. W statystykach asystą zapisał się debiutujący 20-letni Dominik Gregorski (kolejny rezerwowy).

– To obiecujący zawodnik, który się uczy gry w seniorskiej piłce – zauważył trener Lublinian. – Ciężko od niego dzisiaj wymagać, żeby wchodził na boisko i zmieniał losy meczu. Dlatego cieszę się, że przy 2:0 jego występ nie pozostał niezauważony, tylko ta akcja, po której Makan strzelił bramkę, zaczęła się z jego udziałem – uzupełniał. ©℗



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Misiura pochodzi ze Szczecina, ale ten powrót nie był udany

PIŁKA NOŻNA

Szczecin Motorowi nie leży. Piękny gol na osłodę porażki

Motor Lublin przegrał na wyjeździe z Pogonią Szczecin. Rywale byli w sobotę zespołem lepszym i duzo bardziej skutecznym

Kamil Wojdat

Pogoń Szczecin	3 (2)
Motor Lublin	1 (0)

Bramki: Churlinov 17, Szalai 43, Acosta 90 – Aiko 90
Pogoń: Cojocaru – Wahlqvist, Keramitsis, Szalai, Borges (66 Mendy), Dziczek, Wojciechowski (57 Acosta), Ulvestad, Juwara (80 Grosicki), Churlinov (57 Cuić), Mukairu (80 Ali). Trener: Oscar Garcia
Motor: Popa – Santos (65 Aiko), Bereszyński, Plavotić, Luberecki, Bourhane (82 Gregorski), Simon (82 Meyer), Łęgowski, N'Diaye, Ronaldo (77 Loukoszek), Czubak. Trener: Mariusz Misiura
Sędziował: Szymon Marciniak (Płock)
Widzów: 19308



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Ostatnie trzy wizyty Motoru w Szczecinie to wyniki 1:3, 1:4 i 0:3

Pragmatyzm. Tym słowem można określić pierwszy kwadrans Motoru na tle faworyzowanej Pogoni, która była jednak bardzo skutecznie neutralizowana. Co więcej, lepsze wrażenie sprawiali piłkarze z Lublina. Widać było, że tak jak przed spotkaniem zapowiadał trener Mariusz Misiura, do Szczecina nie przyjechali się bronić.

Ale tuż po wspomnianym kwadransie Portowcy stworzyli sobie pierwszą okazję i od razu zamienili ją na gola. Wszystko rozegrało się w powietrzu, po aucie i przebitce głową, także głową uderzył Dimitros Keramitsis. Piłka trafiła w słupek i przetoczyła się wzdłuż linii, a do siatki z najbliżej odległości wbił ją Darko Churlinov.

Stracony gol wyraźnie podrażnił Lublinian, którzy w następnych kilku minutach stworzyli sobie kilka dobrych okazji: w roli głównej Mbaye Jacques N'Diaye. Senegalczyk dryblował, podawał, próbował strzelać, ale na koncie Motoru nadal widniało zero.

Tuż przed przerwą zrobiło się za to 2:0 dla rywali: z wolnego dośrodkowywał Musa Juwara, piłkę do środka zgrał jeszcze głową Linus Wahlvist, a formalności, również z główki, dopełnił Atilla Szalai.

Innego Motoru mogli spodziewać się kibice w drugiej części niż ten, który zobaczyli. Sytuacji było jak na lekarstwo. Pogoń w pełni kontrolowała wydarzenia.

Gdy wydawało się, że nic więcej się nie wydarzy, bajecznym strzałem w okienko spoza pola karnego popisał się rezerwowy Motoru Makan Aiko. Jednak goście nie zdążyli nawet pomyśleć o remisie, a tuż po rozpoczęciu gry golem na 3:1 odpowiedział też rezerwowy, Kellyn Acosta. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Beniaminek kolekcjonuje zwycięstwa

Marcin Puka

Avia Świdnik, beniaminek Betlic 2. ligi, w trzecim meczu sezonu 2026/27 odniosła trzecie zwycięstwo. Żółto-niebiescy pokonali u siebie aspirującą do czołowych lokat Sandecję Nowy Sącz 3:0

Niedzielny pojedynek miał kilka smaczków. Nie dawno obie drużyny rywalizowały ze sobą o trzecioligowe punkty, a Damian Zbozień, obrońca Avii, pierwsze poważne kroki w piłkarskiej karierze stawiał w Sandecji. Z kolei jej trener, Rafał Smalec jest wychowankiem klubu ze Świdnika.

Avia i Sandecja po dwóch seriach były niepokonane i obie drużyny sprawiały wrażenie, że interesuje ich tylko wygrana. Pierwsi groźnie zaatakowali miejscowi. W 11. min niewiele zabrakło, aby składną akcję zespołu na gola zamienił Grzegorz Aftyka. Jednak strzał przeszedł nad poprzeczką.



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Piłkarze Avii po trzech kolejkach mają komplet punktów

W 24. minucie, po strzale Marcina Pigiele, futbolówkę z linii bramkowej wybił jeden z piłkarzy gości.

W 39. min zespół z Lubelszczyzny objął prowadzenie. Będący od początku rozgrywek w fenomenalnej formie Andrij Remeniuk wypatrzył Assuncao, ten strzelił z ostrego kąta. Z tym poradził sobie Karol Szymkowiak, lecz był bezradny po dobitce z okolic linii pola karnego Kacpra Jodłowskiego.

Początek drugiej połowy to wzorcowa gra Świdniczan, owocująca dwoma trafieniami. Najpierw swoją czwartą bramkę w sezonie zdobył technicznym strzałem Remeniuk, a w 53. minucie centrę Zbozienia główką zakończył Kacper Orzechowski.

Drugi z naszych drugoligowców, Górnik Łęczna, grał wczoraj na wyjeździe z rezerwami Śląska Wrocław (mecz zakończył się po zamknięciu wydania). ©℗

Avia Świdnik – Sandecja Nowy Sącz 3:0 (1:0)
Bramki: Jodłowski 39, Remeniuk 49, Orzechowski 53
Avia: Białka – Assunçao, Zbozień, Orzechowski, Kołodziejski, Pigiel (74 Kalinowski) – Aftyka (61 Zuber), Jodłowski (61 Uliczny), Kamiński (83 Kryeziu), Remeniuk – Wełniak (61 Łącki). Trener: Wojciech Szacoń
Sandecja: Szymkowiak – Ogorzały, Pleśnierowicz, Kowalik, Smajdor (74 Gerstenstein) Janczukowicz (54 Divis), Kołbon (65 Holan), Kosiński (54 Płocica), Brenkus, Kieliś – Kolar (54 Maciej Żurawski). Trener: Rafał Smalec

eprasa.pl e08bd9e0ff

PKO EKSTRAKLASA

Legia wyhamowała, za to Górnik jest w wielkiej formie

Weekend pełen wrażeń dostarczyła nam PKO Ekstraklasa za sprawą 3. kolejki, która została okrojona o dwa przełożone spotkania

Jacek Czaplewski



FOT. OLHA ILKEVYCH

W Radomiu Górnik pokazał, że można udanie łączyć ligę z pucharami

Pierwsze punkty zgubiła liderująca dotąd Legia Warszawa i to akurat w dniu 52. urodzin swojego trenera Marka Papszuna. Jak łączyć ligę z występami w europejskich pucharach pokazał natomiast Górnik Zabrze. Jeśli w czwartek w rewanżu eliminacji Ligi Europy z Ferencvarosem zagra tak samo jak w Radomiu – to o odwrócenie losów i tym samym awans do kolejnej fazy kibice KSG powinni być spokojni.

Zakończona już seria gier (w poniedziałek nie ma meczu) wystartowała nietypowo, bo w piątek od wieczornego spotkania o godzinie 20:30. Na wypełnionych po brzegi trybunach stadionu przy Reymonta zagrały imienniczki: Wisła Kraków, czyli drużyna beniaminka i Wisła Płock, która w zeszłym roku pełniła tę rolę, zaskakując nas wtedy regularnym punktowaniem. Teraz po rewolucji kadrowej chce dołożyć bardziej efektowną grę.

Momenty faktycznie w tym ciekawym meczu były. Wynik został ustalony przed przerwą. Biała Gwiazda zgarnęła całą pulę. Czwartego gola strzelił dla niej w tym sezonie Jordi Sanchez. Swojego pierwszego w PKO Ekstraklasie ma też król strzelców Betclic 1 Ligi, Angel Rodado, którego sprzymierzeńcem okazał się rykoszet. Jego drużyna bez wątpienia jeszcze namiesza.

Ponownie mocną jedenastkę stworzył Górnik. U trenera Michala Gasparika w wygranym meczu z Radomiakiem błysnęli nowi gracze. Zachwycił Peter Gonzalez nazywany przez szatnię „Piotrusiem". To on zdobył dwie bramki z gry przedzielone trafieniem – również debiutanckim – Kacpra Urbańskiego z rzutu karnego. Reprezentant Dominikany dał już świetne zmiany z Fenerbahce i Ferencvarosem, ale konkrety przyszły w lidze. Absolwent akademii Realu Madryt ma papiery na wielkie granie. Wicemistrzowie Polski znaleźli go na zapleczu La Ligi.

