SPORT

WYGRANA W MECZU „PRZYJAŹNI”

MOTOR LUBLIN POKONAŁ NA ARENIE ŚLĄSK WROCŁAW

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X

www.kurierlubelski.pl

Nr 124 (18300) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 19.10.2026

69 lat

kurier lubelski



FOT. WOJTEK JARGIŁO/PAP

O tym się mówi

Poszukiwania tajemniczego obiektu pod Lublinem

– Str. 4

Inwestycje

Lublin dostał 32 mln zł. Powstaje Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży

– Str. 4

Z naszych stron

Francja płonie: starcia z policją, i wandalizm podczas manifestacji

– Str. 7



FOT. PAP / EPA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Polityka

Trybunał Konstytucyjny niczym oblężona twierdza. Pat trwa

Pod gmachem instytucji wciąż trwają demonstracje, a politycy prawicy wygłaszają tam płomienne przemowy

– Str. 6

Asfalt zamiast kostki i latarnie. Popularna trasa rekreacyjna zostanie wyremontowana

– Str. 5

Samobadanie piersi powinno stać się rutyną. Guzy nie zawsze oznaczają zmianę złośliwą

– Str. 12

Z naszych stron

Będzie drożej. Od nowego roku wyższy będzie podatek od nieruchomości

Artur Jurkowski

W górę ma pójść w Lublinie podatek od nieruchomości. Dla właścicieli mieszkań oznacza to wzrost wysokości daniny oddawanej dla miasta.

Od 2027 r. ma wzrosnąć w Lublinie podatek od nieruchomość. Miasto przedstawiło nowe stawki opłat m.in. za posiadanie mieszkania. Jeśli w najbliższy czwartek miejscy radni powiedzą „tak” to wejdą one w życie od 1 stycznia.

Obecnie stawka „podatku mieszkaniowego” to 1,25 zł za metr kwadratowy. Właściciel lokalu o powierzchni 60 metrów kwadratowych musi tym samym oddać miastu 75 zł. Ale do lokalu przynależna jest też część gruntu, na którym stoi blok. Stawka za mkw. gruntu to obecnie 0,77 zł. Przy udziale w gruncie na poziomie 45 mkw. daje to kwotę 34,65 zł. Łączna danina dla miasta „za mieszkanie” wynosi w tym roku 109,65 zł.

W przyszłym roku stawka podatku za mieszkanie jest proponowana w wysokości 1,29 zł, a za grunt – 0,80 zł. To oznacza, że opłata ze 109,65 zł może wzrosnąć do 113,4 zł.

– Wpływy z podatku od nieruchomości są jednym z podstawowych źródeł dochodów własnych, z których realizowane są zadania nałożone na samorząd ustawami m.in. funkcjonowanie placówek oświatowych, jednostek pomocy społecznej, oczyszczania miasta, oświetlenia dróg i placów oraz komunikacja miejska – uzasadnia zmianę stawek lubelski ratusz.

Wzrost stawek podatku od nieruchomości jest planowany również w innych kategoriach budynków.

O tyle więcej (rocznie) trzeba będzie wydać: 3,75 zł – lokal mieszkalny (mieszkanie o powierzchni użytkowej 60 mkw. i grunt przynależny do lokalu mieszkalnego o powierzchni 45 mkw.) 41,55 zł – dom jednorodzinny z wolno stojącym garażem (dom o powierzchni użytkowej 150 mkw, garaż o powierzchni użytkowej 35 m2 i grunt o powierzchni 800 mkw 1 332 zł – budynek produkcyjny (budynek o powierzchni użytkowej 1200 mkw., grunt o powierzchni 4 500 mkw 71 720 zł – budynek handlowy (budynek o powierzchni użytkowej 74 000 mkw., grunt o powierzchni 17 000 mkw.).

Ustalenie stawek podatków od nieruchomości to jedna z tzw. uchwał okołobudżetowych. Projekt budżetu Lublina na 2027 ratusz ma przedstawić do połowy listopada. Część z zaplanowanych rozwiązań jest jednak już znana, bo została określona w „złożeniach do budżetu”.

– Bez zmian pozostaną m.in. podatek od środków transportowych wraz z preferencjami oraz opłaty za przejazdy komunikacją miejską, gospodarowanie odpadami, parkowanie pojazdów w strefie płatnego parkowania i cennik Lubelskiego Roweru Miejskiego. Nie zmienią się również stawki za korzystanie z wychowania przedszkolnego i miejskich szaletów – wyliczała we wrześniu Justyna Góźdź, rzecznik prasowy prezydenta Lublina.

Z założeń do budżetu można wyczytać, że w Lublinie pozostanie podwójny system naliczania opłat za śmieci. W blokach opłata będzie uzależniona od zużytej wody, w domkach jednorodzinnych ma być dalej liczona od osoby.

eprasa.pl e61fe31672

POLECAMY

ŚRODA: Niepewność nie odpuszcza, ale firmy widza szansę. Właśnie planują budżety

19.10.2026
Poniedziałek

Dziś imieniny: Natalia i Julia
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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
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"

19.10.2012 r. Chcą przywieźć wrak tupolewa do Polski
Chodzi o przedsiębiorstwo Panas Transport, które ma swoją siedzibę w Zwierzyńcu. Jego właściciel zapewnia, że prowadził już z Ministerstwem Obrony Narodowej rozmowy na temat sprowadzenia wraku prezydenckiego samolotu. –W tej chwili jest w tej sprawie cicho, bo resort czeka na zgodę ze strony rosyjskiej – zapewniał 18.10 Przemysław Panas, szef firmy. Jego przedsiębiorstwo specjalizuje się w międzynarodowym transporcie ładunków specjalnych, ciężkich, ponadnormatywnych i ponadgabarytowych. W ubiegłym roku firma uczestniczyła m.in. w usuwaniu z płyty warszawskiego lotniska boeinga 767, który lądował awaryjnie bez wysuniętego podwozia. Pilotował go słynny już dziś kapitan Tadeusz Wrona. O szczegóły dotyczące rozmów i planowanej akcji zapytaliśmy resort obrony. Wczoraj nie otrzymaliśmy jednak odpowiedzi w tej sprawie.
Do katastrofy lotniczej pod Smoleńskiem doszło 10 kwietnia 2010 roku. Zginęło wówczas 96 osób,w tym prezydent RP Lech Kaczyński.

KALENDARIUM

1466
Zawarto polsko-krzyżacki II pokój toruński, kończący wojnę trzynastoletnią, na mocy którego Pomorze Gdańskie wraz z Warmią pozostały przy Polsce i utworzyły Prusy Królewskie.

1947
Z połączenia sąsiadujących Stoczni Nr 1 i Stoczni Nr 2 powstała Stocznia Gdańska.

1970
W warszawskim kinie „Bajka" odbyła się premiera filmu „Rejs" w reżyserii Marka Piwowskiego.

1984
Ksiądz Jerzy Popiełuszko został uprowadzony, a następnie zamordowany przez funkcjonariuszy SB. Ciało księdza odnaleziono w wodach Zalewu Włocławskiego 30 października 1984 r.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś
10°C/7°C

jutro
12°C/9°C

LUBLIN

Lodowisko na pl. Litewskim wraca z pewną nowością

Anna Paszkowska

4 grudnia na pl. Litewskim ponownie ruszy miejskie lodowisko. Po sukcesie ubiegłego sezonu MOSiR „Bystrzyca" zdecydował się nie tylko na jego powrót, ale także na wprowadzenie zmian.



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Powrót lodowiska na pl. Litewski okazał się jednym z najbardziej udanych zimowych projektów w centrum Lublina

W ubiegłym roku ślizgawka pojawiła się na pl. Litewskim po dziesięciu latach przerwy i od początku przyciągała tłumy mieszkańców.

– Planujemy inaugurację lodowiska w dniu 4 grudnia – przekazuje Bartosz Orłowski, rzecznik prasowy MOSiR „Bystrzyca".

Mieszkańcy będą mogli korzystać z tej ślizgawki przez ponad dwa miesiące.

– Lodowisko będzie czynne do zakończenia ferii zimowych w województwie lubelskim, tj. do 14 lutego – informuje rzecznik.

MOSiR planuje również rozszerzenie oferty.

– Planujemy utworzenie dodatkowej, mniejszej tafli z myślą o osobach dopiero zaczynających swoją przygodę z łyżwami – zapowiada Bartosz Orłowski.

Dobrą wiadomością dla mieszkańców jest również brak podwyżek cen, ale są inne zmiany.

– Opłaty za wstęp nie ulegną zmianie względem ubiegłego sezonu – bilet będzie kosztował 5 zł. Zmianą będzie limitowany czas jazdy na jednorazowym bilecie (tercje 45 minut o określonych godzinach), tak aby jak najwięcej chętnych mogło danego dnia skorzystać z lodowiska – wyjaśnia rzecznik MOSiR.

Nowe zasady mają zwiększyć rotację użytkowników i ograniczyć problem kolejek w najbardziej oblegany godzinach.

W poprzednim sezonie z lodowiska skorzystało 23,8 tys. osób, co oznacza średnio około 330 użytkowników dziennie.

DZIAŁO SIĘ



FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Od piątku do niedzieli w Targach Lublin odbywała się 5. edycja Festiwalu Wyobraźni StarFest. Miłośnicy fantastyki z całego regionu mogli korzystać z bogatego programu. Nie brakowało emocjonujących rozgrywek przy planszówkach, godzin spędzonych przed konsolami, rozmów o ulubionych książkach, filmach i grach oraz spotkań z ludźmi, których łączy pasja do fantastyki. Dużym zainteresowaniem cieszyły się także konkursy cosplay, koncerty i wydarzenia odbywające się na scenie.

eprasa.pl e61fe31672

O TYM SIĘ MÓWI

Poszukiwania tajemniczego obiektu w okolicach Lublina. Możliwych jest kilka scenariuszy

Żołnierze WOT, policjanci, Żandarmeria Wojskowa oraz ratownicy w niedzielę prowadzili poszukiwania w rejonie Lublina po nocnych zgłoszeniach dotyczących możliwego naruszenia polskiej przestrzeni powietrznej.

Anna Paszkowska



FOT. WOJTEK JARGIŁO/PAP

Służby przeszukiwały teren w okolicy Zalewu Zemborzyckiego

Od wczesnych godzin porannych w niedzielę służby prowadziły zakrojone na szeroką skalę działania poszukiwawcze w okolicach Lublina. Akcja miała związek z nocnymi zgłoszeniami mieszkańców dotyczącymi obiektu, który mógł pojawić się w polskiej przestrzeni powietrznej.

W rejonie Zalewu Zemborzyckiego teren przeczesywali żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej, policjanci oraz Żandarmeria Wojskowa. W działania zaangażowano także wojskowy śmigłowiec oraz Naziemny Zespół Poszukiwawczo-Ratowniczy.

Rzecznik prasowy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Lublinie nadkomi Anna Kamola powiedziała, że około godziny drugiej w nocy policja otrzymała dwa zgłoszenia od mieszkańców, którzy słyszeli odgłos lecącego głośnego obiektu. Oba zgłoszenia dotyczyły rejonu Zalewu Zemborzyckiego w Lublinie.

– Nie było słychać żadnego wybuchu, żadnego huku. Nikt też nie zgłosił jakichkolwiek uszkodzeń czy zniszczeń np. budynków. Słyszany był tylko odgłos przelatującego głośnego obiektu latającego – zaznaczyła policjantka.

Inne zgłoszenie dotyczyło powiatu łęczyńskiego. Tam również przeprowadzono sprawdzenia, jednak nie odnaleziono żadnych śladów mogących wskazywać na obecność poszukiwanego obiektu.

Możliwe scenariusze

– Na obecnym etapie rozpatrywane są różne możliwe scenariusze, w tym zjawiska lub anomalie meteorologiczne, a także potencjalne działania o charakterze przemytniczym lub prowokacyjnym. Żaden z tych wariantów nie został dotychczas potwierdzony – poinformowało w niedzielę wczesnym popołudniem Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych.

DORSZ zwraca jednocześnie uwagę na pojawiające się w mediach społecznościowych i internecie niepotwierdzone informacje dotyczące zdarzenia. Wojsko podkreśla, że obecnie nie ma podstaw do potwierdzenia ich autentyczności ani związku z prowadzonymi działaniami.

Służby apelują o zachowanie spokoju i korzystanie wyłącznie z oficjalnych źródeł informacji. Przypominają również, że w przypadku odnalezienia przedmiotów mogących być szczątkami obiektu nie należy ich dotykać ani przemieszczać. O każdym takim znalezisku trzeba niezwłocznie poinformować służby, dzwoniąc pod numer alarmowy 112.

W niedzielę rano DORSZ poinformowało o podejrzeniu naruszenia przestrzeni powietrznej Rzeczypospolitej Polskiej przez niezidentyfikowany obiekt, do czego mogło dojść w nocy. „Na południe od Lublina skierowano Naziemny Zespół Poszukiwawczo-Ratowniczy (NZPR) z Wojsk Obrony Terytorialnej, który prowadzi poszukiwania ewentualnego miejsca upadku obiektu" – podało DORSZ na platformie X.

Dowództwo Operacyjne RSZ zapewnia, że sytuacja jest na bieżąco monitorowana, a kolejne informacje będą przekazywane po potwierdzeniu ustaleń.

Serwis Straznik.eu w niedzielę około godziny 1.30 pokazywał niezidentyfikowany obiekt znajdujący się około 10 kilometrów od polskiej granicy. Informacja ta pojawiła się w czasie, gdy nad Ukrainą trwał kolejny rosyjski atak powietrzny. **PAP**

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN 0011598138

Bezpieczny Bałtyk, to bezpieczna Polska i Europa

Znaczenie regionu Morza Bałtyckiego dla europejskiej gospodarki systematycznie rośnie. Region dysponuje dużym potencjałem rozwoju odnawialnych źródeł energii, rozbudowuje infrastrukturę przesyłową i zwiększa skalę inwestycji. Bałtyckie porty odnotowują rekordowe ilości przeładowanych towarów. To wszystko sprawia, że rejon stał się newralgicznym miejscem na mapie Europy, a jednym z największych wyzwań będzie jego ochrona – mówił podczas 15. Europejskiego Forum Nowych Idei Paweł Wojtunik, wiceprezes zarządu ds. bezpieczeństwa i ryzyka w ORLENIE.



Region Morza Bałtyckiego stoi u progu przełomowego etapu transformacji energetycznej. Odpowiada już za około 35 proc. zużycia energii i 37 proc. emisji CO_2 w UE. Może odegrać kluczową rolę w zwiększaniu konkurencyjności, bezpieczeństwa energetycznego i tempa dekarbonizacji Europy. Uczestnicy dyskusji na tegorocznym EFNI nie mieli wątpliwości, że Bałtyk zyskuje nowe znaczenie. Staje się coraz bardziej istotny z punktu widzenia bezpieczeństwa energetycznego.

Bezpieczeństwo na Bałtyku należy budować na silnym partnerstwie

- Wszystkie inwestycje energetyczne, w tym te realizowane przez ORLEN, będą stanowiły bardzo ważny element bezpieczeństwa energetycznego kraju i Europy. W przyszłości, mówiąc o bezpieczeństwie energetycznym, częściej będziemy myśleli o Bałtyku niż o południu Polski. My, jako ORLEN, traktujemy wszystkie inwestycje w tym regionie jako strategiczne. Z tego też powodu zainicjowaliśmy na początku września pierwsze spotkanie Baltic Energy Initiative, *na które zaprosiliśmy największe firmy energetyczne operujące w państwach Morza Bałtyckiego do współpracy. Wierzymy w to, że naszą odporność energetyczną i nasze bezpieczeństwo należy budować na bardzo silnym partnerstwie pomiędzy państwami i pomiędzy poszczególnymi firmami* - mówił podczas dyskusji Paweł Wojtunik, wiceprezes zarządu ds. bezpieczeństwa i ryzyka w ORLENIE.

Wiceprezes przypomniał, że jeszcze nie tak dawno służby koncentrowały się m.in. na zwalczaniu przestępczości zorganizowanej w rejonie państw bałtyckich. Dziś to ochrona rozbudowanej infrastruktury energetycznej stanowi jedno z największych wyzwań dla firm i państw.

- Ochrona infrastruktury bałtyckiej, energetycznej to jest zupełnie nowe wyzwanie. Leży w interesie poszczególnych firm, ale też wszystkich państw regionu – dodał wiceprezes Paweł Wojtunik.

Infrastruktura bałtycka jest wielkim ekosystemem, który musimy chronić

Porty bałtyckie stały się potężnym hubem transportowym, notują obecnie rekordowe wielkości przeładowanych towarów, co ma znaczenie nie tylko dla handlu międzynarodowego. Przez porty bałtyckie transportowane są towary, w tym m.in. surowce energetyczne na Ukrainę. Jakiekolwiek zakłócenia w tym transporcie mogą wywołać negatywne skutki geopolityczne.

- To implikuje pewne zagrożenia. Do tego bałtycka infrastruktura krytyczna zlokalizowana jest niedaleko rosyjskiego Kaliningradu, co może wiązać się z dodatkowymi zagrożeniami.

W związku z tym musimy traktować kwestie bezpieczeństwa w sposób ponadnarodowy. Projekty realizowane w rejonie Morza Bałtyckiego są dziś elementem ekosystemu bezpieczeństwa, ekosystemu gospodarczego i energetycznego. Należy do niego m.in. infrastruktura portowa, farmy wiatrowe, ale też Baltic Pipe oraz infrastruktura na Litwie. To ogromny ekosystem, który musimy chronić. Dlatego właśnie jest tworzone Centrum Bezpieczeństwa Morskiego, które będzie obejmowało swoim zasięgiem działania na całym wybrzeżu – powiedział Paweł Wojtunik.

Wiceprezes Paweł Wojtunik wyjaśnił, że w centrum będą pracowali przedstawiciele m.in. ORLENU, marynarki wojennej, straży granicznej, policji i służb specjalnych. Ich zadaniem będzie monitorowanie infrastruktury krytycznej w rejonie Bałtyku i w razie potrzeby reagowanie.

Bałtyk może stać się jednym z najważniejszych centrów energetyki w Europie

Ochrona m.in. infrastruktury portowej i energetycznej na Bałtyku stanowi fundament rozwoju gospodarczego tego regionu. Bałtyk może w ciągu najbliższych kilkunastu lat stać się jednym z najważniejszych centrów nowoczesnej energetyki w Europie, wzmacniając zarówno bezpieczeństwo energetyczne, jak i konkurencyjność gospodarek całego regionu.

- Region Morza Bałtyckiego stał się poważnym obszarem gospodarczym. Za sprawą portów, m.in. w Gdańsku i Gdyni, stał się ważnym centrum logistycznym. A za sprawą inwestycji w offshore i w elektrownię jądrową staje się ważnym obszarem przemysłu energetycznego. Te inwestycje zmienią geografię energetyczną tej części Europy. Infrastruktura, która już powstaje i która będzie powstawać w tej części Europy wymaga nie tylko wybudowania, ale też ochrony – mówił z kolei podczas panelu Leszek Bonna, wicemarszałek województwa pomorskiego.

eprasa.pl e61fe31672

REMONTY

Po ul. Janowskiej z drogowym wahadłem. Tydzień utrudnień dla kierowców

Artur Jurkowski

Na ul. Janowskiej drogowcy biorą się za układanie ścieralnej warstwy asfaltu na odcinku od ul. Koło do ul. Żeglarskiej. Dla kierowców oznacza to duże utrudnienia.

Przebudowa ul. Janowskiej wchodzi w kolejną fazę. Dla kierowców oznacza to duże utrudnienia w ruchu. Zaczną się już dziś.

– Planowane jest wykonanie warstwy ścieralnej na ostatnim odcinku ulicy Janowskiej. Tym samym kierowcy muszą liczyć się z utrudnieniami – zapowiada Monika Fisz, rzecznik prasowy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

Prace obejmą 2,5 km odcinek między ulicami Koło i Żeglarską.

– Na czas prac wprowadzony będzie ruch wahadłowy kierowany ręcznie. Zmiany obowiązywać będą cały tydzień – informuje Monika Fisz.

Prace drogowe przy przebudowie ul. Janowskiej zaczęły się na początku maja. Do modernizacji zaplanowano cały odcinek drogi ul. Janowskiej: od wiaduktu kolejowego do ul. Żeglarskiej. Kontrakt objął też poprawę ul. Nadbystrzyckiej na odcinku od skrzyżowania z ul. Jana Pawła II do wiaduktu kolejowego. Łączna długość remontowanej drogi to prawie 3,8 km.



FOT. ZDITM

Obecnie trwają prace przy zatokach autobusowych

– Obecnie trwają prace przy zatokach autobusowych. Połowa z nich jest już gotowa, a na pozostałych, wykonawca będzie niebawem układał ostatnią warstwę z betonu cementowego – opisuje Monika Fisz.

Pierwotnie inwestycja miała się zakończyć na początku sierpnia. ZDiTM zlecił jednak wykonanie dodatkowych robót. Chodziło o prace przy początkowym fragmencie ul. Janowskiej czyli odcinku za przejazdem kolejowy. Obejmowały realizację przejścia dla pieszych w rejonie przystanków komunikacji miejskiej Koło 01 NŻ i Koło NŻ 02 oraz korektę geometrii łuku jezdni. Poszerzenie zakresu inwestycji spowodowało przesuniecie zakończenie przebudowy na koniec października.

INWESTYCJE

Olbrzymie pieniądze dla inwestycji przy ul. Kunickiego

Artur Jurkowski

42 tysiące osób ma odwiedzać rocznie Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży, które powstaje przy ul. Kunickiego. Miasto dostało właśnie olbrzymie dofinasowanie do realizacji inwestycji. Chodzi o 32 mln zł z funduszy Unii Europejskiej.

Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży powstaje w miejscu dawnego Domu Kultury Kolejarza przy ul. Kunickiego 35. W środę (14 października) miasto dostało potężny zastrzyk pieniędzy na realizację inwestycji. Chodzi o dofinansowanie z funduszy Unii Europejskiej. Wynosi ono 32 mln zł.

– Województwo lubelskie ma 25 tysięcy kilometrów kwadratowych. Jego capitol, czyli stolica znajduje się w Lublinie. I jeśli wrota do województwa, którymi jest Lublin pięknieją, to znaczy, że całe województwo pięknieje – podkreśla Jarosław Stawiarski, marszałek woj. lubelskiego.

Budowa Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży ruszyła w marcu 2026 r. Rozpoczęły się od wyburzeń starego gmachu DK Kolejarza, który powstał w 1951 r. Wartość robót to 73,6 mln zł.

– Mamy duże ambicje, aby stworzyć ofertę kulturalną dla dzieci i młodzieży z Lublina i regionu wraz z towarzysząca jej edukacją kulturalną – deklaruje Krzysztof Żuk prezydent Lublina.