Lepsze czasy nastały w Pogoni Szczecin. Trener Oscar Garcia wspierany pierwszy raz z trybun przez rodziców, żonę i córkę znalazł sposób na Motor Lublin. Debiutancką bramkę zdobył Darko Churlinov, którego klub wygrał w ostatniej chwili bój z Widzewem. Rywale z Lubelszczyzny tuż przed doliczonym czasem złapali kontakt, lecz błyskawicznie, bo po sekundach mecz zamknęli zmiennicy: podał Kamil Grosicki, trafił Kellyn Acosta. Portowcy z sześcioma punktami po trzech występach zanotowali lepszy start niż rok temu – wtedy na tym samym etapie mieli bowiem cztery oczka.

Wyhamowała Legia. Stołeczna drużyna nie wygrała 7. raz z rzędu za kadencji Marka Papszuna i zarazem trzeci w tym sezonie. Dlaczego? Bo spuściła z tonu po przerwie. Wtedy pozwoliła Koronie złapać wiatr w żagle, czego efektem okazała się wyrównująca bramka Mariusza Stępińskiego – gracza, który dubletem załatwił ją na początku roku przy Ł3.

Sobotni mecz obfitował w kontrowersje. Sędzia Jarosław Przybył nie zdecydował się na podyktowanie jedenastki dla Korony przy stanie 0:1, chociaż Robert Deziel Jr. faktycznie został trafiony w rękę. Po ostatnim gwizdku trener Jacek Zieliński ruszył z pretensjami do arbitra... Korona po ugraniu pierwszego punktu ma prawo odczuwać niedosyt. W Legii jest podobnie. Wkrótce ogłoszony zostanie w niej transfer napastnika Jana Kuchty ze Sparty Pragra. To on ma grać zamiast krytykowanego Milety Rajovicia, który w Kielcach zaczął jako rezerwowy.

3. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WISŁA KRAKÓW - WISŁA PŁOCK 2:1
Bramki: Rodado 14, Sanchez 36 - Hamulić 28

RADOMIAK RADOM - GÓRNIK ZABRZE 1:3
Bramki: Wolski 67 - Peter Federico 28, 64, Urbański 45+4

POGOŃ SZCZECIN - MOTOR LUBLIN 3:1
Bramki: Churlinov 17, Szalai 43, Acosta 90 - Aiko 90

KORONA KIELCE - LEGIA WARSZAWA 1:1
Bramki: Stępiński 70 - Zjawiński 28

GKS KATOWICE - WIECZYSTA KRAKÓW PRZEŁOŻONY

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - ZAGŁĘBIE LUBIN PRZEŁOŻONY

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

1.	Legia Warszawa	3	7	5-2
2.	Górnik Zabrze	2	6	5-2
3.	Pogoń Szczecin	3	6	5-2
4.	Jagiellonia Białystok	2	6	3-1
5.	Wisła Kraków	3	6	7-6
6.	Lech Poznań	2	4	2-1
7.	Wisła Płock	3	4	3-3
8.	GKS Katowice	2	3	4-3
9.	Śląsk Wrocław	2	3	3-3
10.	Zagłębie Lubin	2	3	3-3
11.	Piast Gliwice	2	3	4-5
12.	Radomiak Radom	3	3	4-7
13.	Widzew Łódź	2	2	2-2
14.	Korona Kielce	2	1	1-2
15.	Cracovia	2	1	0-2
16.	Motor Lublin	3	1	4-7
17.	Raków Częstochowa	2	0	2-4
18.	Wieczysta Kraków	2	0	2-4

Program 4. kolejki

Piątek, 14.08
Legia Warszawa - Radomiak Radom (godz. 20.30)

Sobota, 15.08
Zagłębie Lubin - Śląsk Wrocław (godz. 14.45)
Piast Gliwice - Wieczysta Kraków (godz. 17.30)
Widzew Łódź - Korona Kielce (godz. 20.15)

Niedziela, 16.08
Motor Lublin - GKS Katowice (godz. 14.45)
Cracovia - Raków Częstochowa (godz. 17.30)
Górnik Zabrze - Wisła Kraków (godz. 20.15)
Wisła Płock - Lech Poznań (godz. 20.15)

Jagiellonia Białystok - Pogoń Szczecin przełożony

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

4 gole
Jordi Sanchez (Wisła Kraków)

2 gole
Marko Bozić (Wisła Kraków)
Peter Federico Gonzales (Górnik Zabrze)
Nik Prelec (Jagiellonia Białystok)
Łukasz Zjawiński (Legia Warszawa)

BOHATER WEEKENDU

Peter Federico Gonzales (Górnik Zabrze)
Niesamowite wejście do zespołu wicemistrzów Polski notuje ten wychowanek Realu Madryt reprezentujący Dominikanę. Po udanych zmianach w meczach w europejskich pucharach pojawił się w wyjściowej jedenastce w wyjazdowym spotkaniu z Radomiakiem Radom. Gonzalez dobył dwie zwycięskie bramki, bezlitośnie wykorzystując wpadki obrońcy gospodarzy Adriana Diegueza. W szatni, po drugim z rzędu zwycięstwie w lidze w tym sezonie, koledzy długo fetowali wyczyn swojego nowego bohatera w drużynie.



FOT. PAP

ECHA SPOD SZATNI

Papszun: Jesteśmy niepocieszeni. Zieliński: Karny był ewidentny...

Bartosz Głąb

Legia Warszawa wciąż pozostaje niepokonana od kwietnia, a w 2026 roku poniosła tylko 2 porażki. Trener Marek Papszun po sobotnim remisie w Kielcach z Koroną podkreślił jednak, że nie jest zadowolony z wyniku.

Rezultat mógłby być jeszcze gorszy, gdyby sędzia podyktował rzut karny dla Złocisto-Krwistych, który nie tylko fanom wydawał się ewidentny.

Legia w nowym sezonie PKO Ekstraklasy po 3 kolejkach ma na swoim koncie dwa zwycięstwa oraz remis. W sobotę stołeczna drużyna po emocjonującym meczu wywiozła punkt ze starcia z mającą duże apetyty Koroną.

– Jesteśmy niepocieszeni wynikiem, bo prowadziliśmy i powinniśmy dowieźć zwycięstwo. Nie zrobiliśmy tego i wracamy z jednym punktem. Gdy wyjazd zaczyna się od strzelenia bramki, będąc już dojrzałym zespołem, trzeba taki mecz wygrać. Pierwsza połowa była pod naszą kontrolą. Korona miała jedną sytuację, my strzeliliśmy i wydawało się, że to mecz do zapomnienia – mało okazji, niewiele się działo. W drugiej połowie tej kontroli już nie mieliśmy, za mocno oddaliśmy inicjatywę, Korona doprowadziła do remisu. Cóż, taki jest futbol: wracamy z jednym punktem i szykujemy się do kolejnych spotkań – powiedział na pomeczowej konferencji prasowej Papszun.

Korona doprowadziła do wyrównania w 70. minucie. Złocisto-Krwiści mogli jednak wyrównać pod koniec pierwszej połowy, kiedy to po uderzeniu Morgana Fassbendera piłka trafiła w rękę Roberta Deziela Jr., będącego we własnym polu karnym. Prowadzący to spotkanie Jarosław Przybył nie zdecydował się jednak wskazać na „wapno".

– Sytuacja była dość dynamiczna. Zawodnik Korony oddał strzał. Odległość między nim a obrońcą była bliska. Piłka trafiła w naturalnie ułożoną rękę. W mojej ocenie nie poszerzała obrysu ciała. Wstrzymałem grę, bo piłka wyszła na rzut rożny. VAR potwierdził mi, że sytuacja została sprawdzona, zweryfikowana i karnego nie ma – wytłumaczył 50-letni arbiter w rozmowie z reporterem Canal+ Sport.

Wynik nie satysfakcjonuje żadnej ze stron. Trener Jacek Zieliński po meczu także nie miał wątpliwości: – Bardziej ewidentnego karnego ja już dawno nie widziałem – grzmiał.

Nie ma się co dziwić rozgoryczeniu szkoleniowca, gdyż jego drużyna w tym sezonie zdobyła tylko punkt, a potencjał ma spory. A oczekiwania są jeszcze większe...

eprasa.pl e08bd9e0ff

PIŁKA RĘCZNA

Czwarty rok z rzędu lubelskie szczypiornistki były najlepsze

PGE MKS El-Volt Lublin wygrał 4. edycję Memoriału Edwarda Jankowskiego, który od 2023 roku rozgrywany jest w hali Globus

W sobotnim finale lublinianki pokonały po serii rzutów karnych KRASOŃ Piotrcovię Piotrków Trybunalski. W regulaminowym czasie był remis 31:31. MVP turnieju w ekipie biało-zielonych została Dagmara Nocuń.

– Powrót przed lubelską publiczność smakuje cudownie, tym bardziej po takim okazałym zwycięstwie – mówiła Nocuń dzień wcześniej, po piątkowym triumfie półfinałowym z Energą Startem Elbląg (46:27). – Zresztą, jakie by to nie było spotkanie, to byłby wyjątkowy moment dla mnie, gdyż wróciłam do hal Globus po długiej przerwie – dodawała.

Czwarta edycja turnieju upamiętniła zmarłego na początku 2023 roku utytułowanego trenera biało-zielonych. Dla podopiecznych trenera Pawła Tetelewskiego były to pierwsze mecze sparingowe w okresie przygotowawczym do sezonu 2026/27.



FOT. GKS GÓRNIK ŁĘCZNA - PIŁKA NOŻNA KOBIET

Klasyfikacja: 1 – Lublin, 2 – Piotrków tryb., 3 – Elbląg, 4 – Radom

PÓŁFINAŁ

PGE MKS El-Volt Lublin - Energa Start Elbląg 46:27 (25:12)

PGE MKS El-Volt: Wdowiak, Martins - Szynkaruk-Monkielewicz 9, Nocuń 8, Rosiak 7, Przywara 5, Radosavljević 4, Pankowska 3, Lopes 3, Lima 2, Domagalska 2, Kowalik 2, Paulsen 1, Andruszak. Kary: 4 min. Trener: Paweł Tetelewski

Energa Start: Ciącka, Pentek, Suliga - Kuźmińska 8, Grabińska 6, Szczepanek 3, Kiprijanovska 3, Chwojnicka 2, Tarczyluk 2, Szczepaniak 1, Wicik 1, Arsenievska 1, Bondarenko, Pahrabitskaya, Masalova, Zych. Kary: 6 min. Trener: Magdalena Stanulewicz

FINAŁ

PGE MKS El-Volt Lublin - KRASOŃ Piotrcovia Piotrków Trybunalski 31:31 (19:19), rzuty karne: 4:3

PGE MKS El-Volt: Wdowiak 1, Martins - Kowalik 6, Nocuń 5, Szynkaruk-Monkielewicz 5, Radosavljević 3, Domagalska 3, Andruszak 3, Rosiak 3, Lima 2, Pankowska, Lopes, Paulsen, Przywara. Kary: 10 min. Trener: Paweł Tetelewski.

Piotrcovia: Sarnecka, Chojnacka, Cieślak - Roszak 11, Nosek 7, Noga 5, Gadzina 2, Królikowska 2, Polańska 2, Machnio 1, Olek 1, Guguljanova. Kary: 4 min. Trener: Horatiu Pasca.

Rosiak kapitanem

Rozgrywająca Alelsandra Rosiak (na zdjęciu) została nowym kapitanem PGE MKS El-Volt. Do rady drużyny trafiły ponadto bramkarka Paulina Wdowiak, skrzydłowa Daria Szynkaruk-Monkielewicz i portugalska rozgrywająca Patricia Lima.

– Myślę, że będę w stanie się odnaleźć w tej roli. Jestem osobą, która nie gryzie się w język. Wiem, że zarówno w szatni, jak i na boisku, mogę powiedzieć twarde słowa. Wierzę, że drużyna będzie to odbierać tylko motywacyjnie i osiągniemy w tym sezonie wysoki wynik – mówi Rosiak. ©℗

LEKKA ATLETYKA

Czas na Birmingham. Liczna reprezentacja Lubelszczyzny na mistrzostwach Europy

Krzysztof Szuptarski

Czempionat w Birmingham zaczyna się dzisiaj i potrwa do 16 sierpnia. W ekipie Biało-Czerwonych znalazło się czternaścioro przedstawicieli królowej sportu z Lubelszczyzny – siedem kobiet i siedmiu mężczyzn.

Nominacje na zawody w Wielkiej Brytanii otrzymało jedenaścioro reprezentantów AZS UMCS Lublin – Wiktoria Gajosz (200 m), Weronika Lizakowska (1500 m), Daria Zabawska (rzut dyskiem), Weronika Muszyńska (rzut dyskiem), Alicja Wrona-Kutrzepa (sztafety), Małgorzata Pojęta (sztafety), Bartosz Kitliński (800 m), Patryk Krupa (sztafety), Jakub Lempach (sztafety), Remigiusz Zazula (sztafety) i Łukasz Żak (sztafety).

W Birmingham zaprezentuje się ponadto duet przedstawicieli Agrosu Zamość – Aleksandra Śmiech (rzut młotem) i Dominik Kopeć (100 m) oraz Piotr Tarkowski z AZS-AWF Biała Podlaska, który wystąpi w konkursie skoku w dal.

Reprezentacja powołana przez Polski Związek Lekkiej Atletyki do startu w Birmingham będzie jedną z największych w historii – w sumie 74 osób (41 kobiet i 33 mężczyzn).

– To solidna reprezentacja. Obok starych wyjadaczy, mamy w niej też młode twarze – podkreśla Sebastian Chmara, prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. – Liczymy zatem nie tylko na doświadczenie zawodników, ale też na świeże spojrzenie na tak dużą imprezę. Z tyłu głowy mam też fakt, że za dwa lata to my będziemy gospodarzem mistrzostw Europy. Młodzież niech zdobywa zatem szlify w Birmingham, aby w 2028 roku walczyć o laury w kolejnej edycji imprezy, na stadionie w Chorzowie – dodaje.

W sztabie szkoleniowym Biało-Czerwonych znalazło się ponadto trzech trenerów z klubów województwa lubelskiego: Piotr Kitliński i Piotr Maruszewski (obaj AZS UMCS) oraz Tadeusz Makaruk (AZS-AWF Biała Podlaska).

Transmisje z tych zawodów będzie można oglądać w Telewizji Polskiej.

Lekkoatletyczne mistrzostwa Europy organizowane są od 1934 roku, ale pierwszy raz w swojej historii zawitają do Wielkiej Brytanii. Biało-Czerwoni dotychczas wywalczyli w czempionatach Starego Kontynentu 185 medali. Pierwsze polskie złoto zdobyte w Birmingham będzie 60 krążkiem z najcenniejszego kruszcu w historii startów naszej ekipy na imprezie tej rangi. ©℗

ŻUŻEL

Drugi triumf Zmarzlika i Polak jest coraz bliżej siódmego tytułu mistrza świata

Kamil Wojdat

Bartosz Zmarzlik okazał się najlepszy w sobotnim Grand Prix Łotwy, pokonując w finale Brytyjczyka Roberta Lamberta, Australijczyka Brady'ego Kurtza i Kacpra Worynę. Dzięki zwycięstwu na torze w Rydze, został samodzielnym liderem punktowym w klasyfikacji generalnej cyklu. – Staram się robić swoje i brać radość z jazdy, tak jak dzisiaj – mówił Polak w rozmowie z Eurosportem.

Przed sobotnimi zawodami na koncie Zmarzlika było 109 punktów, dokładnie tyle samo miał Kurtz. Panowie także w zeszłym roku do końca walczyli o mistrzostwo świata i wydaje się, że tak może być też tym razem.

Ale na ten moment minimalnie bliżej swojego siódmego tytułu mistrzowskiego jest Polak, który dzięki wygranej w Rydze dopisał do generalki 20 oczek, podczas gdy Australijczyk za zajęcie trzeciego miejsca – 16.

– Od pierwszego biegu czułem, że to może być moja noc. Czasem po prostu takie uczucie przychodzi, z czego się bardzo cieszę – przyznawał.

Jego i Kurtza w finale przedzielił Lambert (18), który także może jeszcze zagrozić faworytom. Do tej pory uzbierał bowiem 119 pkt.

Z wyników w rundzie zasadniczej zadowolony mógł być także drugi z reprezentantów Orlen Oil Motoru, Kacper Woryna. Po pięciu seriach startów na koncie miał 11 punktów i pewny awans do półfinału (bezpośrednio w finale znaleźli się Zmarzlik i Lambert).

W półfinale Woryna wygrał moment startowy i dołączył do obsady finału. Chwilę wcześniej to samo uczynił Kurtz. W tak silnie obsadzonym biegu Woryna nie zdołał powalczyć o podium, ale zanotował swój drugi najlepszy występ w cyklu GP.



FOT. ARCHIWUM: ANETA KOLESIŃSKA

Dla Bartosza Zmarzlika triumf w Rydze był drugą wygraną w tegorocznym cyklu Speedway Grand Prix

Przed nami jeszcze dwa turnieje: w duńskim Vojens (12 września) i Toruniu (26 września). Po nich poznamy mistrza świata 2026.