FOT. JAKUB SAREK

Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży z dofinansowaniem unijnym

Nowa placówka przy ul. Kunickiego ma być w przyszłości siedzibą Teatru im. H. CH. Andersena.

W budynku powstanie duża sala teatralna z widownią dla 300 osób, z pełnym zapleczem scenicznym, a także sala kameralna na ok. 100 miejsc. Zaplanowano sale prób, pracownie, garderoby, charakteryzatornię, foyer, przestrzenie obsługi widowni oraz pomieszczenia administracyjne i socjalne.

Część pomieszczeń przyszłego gmachu zajmie filia Miejskiej Biblioteki Publicznej z wypożyczalnią i ilustratornią oraz sale do prowadzenia różnych warsztatów, spotkań i działań animacyjnych.

Projekt obejmuje także zagospodarowanie terenu wokół budynku: budowę miejsc postojowych, drogi pożarowej z placem manewrowym, elementów małej architektury, przebudowę ogrodzenia, nowe nasadzenia zieleni, remont chodników oraz wjazd z ul. Kunickiego.

Przy Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży powstanie też schron. Zaplanowano go w miejscu, gdzie był parking.

– Inwestycja będzie sporym impulsem do zmian, które już się rozpoczęły w dzielnicy Dziesiąta. Myślę, że mieszkańcy będą z nich dumni – dodaje Krzysztof Żuk.

Prace budowlane są już w toku Budowa ma zakończyć się w maju 2028r.

POLITECHNIKA

Phasellus fermentum consequat justo, vitae 1300

oprac. BW

Blisko 500 m kw. laboratoriów z nowoczesnymi maszynami znajduje się we Wschodnim Centrum Nauki i Robotyki, które w czwartek otwarto na Politechnice Lubelskiej.

Prodziekan Wydziału Matematyki i Informatyki Technicznej Politechniki Lubelskiej prof. Dariusz Czerwiński powiedział podczas czwartkowej inauguracji, że zadaniem nowej jednostki jest współpraca z przemysłem, działalność naukowa i dydaktyczna.

– Nasze zasoby są bardzo uniwersalne, przede wszystkim są związane z automatyką, robotyką przemysłową, technikami logistyki w przemyśle wytwórczym, z bezpieczeństwem systemów IT/OT, z cyberbezpieczeństwem – wymienił.

W nowym centrum przedsiębiorcy będą mogli m.in. wykonać badania i pomiary, skorzystać ze szkoleń i przetestować pomysły przed wdrożeniem w produkcji. Jednostka ma służyć kształceniu młodzieży, a także naukowcom z politechniki i innych lubelskich uczelni.

Centrum dysponuje laboratoriami o powierzchni ok. 500 m kw. Jednostka powstała w ramach projektu za 11,5 mln zł, z czego 10 mln zł na zakup aparatury badawczej, robotów przemysłowych, mobilnych i drukarek 3D pochodzi z subwencji Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Uczelnia planuje zakup kolejnych urządzeń i powiększenie powierzchni laboratoryjnej na potrzeby centrum.

PAP

LUBELSKIE

Duży krok do budowy kolejnego odcinka trasy S17

Artur Jurkowski

361,8 mln zł może kosztować budowa trasy S17 na odcinku Zamość Sitaniec - Zamość Wschód. GDDKiA chce, aby kontrakt na wykonaniem prawie 12 km długości odcinka ekspresówki zajęła się firma Kobylarnia.

Drogowcy wskazali najlepsza ofertę w przetargu na zaprojektowanie i budowę trasy między węzłem Zamość Sitaniec a Zamość Wschód. Złożyła ją firma Kobylarnia.

- Wybrana przez nas oferta opiewa na blisko 361,8 mln zł. Przy wyborze braliśmy pod uwagę kryteria ceny (60 proc.) oraz przedłużenia okresu gwarancji na obiekty mostowe i ekrany akustyczne (po 20 proc.) – precyzuje Łukasz Minkiewicz, rzecznik lubelskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

O kontrakt walczyło 13 firm i konsorcjów.

- Pozostali uczestnicy postępowania mają jeszcze możliwość wniesienia odwołań od dokonanego wyboru. Jeżeli takie nie wpłyną (...) będziemy mogli podpisać kontrakt – wyjaśnia Minkiewicz.

Powstanie odcinek ekspresówki o długości 11,9 km.

- To długo oczekiwana przez mieszkańców inwestycja. Odcinek uzupełni budowane północno-wschodnie obejście Zamościa, co pozwoli wyprowadzić ruch tranzytowy poza miejskie ulice. Rozpocznie się on za planowanym węzłem Zamość Sitaniec, który zrealizujemy w ramach budowy poprzedzającego fragmentu S17, prowadzącego z Izbicy - precyzuje rzecznik GDDKiA.



FOT. GDDKIA

Budowa trasy S17 została podzielona na odcinki

Nowa trasa będzie miała dwie jezdnie, po dwa pasy ruchu w obu kierunkach. W ramach kontraktu powstaną m.in. obiekty inżynierskie, drogi do obsługi ruchu lokalnego, oświetlenie, przejścia dla zwierząt oraz system odwodnienia.

eprasa.pl e61fe31672

LUBLIN

Asfalt zamiast kostki i latarnie. Popularna trasa rekreacyjna w mieście zostanie przebudowana

11,5 km ścieżka rowerowa wzdłuż Bystrzycy idzie do przebudowy. 1,2 mln zł ratusz wyda na projekt zmian.

Artur Jurkowski



FOT. MIASTO LUBLIN

Świeżka wzdłuż Bystrzycy to najdłuższa trasa komunikacyjna Lublina

Miasto zrobiło duży krok do przebudowy ścieżki rowerowej.

– Modernizacja ciągu pieszo–rowerowego wzdłuż Bystrzycy, zapowiadana przez nas inwestycja, wkracza w kolejny etap przygotowań. Wyłoniliśmy już biuro projektowe, a podpisanie umowy planujemy w przyszłym tygodniu – informuje Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

Dokumentacja ma być gotowa za rok. Koszt jej opracowania wyniesie 1,2 mln zł.

– Zależy nam, aby ta popularna wśród mieszkanek i mieszkańców Lublina trasa stała się wygodniejsza i bezpieczniejsza zarówno dla pieszych, jak i rowerzystów. Projekt będzie obejmował montaż nowego oświetlenia na całej długości ciągu, wymianę nawierzchni oraz poszerzenie trasy na wybranych odcinkach – wskazuje Krzysztof Żuk.

Na plus, na minus

O przebudowę ścieżki wzdłuż Bystrzycy od lat dopominają się rowerzyści.

– Na plus jest to, że trasa zostanie przebudowana, szczególnie jeśli chodzi o jej fragmenty wykonane z kostki brukowej, które wymagają pilnej interwencji – mówi Michał Wolny z Towarzystwa Dla Natury i Człowieka.

Cykliście podkreślają, że trasa traktowana jako trakt rekreacyjny jest dla wielu rowerzystów drogą codziennych dojazdów m.in. do pracy.

– Mankamentem jest, że trasa przecinająca cały Lublin i prowadząca z północy na południe ma za mało połączeń z innymi trasami m.in. w kierunku śródmieścia jest tylko jeden zjazd, w rejonie ul. Zamojskiej. Olbrzymim problemem są też wysypujące na trasie „wąskie gardła", chodzi o kładki przeprowadzające ruch na drugą stronę rzeki: są za wąskie i wymagają poszerzenia a plany miasta, z tego co wiem, tego nie obejmują – dodaje Michał Wolny.

Asfalt i latarnie

– Droga rowerowa (...) biegnąca wzdłuż doliny Bystrzycy, jest jedną z najpopularniejszych tras rekreacyjnych w mieście. Po modernizacji cała trasa zyska nową asfaltową nawierzchnię, a na odcinku od Zalewu do kładki w rejonie ul. Janowskiej droga dla rowerów będzie szersza niż obecnie i zostanie oddzielona od ciągu pieszego pasem zieleni – opisuje Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Wzdłuż całej trasy pojawi się też oświetlenie.

Dokumentacja projektowa ma umożliwić etapowanie przyszłych robót drogowych.

– Ze względu na długość trasa zostanie zaprojektowana w podziale na trzy odcinki – precyzuje Głazik.

Etap I – od Zalewu Zemborzyckiego do kładki w rejonie ul. Nadbystrzyckiej Etap II – od kładki w rejonie ul. Nadbystrzyckiej do kładki w rejonie ul. Kąpielowej na Bronowicach Etap III – od kładki w rejonie ul. Kąpielowej do ul. Zawilcowej

Tanio nie będzie

Przebudowę ścieżki rowerowej wzdłuż Bystrzycy ratusz chce sfinalizować do 2029 r. Wykonawca robót budowlanych ma być wybrany w kolejnym postępowaniu przetargowym, które zostanie ogłoszone po przygotowaniu dokumentacji. Wtedy dopiero miasto dowie się, ile może kosztować inwestycja.

– Myślimy, że może to być koszt około 30 mln zł, ale jesteśmy zdecydowani, żeby to wykonać – mówił w maju miejskim radnym Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

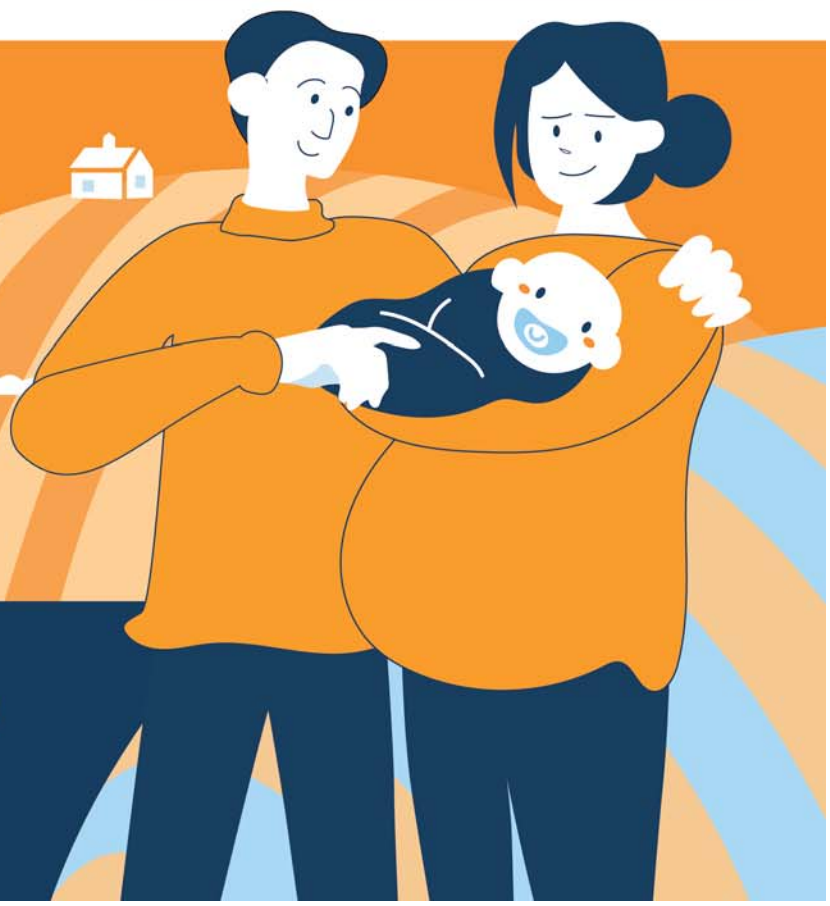
REKLAMA 2211548563

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ

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



TVP 1
TVP VOD

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

eprasa.pl e61fe31672

FOKUS

• **47,4 proc.** pytanych jest za przywróceniem obowiązkowej służby wojskowej w Polsce – wynika z sondażu dla wp.pl

POLITYKA

Trybunał Konstytucyjny niczym oblężona twierdza. Opozycja zmobilizowana

PiS nie składa broni, nie chce „oddać" Trybunału Konstytucyjnego. Pod gmachem instytucji wciąż trwają demonstracje, a politycy prawicy wygłaszają tam płomienne przemowy

Dorota Kowalska

Przed Trybunałem Konstytucyjnym wciąż tłoczno. Gmachu pilnują wyborcy PiS i środowisk związanych z Telewizją Republika oraz „Gazetą Polską", w sumie około 4 tys. ludzi.

– To piękny dzień. Polska się budzi, ale musi się obudzić do końca. Opowiem państwu pokrótce, co działo się w naszym kraju przez ostatnie trzy lata. Zwyciężyła Platforma Obywatelska i jej koalicjanci. Zrobili to, bo mieliśmy do czynienia z wielkim kłamstwem, które rzadko zdarza się w państwach demokratycznych. Kłamano tak, że przejdzie to do czarnej historii demokracji. Z drugiej strony: 100 konkretów. To oszukańcze propozycje, o których wiedzieli, że nie uda się ich przeprowadzić – mówił w sobotę do zgromadzonych prezes PiS, Jarosław Kaczyński.

Dalej stwierdził, że należy „zabezpieczyć Polskę raz na zawsze" przed zagrożeniami płynącymi ze strony rządu. Wskazywał, że Trybunał Konstytucyjny jest – obok Narodowego Banku Polskiego – jedną z dwóch ostatnich instytucji, które nie zostały „opanowane przez tę władzę".



FOT. ADAM JANKOWSKI

W sobotę do zgromadzonych przed Trybunałem Konstytucyjnym przemówił m.in. prezes PiS Jarosław Kaczyński

Awantura pod i w Trybunale

Prawo i Sprawiedliwość broni TK niczym niepodległości. Dla PiS-u sytuacja stała się niebezpieczna w środę, kiedy Maciej Berek, bliski współpracownik Donalda Tuska złożył w Sejmie ślubowanie na sędziego Trybunału Konstytucyjnego. Na miejscu nie było prezydenta Karola Nawrockiego, który przez ponad miesiąc nie zaprosił sędziego na ślubowanie do Pałacu Prezydenckiego. To dlatego Berek, podobnie jak kilka miesięcy wcześniej czworo innych sędziów, złożył przysięgę w Sejmie „wobec prezydenta" pomimo jego nieobecności.

Ważne jest jednak to, że mamy w tej chwili razem z Maciejem Berkiem ośmiu członków Trybunału Konstytucyjnego wybranych przez obecny Sejm. To większość w 15-osobowym składzie.

Może dlatego wcześniej czwórka sędziów, a teraz także Maciej Berek, nie są dopuszczeni do orzekania przez prezesa Trybunału.

Jednak w środę Berek i pozostali nieuznawani przez prezesa sędziowie pojawili się w gmachu TK. Na miejscu doszło do szarpaniny między prawicowymi demonstrantami a policją. Ale to nie wszystko – według relacji Berka oraz towarzyszących mu osób, gdy sędziowie próbowali wejść do części sędziowskiej budynku, Bogdan Święczkowski ruszył w ich kierunku i wypchnął Berka z progu. Berek zapowiedział złożenie zawiadomienia do prokuratury w sprawie naruszenia nietykalności cielesnej.

Z kolei w piątek policjanci ruszyli w pościg za jednym z mężczyzn nerwowo zachowującym się w pobliżu Trybunału Konstytucyjnego i tak dotarli do budynku, w którym znajduje się biuro Adama Borowskiego, jednego z organizatorów protestu przed TK. Na miejscu obezwładnili mężczyznę, który miał zaatakować policjantkę. Zatrzymany podczas interwencji stracił przytomność. Pod kurtką miał ukryty nóż. I policjantka, i zatrzymany mężczyzna trafili do szpitali.

Człowiek prezydenta pod TK

W sobotę, tuż po Kaczyńskim przemówił szef Kancelarii Prezydenta RP Paweł Szefernaker. Tym samym Karol Nawrocki dał jasno do zrozumienia, po której stronie barykady stoi. Mimo że jako prezydent RP powinien raczej łagodzić, nie zaogniać polityczne spory.

Szefernaker tłumaczył, że zjawił się na manifestacji „żeby w imieniu prezydenta Karola Nawrockiego wszystkim, którzy dzisiaj tutaj są, powiedzieć »dziękuję«".

LUBLIN

Wojsko i policja poszukują obiektu latającego

oprac. Karolina Wrońska

Policjanci i żołnierze w niedzielę poszukiwali niezidentyfikowanego obiektu latającego w okolicy Zalewu Zemborzyckiego w Lublinie.

Rzecznik prasowy Komendanta Wojewódzkiego Policji w Lublinie nadkomisarz Anna Kamola powiedziała PAP, że około godziny drugiej w nocy policja otrzymała dwa zgłoszenia od mieszkańców, którzy słyszeli odgłos lecącego głośnego obiektu. Oba zgłoszenia dotyczyły rejonu Zalewu Zemborzyckiego w Lublinie.

– Nie było słychać żadnego wybuchu, żadnego huku. Nikt też nie zgłosił jakichkolwiek uszkodzeń czy zniszczeń np. budynków. Słyszany był tylko odgłos przelatującego głośnego obiektu latającego – zaznaczyła policjantka.

W poszukiwania zaangażowanych jest kilkudziesięciu funkcjonariuszy policji, a także ponad 30 żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej. **PAP**

LITWA

Litwa proponuje Polsce wspólne śledztwo

oprac. Karolina Wrońska

Na północy Litwy znaleziono w niedzielę obiekt, który tego samego dnia mógł wlecieć z terytorium Polski – poinformował litewski minister obrony Robertas Kaunas.

Kaunas dodał, że Litwa zaproponowała Polsce przeprowadzenie wspólnego śledztwa w tej sprawie.

„Skontaktowałem się już z polskim ministrem obrony i poprosiłem o współpracę w celu wspólnego zbadania tego incydentu" – powiedział dziennikarzom w Wilnie Kaunas.

Rzecznik polskiego Ministerstwa Obrony Narodowej Janusz Sejmej przekazał, że „na kierunku litewskim brak jest potwierdzenia (przez nasze systemy radarowe) przekroczenia granicy z Polski na Litwę".

– Jesteśmy w kontakcie ze stroną litewską – zapewnił.

Prezydent Litwy Gitanas Nauseda oświadczył na platformie X, że „obiekt przypominający drona" eksplodował nad północną częścią kraju. **PAP**

KRÓTKO

Słupsk

Pierwsza taka operacja w Polsce

Zespół specjalistów przeprowadzi w Słupsku pierwszą w kraju operację wspomagającą leczenie choroby Alzheimera, polegającą na usprawnieniu odpływu szkodliwych metabolitów z mózgu. Mamy zgodę komisji bioetycznej, pierwszą w Polsce i pierwszą tak pogłębioną w Unii Europejskiej – powiedział PAP dr n. med. Daniel Maliszewski. Oczekiwanym efektem zabiegu jest przede wszystkim kliniczna poprawa u pacjenta, zatrzymanie rozwoju choroby.

Bezpieczeństwo

Ponad 225 tys. kontroli w szkołach

Po aktach przemocy w szkołach funkcjonariusze dokonali ponad 225 tys. kontroli placówek i zatrzymali 194 osoby – poinformowała w niedzielę policja. W całej Polsce od 9 października trwają działania policji w placówkach oświatowych, mające zapewnić bezpieczeństwo dzieciom, młodzieży i pracownikom. Akcja ma związek z aktami przemocy w placówkach. Całodobowo monitorowana jest też sieć, a policjanci reagują na każde zgłoszenie.

Łódź

Zderzenie tramwajów. Jedna osoba w szpitalu

Jedna osoba odniosła poważniejsze obrażenia w wyniku zderzenia dwóch tramwajów, do którego doszło w niedzielę na ul. Narutowicza w Łodzi. – Ze wstępnych ustaleń wynika, że motorniczy linii nr 8 nie dostosował prędkości i uderzył w tramwaj linii 12, który oczekiwał na zielone światło – poinformowała nadkom. Edyta Machnik z biura prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Nie chciałabym, żeby obywatele orzeczenie ETPCz i TSUE traktowali jako orzeczenia obcych trybunałów. To są trybunały, które stoją na straży ich praw i wolności.

SYLWIA GREGORCZYK-ABRAM
Rzeczniczka Praw Obywatelskich

eprasa.pl e61fe31672

USA

Trump broni decyzji w sprawie sankcji na Rosję. „Dla dobra kraju i świata”

oprac. Anna Nagel

Prezydent USA Donald Trump powiedział w sobotę, że jego decyzja w sprawie odstąpienia od nałożenia nowych sankcji na Rosję jest dobra dla kraju i świata. Zasugerował jednak, że sprawa nie jest jeszcze rozstrzygnięta.

Trump odpowiedział w ten sposób na pytanie o piątkowe rozporządzenie, w którym odstąpił od nałożenia sankcji i ceł przewidzianych przez podpisaną przez niego ustawę im. Lindseya Grahama.

– Wielu z was jeszcze nie wie, jaka jest moja decyzja, ale rozgryziemy to i wy też to rozgryziecie – odparł Trump podczas kolacji dla darczyńców jego komitetu wyborczego MAGA Inc. w posiadłości Mar-a-Lago. – To bardzo dobra decyzja, korzystna dla kraju i, moim zdaniem, dla świata, bo jesteśmy na arenie światowej – dodał.

Nie rozwinął wypowiedzi, zamiast tego mówiąc o tym, że wojna z Iranem „idzie bardzo dobrze”.

Pytany o tę kwestię w sobotę szef dyplomacji USA Marco Rubio również sugerował, że ostateczna decyzja nie została jeszcze podjęta.

Podczas rozmowy z dziennikarzami przed odlotem do Uzbekistanu, Rubio bronił decyzji Trumpa o zawieszeniu sankcji na Rosję. Jak zaznaczył ustawa obejmuje nie tylko sankcje na Rosję, ale też cła na inne państwa kupujące rosyjską ropę naftową.

Dodał, że prezydent zdecydował się je zawiesić i przez 60 dni przeanalizować, jak wpłyną one na gospodarkę światową i amerykańską.

– Potrzebujemy tego czasu, aby to wszystko przestudiować i znaleźć odpowiednią kombinację – powiedział.

Zawieszona przez Trumpa ustawa nakazywała prezydentowi wprowadzenie 500-procentowych ceł na towary z Rosji i cła w wysokości do 100 proc. na towary z pięciu największych importerów ropy naftowej z Rosji, pięciu największych importerów gazu, a także pięciu państw umożliwiających obchodzenie sankcji. **PAP**



ALEX BRANDON/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Donald Trump zasugerował w sobotę, że sprawa ceł nie jest jeszcze rozstrzygnięta

FRANCJA

Starcia z policją, grabieże i pożary podczas demonstracji

oprac. Anna Nagel

Setki tysięcy ludzi wzięły udział w sobotę w demonstracjach we Francji pod hasłami protestu przeciwko rosnącym kosztom życia. W ich trakcie doszło do ataków na budynki publiczne i aktów grabieży.