Jeśli zostanie nim Zmarzlik po raz siódmy, to będzie najlepszym zawodnikiem w dziejach, pod względem liczby zdobytych tytułów (ma ich tyle samo co Szwed Tony Rickardsson i Nowozelandczyk Ivan Mauger). ©℗

Klasyfikacja generalna SGP 2026 (8/10):

1. Bartosz Zmarzlik (Polska) 129 pkt
2. Brady Kurtz (Australia) 125
3. Robert Lambert (W. Brytania) 119
4. Michael Jepsen Jensen (Dania) 88
5. Patryk Dudek (Polska) 81
6. Kacper Woryna (Polska) 78

...

14. Dominik Kubera (Polska) 31

eprasa.pl e08bd9e0ff

TENIS

Psycholożka Ewa Woydyłło wyraża skruchę po słowach o Idze Świątek

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Ewą Woydyłło-Osiatyńską, psychologiem i terapeutką uzależnień, autorką książek, która w kontrowersyjnych słowach przekazała swoje spostrzeżenia m.in. na temat Igi Świątek.

Z jakim odbiorem spotkała się pani po słowach dotyczących Świątek, które wypowiedziała w podcaście „Trzeci Serwis", a które to wywołały w Polsce wielkie poruszenie? Powiedziała pani między innymi, że Iga jest głupiutka, wystraszona.

Otrzymałam bardzo wiele telefonów, mniej więcej pół na pół, jeśli chodzi o odbiór całej sytuacji. Jedni pisali, że jak śmiałam się tak wypowiadać, a inni, że daj spokój i daj się wypowiedzieć ludziom, bo czasami tak bywa. Ale nie traktuję tych słów jak wyroczni, sama oceniłam tę sytuację. Chętnie cofnęłabym te słowa. Źle się stało. To było nierozważne, ale chyba tylko dlatego, że nigdy w takiej sytuacji się nie znalazłam. Zazwyczaj wypowiadam się na tematy, w których mam lepsze kompetencje. W tym przypadku kolokwialnie i krytycznie odniosłam się do sprawy. Przykra rzecz. Odczuwam wielkie zażenowanie i wstyd.



Iga Świątek i jej psycholożka Daria Abramowicz
FOT. EAST NEWS

Chciałaby pani jakoś Idze zadośćuczynić?

Oczywiście, że tak! Chętnie bym wyrządzone szkody naprawiła, ale nie wiem jak. Bardzo przepraszam. Podejrzewam, że ktoś jej dostarczył te moje wypowiedzi. Byłoby mi strasznie przykro, gdyby zrobiły na niej duże wrażenie i gdyby ona potraktowała to jako potwarz lub upokorzenie. To na pewno nie była pogarda, jak ktoś, gdzieś napisał. Ja w sobie tego nie czuję i w ogóle nie miałam takich intencji. Miałam na myśli tylko takie pogubienie i nieporadność w sytuacjach ewidentnego spadku formy.

Podtrzymuje pani, to co powiedziała w rozmowie z Lechem Sidorem?

Wszystko wycofuję, dlatego że nie mówiłam wtedy z punktu widzenia moich psychologicznych kompetencji. Po prostu zachowywałam się jak kibic i wyrażałam to, co zawsze, gdy gra Iga. Trochę się pomyliłam. Mój komentarz brzmi teraz tak, że nawarzyłam piwa, które sama muszę teraz wypić. Właśnie je piję i muszę panu powiedzieć, że jest bardzo gorzkie i bardzo niesmaczne. Jest mi z tego powodu bardzo przykro i wstyd. To źle świadczy o mnie.

Żałuje pani tych słów?

Bardzo żałuję. Bardzo przepraszam i uważam, że jeśli to wszystko poszło dalej w takim kontekście, że ja dokonuję jakiejś oceny, czy osądu, to tak nie było. To był small talk, który potraktowano jako jakieś diagnostyczne analizy. Ale to był mój błąd, a nie kogo innego. Dziś wiem, że nie wolno czegoś takiego robić. Prawdę mówiąc, nigdy nie występowałam w roli komentatorki czyichś występów sportowych, nie byłam w tym względzie recenzentką. Przekonałam się, że muszę się dużo bardziej liczyć z wrażliwością nawet postronnych odbiorców. Na pewno nie miałam ochoty dotknąć, czy urazić osób, o których wtedy mówiłam. Jest to dla mnie bardzo przykra sprawa, ponoszę konsekwencje i słusznie. Mam jasny komunikat, że zrobiłam coś niedobrego. Teraz już wiem, że trzeba uważać o kim się wypowiadam.

W tamtej rozmowie zdiagnozowała też pani obecność w sztabie Świątek Darii Abramowicz, mówiąc, że psycholog prawdopodobnie jest tam dla kasy, bo nieźle musi zarabiać.

Ja powiedziałam, że ja nic nie wiem o tej osobie. Nie znam pani Darii, słyszałam tylko dużo plotek. Uważam, że to Iga zatrudnia wszystkie osoby, więc trudno mi powiedzieć, czy w tej sytuacji może być tak, że to pracownik ma taką pełną swobodę.

Jako psycholog, jak ocenia pani współpracę Świątek z Abramowicz?

Nie wiem, nigdy nie miałam do czynienia z tego typu praktyką. Wiem, że inni zawodnicy też mają psychologów, ale nie spotkałam się z sytuacją, żeby oni byli podczas meczów na trybunach, albo żeby ktoś machał ręką do swojego psychologa. Iga Świątek stworzyła pewien swój model gry, swojej pracy, czasami nawet wyjeżdża na wakacje z osobami, z którymi współpracuje, ale ja tego w ogóle nie komentuję.

TENIS

Świątek gra dalej w Toronto. Hurkacz pożegnał się z Kanadą

Zbigniew Czyż

Iga Świątek awansowała do ćwierćfinału tenisowego turnieju WTA 1000 na kortach twardych w Toronto. W 1/8 finału Polka pokonała Ukrainkę Martę Kostiuk 3:6, 6:1, 6:2.

Świątek po porażce z Filipinką Alexandrą Ealą w trzeciej rundzie Wimbledonu nie grała przez miesiąc. Wróciła do rywalizacji na początku sierpnia w Toronto, gdzie w poprzednich rundach wyeliminowała Czeszkę Sarę Bejlek i Szwajcarkę Viktoriję Golubic. Na początku pierwszego seta obie tenisistki przegrały po dwa gemy przy swoim podaniu. Później Ukrainka wyszła na prowadzenie i zwyciężyła 6:3. W drugiej partii Polka dominowała, dwukrotnie przełamała rywalkę i wygrała 6:1. Trzeciego seta Świątek rozpoczęła od przełamania. Kostiuk popełniała więcej błędów, ostatecznie przegrała 2:6. Spotkanie trwało dwie godziny i 11 minut. Rywalką Świątek w pojedynku o półfinał będzie Diana Sznajder. Mecz rozegrany zostanie we wtorek.

Na 3. rundzie turnieju ATP 1000 w Montrealu swoje występy zakończył Hubert Hurkacz. W tej fazie turnieju Polak przegrał z Holendrem Boticem Van De Zandschulpem 6:3, 6:7 (4-7), 5:7. Trzysetowy mecz trwał dwie godziny i 46 minut. Był to drugi pojedynek tych tenisistów. Podczas French Open w 2021 roku Holender pokonał Hurkacza w pięciu setach. Polak wrócił do gry po miesięcznej przerwie. 5 lipca z powodu kontuzji skreczował w meczu czwartej rundy wielkoszlemowego Wimbledonu, w którym mierzył się z Niemcem Janem-Lennardem Struffem. W poprzednich rundach turnieju w Montrealu wyeliminował Amerykanina Marcosa Girona i Chilijczyka Alejandro Tabilo. Za występy w Kanadzie zarobił 61 865 dolarów, czyli ponad 230 tysięcy złotych. Za zwycięstwo w całym turnieju organizatorzy przewidzieli nagrodę 1 151 380 dolarów, a więc 4,5 miliona złotych.