Związek zawodowy CGT poinformował wieczorem, że w demonstracjach w całym kraju wzięło udział 800 tys. osób. Natomiast szef MSW Laurent Nunez na konferencji prasowej podał liczbę 500 tys. uczestników zgromadzeń.

Jednak przy okazji demonstracji od popołudnia w dużych miastach, jak Marsylia, Lyon i Tuluza, ale też średnich – jak Besanson – doszło do bardzo gwałtownych ataków grup wandali. W niektórych miejscach takie sceny trwały do wieczora.

Doniesienia o takich zajściach napłynęły najpierw z Marsylii, gdzie w pierwszej połowie dnia do budynku merostwa wdarła się na krótko grupa ludzi. Później pojawiły się informacje o kolejnych takich aktach, a dzień demonstracji zakończył się chaotycznymi scenami przemocy i wandalizmu.

W Paryżu w demonstracji na Placu Republiki, która rozpoczęła się po południu, wzięło udział – według MSW – 110 tys. osób. Krótko po tym, gdy demonstranci opuścili plac, pojawiły się doniesienia o wandalach, którzy systematycznie atakowali i plądrowali sklepy i punkty usługowe w tym rejonie. Do takich samych aktów wandalizmu i grabieży doszło na dalszej trasie pochodu, przy bulwarze Magenta.

Jak poinformował mer Paryża Emmanuel Gregoire, doszło także do prób podpalania sklepów znajdujących się na parterze budynków, czyli pod mieszkaniami na wyższych kondygnacjach. Gregoire wyraził obawę, że bilans grabieży, do jakich doszło w stolicy, będzie bardzo wysoki.



FOT. PAP/EPA/YOAN VALAT

Płonący samochód na Placu Republiki w Paryżu. Do zdarzenia doszło podczas starć między protestującymi a policją w trakcie demonstracji

Ponad tysiąc osób aresztowano

Premier Francji Sebastien Lecornu ogłosił w sobotę późnym wieczorem, że 1200 osób zostało aresztowanych, a 150 policjantów i żandarmów odniosło obrażenia podczas zamieszek.

Lecornu oświadczył po zakończeniu kryzysowego posiedzenia rządu, że zamieszki były wymierzone w kluczowe ośrodki władzy w kraju, m.in. Pałac Elizejski, siedzibę rządu oraz w parlament – Zgromadzenie Narodowe. Potępił „przerażający poziom przemocy”. Podkreślił, że przez cały dzień policja musiała mierzyć się z „wyjątkowo agresywnymi środowiskami skrajnej lewicy” – „bardzo dobrze zorganizowaną grupą, która w sposób metodyczny próbowała atakować mienie, ludzi, a także instytucje Republiki”.

Szef resortu sprawiedliwości Gerald Darmanin mówił o „zamieszkach o niespotykanej dotąd skali, które jeszcze trwają”. Minister oświadczył, że „ponownie wezwał wszystkich prokuratorów (...) do podjęcia zdecydowanych działań prawnych, adekwatnych do poziomu przemocy, która dotknęła nasz kraj”.

Wcześniej wieczorem prezydent Emmanuel Macron napisał w serwisie X, że we Francji „nie ma miejsca dla przemocy”. Zapewnił, że sprawcy ataków na budynki publiczne i sklepy zostaną ukarani. Zaapelował o jedność w obliczu „tych, którzy sieją chaos”. **PAP**

ROSJA

Drony zaatakowały terminal naftowy w Petersburgu

oprac. Anna Nagel

Kilkadziesiąt dronów uderzyło w niedzielę w terminal naftowy w Petersburgu – poinformowały w niedzielę lokalne władze. Zaatakowano również centrum danych największego rosyjskiego serwisu społecznościowego VK w obwodzie leningradzkim – podała firma.

W nocy z soboty na niedzielę obrona przeciwlotnicza strąciła łącznie 144 drony nad obwodem leningradzkim – poinformował na Telegramie gubernator położonego na północnym zachodzie Rosji regionu Aleksandr Drozdenko. W ataku zginęła jedna osoba.

Z kolei w informacji prasowej na stronie VK czytamy, że mimo ataku usługi serwisu społecznościowego „są dostępne dla użytkowników w normalnym trybie”. Platforma jest uznawana za rosyjski odpowiednik Facebooka i cieszy się popularnością w innych krajach postradzieckich. Od 2017 roku VK nie jest dostępny w Ukrainie.

Pożar pojawił się też w hubie logistycznym Ozonu, dużej firmy z branży e-commerce.

W Petersburgu i jego okolicach jest wiele obiektów infrastruktury, niezbędnych dla rosyjskiego handlu surowcami energetycznymi. Od ponad pół roku sektor energetyczny jest celem ataków Ukrainy w odwecie za rosyjskie bombardowania.

W czerwcu terminal naftowy w Petersburgu był już na celowniku sił ukraińskich. Zakład ten jest jednym z największych obiektów magazynowo-eksportowych paliw w Rosji. **PAP**

WATYKAN

Leon XIV dziękuje za modlitwy: Czułem wasze wsparcie

oprac. Anna Nagel

W pozdrowieniu po modlitwie Anioł Pański papież podziękował wiernym za wsparcie modlitewne podczas jego operacji i hospitalizacji. Zapowiedział, że będzie teraz stopniowo wracał do swoich obowiązków.

Papież, który w sobotę opuścił Poliklinikę Gemelli, zwracając się do wiernych z okna Pałacu Apostolskiego mówił silnym głosem. Był wyraźnie w dobrej formie i zadowolony ze spotkania.

Powiedział wiernym wśród braw: – Pragnę podziękować wszystkim tym, którzy w tych dniach modlili się za mnie. Czułem naprawdę wasze wsparcie. Dziękuję. Szczególne uznanie wyrażam lekarzom, pielęgniarzom i całemu personelowi Polikliniki Gemelli.

– To doświadczenie sprawiło, że poczułem w sposób szczególny bliskość z tymi, którzy zmagają się z chorobą i stanem niemocy. Po przejściu tej delikatnej fazy, jak wiecie, wznowię stopniowo moją aktywność, zawsze z pomocą Boga i waszych modlitw. Dziękuję ponownie, dziękuję wszystkim – podkreślił Leon XIV.

Był to pierwszy Anioł Pański papieża z wiernymi po wyjściu ze szpitala. Leon XIV spędził pięć dni w Klinice Gemelli, gdzie usunięto mu dolny płat prawego płuca w związku z wykryciem na nim guzka. W sobotę 17 października lekarze stwierdzili, że stan Ojca Świętego jest dobry i może on opuścić szpital.

eprasa.pl e61fe31672

SPOŁECZEŃSTWO

36. odmowa. Dorosłe dzieci z autyzmem wciąż poza systemem

Ewa Sękowska spod Kowalewa Pomorskiego to mama dorosłego już Rafała z autyzmem. Właśnie odebrała 36. już odmowę (tak!) przyjęcia jej syna do Środowiskowego Domu Samopomocy. Kolejny rok czeka w kolejce. Jest jednym z tysięcy rodziców w Polsce, o których dzieciach mówi się „niewidzialne" i „poza systemem"



FOT. FB

Ewa Sękowska, mama pełnoletniego już Rafała z autyzmem, dzierga i maluje. Tak zbiera pieniądze na terapię swojego syna

Małgorzata Oberlan

Dopóki dziecko ze spektrum autyzmu i sprzężonymi z nim schorzeniami obejmuje szkolna edukacja, dopóty jest ono w systemie. Gdy obowiązek szkolny się kończy, kończy się de facto wszystko. Każdą terapię i rehabilitację rodzice muszą wywalczyć. Często sami zbierają na to pieniądze, za pośrednictwem różnych fundacji.

Dostanie się takiego pełnoletniego dziecka do Środowiskowego Domu Samopomocy czy innej dziennej placówki opiekuńczej (publicznej) to przynajmniej gwarancja fachowego wsparcia i terapii na co dzień. Zarazem też znaczące odciążenie dla rodziców, zwykle dla matek, które rezygnują z pracy i latami zajmują się takimi dziećmi.

Kolejny rok w kolejce Ewy Sękowskiej i jej syna

W takiej sytuacji jest Ewa Sękowska spod Kowalewa Pomorskiego, mama dorosłego już Rafała. Urodził się z autyzmem i sprzężonymi z nim licznymi schorzeniami. Opiece nad nim poświęciła się matka, a na ojca spadł ciężar utrzymania rodziny.

Koniec edukacji i dla Rafała Sękowskiego oznaczał „wypadnięcie z systemu". Dwa lata temu opisywaliśmy, jak pani Ewa nocami – gdy syn zaśnie – dzierga maskotki. Prezentuje je w mediach społecznościowych i sprzedaje. Cały dochód trafia na subkonto Rafała w Fundacji Avalon („Rafał Sękowski"). Matka przeznacza je na opłacenie terapii i rehabilitacji. Od pewnego czasu tworzy nie tylko maskotki, ale i piękne prace malarskie.

– W ciągu dnia Rafał jest bardzo aktywny, wymaga ciągłej uwagi i opieki. Ze względu na złożoność jego niepełnosprawności wciąż nie ma dla niego miejsca w żadnym dziennym Środowiskowym Domu Samopomocy, gdzie miałby zapewnioną ciągłość terapii i rehabilitacji. Więc po zakończeniu szkoły od kilku lat siedzi w domu – opowiada Ewa Sękowska.

Jedyną szansą na usprawnianie Rafała są odpłatne zajęcia w ramach Specjalistycznych Usług Opiekuńczych. Z tej formy korzysta już od ponad 10 lat. Już dwa lata temu koszt terapii wynosił ponad 800 zł miesięcznie. Do tego Rafał wymaga środków pomocniczych i zakupu sprzętów do rehabilitacji.

W październiku pani Ewa odebrała pismo z Powiatowego Centrum Rodzinie w Golubiu-Dobrzyniu, które jest już 36. odmową przyjęcia Rafała do Środowiskowego Domu Samopomocy w tym mieście. „Ze względu na brak miejsc Pan Rafał zostaje wpisany na listę oczekujących na pozycję numer 5" – informują w piśmie urzędnicy.

W kolejce do tej placówki Ewa Sękowska z synem „stoi" od 2023 roku. Co miesiąc składa wniosek i co miesiąc dostaje odmowę, jak na razie. Stąd już 36 takich odpowiedzi. Ale matka się nie poddaje; nie zamierza odpuszczać.

– Cóż, teraz Rafał nadal korzysta ze specjalistycznych usług opiekuńczych z opieki społecznej i to jest jedyna dostępna dla niego rehabilitacja. Ale ze względu na duże koszty dopłat możemy korzystać z niewielkiej części tej rehabilitacji – mówi Ewa Sękowska.

Wnioski do domu samopomocy składać będzie dalej. Dostanie się jej syna do takiej placówki to, jak podkreśla, najlepsze rozwiązanie na ten czas życia Rafała i jej samej.

Gdy rodzice się starzeją... „Co się stanie z naszymi dziećmi, gdy odejdziemy?"

Gdy „niewidzialne, dorosłe dzieci" dobijają do czterdziestki, ich rodzice najczęściej osiągają już standardowy wiek emerytalny. Pytanie, które nie daje im spać, to: co stanie się z ich dziećmi, gdy oni odejdą.

Wizja tego, że ich autystyczny syn czy córka trafią do wielkiego Domu Pomocy Społecznej (pobyt stały, całodobowy), najczęściej nieprzystosowanego do specjalnych potrzeb osób z głębokim autyzmem, przeraża tysiące rodziców. Na prywatne placówki tego typu stać nielicznych.

Od 2022 roku postulatem stowarzyszeń i fundacji pomagających osobom z autyzmem jest systemowe wsparcie małych wspólnot mieszkaniowych dla takich osób. Takich, gdzie osoba niepełnosprawna intelektualnie będzie w kameralnym miejscu pod troskliwą opieką wysokospecjalistycznej kadry.

Niestety, ten postulat wciąż jest niezrealizowany. Bo, owszem, ostatnie lata to czas zmian w tej materii, ale „małe domy dla autystyków" wciąż wspierane są projektami i grantami, czyli czasowo, a nie ustawowo. A takiej stabilności właśnie oczekiwaliby rodzice i pozarządowe organizacje.

Ogromnym wysiłkiem rodziców i fundacji takie domy jednak w Polsce powstają. Na wkłady własne pieniądze zbierają zazwyczaj sami – najróżniejszymi sposobami. Liczyć już mogą jednak na solidne wsparcie unijne i skromniejsze, ale zawsze, z PFRON-u.

Niedługo budowa takiego domu – formalnie Ośrodka Wsparcia dla osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami – rozpocznie się na terenie przy ulicy Skłodowskiej-Curie w Toruniu. Przygotowuje tę niezwykłą inwestycję Autyzm Polska Fundacja Pomocy Osobom Autystycznym. Motorem stali się państwo Mendelewscy, rodzice ponad 40-letniej Pauliny z głębokim autyzmem.

Ten projekt ma już bardzo mocne filary. Samorząd Torunia przekazał fundacji grunt pod budowę tego domu dla „niewidzialnych, dorosłych dzieci". Natomiast samorząd województwa kujawsko-pomorskiego wsparł realizację projektu 10 milionami złotych dofinansowania ze środków Funduszy Europejskich dla Kujaw i Pomorza. Całkowita wartość budowy ośrodka wsparcia dla osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami została oszacowana na 17 mln zł. Fundacja zgromadziła już (poprzez liczne inicjatywy, np. koncerty i aukcje dzieł sztuki oraz zbiórki) milion złotych. Poniosła już też znaczne nakłady na przygotowanie przedsięwzięcia, w tym opracowanie dokumentacji projektowej.

Ten dom będzie pierwszym tego typu w Kujawsko-Pomorskiem.

Ewa Sękowska przekazała sporo swoich prac artystycznych na licytację wspomnianej Fundacji. Na budowę domu patrzy na razie i z nadzieją, i wyczekująco. Sama jeszcze nie jest w tym wieku, by pytać „Co się stanie...". Obawia się jednak, że jeśli państwo w przyszłości nie wesprze finansowo utrzymania takich wspólnot mieszkaniowych, będą to miejsca poza finansowym zasięgiem rodzin takich jak jej, czyli standardowych.



Tak ma wyglądać Ośrodek Wsparcia dla osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami, którego budowa w ciągu najbliższych tygodni rozpocznie się w Toruniu

Posłanka Iwona Hartwich „Tacy rodzice potrzebują pomocy państwa"

Iwona Hartwich, posłanka z Torunia (KO) od lat działa na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Problemy ich rodzin zna od podszewki.

– Jest jeszcze wiele do zrobienia dla tego środowiska. Brakuje mieszkań wspomaganych, brakuje miejsc w DPS-ach i Zakładów Aktywności Zawodowej w mniejszych miejscowościach. Owszem, rodzice biorą sprawy w swoje ręce (jak w Toruniu- red.), ale potrzebują bezwzględnie pomocy ze strony państwa – podkreśla Hartwich.

Przykład z ostatniego poniedziałku, 12 października. W biurze posłanki pojawili się rodzice z Rypina, którzy drżą o przyszłość swoich dzieci z różnymi niepełnosprawnościami po zakończeniu ich edukacji. Co mogła zrobić? – W sposób rzetelny udzieliłam im kilku rad i wskazówek, od czego trzeba zacząć – mówi.

Kolejnymi tematami, którymi państwo pilnie musi się zająć, są w jej ocenie: zabezpieczenie rodzica po śmierci dziecka oraz możliwość pracy na tzw. starym świadczeniu pielęgnacyjnym.

– Sytuacja finansowa osób z niepełnosprawnościami poprawiła się w Polsce. Przypomnę, że mamy wyższą rentę socjalną dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji: wynosiła 1420 zł, a obecnie to 4000 zł (to mój osobisty sukces). Mamy również świadczenie wspierające dla szerszej grupy osób. Jednak rodziny, w których są osoby z niepełnosprawnościami, potrzebują ciągłego wsparcia. I państwo musi stanąć tutaj na wysokości zdania – podkreśla Iwona Hartwich.©℗

eprasa.pl e61fe31672

ROZMOWA

Bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy. „72 godziny, przez które odpowiadasz za siebie sam”

Czy Polacy są przygotowani na sytuację kryzysową? Dlaczego warto mieć plecak ewakuacyjny i nie liczyć wyłącznie na państwo? Czy Podkarpacie, z racji strategicznego znaczenia Jasionki, jest dziś bardziej zagrożone czy lepiej chronione? O tym rozmawiamy z płk. dr. Wiesławem Lewickim z Politechniki Rzeszowskiej, ekspertem ds. bezpieczeństwa i obronności.

Andrzej Pleś

- Po czterech latach wojny za wschodnią granicą wielu z nas nadal żyje w przekonaniu, że jest całkowicie bezpiecznych, pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo cedując na armię i służby porządku publicznego. Co grozi społeczeństwu, które na takie zagrożenia samo nie jest gotowe?

- Odpowiedź jest banalna: ogromna liczba ofiar. Może trzeba zintensyfikować przekaz, że moje bezpieczeństwo to przede wszystkim zadanie dla mnie samego. Ludzie często zakładają, że o ich bezpieczeństwo zadbają wojsko, policja czy inne służby. Tymczasem nawet 80 - 90 proc. bezpieczeństwa zależy od nas samych. Nie będzie tak, że w sytuacji kryzysowej przy każdym obywatelu staną jednocześnie żołnierz, policjant i ratownik medyczny. Pierwszą linią obrony jesteśmy my sami. Przykładem mogą być Finowie, którzy przez bardzo wiele lat żyli pod presją rosyjskiego nacisku, bo dopiero niedawno stali się członkiem NATO, wcześniej o swoje bezpieczeństwo sami musieli zadbać. Od lat uczą obywateli zasady „72 godzin”. Oznacza ona, że przez trzy doby człowiek powinien być w stanie samodzielnie zapewnić sobie bezpieczeństwo w stu procentach: miejsce schronienia, zapasy wody, żywność, ciepło i podstawowe warunki do życia. I dopiero po tym czasie może oczekiwać pomocy państwa. Wpajane jest im to od wieku szkolnego po senioralny. Kto z nas w Polsce jest przygotowany na to, by 72 godziny przeżyć choćby tylko bez prądu?

- Jak o siebie i zapewne bliskich powinien zadbać przeciętny obywatel?

- Przede wszystkim przygotować własny plecak ucieczkowy, na co uczulam studentów. I nie kupować gotowego zestawu w internecie, ale skompletować go samodzielnie pod własne potrzeby i miejsce zamieszkania. W takim plecaku powinny znaleźć się między innymi: zapas wody, żywność długoterminowa, latarka czołowa, powerbank, podstawowe leki, dokumenty, ale też coś, co pozwoli zachować równowagę psychiczną w sytuacji silnego stresu. Ja do swojego zapakowałem różaniec, w bardzo stresogennej sytuacji skrajnego zagrożenia wsparcie duchowe jest nie mniej ważne niż zapasy żywności dla ciała. Jak ktoś chce, może zapakować talię kart do gry. Jak podkreśla ekspert, równie ważne jak przetrwanie fizyczne, jest utrzymanie odporności psychicznej. Podczas II wojny światowej powstało powiedzenie, że w okopach nie ma ateistów.



FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Przez lata Europa, w tym Polska, żyła w przekonaniu, że wojna na kontynencie jest niemożliwa

- O plecak każdy sobie może zadbać, o bezpieczne miejsce schronienia już nie każdy.

– W Polsce nadal brakuje schronów i miejsc ukrycia, ale ich brak nie zwalnia nikogo z myślenia o własnym bezpieczeństwie. Moim zdaniem właściciele domów jednorodzinnych powinni rozważyć przygotowanie piwnic na potrzeby awaryjnego schronienia. Równie ważna jest współpraca sąsiedzka i tworzenie lokalnych grup wsparcia. Jeśli mam odpowiednie pomieszczenie, mogę zaprosić sąsiadów i wspólnie przygotować miejsce, w którym kilka rodzin przetrwa pierwsze godziny kryzysu. To właśnie budowanie odporności społecznej.

- Mówimy o bezpieczeństwie indywidualnym, tymczasem alert RCB z adnotacją „poszukaj miejsca bezpiecznego schronienia” wywołał wręcz panikę w szkołach, urzędach, obiektach użyteczności publicznej. Zbiorowo też nie jesteśmy przygotowani na natychmiastową ewakuację.

- I to wydarzenie obserwowały siły nam wrogie, zastanawiając się pewnie, w jaki sposób te obserwacje wykorzystać. Brakuje nam wiedzy i reakcji na zagrożenia indywidualnie i - jak się okazało - zbiorowo. A bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy: jeśli jesteśmy w stanie zidentyfikować, zdiagnozować źródła i rodzaj zagrożenia, również za pomocą posiadanej wiedzy będziemy mogli zapobiegać jego skutkom. Tym ważniejsze jest skuteczne przekonywanie obywateli, że tego rodzaju wiedza potrzebna jest nam wszystkim. Szczególnie w obliczu nowego rodzaju działań wojennych, jaki obserwujemy na Ukrainie. Czasy, kiedy wojna ograniczała się do działań pozycyjnych wojsk i zamykała w granicach frontu, odeszły bezpowrotnie. Atakowany z powietrza Lwów jest zaangażowany w działania wojenne kilkaset kilometrów od linii frontu. Ta wojna nie angażuje wyłącznie wojsk, angażuje całe społeczeństwo na całym terytorium. I to jeden z powodów, dla których wszyscy powinniśmy przygotować się na czarny scenariusz.

- Było o bezpieczeństwie indywidualnym, teraz o regionalnym: przed dwoma laty kremlowska telewizja straszyła zbombardowaniem lotniska w Jasionce, które stało się hubem pomocy dla Ukrainy. Mieszkańcy regionu zaczęli dyskutować: przez Jasionkę wzrosło dla nas zagrożenie czy strzeżeni przez baterie Patriot jesteśmy jednym z bezpieczniejszych miejsc w Europie. Które z tych twierdzeń jest bliższe prawdy?

- W takiej sytuacji mówimy już o groźbie zbrojnego konfliktu Rosji z NATO, starciu wielkich armii, a pełnoskalowy atak militarny na NATO jest mało prawdopodobny. W myśl takiego scenariusza Jasionka raczej nie będzie zaatakowana w sposób pełnoskalowy, ale już obiektem dywersji rosyjskiej może być, bo Rosja testuje odporność i reakcje państw NATO w taki właśnie sposób: pod progiem wojny, tolerowany przez opinię światową. Jeśli ktoś bywa w okolicach lotniska w Jasionce, to musi zauważyć, że port jest bardzo dobrze chronionym obiektem. Widzimy obecność wojska i policji, ale należy zakładać, że działa tam również wiele służb, których nie dostrzegamy, a które - zakładam - dostrzegają wszystko. I zapewne nie tylko polskich, sojuszniczych też. Bardziej realne są działania poniżej progu wojny: dywersja, sabotaż, cyberataki czy wojna informacyjna.