KRÓTKO

Sporty walki

Polak uduszony

Podczas gali UFC w Las Vegas, w walce wieczoru, Australijczyk Quillan Salkilld (MMA 13-1-0, UFC 6-0-0) pokonał Mateusza Gamrota (MMA 26-5-0, UFC 9-5-0) przez poddanie (duszenie zza pleców) w 1. rundzie (4:25). Gamrot zajmował ostatnio wysokie, 6. miejsce w rankingu kategorii lekkiej. Porażka sprawi, że straci swoją pozycję. Bardzo prawdopodobne, że wyprzedzi go... Salkilld. Co więcej, Australijczyk zgarnie bonus za występ wieczoru. Na jego konto wpłynie 100 000 dolarów. Dla Polaka był to drugi pojedynek w tym roku. W kwietniu pewnie poddał Argentyńczyka Estebana „El Gringo" Ribovicsa.
PaW

Sport motocyklowy

Mamy mistrza świata

Bartosz Bartkowiak mistrzem świata na motocyklach o pojemności 125 ccm do lat 16. Tytuł zdobył w brytyjskim Workington, a w biegu dodatkowym pokonał drugiego z naszych Sawina Turowskiego. Bartkowiak jest dopiero trzecim polskim mistrzem w tej kategorii. W 2022 najlepszy był Maksymilian Pawełczak, a w 2024 Franciszek Szczyrba.
PaW

Wioślarstwo

Czwórka na medal

Polscy wioślarze wywalczyli w bułgarskim Płowdiw trzy medale mistrzostw świata juniorów: złoty i dwa srebrne. Tytuł obroniły zawodniczki z czwórki podwójnej: Marcelina Szkudlarczyk, Zuzanna Królikiewicz, Anna Solarska i Zuzanna Czaja.
PaW

Tenis

Amerykanka górą

Carol Youngsuh Lee (na zdjęciu) wygrała turniej WTA 125 w Warszawie. W finale amerykańska tenisistka - pogromczyni Weroniki Falkowskiej z ćwierćfinału - pokonała Czeszkę Gabrielę Knutson 6:4, 7:5. W deblu, Falkowska triumfowała w parze z Amerykanką Alaną Smith. W finale wygrały rywalizację z Alicją Rosolską i Martyną Kubką 6:3, 6:1.
W singlu żadnej z Polek nie udało się niestety dotrzeć do półfinału. Jako ostatnia w ćwierćfinale odpadła Falkowska, przegrywając ze wspomnianą Carol Youngsuh Lee.
PaW


FOT. PAP/PIOTR NOWAK

eprasa.pl e08bd9e0ff

REKLAMA 0011565672

Znak: **Ab.6740.11.1.2026** Kraśnik, dnia 4.08.2026 r.

OBWIESZCZENIE STAROSTY KRAŚNICKIEGO

o wszczęciu postępowania administracyjnego
w sprawie wniosku o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie: art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 61 § 4 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U z 2025 r., poz. 1691)

STAROSTA KRAŚNICKI zawiadamia,

iż w dniu 26.03.2026 r., na wniosek Wójta Gminy Gościeradów, Gościeradów Ukazowy 61, 23-275 Gościeradów, reprezentowanego przez pełnomocnika – Panią Elżbietę Wałczyk-Rybak, zostało wszczęte postępowanie administracyjne w przedmiocie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „**Rozbudowa drogi gminnej publicznej w Księżomierzy Dzierzkowskiej i Aleksandrowie**”.

Inwestycja będzie realizowana na terenie woj. lubelskiego w powiecie kraśnickim, na działkach o numerach ewidencyjnych:

1. Nieruchomości lub ich części znajdujące się w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego projektowanej drogi gminnej:

Objaśnienia: numer działki przed nawiasem – działka pierwotna (stan przed podziałem); numer działki w nawiasie oznaczonej pogrubioną czcionką – działka po podziale przeznaczona pod inwestycję planowana do przejęcia na rzecz Gminy Gościeradów; drugi numer działki w nawiasie (niepogrubiona czcionka) - działka po podziale pozostająca we władaniu obecnego właściciela

- Obręb 0001 Aleksandrów, Jednostka ewidencyjna 060704_2 Gościeradów - nr ewid. działki: 283 (**283/1**, 283/2), 282 (**282/1**, 282/2), 281 (**281/1**, 281/2), 280 (**280/1**, 280/2), 279 (**279/1**, 279/2), 278 (**278/1**, 278/2), 277 (**277/1**, 277/2), 276/1 (**276/4**, 276/5), 274 (**274/1**, 274/2)
- Obręb 0006 Księżomierz Dzierzkowska, Jednostka ewidencyjna [060704_2] Gościeradów - nr ewid. działki: 371 (**371/1**, 371/2), 373 (**373/1**, 373/2), 374/4 (**374/5**, 374/6), 375 (**375/1**, 375/2), 376 (**376/1**, 376/2), 1346 (**1346/1**, 1346/2), 378/1 (**378/3**, 378/4), 379 (**379/1**, 379/2), 381/2 (**381/3**, 381/4), 388 (**388/1**, 388/2), 391/1 (**391/3**, 391/4), 1435 (**1435/1**, 1435/2), 1436 (**1436/1**, 1436/2), 402 (**402/1**, 402/2), 405 (**405/1**, 405/2), 415 (**415/1**, 415/2), 419 (**419/1**, 419/2), 421(**421/1**, 421/2), 432 (**432/1**, 432/2), 434 (**434/1**, 434/2), 435 (**435/1**, 435/2), 455 (**455/1**, 455/2), 457 (**457/1**, 457/2), 463 (**463/1**, 463/2), 472/1 (**472/7**, 472/8), 475 (**475/1**, 475/2) ,486 (**486/1**, 486/2), 488 (**488/1**, 488/2), 492(**492/1**, 492/2), 499 (**499/1**, 499/2), 502 (**502/1**, 502/2), 507 (**507/1**, 507/2), 510 (**510/1**, 510/2), 516 (**516/1**, 516/2), 520 (**520/1**, 520/2), 526 (**526/1**, 526/2), 529 (**529/1**, 529/2), 535 (**535/1**, 535/2), 538 (**538/1**, 538/2), 546 (**546/1**, 546/2), 551 (**551/1**, 551/2), 561 (**561/1**, 561/2), 566 (**566/1**, 566/2), 587 (**587/1**, 587/2), 588 (**588/1**, 588/2), 598 (**598/1**, 598/2), 609 (**609/1**, 609/2), 615 (**615/1**, 615/2), 625 (**625/1**, 625/2), 626 (**626/1**, 626/2), 634 (**634/1**, 634/2), 645 (**645/1**, 645/2), 653 (**653/1**, 653/2), 661/1 (**661/3**, 661/4), 1341 (**1341/1**, 1341/2), 673/1 (**673/4**, 673/5), 680 (**680/1**, 680/2), 685/1 (**685/4**, 685/5), 695 (**695/1**, 695/2), 696 (**696/1**, 696/2), 1355 (**1355/1**, 1355/2), 714/2 (**714/3**, 714/4), 720 (**720/1**, 720/2), 725 (**725/1**, 725/2), 735 (**735/1**, 735/2), 746 (**746/1**, 746/2), 757 (**757/1**, 757/2), 763 (**763/1**, 763/2), 764 (**764/1**, 764/2), 773 (**773/1**, 773/2), 784 (**784/1**, 784/2), 790 (**790/1**, 790/2), 797 (**797/1**, 797/2), 800 (**800/1**, 800/2), 805/1 (**805/3**, 805/4), 807/1 (**807/3**, 807/4), 813 (**813/1**, 813/2), 829 (**829/1**, 829/2), 853 (**853/1**, 853/2), 1331 (**1331/1**, 1331/2), 869 (**869/1**, 869/2), 876 (**876/1**, 876/2), 882 (**882/1**, 882/2), 883 (**883/1**, 883/2), 892 (**892/1**, 892/2), 904 (**904/1**, 904/2), 912 (**912/1**, 912/2), 919 (**919/1**, 919/2), 922 (**922/1**, 922/2), 927 (**927/1**, 927/2), 930 (**930/1**, 930/2), 935 (**935/1**, 935/2), 941 (**941/1**, 941/2), 946/2 (**946/3**, 946/4), 1322 (**1322/1**, 1322/2), 958 (**958/1**, 958/2), 965/1 (**965/4**, 965/5), 972 (**972/1**, 972/2), 976/3 (**976/4**, 976/5), 985 (**985/1**, 985/2), 986 (**986/1**, 986/2), 992 (**992/1**, 992/2), 997 (**997/1**, 997/2), 1005 (**1005**/1, 1005/2), 1006 (**1006/1**, 1006/2), 1007 (**1007/1**, 1007/2), 1017 (**1017/1**, 1017/2), 1019 (**1019/1**, 1019/2), 1023/1 (**1023/3**, 1023/4), 1020/1 (**1020/3**, 1020/4), 1026 (**1026/1**, 1026/2), 1027 (**1027/1**, 1027/2), 1030/1 (**1030/3**, 1030/4), 1035 (**1035/1**, 1035/2), 1036 (**1036/1**, 1036/2), 1045/1 (**1045/3**, 1045/4), 1045/2 (**1045/5**, 1045/6), 1046 (**1046/1**, 1046/2), 1053 (**1053/1**, 1053/2), 1058 (**1058/1**, 1058/2), 1062 (**1062/1**, 1062/2), 1065 (**1065/1**, 1065/2), 1074 (**1074/1**, 1074/2), 1075 (**1075/1**, 1075/2), 1128 (**1128/1**, 1128/2)

2. Nieruchomości lub ich części znajdujące się w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego projektowanej drogi gminnej, stanowiące własność Gminy Gościeradów (niewymagające zatwierdzenia projektów podziału):
   - Obręb [0001] Aleksandrów, Jednostka ewidencyjna [060704_2] Gościeradów – nr ewid działki 288
   - Obręb [0006] Księżomierz Dzierzkowska, Jednostka ewidencyjna [060704_2] Gościeradów – nr ewid. działki 372.
3. Nieruchomości lub ich części znajdujące się w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego projektowanej drogi gminnej, stanowiące własność Gminy Gościeradów (wymagające zatwierdzenia projektów podziału):

Objaśnienia: numer działki w nawiasie oznaczonej pogrubioną czcionką – działka po podziale przeznaczona pod inwestycję

- Obręb [0006] Księżomierz Dzierzkowska, Jednostka ewidencyjna [060704_2] Gościeradów – nr ewid. działki: 572 (**572/1**, 572/2), 369 (**369/1,** 369/2), 567 (**567/1,** 567/2).