- Ukraiński Krym zajęły „zielone ludziki”, granice Łotwy – członek NATO – przekroczyła od strony Białorusi grupa uzbrojonych „Czarnych Rusów”, którzy zapowiedzieli podobne akcje w innych krajach NATO i UE. A nam to – zapewnia pan – nie grozi, bo?

– Podobne problemy ma estońska Narwa przy granicy z Rosją. Tak zwane zielone ludziki mogły działać tam, gdzie miały wsparcie części lokalnej społeczności: Narwę i okolice tego miasta zamieszkuje liczna mniejszość rosyjska, na Krymie bardzo wielu jej mieszkańców jeszcze przed inwazją „zielonych ludzików” w 2014 roku mocno sympatyzowało z Rosją i z nią się utożsamiało. W Polsce nie widzę przestrzeni dla podobnego zjawiska. Dywersanci zostaliby bardzo szybko zidentyfikowani i nie znaleźliby dla siebie wsparcia wśród lokalnej społeczności. Nie dostaliby schronienia, żywności, pomocy, leków, informacji, za to ich obecność zapewne natychmiast byłaby zgłoszona stosownym służbom. W sumie – znaleźliby się w skrajnie niesprzyjających warunkach, niemal uniemożliwiających działanie. Choć z drugiej strony – kreatywność Rosji w podejmowaniu działań dywersyjnych jest zaskakująco duża.

- A społeczeństwo polskie słabo na takie działania odporne. Już nie chodzi o brak schronów, lekceważenie zagrożeń i ironię wobec plecaków ewakuacyjnych. Wystarczyły dwa – trzy ataki frustratów na szkoły, by wywołać panikę. Rosja pewnie dostrzega w tym potencjał dywersyjny.

- I pewnie zauważyła, że rodzice ze strachu przestali posyłać dzieciarnię na lekcje, a przecież pełne ludzi na przykład galerie handlowe też mogą być obiektami podobnych i wywołujących panikę ataków. Przez lata Europa, w tym Polska, żyła w przekonaniu, że wojna na kontynencie jest niemożliwa. W efekcie społeczeństwa stopniowo traciły wiedzę dotyczącą obronności i przetrwania, w Polsce szkoła uchodziła za azyl bezpieczeństwa, teraz okazuje się, że takie przekonanie jest złudne, a my nie potrafimy zachować się wobec takich zagrożeń. Dawniej wielu młodych ludzi przechodziło służbę wojskową. Niezależnie od jej ocen, wynosili praktyczną wiedzę przydatną w sytuacjach kryzysowych. Dziś ta wiedza stopniowo zanika. Dlatego apeluję o większe zainteresowanie szkoleniami z zakresu ochrony ludności, pierwszej pomocy i reagowania kryzysowego, bo największym zagrożeniem nie jest dziś brak sprzętu czy schronów, lecz brak świadomości. ©℗

eprasa.pl e61fe31672

PSYCHOLOGIA

Boimy się odmówić, nie chcemy urazić, czyli jak wpadamy w spiralę zobowiązań i manipulacji

Wiedza i inteligencja nie dają odporności na manipulację. Czasem wystarczy sympatia, poczucie zobowiązania albo obawa, że ominie nas ostatnia szansa. O tym, jak rozpoznać ukrytą presję i odzyskać swobodę powiedzenia „nie", mówi psycholożka i psychoterapeutka Alicja Stankiewicz

Anita Czupryn

Napisała pani książkę o manipulacji. Czy teraz widzi ją pani wszędzie?

Jeśli mówimy o książce, to rzeczywiście: trwa jej promocja, więc teraz często ją widzę. Ale rozumiem, że pyta pani o samą manipulację. Myślę, że jestem bardziej wyczulona na różne techniki manipulacyjne, choć nie rozglądam się dookoła po to, żeby każdą z nich rozpoznawać i nazywać. Z tym tematem jestem zaznajomiona od wielu lat. Studiowałam również marketing i biznes, a techniki wpływu wykorzystywane w sprzedaży poznawałam już podczas studiów. Ta wiedza przede wszystkim pomaga mi się zatrzymać. Właśnie o tym jest moja książka: większa świadomość pozwala zauważyć, że ktoś próbuje nas w coś wciągnąć. Nie jest jednak tak, że kiedy skończymy studia i zdobędziemy wiedzę, stajemy się odporni na manipulację. Wcale tak nie jest.

Której technice sama pani najłatwiej ulega, choć doskonale wie, jak ona działa?

Na pewno najłatwiej ulec sympatii, czasem nawet pewnemu zauroczeniu drugą osobą. To mechanizm związany z lubieniem: kiedy kogoś lubimy, łatwiej nam się do niego zbliżyć, a jemu łatwiej coś od nas uzyskać. Przykładem może być pani w sklepie, w którym robię zakupy. Wybieram ten warzywniak, a nie inny, bo zawsze możemy przyjemnie porozmawiać, uśmiechnąć się do siebie. Podobnie z fryzjerką, którą darzę sympatią. Nawet jeśli czasem coś mi nie pasuje, nie ma to już tak wielkiego znaczenia. Po prostu ją lubię, więc do niej wrócę.

Ale sama sympatia nie jest jeszcze manipulacją. Załóżmy, że idę na rozmowę o pracę i mówię osobie, która ma ją ze mną prowadzić: „Ma pani piękne kolczyki". Czy próbuję nią manipulować, czy po prostu nawiązuję kontakt? Czy manipulacja zaczyna się wtedy, gdy chcę osiągnąć coś kosztem drugiego człowieka?

Zdecydowanie to drugie. Mogą mi się podobać pani kolczyki i mogę chcieć wyrazić swoją opinię. Nie musi za tym stać zamiar przyciągnięcia pani uwagi, zdobycia sympatii po to, żeby coś pani sprzedać albo uzyskać coś dla siebie, choćby tę pracę. O manipulacji mówimy wtedy, gdy ukrywamy swoje intencje i próbujemy skłonić drugą osobę do zrobienia czegoś dla nas wbrew jej woli. Możemy lubić sąsiada, sąsiadkę czy innych ludzi. Samo lubienie nie jest manipulacją.

Lubimy tych, którzy nas lubią.

Tak. Lubimy też tych, którzy są do nas podobni: mają podobne zainteresowania, podzielają nasze wartości, mają zbliżone poczucie humoru. Różne rzeczy mogą nas łączyć. Gdybyśmy nie lubili ludzi podobnych do nas, byłoby to trochę tak, jakbyśmy nie lubili samych siebie. Mamy prawo lubić innych. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy ktoś wykorzystuje tę sympatię do własnych celów. Wywiera na nas presję, żebyśmy zrobili coś, na co nie mamy ochoty albo czego nie potrzebujemy.

Lubimy też myśleć, że manipulacji ulegają ludzie naiwni. Inteligentni również dają się na nią złapać?

Tak. Jestem psycholożką, a też mi się to zdarza. Jedną z pułapek jest właśnie myślenie: „Mnie nie da się zmanipulować, bo jestem inteligentny, wszystko już wiem i znam te techniki". To tak nie działa. Inteligencja ani wykształcenie nie dają nam immunitetu. Są badania wskazujące, że osoby o większej zdolności do analitycznego myślenia mogą rzadziej ulegać niektórym mechanizmom i lepiej odróżniać informacje prawdziwe od fałszywych. Samo formalne wykształcenie nie gwarantuje jednak odporności. Choćby w przypadku sympatii nie zawsze łatwo zauważyć, czy ktoś próbuje nas wykorzystać. Jest też społeczny dowód słuszności. Znajomi mówią: „Ten lekarz jest naprawdę świetny, idź do niego". Sprawdzili go, wierzą, że jest dobry, pomógł im, więc myślę, że pomoże również mnie. Korzystam z informacji ze swojego otoczenia, szukając najlepszej możliwości. Może się jednak okazać, że ten lekarz mi nie pomoże. Ale takie rekomendacje są nam potrzebne. Nie musimy przecież znać wszystkich lekarzy i prawników ani orientować się w medycynie, prawie, finansach czy budownictwie. Ufamy ekspertom, a potem weryfikujemy to zaufanie w praktyce. Ważne, żeby umieć się wycofać, kiedy widzimy, że ktoś nie spełnia naszych oczekiwań, zamiast dalej w to brnąć. Tu pojawia się kolejny mechanizm: utopionych kosztów. Nie chcemy wycofywać się z raz podjętej decyzji, bo wydaje nam się, że źle to o nas świadczy. Chcemy być konsekwentni, spójni, myśleć o sobie, że wiemy, co robimy. Przyznanie nawet przed samym sobą: „Podjąłem złą decyzję, wycofuję się" nie jest przyjemne.



FOT. 123RF

Alicja Stankiewicz: Pamiętajmy, że wdzięczność nie jest zobowiązaniem. Mogę doceniać czyjś gest i nadal powiedzieć „nie"

Ale dlaczego tak łatwo oddajemy komuś własny osąd? Wystarczy pewny głos, tytuł przed nazwiskiem?

Korzystanie z wiedzy ekspertów jest racjonalną strategią. Problem zaczyna się wtedy, gdy mylimy sygnały kompetencji z samą kompetencją. Tytuł naukowy, garnitur, stanowisko, specjalistyczne słownictwo, nawet ton głosu czy duża liczba obserwujących na Instagramie albo Facebooku mogą działać jak skróty poznawcze. Widzimy człowieka w białym kitlu i myślimy: „To pewnie lekarz". Widzimy mundur policjanta: „To na pewno policjant". Przywiązujemy większą wagę do słów takiej osoby, bo w naszym umyśle pojawia się myśl: „On na pewno wie więcej". Po to idziemy do lekarza, prawnika czy specjalisty od podatków, żeby dowiedzieć się czegoś, czego sami nie wiemy. Zakładamy, że jego rada w danej dziedzinie będzie trafna. Tymczasem czasami mamy do czynienia tylko z etykietką. Ktoś nazywa się psychologiem, choć nim nie jest, a inni przyjmują to za prawdę.

Pamiętam sprawę Andrzeja Samsona, psychologa i psychoterapeuty oskarżonego o przestępstwa seksualne wobec dzieci. To drastyczny przykład tego, jak bardzo można zaufać komuś uznawanemu za autorytet. Media zapraszają eksperta w jednej dziedzinie, a on z czasem zaczyna wypowiadać się o wszystkim. Co jest groźniejsze: fałszywy ekspert czy prawdziwy ekspert, który wychodzi poza swoje kompetencje? Przy okazji, zawsze mnie śmieszą ci domorośli „eksperci", którzy siadają przed telewizorem z piwem i komentują mecz, że oni zagraliby lepiej.

Dopóki siedzimy przed telewizorem i każdy z nas „zna się" na piłce nożnej, nie jest to jeszcze takie groźne. Fałszywe autorytety mogą jednak wyrządzić dużo krzywdy. Ktoś udaje lekarza, przepisuje niewłaściwe leki i może doprowadzić nawet do czyjejś śmierci. Ktoś inny udaje specjalistę od podatków, rozlicza znajomych albo zakłada biuro, a ludzie ponoszą konsekwencje jego działań. Takie autorytety niewątpliwie są niebezpieczne. Kiedy natomiast prawdziwy ekspert wypowiada się w obszarze, na którym się nie zna, to – i myślę o tym teraz, rozmawiając z panią – również staje się w pewnym sensie fałszywym autorytetem. Skoro się na czymś nie znam, dlaczego wypowiadam się tak, jakbym się znała? Jeśli świadomie wykorzystuję do tego swoją pozycję, jest to także pewien rodzaj manipulacji. Podobnie może zachowywać się prezes firmy: „Jestem prezesem, znam się na wszystkim i nie pozwolę, żeby ktokolwiek mi coś tłumaczył". Profesor historii nie musi znać się na ekonomii, a profesor prawa na medycynie.

Chyba że studiował również medycynę albo się nią pasjonuje. Tego przecież nie wiemy.

Oczywiście. Wtedy jednak możemy wypowiadać się inaczej: „Mam taką wiedzę, z mojego punktu widzenia wygląda to w ten sposób. Być może istnieje inne podejście, być może ktoś widzi inne możliwości". Zostawiamy przestrzeń do dyskusji, zamiast mówić autorytarnie, tak jakby nikt nie miał prawa nam przerwać. Tu dochodzimy do perswazji. Próbujemy przekonać kogoś do swojego punktu widzenia za pomocą argumentów, ale nie za wszelką cenę. Druga osoba też ma prawo się wypowiedzieć, mieć inne zdanie, zgodzić się z nami albo nie.

„Wszyscy tak robią" – ten argument właściwie niczego nie dowodzi, a jednak potrafi nas przekonać. Dlaczego?

Przede wszystkim często jest nieprawdziwy. Mówimy „wszyscy", choć w rzeczywistości chodzi o jakąś grupę. Możemy powiedzieć: „Wszyscy chodzą", ale przecież są osoby, które nie chodzą.

Ten argument napędza też różne mody. Na przykład: wszyscy kupują książki tej autorki, bo mówi się, że pisze wspaniałe kryminały, więc ja też powinnam je mieć i znać.

Tak: inni mają, ja nie mam, więc też chcę. Pojawia się obawa, że będę gorzej postrzegana. „To ze mną jest coś nie tak, skoro tego nie mam. To ze mną jest coś nie tak, skoro nie biegnę za innymi". Tym bardziej wątpimy w siebie, im słabsze mamy poczucie własnej wartości i im mniej ufamy swoim wyborom. Bardziej potrzebujemy wtedy, żeby inni coś za nas

eprasa.pl e61fe31672

zrobili, wybrali albo wskazali, bo nie wierzymy, że nasze decyzje będą dobre.

„Tylko dziś", „Zostały dwie sztuki". Dlaczego te komunikaty tak na nas działają?

Odwołują się do rzadkości i obawy, że coś stracimy. „Ostatnie dwie sztuki", czyli za chwilę już nie będę mogła tego kupić. „Zostało jedno miejsce", czyli jeśli się nie zapiszę, nie wiem, czy takie szkolenie jeszcze się pojawi. Stracę możliwość uczestnictwa w nim. To wiąże się z FOMO, od angielskiego „fear of missing out": obawą, że coś nas ominie. Inni skorzystają, a ja nie. Nie lubimy tracić. Amos Tversky i Daniel Kahneman opisywali awersję do straty: strata zwykle boli bardziej niż cieszy równoważny zysk. Na przykład utrata stu złotych może boleć bardziej niż cieszy zyskanie stu złotych. Boimy się, że później czegoś już nie będzie. Jeśli jednak damy się wciągnąć we wszystkie takie hasła, stracimy dużo pieniędzy, a dom zapełni się niepotrzebnymi gadżetami. Warto się zatrzymać i powiedzieć sobie: „Zaraz, to szkolenie może być dla mnie wartościowe i chciałabym w nim uczestniczyć, ale może nie teraz, bo nie mam na nie pieniędzy. Poczekam do jutra. Może miejsce nadal będzie dostępne, a ja przemyślę, czy mogę sobie na to pozwolić, czy naprawdę tego chcę i potrzebuję". To, co trudno dostępne, wydaje się bardziej atrakcyjne. A do tego nie chcemy, żeby coś nas ominęło.

Pisze pani także o gaslightingu. Jak odróżnić go od zwykłego konfliktu? I dlaczego osoba poddawana takiej manipulacji zaczyna bardziej ufać manipulatorowi niż sobie?

Gaslighting nie oznacza po prostu, że coś pamiętamy inaczej. Mamy do tego prawo: pani może pamiętać ze spotkania coś innego niż ja. Możemy nawet się o to posprzeczać, a potem znowu pójść na kawę bez obrażania się. W gaslightingu chodzi o systematyczne podważanie sposobu, w jaki druga osoba postrzega rzeczywistość po to, aby przejąć nad nią władzę i nie przyznawać się do porażki w obronie swojego JA. Ze strony manipulatora padają komunikaty: „Wymyślasz", „Nigdy tego nie powiedziałem", „Przesadzasz", „Masz problemy z pamięcią". Albo: „Weź się ogarnij, zajmij się sobą. Jak zaczniesz myśleć, będzie ci lepiej w życiu". Służą osłabianiu zaufania do własnego osądu, własnej percepcji i obniżaniu poczucia własnej wartości osoby zmanipulowanej. Jeśli dzieje się to przez dłuższy czas, człowiek przestaje wierzyć temu,co czuje, w co wierzy i jakie ma potrzeby. Zastanawia się: „Może rzeczywiście przesadzam? Może ten ucisk w klatce piersiowej nie jest wyrazem lęku i tego, że źle się czuję w tej sytuacji? Może to ze mną jest coś nie tak, bo przecież powinno mi być dobrze?". Przestajemy ufać sobie i szukamy potwierdzenia wyłącznie u tej drugiej osoby.

Jak współczesny świat zarabia na naszym lęku? Po czym poznać, że ktoś informuje o zagrożeniu, po czym wykorzystuje je do wzbudzania strachu?

Lęk bardzo skutecznie przyciąga uwagę, bo nasz mózg jest szczególnie wyczulony na informacje o potencjalnym zagrożeniu. Dlatego współczesny świat potrafi ten mechanizm świetnie monetyzować. Media zyskują nasze kliknięcia i czas, platformy społecznościowe – zaangażowanie, reklamodawcy – uwagę, a firmy mogą najpierw pokazać nam problem, którego powinniśmy się obawiać, a następnie sprzedać rozwiązanie. „Możesz stracić zdrowie", „Twoje dane nie są bezpieczne", „Twoje dziecko może zostać w tyle", „Jeśli nie kupisz teraz, stracisz okazję". Najpierw pojawia się niepokój, potem sposób na jego zmniejszenie. Wykorzystywanie strachu zaczyna się wtedy, gdy zagrożenie jest wyolbrzymiane, przedstawiane bez kontekstu albo powtarzane w taki sposób, żeby utrzymać nas w napięciu. Często pojawia się też presja czasu: „Musisz zdecydować teraz", „Jeżeli tego nie zrobisz, konsekwencje będą poważne". Charakterystyczne jest również szybkie przejście od wzbudzenia lęku do podsunięcia konkretnego rozwiązania: kup, zagłosuj, kliknij, udostępnij, zapisz się. W takich sytuacjach warto analizować źródła i dane, zamiast przyjmować wszystko za prawdę pod wpływem wywołanych emocji. Sprawdźmy, skąd pochodzi informacja i jaka intencja za nią stoi. Co osoba albo firma posługująca się takim komunikatem chce osiągnąć.

Człowiek, który ma poczucie własnej wartości i ufa sobie, lepiej broni się przed manipulacją?

Na pewno nie chodzi o to, żeby przestać ufać ludziom, zacząć wszystkich monitorować i sprawdzać, jakich technik próbują wobec nas używać. Chodzi raczej o to, żeby nie oddawać automatycznie drugiej osobie prawa do decydowania za nas. Dlatego pewne znaczenie ma poczucie własnej wartości, ale jeszcze ważniejsze jest zaufanie do własnych ocen, potrzeb i granic. Osoby mniej pewne siebie, niezdecydowane czy silnie potrzebujące aprobaty mogą być bardziej podatne na wpływ, ponieważ łatwiej zaczynają wątpić we własne zdanie. Trzeba też pamiętać, że wielu sposobów funkcjonowania uczymy się w ciągu życia. Kiedyś mogły nam pomagać w relacjach albo chronić przed odrzuceniem. Jeśli ktoś od dziecka słyszał: „Dobrze, idź do koleżanki, skoro nie chcesz siedzieć z matką", mógł nauczyć się, że odmowa oznacza zranienie drugiej osoby i powinna wywoływać poczucie winy. W dorosłości taki mechanizm może zwiększać podatność na manipulację emocjonalną. Co ważne, osoba, która w ten sposób wpływa na innych, nie zawsze robi to świadomie. Żeby się chronić, przede wszystkim warto zatrzymać automatyczną reakcję. Dać sobie czas na decyzję, którą mielibyśmy podjąć pod wpływem reklamy czy manipulacji ze strony innej osoby. Jeżeli ktoś wywołuje we mnie silne poczucie winy, lęk, presję albo nagle bardzo intensywnie mi schlebia: „Jaka ładna bluzeczka", „Jak pięknie wyglądasz", warto nie podejmować decyzji od razu. Podobnie w reklamie: „Tylko teraz", „Ostatnia szansa", „Za chwilę oferta znika" – właśnie wtedy dobrze dać sobie czas. Warto więc nie tyle pytać: „Czy ktoś mną manipuluje?", ile: „Co się teraz ze mną dzieje? Dlaczego nagle czuję, że muszę się zgodzić, kupić, ustąpić albo podjąć decyzję natychmiast?". Taka uważność, połączona z umiejętnością pozostania przy własnym zdaniu, jest jednym z najlepszych zabezpieczeń przed manipulacją.

Jakie pytania warto sobie zadać, kiedy ktoś próbuje nas do czegoś przekonać?

Przede wszystkim: „Czy naprawdę mogę tej osobie odmówić bez późniejszego wypominania? Czy mogę powiedzieć »nie« i nadal będziemy w dobrych relacjach?". Warto też poznawać siebie: „Jaki rodzaj manipulacji działa na mnie najmocniej? W jakich sytuacjach staję się najbardziej podatna?". Jeśli chodzi o autorytet: „Czy ta osoba rzeczywiście jest ekspertem w tej dziedzinie? Na czym opiera swoje twierdzenia?". Jeżeli kierujemy się wyborami innych: „Czy to, za czym wszyscy pędzą, będzie dobre również dla mnie? Czy ja także tego potrzebuję?". Ważny jest czas: zatrzymać się, zamiast od razu podejmować decyzję. W mediach społecznościowych warto pytać: „Czy lubię tę osobę, czy jej ufam? Czy rzeczywiście ma kompetencje, żeby rekomendować mi ten produkt? Czy ta rekomendacja ma sens? Czy ten produkt jest mi potrzebny?". W przypadku oferty, która za chwilę ma zniknąć: „Czy będzie dostępna również jutro?". I jeszcze: „Gdybym podejmowała tę decyzję jutro, czy wybrałabym tak samo?". Pamiętajmy, że wdzięczność nie jest zobowiązaniem. Mogę doceniać czyjś gest i nadal powiedzieć „nie". Starajmy się również patrzeć nie tylko na pojedyncze gesty, choć one są ważne, lecz na cały wzorzec zachowania i kontekst. Czemu służy to, co ktoś do mnie mówi? Jakie są konsekwencje? Jak ja się z tym czuję? Czy przy tej osobie jest mi dobrze, czy czuję się deprecjonowana? Jeżeli czuję się deprecjonowana, warto się zatrzymać i pomyśleć, czy mogę się z tej sytuacji wycofać.