Zakres inwestycji obejmuje rozbudowę drogi gminnej publicznej relacji Księżomierz Dzierzkowska-Aleksandrów. Podstawowe parametry drogi: długość projektowanego odcinka drogi – 2171,00 m; droga utwardzona kruszywem; klasa techniczna – D (dojazdowa); szerokość jezdni – 5,00 m (2x2,50 m); szerokość pobocza – 2x0,75 m; spadek poprzeczny daszkowy – 2%; nośność - 115 kN/oś; prędkość projektowa – 30 km/h.

Stosownie do art. 10 § 1 oraz art. 73 § 1 Kodeksu postępowania administracyjnego, strony postępowania mają prawo zapoznania się z aktami sprawy i wypowiedzenia się co do zgłaszanych żądań w Wydziale Budownictwa Starostwa Powiatowego w Kraśniku, al. Niepodległości 20, 23-204 Kraśnik, pok. 212, tel. (81) 826-17-79 w godzinach pracy urzędu.

Wyjaśniam, że w myśl art. 49 Kodeks postępowania administracyjnego po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia niniejszego obwieszczenia uznaje się, iż nastąpiło doręczenie zawiadomienia o wszczęciu postępowania w powyższej sprawie.

Jednocześnie informuję, iż strony postępowania w terminie 7 dni, licząc od dnia doręczenia zawiadomienia w sposób określony powyżej, mogą składać wnioski i zastrzeżenia co do zebranych dowodów w sprawie.

Po wyżej określonym terminie sprawa zostanie rozpatrzona w oparciu o przedstawione materiały.
Wgląd w akta sprawy nie jest obowiązkowy.

Stronami są osoby legitymujące się tytułem prawnym do nieruchomości będących przedmiotem postępowania oraz legitymujące się tytułem prawnym do nieruchomości znajdujących się w bezpośrednim sąsiedztwie drogi.

Zaznacza się, że zgodnie z art. 11d ust. 9 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, z dniem ukazania się obwieszczenia nieruchomości stanowiące własność Gminy Gościeradów, objęte wnioskiem o wydanie decyzji ZRID, nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów o gospodarce nieruchomościami.

REKLAMA 0011565809

Lubartów, dnia 6 sierpnia 2026 roku

Starosta Lubartowski 21-100 Lubartów
ul. Słowackiego 8

AIB.6740.3.1.2026.EŻJ

OBWIESZCZENIE
STAROSTY LUBARTOWSKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 roku poz. 311);

z a w i a d a m i a m ,

że po rozpatrzeniu wniosku Wójta Gminy Lubartów, ul. Lubelska 18A, 21-100 Lubartów reprezentowanego przez pełnomocnika – Pana Tomasza Płonkę, z dnia 25 lutego 2026 roku, złożonego w siedzibie Starosty Lubartowskiego w dniu 3 marca 2026 roku, uzupełnionego w dniu 15 czerwca 2026 roku, decyzją nr 2/2026 z dnia 6 sierpnia 2026 roku udzielono zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa drogi gminnej nr 103363L na odcinku od skrzyżowania z drogą powiatową nr 1557L do skrzyżowania z drogą wojewódzką nr 829 w Łucce-Kolonii.

Przedmiotową decyzją: określono linie rozgraniczające teren inwestycji drogowej, zatwierdzono podział nieruchomości wyznaczony liniami rozgraniczającymi, potwierdzono nabycie z mocy prawa przez Gminę Lubartów nieruchomości znajdujących się w liniach rozgraniczających, udzielono zezwolenia na wykonanie budowy oraz przebudowy istniejącej sieci uzbrojenia terenu, zatwierdzono projekt zagospodarowania terenu i projektu architektoniczno-budowlany, nadano decyzji rygor natychmiastowej wykonalności.

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

1. **Przeznaczonych pod projektowany pas drogowy (stałe zajęcie): jednostka ewid. 060807_2 Lubartów:**
   a. **obręb 0007 Łucka Kolonia:** 546, 910, 911/2 – działki będące własnością Inwestora;
   b. **obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia:** 867 (867/1), 868 (868/1), 869 (869/1), 870 (870/1), 871 (871/1), 873 (873/1), 874 (874/1), 875 (875/1), 876/2 (876/5), 876/1 (876/3), 877 (877/1), 2195 (2195/1), 1219 (1219/1), 879 (879/1), 880 (880/1), 881 (881/1), 882 (882/1), 884 (884/1), 885 (885/1), 886 (886/1), 887 (887/1), 888 (888/1), 889 (889/1), 890 (890/1), 891 (891/1), 893 (893/1), 894 (894/1), 895 (895/1), 896/1 (896/5), 896/2 (896/3), 897 (897/1), 898 (898/1), 899 (899/1), 900 (900/1), 901/1 (901/3), 902/1 (902/3), 903 (903/1), 904 (904/1), 905 (905/1), 906 (906/1), 907/2 (907/3), 908 (908/1), 913 (913/1), 547 (547/2), 911/1 (911/4), 1211/6 (1211/10), 1211/4 (1211/8), 1210 (1210/2), 1209 (1209/2), 1207/2 (1207/4), 1206/2 (1206/4), 1205/3 (1205/7), 1205/2 (1205/5), 1204 (1204/2), 1202/1 (1202/3), 1199 (1199/2), 1197 (1197/2), 1150 (1150/1), 872/1, 912 – działki będącewłasnością prywatną (w nawiasach wskazano numer działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora).
2. **Nieruchomości lub ich część, z których korzystanie będzie ograniczone: jednostka ewid. 060807_2 Lubartów**
   a. **w związku z przebudową dróg publicznych innej kategorii:**
      obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 543/3 - działka będąca własnością Województwa Lubelskiego w trwałym zarządzie Zarządu Dróg Wojewódzkich w Lublinie;
      obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 1269/3, 1269/4, 1270/2 – działki będące własnością prywatną;
      obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 555 – działka będąca własnością Powiatu Lubartowskiego w trwałym zarządzie Zarządu Dróg Powiatowych w Lubartowie;
   b. **w związku z budową lub przebudową zjazdów:**
      obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 868 (868/2), 869 (869/2), 876/1 (876/4), 1219 (1219/2), 879 (879/2), 880 (880/2), 907/2 (907/4), 908 (908/2), 913 (913/2), 914 – działki będące własnością prywatną (w nawiasach wskazano numer działki po podziale pozostającej u właściciela);
   c. **w związku z wycinką i zabezpieczeniem na czas budowy drzew i krzewów:**
      obręb ewid. 0007 łucka Kolonia: 869 (869/2), 877 (877/2), 879 (879/2), 880 (880/2), 881 (881/2), 884 (884/2), 893 (893/2), 894 (894/2), 895 (895/2), 896/1 (896/6), 896/2 (896/4), 902/1 (902/4), 903 (903/2), 904 (904/2), 905 (905/2), 913 (913/2), 911/1 (911/3), 2175, 1212/10, 1206/2 (1206/3), 1205/3 (1205/6), 1205/2 (1205/4), 1204 (1204/1), 1197 (1197/1), 1195/2, 1159, 1156 – działki będące własnością prywatną (w nawiasach wskazano numer działki po podziale pozostającej u właściciela);
   d. **w związku z budową, przebudową i rozbiórką sieci uzbrojenia terenu:**
      obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 876/2 (876/6), 876/1 (876/4), 2195 (2195/2), 1219 (1219/2), 882 (882/2), 897 (897/2), 898 (898/2), 899 (899/2), 900 (900/2), 901/1 (901/4), 1178/4, 1178/3, 1176/2, 867 (867/2)- działki będące własnością prywatną (w nawiasach wskazano numer działki po podziale pozostającej u właściciela);
   e. **w związku z budową schodów:**
      obręb ewid. 0007 Łucka Kolonia: 911/1 (911/3) - działka będąca własnością prywatną (w nawiasach wskazano numer działki po podziale pozostającej u właściciela).