Książka

Alicja Stankiewicz
„Techniki manipulacji. Kto i jak na nas wpływa", Wydawnictwo RM, Warszawa 2026



DROBNE

Handlowe

INNE

ODSTĄPIĘ grób murowany podwójny 4 katakumbowy na cmentarzu przy ul. Lipowej w Lublinie, blisko kaplicy - sekcja 9 rząd 4 nr 6,7. Całość jest pokryta jasnym granitem. Cena do uzgodnienia, 600-986-622

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

REMONTY/ELEKTRYKA/ TANIO/693-051-624

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

INNE

UPRZĄTANIE mieszkań po zmarłych osobach. Uprzątanie, strychów, garaży, posesji. Wywóz zbędnych rzeczy. Porządkowanie zaniedbanych działek., 530-373-641

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

Towarzyskie

SANDRA, 885-213-554

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl

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

eprasa.pl e61fe31672

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień.** Pobyt w DPS może kosztować fortunę! Kto może być zwolniony z opłat?

PROFILAKTYKA

Samobadanie piersi powinno stać się rutyną. Guzy nie zawsze oznaczają zmianę złośliwą

Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju raka piersi, a wśród najważniejszych można wymienić mutację genetyczną BRCA1 i BRCA2 oraz wiek powyżej 40. roku życia.

Agata Siemaszko

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku w Polsce zapada ponad 19 tys. osób, z czego prawie 98 proc. stanowią kobiety. Niestety, ten typ nowotworu rocznie uśmierca blisko 5 tysięcy kobiet w naszym kraju. Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia dają duże szanse na całkowite wyleczenie.



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Rak piersi dotyka głównie kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych osób

Rak piersi to najczęściej rozpoznawany nowotwór wśród kobiet

Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, wczesne wykrycie tej choroby daje bardzo duże szanse na długie życie w zdrowiu. W przypadku wczesnego wykrycia nowotworu w I stadium jeszcze przed przerzutami do węzłów chłonnych szansa na wyleczenie wynosi 90-100 proc. Jeśli nowotwór zostanie wykryty w II stadium, to szanse na 5-letnie przeżycie nadal są wysokie i wynoszą ok. 70 proc. Natomiast rozpoznanie w III stadium z przerzutami do węzłów chłonnych to szansa 50-56 proc.

Najczęściej chorują kobiety po 50. roku życia, w Polsce to aż 80 proc. pacjentek. Jednak młodszy wiek nie oznacza, że kobieta nie zachoruje. Czynniki ryzyka rozwoju nowotworu piersi są głównie związane z predyspozycjami genetycznymi oraz ze stanem hormonalnym (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych).

– W mojej rodzinie historia nowotworowa pojawiała się z pokolenia na pokolenie. Wszystkie kobiety od strony mamy chorowały na raka piersi lub raka jajnika. Ja jako nastolatka miałam w głowie myśl, że pewnie kiedyś ten rak też mi się przytrafi, ale według mitu, chorują kobiety po 50. roku życia, więc mam jeszcze sporo czasu – mówi Lidia Dyndor, autorka kanału @OnkoFitka Lidka.

U blogerki wykryto raka piersi, gdy była w 3. trymestrze ciąży ze swoim trzecim dzieckiem. Jednak lekarz, który wykrył 4 guzki w piersi ciężarnej kobiety, stwierdził, że nie są groźne. Po porodzie, badaniu USG piersi, które wykazało, że guzki się powiększyły i biopsji padła diagnoza: złośliwy rak piersi potrójnie ujemny. Po operacji, usunięciu piersi i chemioterapii Lidia Dyndor pokonała raka. Teraz dodaje sił innym kobietom chorym na raka na swoim kanale na YouTube „OnkoFitka Lidka".

Diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci

Mimo dość przerażających statystyk są też dobre wiadomości. Obecnie dostępnych jest coraz więcej nowych terapii, które pozwalają na skuteczne leczenie i znacznie przedłużają życie kobiet chorych na raka piersi. Dzięki temu diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci, jak to było odbierane jeszcze kilkanaście lat temu, ale staje się chorobą przewlekłą, z którą można długo żyć, a nawet można ją skutecznie wyleczyć.

– Rak piersi jest najczęstszym nowotworem wśród kobiet i niestety, liczba pacjentek rośnie. Niepokoić może również fakt, że współczynnik zgonów z powodu raka piersi się zwiększa. Przyczyny tego stanu rzeczy są złożone. Dobra wiadomość jest taka, że pojawiają się nieustannie nowe leki. Pozwalają one albo wyleczyć pacjentkę, albo osiągać długotrwałą remisję choroby lub też wydłużyć życie do czasu pojawienia się kolejnej przełomowej terapii. Dzięki nim nowotwory piersi możemy dzisiaj traktować często w kategorii choroby przewlekłej – wyjaśnia dr n. med. Katarzyna Pogoda, onkolożka kliniczna z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Warszawie.

Samobadanie najlepiej wykonywać raz w miesiącu. Należy rozpocząć od oględzin przed lustrem. Następnie należy kontynuować je pod prysznicem. Namydlenie skóry ułatwia wyczucie zmian w piersiach.

W Polsce mamy więc coraz lepszy dostęp do nowoczesnych i skutecznych terapii, dzięki czemu pacjentki mogą być skuteczniej leczone.

Jak informuje ekspertka obecnie w onkologii stosuje się tzw. wielodyscyplinarne leczenie skojarzone, a więc wykorzystuje metody postępowania miejscowego, czyli chirurgiczne usuwanie zmian nowotworowych i napromienianie oraz systemowego, takie jak chemioterapia, hormonoterapia, terapia celowana molekularnie, immunoterapia i koniugaty.

– 10 lat temu jeżeli ktoś miał chorobę przerzutową to walczył. Teraz weszliśmy w temat bardziej leczenia przewlekłego, bo rzeczywiście duża grupa pań w chorobie przerzutowej ma szansę na długie życie z chorobą jak z innymi chorobami przewlekłymi. Oczywiście są jeszcze duże wyzwania, są różne sytuacje kliniczne, gdzie dalej jeszcze nie jest tak idealnie, ale w dużej mierze u dużej grupy pań możemy na szczęście im pomóc – mówiła onkolożka dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Dzięki postępowi medycyny i nowoczesnym terapiom chore na raka żyją coraz dłużej. Odsetek wyleczeń w porównaniu do innych nowotworów jest wysoki. Jednak największe szanse na wyleczenie daje wykrycie nowotworu we wczesnym stadium rozwoju. Dlatego tak ważne jest wykonywanie regularnie profilaktycznych badań, takich jak mammografia i USG piersi.

Jak rozpoznać raka piersi?

Przede wszystkim ważne jest samobadanie, dzięki któremu rozpoznaje się nawet 37 proc. nowotworów we wczesnym stadium choroby. Takie badanie warto wykonywać raz w miesiącu, a w przypadku predyspozycji genetycznych i występowania mutacji genu BRCA1 lub BRCA2 – raz w tygodniu. Warto jednak pamiętać, że nie każdy guz od razu oznacza raka, ponieważ mogą to być torbiele lub niezłośliwe zmiany.

Diagnostyka raka piersi obejmuje również wykonywanie badania USG, które każda kobieta powyżej 30. roku życia powinna wykonywać przynajmniej raz w roku, a w przypadku występowania raka piersi w rodzinie warto 2 razy w roku udać się do poradni ginekologicznej na taką diagnostykę.

Dodatkowo po 40. roku życia ważnym badaniem profilaktycznym jest mammografia, która pozwala na wykrycie raka w każdym stadium choroby. Każda kobieta powyżej 40. roku życia powinna je wykonywać raz na dwa lata, a po ukończeniu 50. roku życia powinna zgłaszać się na takie badanie raz w roku.

Obecnie w Polsce kobiety między 50. a 69. rokiem życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały mammografii lub posiadają skierowanie na powtórne badanie, mogą skorzystać z darmowej diagnostyki, finansowanej przez NFZ. W tym celu należy zgłosić się do swojej przychodni rodzinnej.

eprasa.pl e61fe31672

SANATORIA

To Polska stolica słońca. W tym uzdrowisku wygrzejesz się jesienią

Położona u stóp Gór Stołowych, na styku kultur i krajobrazów, przyciąga tych, którzy szukają czegoś więcej niż wypoczynku.

Ola Głowacka

Kudowa-Zdrój jest jednym z najstarszych uzdrowisk w Polsce oraz Europie – tradycja leczenia sięga tu XVII wieku. Przez lata przyjeżdżali tu kuracjusze z całej Europy, korzystając z wyjątkowego mikroklimatu i bogactwa wód mineralnych.

Uzdrowisko z historią i klimatem

Miasto zachowało swój kameralny charakter. Sercem Kudowy jest Park Zdrojowy – zielona przestrzeń z pijalnią wód, sanatoriami i elegancką architekturą uzdrowiskową. To właśnie tutaj toczy się życie kurortu: spokojne spacery, poranne degustacje wód i długie rozmowy na ławkach w cieniu drzew.

Profil uzdrowiskowy Kudowy jest szeroki, ale wyraźnie ukierunkowany na współczesne problemy zdrowotne. Najczęściej leczy się tu:

- choroby układu krążenia (nadciśnienie, choroba wieńcowa),
- schorzenia metaboliczne (cukrzyca, otyłość),
- zaburzenia pracy tarczycy,
- choroby układu oddechowego,
- stany wyczerpania i przewlekłego stresu.

Jednym z najważniejszych „surowców leczniczych" Kudowy jest klimat. Uzdrowisko należy do najcieplejszych i najbardziej nasłonecznionych w Sudetach, a jednocześnie jest osłonięte od silnych wiatrów. Powietrze sprzyja regeneracji układu oddechowego, ale też poprawia ogólne samopoczucie. Oddycha się tu naprawdę inaczej – głębiej, spokojniej. To dlatego klimatyczna terapia jest jednym z podstawowych elementów kuracji.

Drugim filarem leczenia są wody mineralne – przede wszystkim szczawy, czyli wody bogate w dwutlenek węgla i cenne mikroelementy. Kuracja pitna: wspiera układ krążenia, reguluje metabolizm, poprawia pracę układu pokarmowego. Do tego dochodzą zabiegi uzdrowiskowe: kąpiele mineralne, hydroterapia, masaże, fizjoterapia i nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

W Kudowie trudno pozostać w bezruchu – i bardzo dobrze. Uzdrowisko naturalnie zachęca do aktywności. Spacer po Parku Zdrojowym, trasy w okolicznych lasach czy wyprawa w Góry Stołowe (Błędne Skały, Szczeliniec) stają się elementem terapii. Lekka aktywność wspiera układ krążenia, poprawia wydolność i pomaga redukować stres. To podejście, które coraz częściej docenia współczesna medycyna: leczenie nie przez unikanie ruchu, ale przez jego mądre włączenie.



FOT. GETTY IMAGES

Kudowa-Zdrój jest najbardziej nasłonecznionym i najcieplejszym uzdrowiskiem w Polsce

Dla kogo jest to miejsce?

Kudowa-Zdrój to dobry wybór dla osób, które:

- chcą zadbać o serce i układ krążenia,
- zmagają się z problemami metabolicznymi,
- potrzebują regeneracji po dużym stresie,
- szukają spokojnego, ale nie „sennego" uzdrowiska,
- chcą połączyć leczenie z łagodną aktywnością w naturze.

To uzdrowisko nie jest spektakularne w sensie kurortowej rozrywki. Jego siła tkwi w czymś innym – w konsekwentnym przywracaniu równowagi.

Na uzdrowiskowej mapie Kudowy-Zdroju działa kilka obiektów, które od lat cieszą się bardzo dobrą opinią zarówno wśród kuracjuszy, jak i lekarzy. Do najczęściej wybieranych należy Zespół Uzdrowisk Kłodzkich z sanatoriami, takimi jak Polonia, Bristol czy Zameczek – to miejsca z pełnym zapleczem zabiegowym i doświadczeniem w leczeniu chorób układu krążenia oraz metabolicznych.

Dużym uznaniem cieszy się także Sanatorium „Verde Montana", które łączy standard hotelowy z rozbudowaną ofertą rehabilitacyjną i strefą wellness, co przyciąga osoby szukające bardziej komfortowego pobytu.

Wśród kuracjuszy dobrze oceniane są również kameralniejsze ośrodki, jak Hotel Uzdrowiskowy „St. George" czy obiekty położone bezpośrednio przy Parku Zdrojowym – za spokojną atmosferę i bliskość natury.

Wybór konkretnego miejsca zależy od potrzeb zdrowotnych, ale wspólnym mianownikiem pozostaje wysoki poziom opieki i dostęp do naturalnych zasobów leczniczych Kudowy.



FOT. GETTY IMAGES

Tłuszcze trans podwyższają poziom złego cholesterolu LDL, co sprzyja m.in. rozwojowi miażdżycy

DIETA

Składnik diety, który po cichu niszczy zdrowie. Warto więc go unikać

Emil Hoff

Dietetycy nie mają wątpliwości: tłuszczów trans powinno się spożywać jak najmniej. Przesada grozi poważnymi konsekwencjami z cukrzycą, rakiem i demencją włącznie. Jak wyeliminować je z diety?

Nienasycone tłuszcze trans już od dawna zostały zidentyfikowane przez dietetyków jako bardzo szkodliwe. Ich nadmiar w diecie może mieć potencjalnie niszczące dla zdrowia konsekwencje.

Tłuszcze trans występują naturalnie w mięsie (zwłaszcza wołowinie i baraninie) oraz w nabiale, szczególnie w mleku. Jednak ich największe stężenie występuje w olejach roślinnych po ich przemysłowym przetworzeniu, tzw. uwodornieniu. Uwalniają się także w czasie intensywnego smażenia na zwykłej domowej patelni.

Musisz szczególnie uważać na:

- fast foody i słone przekąski, takie jak czipsy,
- margaryny,
- koncentraty spożywcze,
- pieczywo i ciasto cukiernicze (i produkty, takie jak ciastka, herbatniki, wafelki, pączki, rogaliki, torty).

Nie trzeba być ekspertem, by zrozumieć, że tłuszcze trans należy ograniczyć w codziennej diecie. Dietetycy zalecają wręcz, by spożywać ich jak najmniej.

Jest kilka sposobów na to, by zmniejszyć ilość konsumowanych tłuszczów trans. Pierwszym jest stosowanie we własnej diecie zdrowych zamienników:

- WHO zwraca uwagę, że w zdrowej diecie warto ograniczać przede wszystkim tłuszcze nasycone i trans, a wybierać częściej tłuszcze nienasycone, obecne m.in. w oliwie z oliwek oraz olejach roślinnych – mówi mgr Anna Janiszewska-Janowicz, dietetyk Grupy Luxmed.

Zdrowe tłuszcze zawarte są m.in. w rybach, nasionach, wspomnianej oliwie z oliwek.

Drugi sposób to odpowiedni dobór kupowanych produktów. Unikaj tych wysokoprzetworzonych.

Sprawdzaj też etykiety. Tłuszcze trans nie są w nich wymieniane wprost; należy szukać określeń, takich jak:

- „częściowo uwodornione tłuszcze"
- „skrócone tłuszcze"
- „częściowo utwardzone oleje roślinne"

O tym, jak ważne jest wyeliminowanie z diety tłuszczów trans, zapewniają doskonałe wyniki badań populacyjnych, prowadzonych w Danii. To ten kraj jako pierwszy wprowadził regulacje dotyczące zawartości tłuszczów trans w produktach żywnościowych. Od 2003 r. obowiązuje tam zasada, że takich tłuszczów może być najwyżej 2 g w 100 g produktu (regulacja nie obejmuje produktów odzwierzęcych).

Już po kilku latach od wprowadzenia regulacji w Danii spadła liczba udarów, zawałów i zgonów związanych z chorobami układu krążenia.

Podobne ograniczenia wprowadzono także w UE, w tym w Polsce, w 2021 r. Nie znaczy to jednak, że nie musisz uważać na tłuszcze trans w żywności. Jeśli źle dobierzesz nawet produkty spełniające normy, w końcu tłuszczów może się zrobić za dużo. Szczególnie uważaj na towary importowane spoza UE, których nie obejmują unijne regulacje i może się w nich znajdować wyjątkowo dużo tłuszczów trans.

eprasa.pl e61fe31672

REHABILITACJA



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku osób z afazją kluczowym elementem rehabilitacji są ćwiczenia logopedyczne, które pomagają w odzyskiwaniu funkcji mowy po udarze mózgu

Obserwacja ptaków ma terapeutyczny efekt. Zachęca do aktywności

Zdaniem naukowców obserwowanie ptaków może pomagać osobom po udarze mózgu odzyskiwać zdolności komunikacyjne.

Ola Głowacka

Afazja jest nabytym zaburzeniem neurologicznym wpływającym na język i komunikację. Dotyka około jednej trzeciej osób po udarze. Chorzy mogą mieć trudności z mówieniem, rozumieniem wypowiedzi, a także z czytaniem i pisaniem. Konsekwencją często jest ograniczenie kontaktów społecznych, co zwiększa ryzyko izolacji i depresji.

– Afazja to kradzież tożsamości – powiedziała dr Off, współkierująca programem leczenia afazji Big Sky na Uniwersytecie Michigan. – Osoby z afazją nie mają problemów intelektualnych. Są sobą, we własnej głowie. Problem polega na tym, że ich funkcja językowa uległa zmianie.

Specjaliści podkreślają, że najlepsze efekty rehabilitacji przynoszą metody łączące terapię kliniczną z aktywnościami osadzonymi w codziennym życiu pacjentów.

Początki projektu sięgają 2021 roku. Uczestnicy Intensywnego Kompleksowego Programu Leczenia Afazji (ICAP), realizowanego na uczelni, zainteresowali się tematyką sów i chcieli poznawać te ptaki podczas zajęć rehabilitacyjnych.

Eksponaty związane z sowami, w tym spreparowane okazy i materiały edukacyjne, pobudzały ciekawość uczestników i zachęcały ich do rozmów. Z czasem inicjatywa przerodziła się w stałą współpracę między ekolożką ptaków dr Victorią Dreitz a specjalistkami rehabilitacji poudarowej Jenną Musick i Catherine Off.

Obecnie każdego lata osoby po udarze zmagające się z zaburzeniami mowy uczestniczą w zajęciach terenowych poświęconych obserwacji ptaków. Program prowadzony jest wspólnie przez ornitologów i ekspertów od terapii mowy. Zdaniem badaczy kontakt z naturą tworzy naturalne i pozbawione presji środowisko sprzyjające komunikacji.

– Wymagania lingwistyczne są niewielkie, a uczestnicy mogą uczestniczyć na dowolnym poziomie – zaznaczyła dr Jenna Musick, współdyrektorka programu.

Jak podkreślają twórcy projektu, kluczowe znaczenie ma motywacja do nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi.

– Funkcje komunikacyjne poprawiają się dopiero wtedy, gdy chcesz coś powiedzieć – powiedziała Off. – A my wyszliśmy z gabinetu terapeutycznego. Mówimy: Ciesz się towarzystwem ludzi, ciesz się przebywaniem na świeżym powietrzu i pozwól, by komunikacja nadeszła.

Zajęcia prowadzone w grupach pomagają uczestnikom koncentrować uwagę na wspólnym doświadczeniu i aktywnie angażować się w interakcje z innymi. Badacze wskazują, że zarówno kontakt z naturą, jak i wspólne przeżywanie różnych aktywności pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Ptaki okazują się szczególnie wdzięcznym tematem. Ich śpiew, sezonowe migracje oraz różnorodność gatunkowa stanowią naturalny punkt wyjścia do rozmów.

Uczestnicy programu dzielą się obserwacjami, zadają pytania, pomagają sobie nawzajem w obsłudze sprzętu oraz kontynuują rozmowy po zakończeniu zajęć, także w gronie rodziny i znajomych.

Zespół badawczy pracuje obecnie nad oceną skuteczności programu oraz upowszechnieniem modelu rehabilitacji. Jeśli wyniki badań potwierdzą skuteczność tej metody, obserwacja ptaków może stać się cennym uzupełnieniem tradycyjnej rehabilitacji neurologicznej.

Afazję można leczyć

W wypadku afazji nabytej, np. u pacjentów po udarze mózgu, oprócz leczenia farmakologicznego konieczna jest terapia logopedyczna. U większości pacjentów daje ona dobre rezultaty i chory poprawia sposób wymowy czy też uczy się na nowo słów i ich sensu.

SENIORZY

Ta „cicha epidemia" zbiera coraz większe żniwo. Jej ofiarą padają wyłącznie ludzie starsi

Ola Głowacka

Najnowsze dane wskazują, że jednym z największych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata staje się demencja, która jeszcze dwie dekady temu była znacznie mniej widoczna w statystykach zgonów.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zawartych w Global Health Estimates, globalna długość życia niemal wróciła do poziomu sprzed pandemii COVID-19. Jednocześnie rośnie znaczenie chorób przewlekłych, które odpowiadają za coraz większą część zgonów na świecie.

Szczególnie niepokojące są dane dotyczące demencji. Między 2000 a 2023 rokiem liczba zgonów związanych z tym schorzeniem potroiła się. W ciągu zaledwie dwóch dekad demencja awansowała z 19. na 5. miejsce wśród najczęstszych przyczyn śmierci na świecie.

Demencja nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem objawów spowodowanych uszkodzeniem mózgu.

Najczęstszą jej postacią jest choroba Alzheimera, odpowiadająca za około 60-70 proc. wszystkich przypadków. Choroba prowadzi do stopniowego pogarszania pamięci, myślenia, orientacji, zdolności komunikowania się i wykonywania codziennych czynności. Wraz z postępem schorzenia chory staje się coraz bardziej zależny od opiekunów.

Specjaliści podkreślają, że choć ryzyko rozwoju demencji rośnie wraz z wiekiem, nie jest ona nieuniknioną konsekwencją starzenia się organizmu. Do czynników zwiększających ryzyko należą m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, depresja, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, izolacja społeczna oraz przebyte udary mózgu.

Wbrew obiegowej opinii pacjenci z demencją nie umierają wyłącznie „ze starości". W zaawansowanych jej stadiach dochodzi do zaburzeń połykania, niedożywienia, odwodnienia i częstych infekcji, zwłaszcza zapaleń płuc. Chorzy są również bardziej narażeni na upadki, złamania, hospitalizacje oraz powikłania innych chorób przewlekłych.

Postępujące uszkodzenie mózgu wpływa także na podstawowe funkcje życiowe i zdolność samodzielnego funkcjonowania. Z tego powodu WHO zalicza demencję do najważniejszych przyczyn niepełnosprawności, zależności od opiekunów oraz zgonów wśród osób starszych.

Szacuje się, że obecnie z demencją żyje około 57 milionów ludzi na świecie, a każdego roku pojawia się blisko 10 milionów nowych przypadków. Ponad 60 proc. chorych mieszka w krajach o niskich i średnich dochodach.

WHO wskazuje również, że demencja jest już siódmą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie.

Eksperci nie mają wątpliwości, że wraz ze starzeniem się populacji liczba chorych będzie dalej rosła. Najnowsze dane WHO pokazują, że świat coraz skuteczniej walczy z wieloma chorobami zakaźnymi, ale jednocześnie musi zmierzyć się z epidemią schorzeń przewlekłych. Demencja stała się jednym z najbardziej widocznych symboli tej zmiany.



FOTGETTY IMAGES

Choroby neurodegeneracyjne coraz częściej odbierają seniorom samodzielność i pogarszają jakość życia u jego schyłku

eprasa.pl e61fe31672

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jaka dieta przy terapii antybiotykowej?

Czym jest antybiotyk?

Antybiotyk to lek wykorzystywany w leczeniu różnorodnych chorób pochodzenia bakteryjnego, ułatwiający organizmowi gospodarza ich opanowanie. Środki tego typu skracają czas walki z infekcją, ale niewłaściwe stosowanie antybiotyków jednocześnie sprzyja powstaniu licznych efektów ubocznych, w tym antybiotykooporności, czyli utraty zdolności leku do niszczenia bakterii podczas zakażenia.

Jak działa antybiotyk?

Antybiotyki działają wyłącznie w zakażeniach bakteryjnych. rozpoczyna się już po przyjęciu leku, jednak organizm potrzebuje czasu, aby rozprowadzić jego substancje aktywne w ustroju. Pierwsze efekty terapii widoczne są po 2–3 dobach regularnego stosowania leków, choć w przypadku penicyliny stopniowa śmierć bakterii rozpoczyna się już po kilku godzinach od zażycia. Aby antybiotyk był skuteczny, należy uzupełniać jego dawkę kilka razy w ciągu dnia, ponieważ z każdą godziną stężenie jego substancji czynnych spada o połowę.

Co warunkuje skuteczność leczenia antybiotykiem?

Skuteczność leczenia antybiotykami warunkują liczne czynniki. To, po jakim czasie działa antybiotyk, zależy m.in. od: rodzaju bakterii chorobotwórczej; przebiegu klinicznego choroby i ogólnego stanu pacjenta; trafności diagnozy choroby i wczesności wprowadzenia antybiotykoterapii; odpowiedniego dobrania leku; przestrzegania zaleceń lekarskich w kwestii regularnego zażywania antybiotyku, kondycji układu immunologicznego; wieku pacjenta i chorób towarzyszących.

Czy w trakcie terapii antybiotykowej można spożywać cukier?

Spożywanie dużych ilości cukru podczas antybiotykoterapii może nasilać uszkodzenia mikrobiomu jelitowego i sprzyjać namnażaniu bakterii związanych z groźnymi infekcjami. Według badań prowadzonych w NYU Langone Health i innych ośrodkach naukowych na każde 100 g cukru spożytego w ciągu 48 godzin przed leczeniem dochodziło do spadku tzw. różnorodności alfa mikrobiomu o 21 proc. Jest to wskaźnik określający zróżnicowanie korzystnych bakterii obecnych w jelitach.

Czy alkohol jest bezwzględnie zabroniony?

Przyjmując antybiotyki, nie powinno się pić alkoholu – połączenie to może wywołać ciężkie objawy niepożądane, np. nudności, silne wymioty i bóle głowy, drgawki. Poza tym alkohol osłabia zarówno działanie niektórych antybiotyków, jak i pracę całego organizmu, przez co trudniejszy i dłuższy może być powrót do zdrowia.Niekiedy połączenie tych dwóch substancji daje bardzo nieprzyjemne, a nawet zagrażające życiu objawy, takie jak zaczerwienieniem twarzy, kołatanie serca, zaburzenia regulacji ciśnienia krwi, ból głowy, złe samopoczucie, ogólne osłabienie.

Czym są probiotyki?

Leczenie antybiotykami wiąże się ze zniszczeniem drobnoustrojów obecnych w organizmie. Antybiotyk ma za zadanie usunąć bakterie odpowiedzialne za chorobę. Niestety, nie działa on wybiórczo i często terapia wiąże się ze zniszczeniem także dobrej mikroflory w organizmie. Probiotyki to preparaty



FOT. A. BANAŚ

zawierające pożyteczne dla układu trawiennego bakterie lub drożdże. Przywierają one do nabłonka jelit, chroniąc je przed bakteriami, które wywołują choroby. Ponadto, probiotyki dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego i odpornościowego.

Czego należy unikać?

W trakcie przyjmowania antybiotyku nie powinno się pić soków grapefruitowych ani jeść samego owocu – może on zwiększyć toksyczne działanie leku.
Dodatkowo warto pamiętać o tym, aby nie popijać antybiotyków mlekiem – wskazane jest, by odczekać ok. 2 godziny pomiędzy zażyciem leku a spożyciem nabiału. Zawarty w nim wapń może osłabiać wchłanianie substancji z tabletek czy kapsułek.

Oprac. Michał Dawid

DIETA

Wzdęcia, kołatanie serca, senność, a nawet głód. Chleb nie zawsze służy zdrowiu

Jeden bochenek dostarczy błonnika, witamin i pomoże utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, a drugi sprawi, że glukoza wystrzeli niemal tak szybko jak po zjedzeniu słodkiej bułki.

Ola Głowacka

Wielu konsumentów uważa, że ciemny kolor pieczywa automatycznie oznacza zdrowy skład. Niestety nie zawsze. Producenci mogą uzyskać ciemniejszą barwę dzięki dodatkowi słodu, karmelu lub melasy. Taki chleb wygląda na pełnoziarnisty, choć w rzeczywistości powstał głównie z oczyszczonej mąki pszennej.

Dlatego warto czytać etykiety. Jeśli na początku składu znajduje się mąka pełnoziarnista, razowa lub żytnia pełnoziarnista, mamy znacznie większe szanse na wartościowy produkt.

Dietetycy najczęściej wskazują na chleb pełnoziarnisty, zwłaszcza żytni na zakwasie. Powód jest prosty: pełne ziarno zawiera wszystkie części ziarna, czyli otręby, zarodek i bielmo. Dzięki temu dostarcza błonnika, witamin z grupy B, minerałów oraz licznych związków bioaktywnych. Badania wskazują, że produkty pełnoziarniste mogą wspierać zdrowie serca, pomagać kontrolować poziom cholesterolu i glukozy oraz zmniejszać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Zakwas daje dodatkowe korzyści. Naturalna fermentacja może obniżać indeks glikemiczny pieczywa, a także poprawiać przyswajanie niektórych składników mineralnych.



FOT. GETTY IMAGES

Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie

Osoby chorujące na cukrzycę lub insulinooporność powinny zwracać szczególną uwagę na tempo wzrostu poziomu cukru po posiłku.

Białe pieczywo, przygotowane z wysoko oczyszczonej mąki, zawiera niewiele błonnika i powoduje szybsze skoki glukozy. Produkty pełnoziarniste trawione są wolniej, dzięki czemu poziom cukru rośnie bardziej stopniowo. Harvard Health wskazuje, że pełnoziarnisty chleb jest korzystniejszym wyborem niż pieczywo białe pod względem kontroli glikemii. To nie oznacza, że cukrzyk nie może nigdy zjeść kajzerki. Oznacza jednak, że na co dzień lepiej wybierać pieczywo pełnoziarniste i łączyć je z białkiem oraz zdrowym tłuszczem.

Od lat cieszy się dużą popularnością ze względu na miękkość, długi termin przydatności i wygodę użycia. Z dietetycznego punktu widzenia nie jest jednak liderem zdrowego żywienia. Większość dostępnych w sklepach chlebów tostowych powstaje z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, zawiera niewiele błonnika, a dodatkowo często wzbogacana jest cukrem, syropami, emulgatorami czy substancjami przedłużającymi świeżość. Takie pieczywo ma zwykle wyższy indeks glikemiczny niż tradycyjny chleb pełnoziarnisty, przez co szybciej podnosi poziom glukozy we krwi.

Nie oznacza to, że każda kromka chleba tostowego jest zła. Na rynku można znaleźć również wersje pełnoziarniste lub z dodatkiem ziaren, które mają znacznie korzystniejszy skład. Problem polega na tym, że konsumenci często wybierają najtańsze, bardzo miękkie pieczywo tostowe, które pod względem wartości odżywczych bardziej przypomina białą bułkę niż pełnowartościowy chleb. Jeśli więc tost ma pojawiać się na talerzu regularnie, warto szukać produktu, którego pierwszym składnikiem jest mąka pełnoziarnista, a zawartość błonnika wynosi co najmniej kilka gramów na 100 g produktu.

Wbrew popularnym mitom sam chleb nie tuczy. Problemem są najczęściej nadwyżka kalorii i dodatki, które trafiają na kromkę. Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie. Produkty pełnoziarniste mogą pomagać dłużej utrzymać uczucie najedzenia dzięki większej zawartości błonnika.

Nie ma jednego „trującego" chleba, ale są produkty, które pod względem wartości odżywczej wypadają zdecydowanie słabiej.

Na końcu rankingu zwykle znajdują się: chleb tostowy z długą listą dodatków, pieczywo z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, słodzone pieczywo pakowane, mocno przetworzone wypieki z dodatkiem syropów glukozowo-fruktozowych, jasne bułki praktycznie pozbawione błonnika.

Takie produkty często zawierają mniej składników odżywczych, a więcej substancji poprawiających trwałość, smak i strukturę. Dodatkowo charakteryzują się wyższym indeksem glikemicznym.

Jak rozpoznać naprawdę dobry chleb? Sprawdź te cztery rzeczy. Pierwszy składnik – najlepiej mąka pełnoziarnista lub razowa. Zawartość błonnika – im więcej, tym lepiej. Krótki skład – mąka, woda, zakwas lub drożdże, sól. Obecność ziaren i pełnych zbóż – dodatkowy atut, choć nie zastępuje pełnoziarnistej mąki.

eprasa.pl e61fe31672

HIPOKRATES

Różne specjalizacje, wiele nazwisk. Zobacz uczestników Hipokratesa

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

Ochrona zdrowia to jest świat różnych zawodów, doświadczeń, umiejętności. Z jednymi specjalistami spotykamy się regularnie, o pracy innych wiemy niewiele. Plebiscyt Hipokrates to świetna okazja, aby poznać bliżej tych, którzy troszczą się o to, co dla nas najcenniejsze.

Każda z grup związanych z ochroną zdrowia ma swoją specyfikę, inne zadania oraz wyzwania. Niektóre specjalizacje są nam doskonale znane, o innych wiemy znacznie mniej. Z części usług medycznych korzystamy regularnie, z innymi mamy do czynienia sporadycznie, czasem tylko w wyjątkowych okolicznościach. I właśnie ta różnorodność jest jedną z ciekawszych stron naszego wielkiego plebiscytu medycznego Hipokrates 2026. Na jego uczestników można spojrzeć nie tylko przez pryzmat wykonywanego zawodu, ale również miejsc, w których pracują, i dziedzin, którymi zajmują się na co dzień. W jednym zestawieniu spotykają się osoby, których zawodowa codzienność potrafi wyglądać zupełnie inaczej, choć wszystkie pracują w szeroko rozumianej ochronie zdrowia. - Na naszych łamach regularnie przedstawialiśmy uczestników tegorocznej edycji. Były już rozmowy o zawodowych wyborach, codziennej pracy i zainteresowaniach poza nią. Tym razem ponownie oddajemy pierwszeństwo zdjęciom. Prezentujemy kolejne osoby biorące udział w plebiscycie, reprezentujące różne kategorie i specjalizacje. To liderzy trwającego właśnie głosowania w poszczególnych kategoriach - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Warto przyjrzeć się tym fotografiom. Być może wśród prezentowanych osób są specjaliści, z których pomocy korzystaliście, których polecali wam bliscy albo których nazwiska znacie z lokalnych placówek medycznych. A może zobaczycie kogoś po raz pierwszy? Jedno jest pewne - Hipokrates 2026 skupia bardzo różnorodne grono uczestników, a my przedstawiamy dziś kolejną jego część.

Więcej o akcji znajdziecie na: kurierlubelski.pl/hipokrates

PREZENTUJEMY KANDYDATÓW Z KATEGORII WOJEWÓDZKICH, KTÓRZY ZDOBYLI DOTYCHCZAS NAJWIĘCEJ GŁOSÓW



Fizjoterapeuta/Osteopata Roku Katarzyna Osiadły, Fizjo Styl Katarzyna Osiadły, Zamość



Fizjoterapeuta/Osteopata Roku Robert Marciniak, Gabinet rehabilitacyjny Robert Marciniak, Łuków



Fizjoterapeuta/Osteopata Roku Michał Brzuchala, Fizjostopa, Piaski



Psycholog/Psychoterapeuta Roku Beata Warchoł, Szpital Neuropsychiatryczny im. prof. Mieczysława Kaczyńskiego, Lublin



Ratownik Medyczny/Ratownik Przedmedyczny Roku Michał Pałyska, SPZOZ nr 1, Bełżyce



Ratownik Medyczny/Ratownik Przedmedyczny Roku Paweł Baryga, Stacja Ratownictwa Medycznego, Chełm



Psycholog/Psychoterapeuta Roku Anita Milanowska, Przystanek Terapia Anita Milanowska, Lublin



Fizjoterapeuta/Osteopata Roku Przemysław Pogorzelski, Asterion - Centrum Medyczne Fizjoterapia i Osteopatia, Lublin



Położna/Położny Roku Dorota Sajdak, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Lublin



Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku Ewelina Dorosz, Ziko Apteka, Hrubieszów



Menedżer Placówki Medycznej Roku Dagmara Kucharska, Ambulatorium z Izbą Chorych ZK, Opole Lubelskie



Onkolog Roku dr n. med. Rafał Wójcik, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Lublin

eprasa.pl e61fe31672

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA RĘCZNA

Wielka pogoń MKS-u i zwycięstwo w hicie
Lublinianki pokonały Zagłębie Lubin
str. 20

KOSZYKÓWKA


FOT. PGE START LUBLIN

Start wygrał pierwszy raz w tym sezonie
Czerwono-czarni lepsi od Arki Gdynia
str. 20

SIATKÓWKA

Na nową halę poczekają dłużej
Otwarcia Areny Świdnik, gdzie będzie grała Avia, w tym roku jednak nie będzie
str. 21

Dzięki sobotniemu zwycięstwu Motor jeszcze bardziej oddalił się od strefy spadkowej



FOT. PAP/WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Drugie z rzędu ligowe zwycięstwo Motoru

Lublinianie pokonali Śląsk 3:2, a decydującą bramkę, w doliczonym czasie z karnego, zdobył Bourhane *str. 18*

eprasa.pl e61fe31672

PIŁKA NOŻNA

Motor górą w „meczu przyjaźni” ze Śląskiem

Motor Lublin pokonał Śląsk Wrocław 3:2, a gola na wagę zwycięstwa żółto-biało-niebiescy zdobyli już w doliczonym czasie gry. Z rzutu karnego wynik ustalił reprezentant Komorów, Yacine Bourhane

Kamil Wojdat

Motor Lublin	3 (0)
Śląsk Wrocław	2 (1)

Bramki: Aiko 61, Simon 77, Bourhane 90+2 (k) – Banaszak 11, Dembele 66
Motor: Tratnik – Lukoszek (71 Ronaldo), Bartos, Plavotić, Luberecki, Bourhane, Simon (90+4 Meyer), Lopes (82 Tall), NDiaye, Aiko (82 Santos), Czubak. Trener: Mariusz Misiura
Śląsk: Niemczycki – Andersson (81 Jurcec), Matsenko, Ba, Malec, Llinares, Samiec-Talar (85 Ciućka), Linetty, Shabani (85 Tomasiewicz), Banaszak (75 Camoes), Marjanac (46 Dembele). Trener: Ante Simundza
Sędziował: Sebastian Krasny (Kraków)
Widzów: 15200



FOT. PAP/WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Lublinianie wygrali drugi mecz z rzędu, dzięki czemu jeszcze bardziej oddalili się od strefy spadkowej

– Bardzo się cieszę, że finalnie ten wynik jest dla nas korzystny, bo często w piłce jest, że grasz dobry mecz, a wynik się nie zgadza. Cieszy mnie, że w takich okolicznościach, przy pełnych trybunach, przy takich emocjach, z happy-endem. Myślę, że wszyscy są zadowoleni – zwracał uwagę trener Mariusz Misiura, podczas konferencji prasowej.

– Drugiego karnego nie widziałem. Odwróciłem się w stronę kibiców i chciałem zobaczyć ich reakcję. Podobna sytuacja miała miejsce w Pucharze Polski i wtedy wpadło – opisywał decydujące trafienie Yacine'a Bourhane.

Dominacja gospodarzy

Z przebiegu spotkania Motor był zdecydowanie lepszy, oddając łącznie 29 strzałów, podczas gdy Śląsk zaledwie sześć. Ale to goście dwukrotnie wychodzili na prowadzenie, zdobywając gole w 11. i 66. minucie (Przemysław Banaszak i Malaly Dembele). Za każdym razem odpowiadali jednak gospodarze (Makan Aiko 61, Christopher Simon 77, Yacine Bourhane 90+2 – karny).

– Cieszę się, że moja drużyna świetnie reagowała, wierzyła, mimo różnych niepowodzeń. To pokazuje tylko siłę i charakter tej drużyny. Nie tylko umiejętności, jakość – podkreślał Misiura.

Czubak nie mógł się wstrzelić

Motor nie wykorzystał jeszcze karnego. Zaraz na początku drugiej części meczu strzał Karola Czubaka z jedenastu metrów nogami obronił Karol Niemczycki, który ewidentnie tego dnia miał patent na napastnika gospodarzy. Przed przerwą zatrzymał jego dwa uderzenia głową i jedno z prawej nogi. „Czubi” nie zdobył więc swojego siódmego gola w tym sezonie ligowym (a ósmego wliczając Puchar Polski).

– Jego występ oceniam pozytywnie, bo doszedł do tak dużej liczby sytuacji. Proszę mi wierzyć, że zawodnicy drużyny przeciwnej poświęcają dużo uwagi, żeby indywidualnie kryć Karola i trudno jest mu dochodzić do stuprocentowych okazji. A dzisiaj miał dużo okazji. To jest duży pozytyw – podkreślał Misiura.

Motor dalej będzie ryzykował

Pierwszy gol dla Śląska padł po błędzie przy wyprowadzeniu piłki przez bramkarza Gaspera Tratnika. Wszystko uderzeniem z kilku metrów, niemal do pustej bramki (interweniować na linii próbował jeszcze Kamil Lukoszek), zakończył Przemysław Banaszak.

– Trata żartował, że drużyna uratowała mu tyłek – mówił z uśmiechem trener. – Chcemy ryzykować i wierzę, że nie przytrafią nam się takie błędy, jak dzisiaj przy tej pierwszej bramce – dodawał.

Druga to też pewien błąd Motoru, a może rozprężenie po golu na 1:1. Malaly Dembele łatwo znalazł się w sytuacji sam na sam z Tratnikiem i tę sytuację wykorzystał. Asystował mu Piotr Samiec-Talar.

– Patrząc jak chcieliśmy dzisiaj grać ofensywnie, jak ryzykowaliśmy zostawiając naszych obrońców jeden na jeden, to troszeczkę płacimy za to cenę – przyznawał Misiura.

PIŁKA NOŻNA

Kibicowskie święto na trybunach. „Świetna tu jest atmosfera”

„Mecz Brejdaków” sprawił, że trybuny zapełniły się w komplecie.

– Świetna tu jest atmosfera – oceniał trener Mariusz Misiura. – To jak ta publiczność potrafi nieść tę drużynę, jak potrafi zachować się, gdy stracisz bramkę na 0:1 – doping nie cichnie. Potem stracony gol na 1:2, a doping dalej taki sam. Duży szacunek. Mi, jako trenerowi, kibice ułatwiają tutaj pracę, bo nie ma czegoś takiego, że trener musi przed meczem nie wiadomo jak drużynę zmotywować. Gdy wchodzisz do tunelu i słyszysz, jak kibice śpiewają hymn, to u chłopaków już jest taka chęć pokazania się z jak najlepszej strony, że trener nie musi tam nic dokładać – uzupełniał.

Tym razem jednak hymnu nie było. Dlaczego? – Razem ze Śląskiem kibicowaliśmy. Dlatego nie było hymnu ani jednego klubu, ani drugiego – tłumaczył Karol Młot, rzecznik Motoru.



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

eprasa.pl e61fe31672

PKO EKSTRAKLASA

Twierdza Katowice upadła, kontrowersje w meczu Legii

Legia Warszawa pozostaje jedyną niepokonaną drużyną. Jej meczowi wyjazdowemu towarzyszyły jednak wielkie kontrowersje sędziowskie

Jacek Czaplewski



FOT. ANDRZEJ BANAS / POLSKA PRESS

Czemu nie było czerwonej kartki dla Wszołka za szarpanie Burleta?

Prezes Cracovii, bo to z Pasami zremisowała drużyna z Łazienkowskiej 1:1, był tak wściekły, że po ostatnim gwizdku ruszył na murawę z pretensjami do arbitra.

11. kolejka PKO Ekstraklasy wystartowała na stadionie przy Reymonta w Krakowie. Stadionie prawie pustym, bo tylko niespełna 2 tys. osób postanowiło wspierać Wieczystą w utrzymaniu miejsca nad strefą spadkową. Trener Željko Kopić usiadł pomiędzy nimi, ponieważ Komisja Ligi ukarała go kolejną dyskwalifikacją - za kontaktowanie się z drużyną w czasie trwającego zawieszenia. Chorwat w 69 minucie wyskoczył z radości, gdy Lisandro Semedo (czwarty gol w sezonie) dał prowadzenie. Potem nastąpiła jednak seria kuriozalnych błędów, dzięki którym Raków wygrał drugi raz w obecnym sezonie. Wszystko, co złe, zaczęło się od Efthymiosa Koulourisa. Były król strzelców absurdalnym zagraniem ręką sprokurował karnego. Tę i kolejną okazję bezwzględnie wykorzystał zmiennik Lamine Diaby-Fadiga - nieoczywisty bohater Medalików.

W drugim piątkowym meczu bramki nie padły. Remis nie dziwi, skoro Widzew Łódź w roli gospodarza przystępował do gry jako zespół bez domowej wygranej, zaś Wisła Kraków bez wyjazdowej. Kto jednak śledził to widowisko, ten wie, że drużyna beniaminka zrobiła wystarczająco dużo, by przerwać kiepską serię. Dlaczego tak się nie stało? Pytać trzeba o to choćby Angela Rodado. Hiszpan nie wykorzystał rzutu karnego podyktowanego za zagranie ręką. Piłkarzy po ostatnim gwizdku pożegnały gwizdy wypełnionych trybun. W Sercu Łodzi nie spodziewali się tego, że czeka ich powtórka z zeszłego sezonu. Widzew mimo kolejnych dużych nakładów znów znajduje się bowiem tuż nad strefą spadkową. Trener Mateusz Stolarski jeszcze nie wygrał, choć za nim już cztery mecze. A za tydzień przyjeżdża Górnik Zabrze...