Z treścią decyzji nr xx/2026 z dnia 4 sierpnia 2026 roku można zapoznać się w tut. Starostwie Powiatowym w Lubartowie, ul. Słowackiego 8 **telefonicznie pod nr telefonu: 81-855-20-61 lub osobiście w wyznaczonym miejscu obsługi interesantów** (pn.-pt., w godzinach od 7.30 do 15.30).
Informuję, że zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Stronom postępowania przysługuje prawo do wniesienia odwołania do Wojewody Lubelskiego za pośrednictwem Starosty Lubartowskiego w terminie 14 dni od dnia otrzymania niniejszego zawiadomienia.

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

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

eprasa.pl e08bd9e0ff

PROGRAMOWO



G. 14:05

Splątane losy

TVP 1

Zazdrosna Meltem publicznie upokarza Yasemin w szpitalu, oskarżając ją o złamanie procedur. Burak staje po stronie młodej pielęgniarki i wspiera ją po tym zajściu. Münevver uczy Mine dobrych manier. Starsza dama tłumaczy dziewczynce, jak ważna jest więź z rodzeństwem i próbuje przekonać Mine, by wybaczyła siostrze. Ayfer obiecuje Burakowi, że przestanie wtrącać się w jego życie uczuciowe. Sengul przekonuje Yasemin, żeby nie rezygnowała z pracy i z opieki nad matką. Obiecuje też pomóc jej częściej odwiedzać chorą.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Petra nalega, żeby Pia wróciła do zwykłych obowiązków. Nie trafia do niej argument, że kobiecie zagraża niebezpieczeństwo. Romulo postanawia, za zgodą markiza, zoorganizować jej ochronę. Margarita próbuje przekonać Martinę do Ignacia, ale dziewczyna jest nieugięta. Catalina zaczyna bliżej poznawać Adriana. Lope ciągle przeżywa, że Vera jest z Santosem. Ten, wobec niechęci dziewczyny, decyduje się na brutalny krok.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Maria i Włodek wracają z Hiszpanii. Przygotowania powitalne idą pełną parą, Gdy dzieci Ziębów wybierają się na lotnisko, Maria z Włodkiem przeżywają w samolocie chwile grozy z powodu mocnych turbulencji. Ziębowa, która źle czuje się tego dnia, nagle dostaje ataku serca. Będąca na pokładzie samolotu lekarka rozpoczyna reanimację... Junior jest wściekły na Jarka po tym jak nakrył go z kochanką. Nie odbiera telefonów od taty, wyżywa się na siostrze i Elizie. Żali się Idzie, że przybrany ojciec bardzo go rozczarował... Gdy Jarek i Bogdan jadą na lotnisko powitać Marię, dzwoni Eliza: sąd zgodził się, żeby dzieci zostały pod jej opieką! Olszewska ma bronić przed sądem nastolatka, który przebywa w ośrodku poprawczym i może trafić do więzienia za podpalenie sklepu. Okazuje się, że wychowywał go brat i to on zatrudnił Agnieszkę. Chłopak nie chce rozmawiać z „papugą", więc dorosły brat musi przekonać młodego chuligana, żeby poddał się resocjalizacji. Tylko to skłoni sędziego, by dał mu szansę.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz spotyka się z Burhanem by ustalić, kto jest jego wspólnikiem. Mężczyzna ucieka, ale wpada pod skradzione przez Semiha auto. Poyraz trafia do szpitala, gdzie Nana robi mu awanturę o to, że narażał życie. Wspólnie udają się na oględziny porzuconego auta, w którym – ku Nany zaskoczeniu – Poyraz wpada na nowy trop. Spanikowany Semih uświadamia sobie, że w schowku zostawił pożyczoną broń ze swoimi odciskami palców. Isil naciska na Sinana, by ożenił się z Ezgi.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

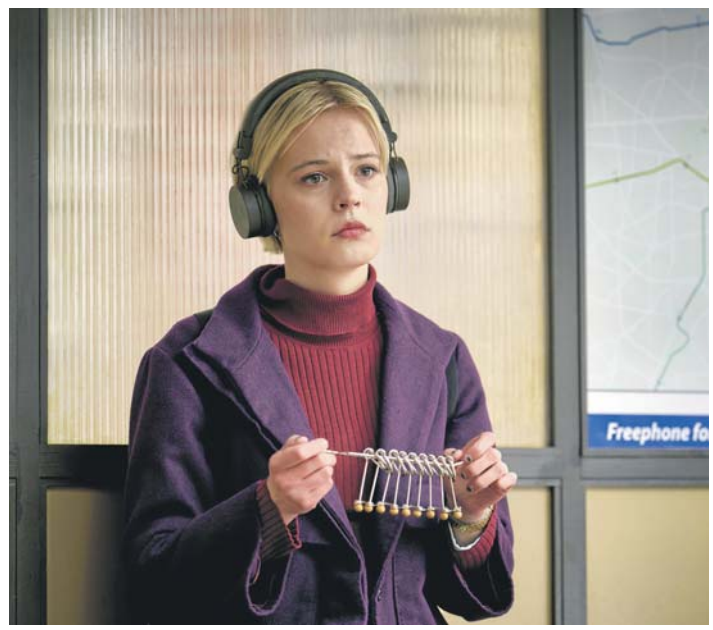
Skruszona i zraniona Sinem natomiast postanawia wrócić do rezydencji Z kolei Cihan nie umie pogodzić się z myślą, że Melih miałby żyć u boku Hancer. Targa nim tylko jedno pragnienie: zemsta. Postanawia uruchomić wszystkie możliwe narzędzia, by zaspokoić swoje pragnienia... Nieświadom tego Melih postanawia zaciągnąć się na statek. Niestety, to mu się nie uda. Cihan wraz z bandą pomocników porywa mężczyznę, aby zaciągnąć go przed oblicze Hancer.

G. 10:00

Patience

Ale Kino+ HD

Gratka dla fanów brytyjskich produkcji! Serial „Patience" z 2025 r. opowiada o Patience Evans, w którą wciela się Ella Maisy Purvis. Kobieta pracuje w policyjnym archiwum w mieście York, gdzie z pasją kataloguje dowody zbrodni. Ma ku temu naturalne predyspozycje, które innym jawią się jako ułomności. Patience bowiem, jako osoba w spektrum autyzmu, posiada wyjątkowy dar dostrzegania detali, które umykają nawet bardzo doświadczonym śledczym. Jej talent zostaje wreszcie zostaje dostrzeżony – odkrywa ją inspektor Bea Metcalf (Laura Fraser), która wciąga dziewczynę do swojego zespołu. Razem, z pomocą pozostałych śledczych, rozwiązują najbardziej zawiłe sprawy kryminalne, łącząc intuicję detektywistyczną z genialnym umysłem archiwistki. Serial „Patience" to brytyjska wersja francusko-belgijskiego serialu pod tytułem „Astrid i Raphaëlle".