Miesiąc miodowy przeżywają za to w Pogoni Szczecin. Drużyna pod wodzą Oscara Garcii wygrała czwarty raz z rzędu, śrubując serię bez porażki do dziewięciu spotkań. I to gdzie wygrała?! Jako pierwsza zdobyła Twierdzę GKS Katowice, która padła dopiero po roku. Dziewiątego gola w sezonie i zarazem trzeciego w barwach drużyny strzelił lider klasyfikacji strzelców Jordi Sanchez. Portowcy są już tuż za podium. Nowemu szkoleniowcowi udało się nie tylko zbudować drużynę, ale i odbudować Benjamina Mendy'ego, mistrza świata z Francją z 2018 roku i czterokrotnego mistrza Anglii z Manchesterem City.

Czarne chmury odgonili w Motorze Lublin. W tzw. Meczu Brejdaków, czyli braci, udało się nie bez problemów ograć zaprzyjaźniony Śląsk Wrocław, wbijając mu trzecią, czyli decydującą bramkę z rzutu karnego, przed którym trener Mariusz Misiura odwrócił się w stronę trybun, by poznać skutek po reakcji kibiców.

W Cracovii zaś czują się pokrzywdzeni - przez sędziego Piotra Lasyka. Zaraz po zremisowanym meczu z Legią na boisko wszedł sam prezes Murat Colak. Pytał u źródła o to, dlaczego nie było rzutu karnego za stempel na Karolu Knapie ani czerwonej kartki dla Pawła Wszołka za szarpanie i pchnięcie Vincenta Burleta. - Nie możemy udawać, że problemu nie ma - napisał Colak na portalu X, który oczekuje wyjaśnień od Kolegium Sędziów PZPN. Zaproponował też, by VAR obsługiwali tylko zagraniczni fachowcy.

11. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WIECZYSTA RAKÓW - RAKÓW CZĘSTOCHOWA 1:2
Bramki: Semedo 69 - Diaby-Fadiga 79, 88

WIDZEW ŁÓDŹ - WISŁA KRAKÓW 0:0

MOTOR LUBLIN - ŚLĄSK WROCŁAW 3:2
Bramki: Aiko 61, Simon 77, Bourhane 90 - Banaszak 11, Dembele 66

GKS KATOWICE - POGOŃ SZCZECIN 0:1
Bramka: Sanchez 51

CRACOVIA - LEGIA WARSZAWA 1:1
Bramki: Nordas 44 - Sevcik 28

GÓRNIK ZABRZE - PIAST GLIWICE (0:0)
Bramki: Xxxxxxx

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

1. Górnik Zabrze	10	25	19-9
2. Legia Warszawa	11	23	22-9
3. Lech Poznań	9	22	21-8
4. Pogoń Szczecin	10	21	15-6
5. GKS Katowice	11	18	22-16
6. Wisła Kraków	11	18	17-14
7. Piast Gliwice	10	16	18-16
8. Korona Kielce	10	15	12-12
9. Zagłębie Lubin	10	15	12-13
10. Jagiellonia	9	12	13-16
11. Cracovia	11	12	13-16
12. Motor Lublin	11	19	15-19
13. Wisła Płock	9	11	9-15
14. Widzew Łódź	11	10	14-15
15. Wieczysta Kraków	11	8	16-21
16. Radomiak	10	8	9-23
17. Śląsk Wrocław	11	6	14-22
18. Raków Częstochowa	11	6	15-26

Terminarz 12. kolejki:
Piątek, 23.10
Motor Lublin - Zagłębie Lubin, godz. 18:00
Widzew Łódź - Górnik Zabrze, godz. 20:30
Sobota, 24.10
Piast Gliwice - Cracovia, godz. 12:15
Korona Kielce - GKS Katowice, godz. 14:45
Pogoń Szczecin - Radomiak, godz. 17:30
Wisła Kraków - Raków Częstochowa, godz. 20:15
Niedziela, 25.10
Śląsk Wrocław - Wieczysta Kraków, godz. 12:15
Jagiellonia Białystok - Wisła Płock, godz. 14:45
Legia Warszawa - Lech Poznań, godz. 17:30

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

9 goli
Jordi Sánchez (Wisła Kraków 6, Pogoń Szczecin 3),
8 goli
Ilja Szkurin (GKS Katowice)
6 goli
Karol Czubak (Motor Lublin), Patryk Makuch (Raków Częstochowa), Mariusz Stępiński (Korona Kielce)
5 goli
Ajdin Hasić (Cracovia), Allahyar Sayyadmanesh (Lech Poznań)

BOHATER WEEKENDU

Lamine Diaby-Fadiga (Raków Częstochowa)
Dzięki rezerwowemu ostatni zespół w tabeli PKO Ekstraklasy przełamał niemoc. Gwinejczyk urodzony we Francji wszedł na pół godziny i właściwie w pojedynkę odwrócił wynik. Najpierw wyrównał z rzutu karnego, potem zadał decydujące trafienie z gry. Może to on powinien grać od pierwszej minuty? W tym sezonie wyszedł w jedenastce ledwie raz.



FOT. ADAM JANKOWSKI / POLSKA PRESS

PIŁKA NOŻNA

Skandal po meczu Cracovii z Legią. Prezes Pasów pomylił Polskę z Turcją

Jacek Kmiecik

Po meczu Cracovia - Legia doszło do niecodziennej na polskich boiskach sceny, która jest normą w Turcji. Prezes „Pasów" Murat Colak zszedł z trybun na murawę i mocno niezadowolony ruszył z dużymi pretensjami do sędziów.

Mecz przy Kałuży zakończył się remisem 1:1. W pierwszej połowie prowadzenie Legii strzałem z dystansu dał Michal Sevcik. Natomiast tuż przed przerwą do wyrównania strzałem zza pola karnego doprowadził Lasse Nordas.

Pod koniec pierwszej połowy zagotowało się pod polem karnym Cracovii po spięciu Pawła Wszołka z Vincentem Burletem. Sędzia Piotr Lasyk ukarał obu zawodników żółtymi kartkami i to były jedyne napomnienia w tym spotkaniu.

Po przerwie bramki nie padły i drużyny musiały zadowolić się podziałem punktów. Nie mógł się z tym pogodzić prezes „Pasów", który w tureckim stylu postanowił zejść z loży VIP na murawę i ruszyć w kierunki arbitra głównego.

Kamery Canal+ Sport uchwyciły, jak Murat Colak pokazuje sędziemu gest monitora VAR. Najpewniej chodziło o sytuację z końcówki spotkania, kiedy arbitrzy sprawdzali potencjalny rzut karny dla Cracovii, ale ostatecznie zdecydowano, że nie ma potrzeby, aby sędzia główny sam obejrzał tę sytuację, i utrzymano decyzję z boiska.

Trener Legii Marek Papszun przyznał, że celem było zwycięstwo, ale docenia i szanuje punkt.

- Spodziewaliśmy się trudnego, dynamicznego meczu. I taki był - intensywny, szybki, z dużą liczbą pojedynków i małą sytuacji bramkowych. Przyjechaliśmy po zwycięstwo, byliśmy dobrze nastawieni. Drużynie należy się pochwała. Tutaj nigdy nie grało się łatwo - stwierdził szkoleniowiec „eLki".

Trener Cracovii Bartosz Grzelak był dumny z postawy „Pasów".

- Bardzo chcieliśmy strzelić gola na 2:1, ale niestety nie udało się. 1:1 z Legią u siebie to jest pozytywny wynik - ocenił.

Pogoń Szczecin w Katowicach przedłużyła swoją serię zwycięstw do czterech po golu Jordiego Sancheza, który wrócił na pozycję lidera klasyfikacji strzelców ekstraklasy.

- Jechaliśmy tu, wiedząc, że rywale nie przegrali u siebie od jedenastu miesięcy. I bardzo się cieszę, że przełamaliśmy ich serię - powiedział trener Pogoni Oscar Garcia.

- Próbowaliśmy odmienić wynik, remis był bliski, zabrakło kropki nad i. Czasem jest tak, że piłka nie wpadnie do bramki - żałował szkoleniowiec GKS Rafał Górak.

eprasa.pl e61fe31672

PIŁKA RĘCZNA

MKS lepszy od Zagłębia. Trener: Dziewczyny pokazały wolę walki i charakter

Krzysztof Szuptarski

Szczypiornistki PGE MKS El-Volt Lublin odrobiły siedmiobramkową stratę z końcówki pierwszej połowy i wygrały na wyjeździe z KGHM Zagłębiem Lubin 29:25, w hicie 6. kolejki LOTTO Superligi Kobiet. – Bez woli walki i charakteru, które dziewczyny pokazały w drugiej połowie, na pewno by się nie udało dogonić Zagłębia i wygrać meczu – podkreśla Paweł Tetelewski.

Premierowa odsłona należała do gospodyń. Podopieczne trenerki Bożeny Karkut skutecznie wykorzystywały swoje szanse, a szczególnie groźna była Kinga Jakubowska. Lublinianki miały problemy ze skutecznością i nawet przez jedenaście minut nie potrafiły zdobyć bramki. Przegrywały już 10:17, ale finalnie do szatni zeszły przy wyniku 11:17.

– Myślę, że pierwsza połowa nas trochę zaskoczyła, bo nie tak wyobrażaliśmy sobie ten mecz. Zabrakło skuteczności, grania bez piłki. Za dużo graliśmy na stojąco – ocenił trener Tetelewski.

Po zmianie stron obraz gry diametralnie się zmienił. Zagłębie przez blisko siedem minut nie potrafiło trafić do siatki, co pozwoliło przyjezdnym systematycznie odrabiać straty. Ich grę napędzała Aleksandra Rosiak i w 47. minucie wicemistrzynie Polski wyszły na prowadzenie (22:21).

– Po zmianie stron zaczęliśmy otwierać środek, żeby móc grać jeden na jeden albo współpracować z obrotową. No i przede wszystkim moje podopieczne, trafiały tak jak trzeba do bramki – zauważał szkoleniowiec Lublinianek.

W decydującym fragmencie spotkania ważną rolę odegrała Natalia Pankowska. Obrotowa trzykrotnie pokonała bramkarkę rywalek w ciągu trzech minut, a także wywalczyła rzut karny, który wykorzystała Rosiak. Lublinianki przejęły kontrolę nad wydarzeniami na parkiecie i nie pozwoliły gospodyniom odzyskać inicjatywy.

PGE MKS El-Volt dowiózł przewagę do końcowej syreny, zwyciężając ostatecznie 29:25. Tym samym przerwał dwuletnie oczekiwanie na zwycięstwo w hali mistrzyń Polski i zachował miano niepokonanego zespołu w ligowych rozgrywkach (bilans: 5-0-0).

– Bez woli walki i charakteru, które dziewczyny pokazały w drugiej połowie, na pewno by się nie udało dogonić Zagłębia i finalnie wygrać całego meczu – komentował Paweł Tetelewski.

Z kolei trenerka ekipy z Dolnego Śląska – Bożena Karkut nie ukrywała rozczarowania tym, jak jej drużyna roztrwoniła wysokie prowadzenie.

– W kluczowych momentach pojawiła się kumulacja błędów w obronie, złych podań w ataku i niecelnych rzutów. Po drodze doszła jeszcze chwilowa niedyspozycja po faulu Kingi Jakubowskiej. To wszystko wykorzystał zespół z Lublina. Oczywiście, że porażka boli i jestem zła na ten rezultat – analizowała.

KGHM Zagłębie Lubin - PGE MKS El-Volt Lublin 25:29 (17:11)

KGHM Zagłębie: Zima, Maliczkiewicz - Jakubowska 8, Fernandes 3, Janas 3, Drabik 3, Cesareo 2, Matieli 2, Weber 1, Galińska 1, Grzyb 1, Cavo 1, Bednarczyk. Kary: 6 min. Trener: Bożena Karkut

PGE MKS El-Volt: Wdowiak, Martins - Rosiak 10, Pankowska 4, Nocuń 3, Przywara 3, Paulsen 3, Andruszak 2, Monkielewicz 1, Lopes 1, Domagalska 1, Radosavlijević 1, Lima, Kowalik. Kary: 6 min. Trener: Paweł Tetelewski



FOT. PAP/PRZEMYSŁAW KAROLCZUK

Aleksandra Rosiak zdobyła najwięcej goli w czwartkowym meczu

KOSZYKÓWKA

Start wygrał z Arką, choć po drodze roztrwonił zaliczkę

PGE Start Lublin pokonał przed własną publicznością AMW Arkę Gdynia 76:73, w meczu 3. kolejki PGE Basket Ligi

Krzysztof Szuptarski

PGE Start Lublin	76
AMW Arka Gdynia	73

Kwarty: 21:19, 27:15, 16:20, 12:19

Start: Ramey 20, Lottie 13, Put 12, Williamson 9, Miśka 7, Jõesaar 6, Tass 6, Pelczar 3. Trener: Wojciech Kamiński

Arka: Suurorg 23, Stein 14, Garbacz 11, Robinson 9, Lawrence 8, Vucić 6, O'Neil 2, Kowalczyk, Łączyński. Trener: Mantas Cesnauskis

Sędziowali: Michał Chrakowiecki, Michał Kuzia, Mateusz Wawrzyński



FOT. PGE START LUBLIN

Trzech meczów potrzebował Start, aby odnieść pierwszy triumf

Drużyna lubelska od początku miała przewagę, a dzięki świetnie rozegranym ostatnim pięciu minutom drugiej kwarty (14:5), na przerwę zeszła z 14-punktową zaliczką (48:34).

– Bardzo dobrze weszliśmy w ten mecz, z dużą energią. Natomiast trzecia kwarta, generalnie druga połowa, byłą już dużo słabsza niż pierwsza. Trochę za mało energii, a za dużo takich może trochę nieprzemyślanych rzutów. Drużyna Arki Gdynia jest klasową drużyną, więc szybko to wykorzystała i wróciła do meczu – analizował przebieg rywalizacji Wojciech Kamiński, trener PGE Startu.

Przyjezdni po zmianie stron ruszyli do odrabiania strat, zbliżając się w 24. minucie na sześć punktów (46:52). To był jednak tylko chwilowy przestój Lublinian, którzy szybko opanowali sytuację i przed decydującą odsłoną nadal mieli korzystny rezultat (64:54).

W 33. minucie, po celnym rzucie Amerykanina Lucasa Williamsona, Start prowadził jeszcze 68:57. Ale Cztery minuty później zespół z Trójmiasta zbliżył się jednak na zaledwie jedno „oczko" (68:69) i wszystko zaczęło się tak naprawdę od nowa.

A zakończyło się szczęśliwie dla gospodarzy, którzy rozegrali lepiej i finalnie wygrali pierwszy raz w tym sezonie.

– To nas cieszy najbardziej – przyznawał trener Kamiński. – Kibice, którzy dzisiaj przyszli do hali Globus, przynajmniej wiedzą, że każdy mecz tutaj będzie miał swoją dramaturgię – dodawał.

Najlepszym zawodnikiem gospodarzy był Courtney Ramey , który zdobył 20 punktów i zanotował 4 asysty. Z kolei w ekipie gości wyróżniał się Kasper Suurorg z 23 punktami i 4 asystami.

PIŁKA NOŻNA

Górnicy znowu bez ligowych punktów

Marcin Puka

Zielono-czarni przegrali przed własną publicznością ze Stalą Stalowa Wola 1:2. To ich druga z rzędu porażka na boiskach Betclic 2. Ligi.

Górnik Łęczna	1 (1)
Stal Stalowa Wola	2 (0)

Bramki: Walski 39 - Hebel 52, Radecki 88

Górnik: Matysek - Quainoo, Kobryń, Kruk, Rogala, Myszor - Ahmedov (66 Niewiarowski), Deja, Walski (86 Tkacz), Korbecki - Janaszek (86 Novotny). Trener: Jurij Szatałow

Stal: Smyłek - Zaucha, Furtak, Żemło, Chrzanowski, Grabowski (62 Kamiński) - Śliwa (76 Radecki), Nawrocki (76 Kwapisz), Hebel, Rogalski (46 Czerwik) - Jeleń (42 Wolny). Trener: Mariusz Arczewski

Sędziował: Łukasz Szczech (Warszawa)

Po lepszym początku gości, przewagę osiągnęli Łęcznianie, którzy dopięli swego w 39. minucie.



FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Górnik w 12 kolejkach zdobył 20 punktów (bilans: 6-2-4)

Futbolówkę przed polem karnym otrzymał Michał Walski i przy biernej postawie defensorów ze Stalowej Woli uderzył na bramkę. Piłka otarła się jeszcze od jednego z graczy z Podkarpacia i ostatecznie wylądowała w sieci.

Wynik jeszcze w tej części gry mógł podwyższyć autor gola, ale tym razem strzelił niecelnie i po trzech kwadransach zespół z naszego województwa skromnie prowadził.

– Na pewno czujemy duży niesmak i złość. W szatni panuje cisza. Sprawdziła się stara zasada: jeśli nie strzelasz bramek, to je tracisz. Na początku drugiej połowy mieliśmy stuprocentową sytuację. Janaszek mógł podwyższyć wynik na 2:0 i praktycznie zamknąć mecz – mówił Jurij Szatałow, trener Górnika.

Zamiast 2:0, zrobiło się 1:1, kiedy to w 52. minucie, uderzeniem z dalszej odległości, Adama Matyska pokonał Maksymylian Hebel. Gospodarze szybko mogli odpowiedzieć, ale piłkę piłkę z linii, po strzale Jakuba Myszor, wybił Piotr Żemło.

Wydawało się, że drużyny podzielą się punktami . Wtedy decydujący cios, w 88. minucie, zadał rezerwowy Stali Mateusz Radecki. Wykorzystał on dośrodkowanie Patryka Zauchy i trzy oczka pojechały do Stalowej Woli.

eprasa.pl e61fe31672

SIATKÓWKA

Kibice jeszcze poczekają na otwarcie Areny Świdnik. Mecze Avii w nowej hali dopiero w przyszłym roku

Anna Paszkowska

Do urzędu wpłynął kolejny wniosek wykonawcy o wydłużenie terminu realizacji inwestycji. Otwarcie hali planowane jest w przyszłym roku.

Jeszcze niedawno obowiązującym terminem zakończenia budowy Areny Świdnik był 29 września br. Już wcześniej inwestycja była jednak przesuwana między innymi z powodu trudnych warunków pogodowych, które zimą wymusiły wstrzymanie części prac. Do urzędu wpłynął kolejny wniosek wykonawcy dotyczący wydłużenia czasu realizacji inwestycji.

Samorząd wskazuje, że na harmonogram wpływ mają również zmiany formalne, związane m.in. z systemem odprowadzania wód opadowych oraz wcześniejszymi modyfikacjami projektu.

Choć konkretna data zakończenia budowy nie została jeszcze zatwierdzona, to realizacja inwestycji powinna dobiec końca jeszcze w tym roku. Na oficjalne otwarcie obiektu mieszkańcy poczekają jednak dłużej.

- Otwarcie planujemy już w nowym roku. Chcielibyśmy, żeby było to naprawdę ciekawe wydarzenie. Analizujemy różne możliwości i oferty. Musimy także dostosować termin do dostępności artystów czy sportowców, których chcielibyśmy zaprosić - wyjaśnia Marcin Dmowski, burmistrz Świdnika.

Arena Świdnik

Obiekt o powierzchni ok. 7 tys. metrów kwadratowych, który powstaje przy ul. gen. Stefana Roweckiego „Grota", jako wielofunkcyjne centrum sportowo-kulturalne, ma pomieścić ponad dwa tysiące widzów. Oprócz głównej hali widowiskowo-sportowej, znajdą się tam m.in. restauracja, gabinety odnowy biologicznej, sale do sportów walki i siłownia. Gospodarzami obiektu mają zostać siatkarze PZL Leonardo Avii Świdnik, ale ten ma również służyć organizacji wydarzeń kulturalnych, targów i imprez dla mieszkańców. Koszt inwestycji wynosi blisko 80 mln złotych.

Szli jak burza, ale przegrali

Siatkarze Avii, po pięciu kolejnych zwycięstwach w Tauron 1. Lidze, znaleźli pogromcę. W meczu 6. kolejki ulegli na wyjeździe CUK Aniołom Toruń 1:3 (19:25, 25:14, 24:26, 22:25). Nadal są jednak w czubie tabeli.

– Życie i boisko weryfikują ambicje, ale ambicje mamy na Tauron Ligę. Natomiast nie jest tak, że sezon 2026/27 jest tym sezonem, w którym celem przedstawionym przed zespołem jest awans do niej, choć oczywiście nie będziemy się bronić, jeżeli będziemy mieli taką szansę. Na pewno chcemy zrobić krok lub nawet dwa kroki do przodu w porównaniu z poprzednim sezonem (7. miejsce – przyp. red.) – mówił jeszcze przed rozpoczęciem rozgrywek Sebastian Lemieszek, prezes klubu z „Lotniczego Miasta".



FOT. ARCHIWUM: KONRAD SUGIER

Choć budowa Areny Świdnik jest na zaawansowanym etapie, to mieszkańcy i kibice będą musieli poczekać na jej otwarcie

SIATKÓWKA

Chełmski zespół rozpoczyna sezon. Na inaugurację mecz ze Stilonem

Krzysztof Szuptarski

Nowy sezon i pierwsze ligowe emocje w Chełmie. W poniedziałek siatkarze Podziemia Kredowe CHKS rozpoczną rywalizację w sezonie 2026/27 TAURON Ligi.

Chełmianie na inaugurację zmierzą się przed własną publicznością ze Stilonem Gorzów Wielkopolski. Potyczka rozpocznie się o godz. 17.30.

Na dziesięć dni przed pierwszym meczem klub niespodziewanie pożegnał dwóch doświadczonych przyjmujących – Tomasza Piotrowskiego i Łukasza Łapszyńskiego. Ich miejsce zajęli znacznie młodsi Aleksander Nowik oraz Jakub Olszewski.

To nie były jedyne zmiany w chełmskiej drużynie przed rozpoczęciem rozgrywek. Do zespołu dołączyli również atakujący Maciej Muzaj i Tytus Nowik, francuski przyjmujący Yacine Louati, japoński rozgrywający Yuki Imahashi i środkowy Cezary Sapiński.

Oprócz nich w składzie są: irański przyjmujący Amirhossein Esfandiar, środkowi – Mariusz Marcyniak, który pełni funkcję kapitana drużyny, Jakub Turski i Łukasz Swodczyk, kanadyjski rozgrywający Jay Blankenau oraz libero – Daniel Ostaszewski i Jędrzej Gruszczyński.