eprasa.pl e08bd9e0ff

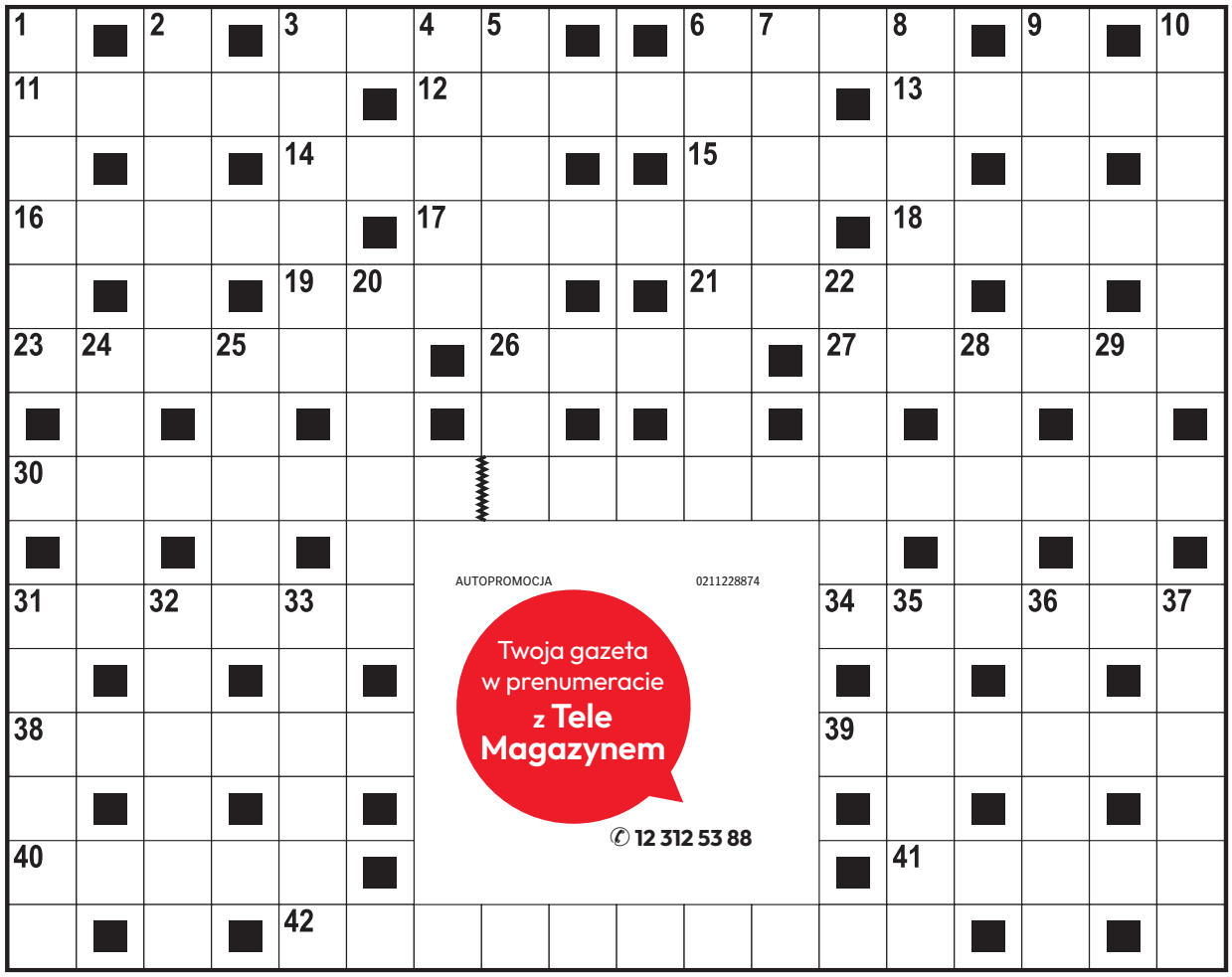
KRZYŻÓWKA NR 121

Poziomo:

3) rasa psa pokojowego,
6) miasto w województwie pomorskim,
11) najmniejsze z państw nordyckich,
12) sarmacki gniew, pasja,
13) … Łącz, aktorka z serialu „Klan”,
14) jedna tysięczna kilograma,
15) Salvador, twórca obrazu „Płonąca żyrafa”,
16) Laskowik z kabaretu „Tey”,
17) … Lewicy Demokratycznej,
18) „Łaciate” do kupienia w samie,
19) odmiana chalcedonu,
21) budowla w poprzek rzeki,
23) obsługiwana przez kanoniera,
26) lewy dopływ górnej Wisły,
27) posągowa podpora balkonu,
30) opłata zależna od wartości rynkowej nieruchomości,
31) prawa ręka proboszcza,
34) pozycja obronna w szermierce,
38) angielska rasa psów myśliwskich,
39) lewy dopływ Oki,
40) nogi ptaków grzebiących,
41) pies w zaprzęgu Eskimosa,
42) hiszpański instrument perkusyjny.

Pionowo:

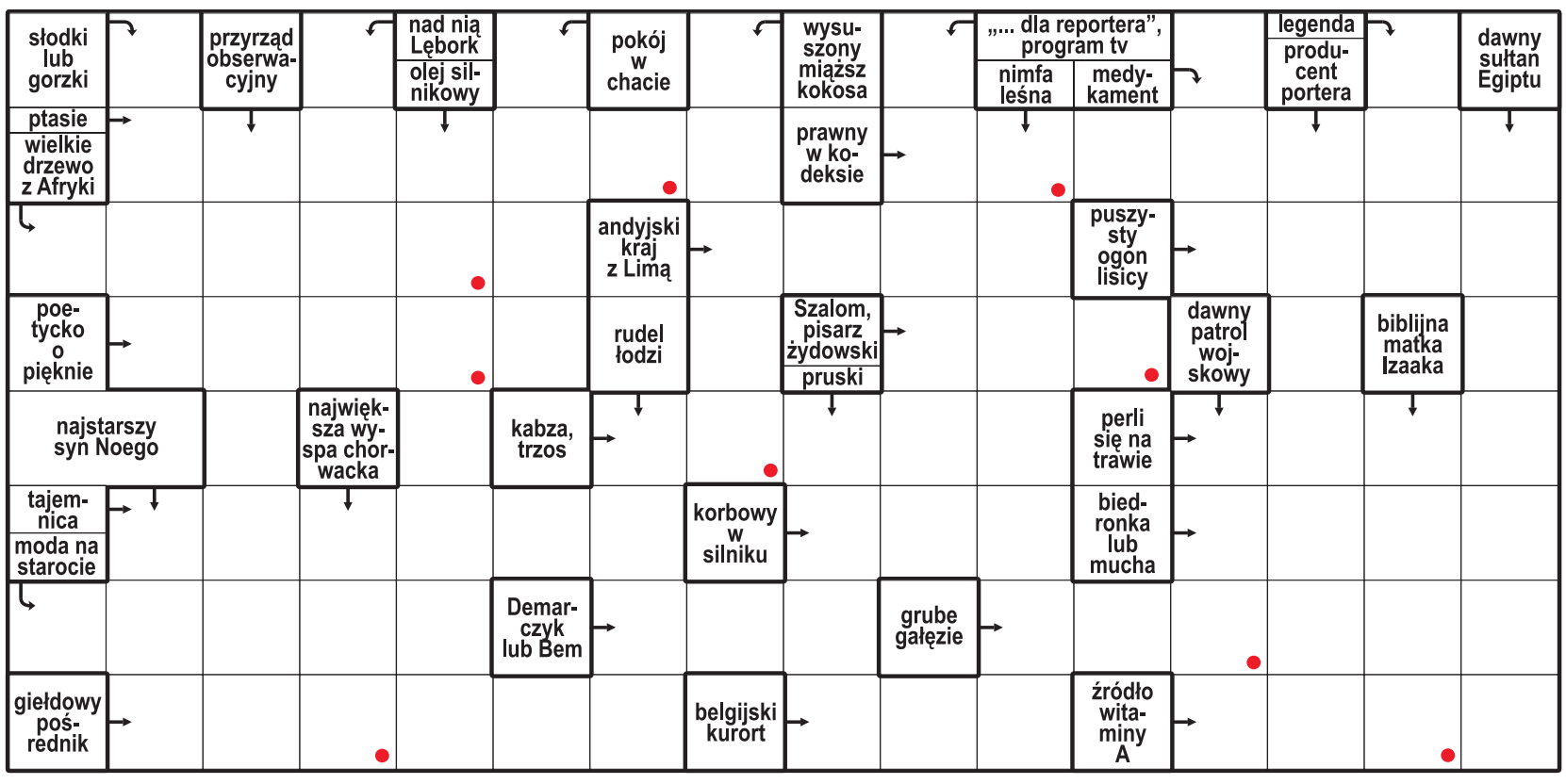
1) orędzie prezydenta do narodu,
2) Gall …, autor „Kroniki polskiej”,
3) film historyczny w reżyserii Filipa Bajona,
4) do kupienia w saloniku,
5) stroni od ludzi, pustelnik,
6) dolna część budowli, fundament,
7) zadawniony żal, animozja,
8) umiarkowany w Polsce,
9) gwiazdozbiór nieba południowego,
10) meldunek składany dowódcy,
20) ciężka, przymusowa kara przy wiosłowaniu,
22) marynarz od czyszczenia pokładu,
24) główna rzeka zachodniej Gruzji,
25) egzotyczna jaszczurka,
28) największe miasto Tybetu,
29) dziewięciu muzyków,
31) eksplozja ładunku,
32) na szczycie Wezuwiusza,
33) szuka żony w programie telewizyjnym,
35) kraj położony na Półwyspie Apenińskim,
36) bunt szlachty przeciw królowi,
37) posiadacz cudownej lampy.



ROZWIĄZANIE NR 120

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KRASZANKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś odważny krok przyniesie spory zysk. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i zachować spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość da dobre efekty. Horoskop na dziś wróży, że miła rozmowa otworzy nowe możliwości.

Baran (21.03 - 19.04)
Dobry dzień na naukę i śmiałe decyzje. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi unikać zbędnych sporów.

Byk (20.04 - 20.05)
Dom i bliscy dadzą ci siłę. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę dla siebie i zaufać swoim przeczuciom.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś radzi jednak uważnie słuchać innych.

Rak (22.06 - 22.07)
Szybko zakończysz ważne sprawy. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że wieczór przyniesie spokój.

Lew (23.07 - 22.08)
Szukaj równowagi między pracą i odpoczynkiem. Horoskop dzienny mówi, że los sprzyja spotkaniom.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś radzi mówić to, co naprawdę czujesz.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły dodadzą Ci energii. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje nie odkładać planów.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie uznanie. Horoskop dzienny radzi zadbać też o odpoczynek i dobry nastrój.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś podpowiada, by otworzyć się na nowe znajomości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Łatwo podejmiesz decyzje. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że szczera rozmowa poprawi relacje.

eprasa.pl e08bd9e0ff