Trener, Krzysztof Andrzejewski podkreśla, że przy budowaniu drużyny ważne było nie tylko odpowiednie przygotowanie sportowe, ale również charakter zawodników i relacje w zespole.

– Myślę, że dobraliśmy zespół pod względem charakterologicznym w taki sposób, który pozwoli nam osiągnąć tak zwaną chemię. Nie ma tutaj żadnych destrukcyjnych charakterów ani osób konfliktowych, dlatego myślę, że ta drużyna będzie się dogadywać – uważa trener Chełmian.

Szkoleniowiec liczy również na to, że kibice nadal będą licznie wspierać zespół podczas spotkań rozgrywanych w Chełmie.

– Chciałbym przede wszystkim, żeby kibice byli zadowoleni i cieszyli się z tego, że dzięki nam, dzięki tej drużynie, mogą przeżywać emocje na poziomie TAURON Ligi – podkreśla Krzysztof Andrzejewski.

– Myślę, że zeszły sezon pokazał, że siatkówka w Chełmie przyjęła się znakomicie. Na każdym meczu jest komplet publiczności, około 1500 osób – dodaje. ©℗



FOT. PODZIEMIA KREDOWE CHKS CHEŁM

Podziemia Kredowe CHKS Chełm to nazwa zespołu

MATERIAŁ INFORMACYJNY HONEST MEDIA 0011451940

Pobiegnij z mistrzami! PKO Dycha pod Krokwią rozświetli Zakopane

Wspólny start z gwiazdami polskiego sportu, wieczorna sceneria Tatr i sportowe wyzwanie u stóp słynnych skoczni. Już w sobotę 24 października o godz. 19.00 wystartuje PKO Dycha pod Krokwią. To zaproszenie dla wszystkich, którzy kochają bieganie i chcą przeżyć wyjątkowy wieczór w Zakopanem. Do wyboru będą dystanse 5 i 10 kilometrów, a pula nagród przekracza 20 tysięcy złotych!



Na jednej linii startu z amatorami staną znakomici sportowcy. Udział zapowiedziały „Aniołki Matusińskiego": Natalia Bukowiecka, Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik i Justyna Święty-Ersetic, srebrne medalistki olimpijskie w sztafecie 4x400 m z Tokio. Wystartują także Adam Kszczot, jeden z pomysłodawców projektu Biegowe 360 stopni, rekordzista Polski w skoku o tyczce Piotr Lisek oraz mistrz olimpijski Kajetan Duszyński. Ambitni uczestnicy będą mogli sprawdzić się w rywalizacji z Elą Glinką.

– Cieszę się, że kolejny raz mogę być jedną z ambasadorek „PKO Dycha pod Krokwią" i zapraszam serdecznie wszystkich miłośników biegania. Zapisujcie się i walczcie o bardzo atrakcyjne nagrody – zachęca Natalia Bukowiecka z InPost Sport Teamu.

Start zostanie zlokalizowany przy Średniej Krokwi, na terenie COS – Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem przy ul. Bronisława Czecha 1. Zawodnicy pobiegną po oświetlonych trasach, dlatego czołówki nie będą potrzebne. Jesienny wieczór, bliskość skoczni i doping stworzą oprawę, którą trudno pomylić z jakimkolwiek innym biegiem.

Trasa będzie wymagała jednak czegoś więcej niż podziwiania otoczenia. Pętla liczy około 2,5 km i 73 m przewyższenia. Na dystansie 10 km trzeba pokonać ją czterokrotnie, co oznacza łącznie około 300 m przewyższenia. Około 85 procent nawierzchni stanowi asfalt, pozostałą część odcinki szutrowo-kamieniste. Dla osób szukających krótszego wyzwania przygotowano bieg na 5 km.

Na mecie każdy uczestnik otrzyma okolicznościowy medal przygotowany przez partnera wydarzenia – MCC Medale. Będzie też ciepły posiłek oraz bezalkoholowy izotonik Dziki Wschód Zero. Wspólne zdjęcia i autografy sportowców pozwolą zachować wspomnienia z tego wieczoru na dłużej.

Nagrody czekają na najlepsze zawodniczki i zawodników, także w kategoriach wiekowych. Dodatkowe upominki trafią do posiadaczy szczęśliwych numerów startowych. Łączna wartość nagród rzeczowych i voucherów przekracza 20 tysięcy złotych.

Sponsor tytularny: PKO BP
Partner Strategiczny: Kujawy i Pomorze
Partner Główny: LOTTO, Małopolska
Sponsorzy: InPost, Fundacja Multisport, Technomex, MCC Medale, Immergas
Partner techniczny: 4F
Partner medyczny: Lux Med Carolina Szpital
Partner żywieniowy: Kuchnia Vikinga
Partnerzy instytucjonalni: Ministerstwo Sportu i Turystyki, Centralny Ośrodek Sportu w Zakopanem, Polskie Tatry, Miasto Zakopane, Polski Związek Lekkiej Atletyki, Akademicki Związek Sportowy
Partner regeneracyjny: 4FIZJO
Partnerzy: ALAB, Browar Dziki Wschód, Red Bull, Plusssz, Columna Medica, Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej, Airzone, Coffee & Sons, Termy Zakopiańskie
Partnerzy medialni: RMF FM, TVP Info, TVP Sport, WP, Tygodnik Podhalański
Organizatorzy: Bieganie.pl, Fundacja Aktywny Polak, HONEST Media, Flow Pro

eprasa.pl e61fe31672

BIEGI

Półmaraton Lubelski z powtórką sprzed roku

Marcel Bytnar z Dukli zwyciężył w jubileuszowym 10. Półmaratonie Lubelskim i tym samym powtórzył sukces sprzed roku. Student Uniwersytetu Medycznego w Lublinie pokonał dystans 21,097 km w czasie 1:09:49.

Kamil Wojdat

Wśród kobiet najlepsza okazała się Lublinianka Dominika Łukasiewicz, która uzyskała czas 1:18:04.

Na starcie jednej z największych imprez biegowych w regionie w niedzielę stanęło około 1400 zawodników. Uczestnicy zmierzyli się z wymagającą trasą prowadzącą przez centrum miasta, okolice Bystrzycy, ul. Jana Pawła II, al. Kraśnicką oraz al. Racławickie.

Bezkonkurencyjny okazał się Marcel Bytnar z Dukli. Od początku już utrzymywał wysokie tempo i ostatecznie zameldował się na mecie z wynikiem 1:09:49. Drugie miejsce zajął Krzysztof Lotek z Lublina (1:11:39), a trzecie Adam Wasilewski z Mińska Mazowieckiego (1:12:48).

W pierwszej dziesiątce znalazła się również jedna kobieta. Dominika Łukasiewicz z Lublina ukończyła bieg na 10. miejscu.



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Ulice Lublina na kilka godzin należały do biegaczy. W Półmaratonie Lubelskim wystartowały setki zawodników



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Kolorowy peleton przemierzał najważniejsze arterie miasta, przyciągając uwagę mieszkańców i kibiców



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Ostatnie metry wymagały ogromnego wysiłku



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Dla jednych liczył się wynik i walka o każdą sekundę, dla innych sam udział był powodem do satysfakcji



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Meta była miejscem wielkich emocji – od sportowej satysfakcji po wzruszenie po ukończeniu biegu



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Najszybszy w 10. Półmaratonie Lubelskim Marcel Bytnar pokonał trasę w niespełna 70 minut



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Najszybszą kobietą była Dominika Łukasiewicz z Lublina. W generalce zajęła dziesiąte miejsce

eprasa.pl e61fe31672

PROGRAMOWO



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Publikacja artykułu Weroniki wywołuje burzę, a Wilk czeka kontrola Nadzoru Budowlanego, zaś sprawą nielegalnego wydobycia piasku interesuje się policja. Kacper po raz pierwszy odprowadza Luizę do domu. Ich randkę przerywa Emilka, która donosi Malwinie i Jerzemu o nowej sympatii brata. Rawiczowa świętuje zdanie egzaminu na agenta nieruchomości. Broda, po bolesnej lekcji jazdy konnej, próbuje dotrwać do końca dnia w pracy. Poruszenie wywołuje przypadkowa rozmowa w kuchni – gdy zdradza Dżo nazwisko swojej matki.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka i Oliwia decydują się ponownie przyjechać do Polignano. Obie potrzebują odpowiedzi na nurtujące je pytania. Ponadto Oliwia próbuje nawiązać kontakt z Davide. Niestety – bezskutecznie, bo chłopak nie podejmuje inicjatywy. Z kolei Zośka chce odkryć całą prawdę o Kamilu. Widok Marca w towarzystwie Niny natychmiast budzi w niej podejrzenia. Obawa przed kolejną zdradą wystawia na próbę rodzącą się między nimi bliskość.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Przerażony Igor nie ma pojęcia, co dzieje się z jego córką. Chłopak, z którym Julka uciekła z ośrodka wyłączył telefon i nie można ich namierzyć. Tymczasem Jula z Antkiem ukrywają się w mieszkaniu po jego babci i... ćpają! Nowakówna wciąż chce więcej, aż w końcu zaczyna mieć zaburzenia wzroku i stany lękowe. Chce wyskoczyć przez balkon! Agnieszka i Ola walczą, by „Nochal" nie stracił kontaktu z siostrą po jej adopcji. Prawniczki liczą, że sąd rodzinny uwzględni to, że Jacek opiekował się dziewczynką w rodzinie alkoholowej. Niespodziewanie w kancelarii pojawia się matka adopcyjna siostrzyczki Nosowskiego, która nie zgadza się na kontakty jej córki z bratem kryminalistą! Agnieszka załamana, ale Ola jeszcze próbuje walczyć o szansę dla chłopca...
Z kolei Junior mówi swojej dziewczynie o obozie bokserskim w Hiszpanii. Dziewczyna nie będzie zadowolona. Ba! Zaskoczonej Idzie robi się przykro, że ukochany chce spędzić całe wakacje bez niej. Chłopak żali się ojcu, że nie wie co robi. Jarek radzi synowi, by dał dziewczynie trochę czasu na oswojenie się z tą wizją. Kiedy Junior wraca do Elizy, Ida czeka na niego. Czy to koniec ich młodzieńczej miłości?

G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Olek naciska na Anetę. Żąda od niej, by wreszcie wydusiła z siebie, kto jest prawdziwym ojcem małej Zosi. Z kolei Jakub o poranku spotyka się z Kasią w sprawie naszyjnika, który znalazł u Sowińskiego. Ma naiwną nadzieję, że uda mu się coś wyjaśnić. Niestety Sanocka udaje Greka udając, że nie wie, w jaki sposób biżuteria trafiła do sypialni jej szefa. Ponadto błaga byłego męża o dyskrecję w całej sprawie. Później Karski umawia się z Martyną i na randce wpada przypadkiem na Igę. Ukłucie zazdrości czuje też Kama, co naprawdę irytuje Marcina. Z kolei w agencji Chodakowski zaczyna współpracę z nowym, uzdolnionym detektywem: Tomkiem. Czy mężczyzna się sprawdzi? Tymczasem Kinga i Piotrek wpadają na pomysł, by wysłać Marię do SPA na Mazurach. A gdy Rogowska zagląda na Deszczową, szczerze opowiada o kryzysie w swoim życiu Filarskiej.



G. 22:20

Na sygnale

TVP 2

Basia ma problemy z Tadzikiem, ale nie może pojechać do szkoły syna przez dyżur i dlatego na rozmowę z nauczycielką wysyła Benia. Zespół dr Reiter trafia na wyjątkowo trudny przypadek: chłopaka, który ma gorączkę, problemy z oddychaniem i skarży się na silny ból, a jednocześnie ukrywa przed ratownikami, że ma przeszczepioną nerkę i przestał brać leki immunosupresyjne. Nowy odwiedza kolegów z bazy i w końcu dziękuje Alkowi i Lisickiemu za ocalenie życia, ukrywając swój rozpacz i ból.

G. 0:45

Davos. Wojna szpiegów

TVP 2

Serial inspirowany jest prawdziwymi wydarzeniami z okresu I wojny światowej. W spokojnym kurorcie Davos w neutralnej Szwajcarii agenci mocarstw uczestniczących w wojnie prowadzą ożywioną działalność wywiadowczą. W 1917 roku pielęgniarka Johanna Gabathuler wraca z misji Czerwonego Krzyża. Jest w zaawansowanej ciąży, a tuż po porodzie ojciec odbiera jej córkę Elli. Ma jej za złe, że splamiła honor rodziny i chce ją wydać za wpływowego polityka, by ratować sytuację.

eprasa.pl e61fe31672

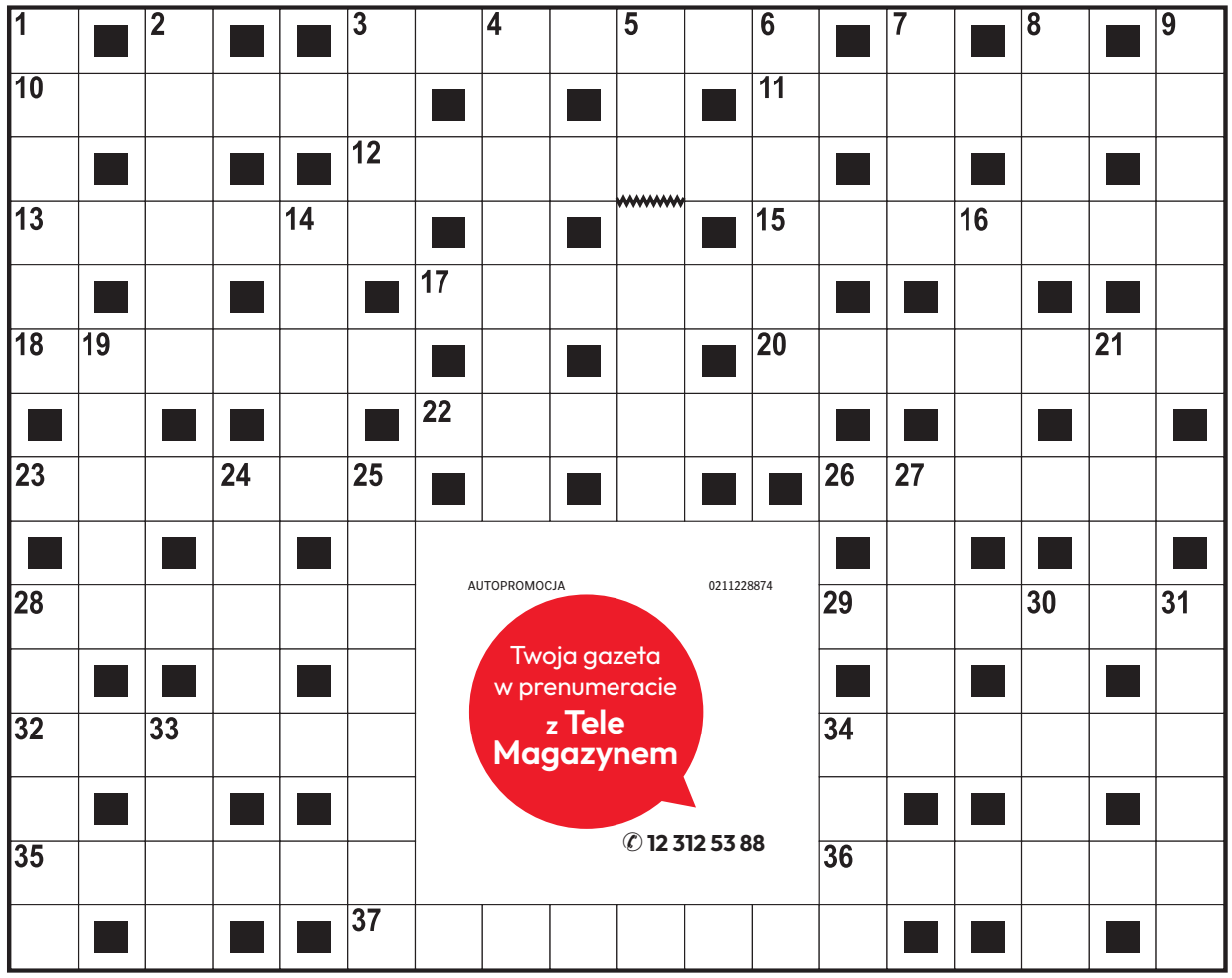
KRZYŻÓWKA NR 161

Poziomo:

3) osłona od deszczu lub słońca,
10) naturalny wypływ wody podziemnej,
11) francuski filozof i teolog zakochany w Heliozie,
12) wielowarstwowe tworzywo sztuczne,
13) mieszkanka kraju z Teheranem,
15) główna bohaterka tragedii Sofoklesa,
17) … Lee, autorka powieści „Zabić drozda”,
18) codzienne, powtarzające się monotonnie obowiązki,
20) europejski kraj ze Styrią,
22) ogólnobałtyjski bóg burzy i wojny,
23) Soła lub San dla Wisły,
26) roślina o kwiatach zebranych w baldachy,
28) Anna, wykonawczyni przeboju „Staruszek świat”,
29) „… i Ludmiła”, poemat Aleksandra Puszkina,
32) gatunek dzikiej, przelotnej gęsi,
34) ryzykowny początek partii szachów,
35) maleńka, baśniowa istota,
36) galowy lub polowy w armii,
37) bogini miłości w greckiej mitologii.

Pionowo:

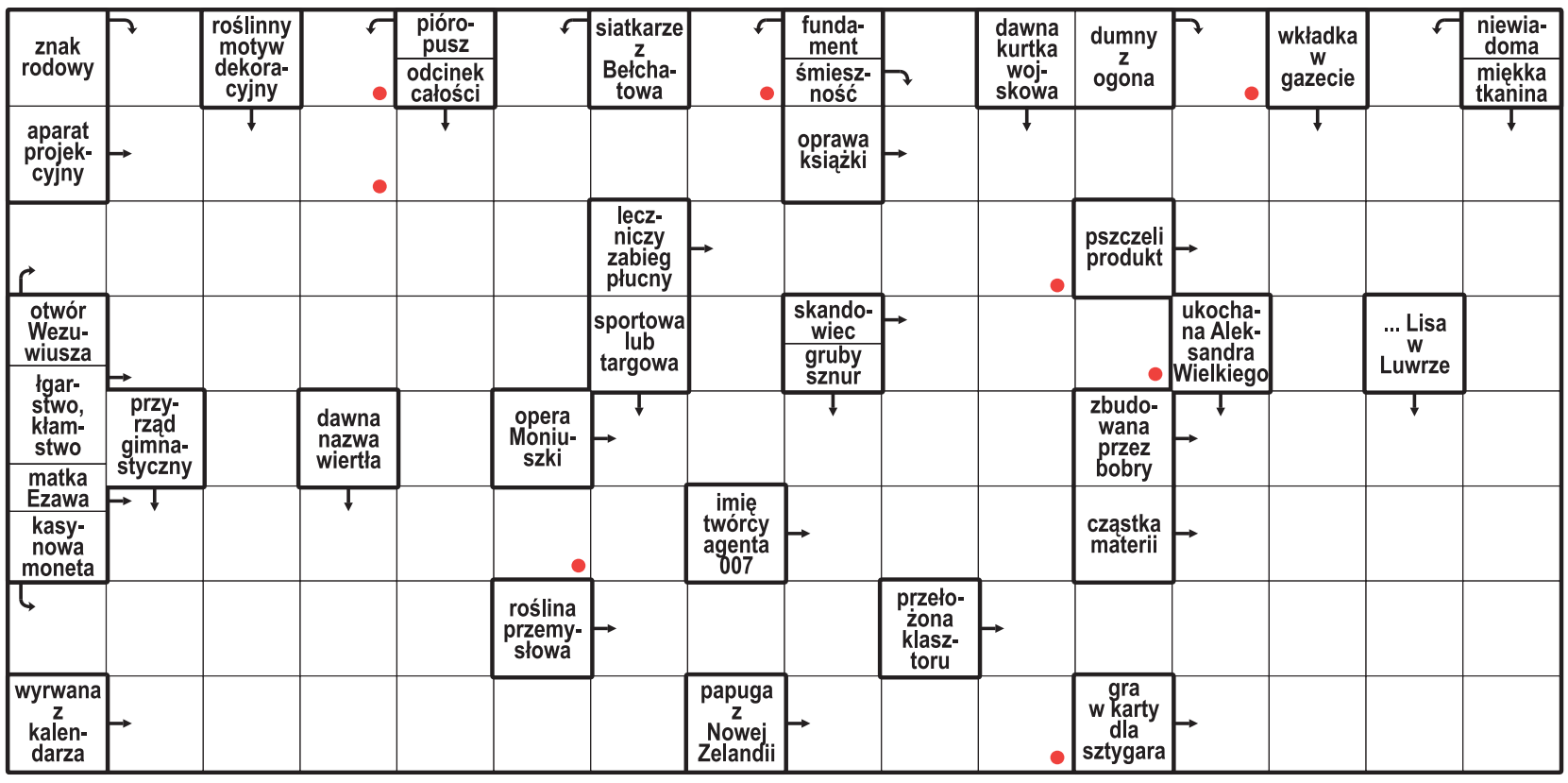
1) wrażenie słuchowe spowodowane falą akustyczną,
2) „Cud mniemany, czyli Krakowiacy i …”,
3) imię Negri, gwiazdy kina niemego,
4) lecznicza roślina o białych kwiatach,
5) wybitny przedstawiciel narodu z pieśni Jonasza Kofty,
6) dawna siedziba papieży,
7) muzyczne talerze, czynele,
8) dobry … tynfa wart,
9) męstwo na polu walki,
14) potocznie niesnaski, kłótnie,
16) bazie na wierzbie,
19) święty obraz w cerkwi,
21) hiszpańska wyspa w Balearach,
24) kraj w Unii Europejskiej,
25) rozkładany mebel do spania,
27) … Łącz, aktorka z telenoweli „Klan”,
28) wilcza …, czyli belladona,
30) ptak z długą szyją,
31) martwa na płótnie,
33) umowny znak ręką,
34) arabska lub do żucia.



ROZWIĄZANIE NR 160

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOPIARKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny zapowiada, że nowa rozmowa przyniesie inspirację.

Ryby (19.02 - 20.03)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że serce podpowie Ci dobry kierunek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi uważnie słuchać innych.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o swoje emocje. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa pomoże Ci odzyskać spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję do działania.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja ułatwi działanie. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że dostrzeżesz szansę na sukces.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj intuicji, ale nie działaj pod wpływem emocji. Horoskop na dziś wróży dzień sprzyjający decyzjom.

Waga (23.09 - 22.10)
Ciekawość zaprowadzi Cię w inspirujące miejsca. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie bać się zmian.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja pomoże Ci osiągnąć cel. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o odpoczynku.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywne pomysły poprawią Ci humor. Horoskop na dziś radzi dać sobie przestrzeń na spontaniczność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wsłuchaj się w głos serca. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że drobny gest przyniesie dużo radości.

eprasa.pl e61fe31672