

kurier lubelski

Poniedziałek 24.11.2025 | Nr. 140 (18.161) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Na plac Litewski powraca lodowisko „pod chmurką”. Otwarcie już niedługo str. 2



Pierwsze w Lublinie mieszkania z dopłatami do czynszu już na wiosnę. str. 3

Donald Trump o planie pokojowym dla Ukrainy: „To nie jest wersja ostateczna” str. 7



LUBLIN
W warsztacie szkolnym jak w nowoczesnej fabryce. A wszystko za ponad 3,5 mln zł str. 5

REGION

Ponad sto interwencji strażaków

Silne opady śniegu na Lubelszczyźnie spowodowały setki utrudnień na drogach i wzmożoną pracę służb ratunkowych. Straż pożarna interweniowała ponad 100 razy, głównie przy usuwaniu powalonych drzew i połamanych konarów, a na ekspresówkach S12 i S19 doszło do poważnych kolizji. Najtrudniejsza sytuacja była na wschodnich i północno-zachodnich krańcach regionu, m.in. w okolicach Hrubieszowa, Tomaszowa Lubelskiego, Dołhobyczowa, Łukowa, Kocka, Międzyrzecza Podlaskiego.
Czytaj str. 5



INWESTYCJE DOM KULTURY KOLEJARZA CZEKA NA PRZEBUDOWĘ

Czy problemem okażą się pieniądze?

Artur Jurkowski
Lublin

Dawny Dom Kultury przy ul. Kunickiego ma zmienić się w Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży. Miasto przeznaczyło na ten cel 69,6 mln zł. Z 10 chętnych do wykonania prac tylko jeden oszacował koszt robót poniżej tej kwoty.

Dawny Dom Kultury „Kolejarza” przy ul. Kunickiego ma zmienić się w Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży, gdzie swoją siedzibę będzie miał Teatr Andersena. To jedna ze sztandarowych inwestycji przygotowywanych w związku z otrzymaniem przez Lublin tytułu Europejskiej Stolicy Kultury 2029.

W piątek (21 listopada) ratusz dowiedział się, ile może kosztować go wykonanie prac.

O kontrakt - w trybie „zaprojektuj i buduj” - zabiega 10 firm. Złożone przez nie oferty wahają się od 59,6 mln zł do 88,4 mln zł. Choć liczba firm jest duża, to wybór urzędnicy mają niewielki. Tylko jedna ze spółek zmieściła się w limicie cenowym określonym na ratusz. Wynosi on 69,6 mln zł.

Otwarcie ofert w przetargu to kolejny ważny krok przy tej inwestycji. Zależy nam na wyborze wykonawcy, który nie tylko sprawnie zrealizuje przebudowę, ale też dobrze zrozumie charakter przyszłego centrum: miejsca dla teatru, przestrzeni biblioteki i edukacji kulturalno-społecznej, przygotowanego jednocześnie z myślą o zwiększaniu bezpieczeństwa mieszkańców w kolej-

nych latach - przekonuje Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Możliwe są trzy scenariusze dalszego postępowania. Wybór najtańszej oferty (jeśli spełnia wymogi przetargu), zwiększenie nakładów (jeśli trzeba będzie wskazać na droższego wykonawcę) lub powtórzenie przetargu (ale to przesunie termin rozpoczęcia inwestycji). Ta ostatnia opcja jest najmniej prawdopodobna.

Plan zakłada oddanie Centrum do użytku najpóźniej na początku 2028 roku - tak aby mogło ono w pełni przygotować się do roku Europejskiej Stolicy Kultury 2029, w której aplikacja projekt ujęto jako jeden z priorytetowych - informuje Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Przy czym na wykonanie wszystkich prac ratusz daje 27 miesięcy.

Czytaj str. 3

ROZMOWA

Katastrofa Hewelisza.

Czy dało się uniknąć tragedii na morzu?

str. 10-11



Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



Zmiany w języku polskim: nowe zasady ortografii od 2026 r. str. 16

W środę w Kurierze Strefa Biznesu

● W tym roku Black Friday przypada 28 listopada, ale dla branży e-commerce to już dawno przestała być jednodniowa kumulacja. To raczej maraton promocji



FOT. MALGORZATA GENCA / ARCHIWUM

Ostatni raz lublinianie ślizgali się na lodowisku „pod chmurką” na pl. Litewskim 15 lat temu

Lodowisko powraca na pl. Litewski

Artur Jurkowski
Lublin

Na pl. Litewskim będzie można tej zimy poślizgać się na lodowisku „pod chmurką”. Lublinianie będą mogli z niego korzystać przez co najmniej dwa miesiące.

Lodowisko na pl. Litewskim ma zainaugurować swoją działalność 14 grudnia. Będzie funkcjonować przez dwa miesiące, siedem dni w tygodniu, w godzinach 12-22.

W ubiegłym tygodniu MOSiR „Bystrzyca” dowiedział się, ile będzie musiał zapłacić za wynajem ślizgawki.

Miejska spółka przeznaczyła na ten cel 413,6 tys. zł. Ślizgawkę chcą dostarczyć dwie firmy. Tańsza, z Warszawy, chce za to otrzymać 361,9 tys. zł. Droższa, której siedziba mieści się w Wilkowicach (woj. ślą-

skie), oszacowała koszt na 430,5 tys. zł.

Lodowisko ma mieć wymiary 30 na 20 metrów. Agregaty chłodnicze muszą zapewnić jego funkcjonowanie nawet wówczas, gdy temperatura powietrza wzrośnie do 15 stopni Celsjusza.

Obok lodowiska na pl. Litewskim ma działać wypożyczalnia sprzętu zimowego.

- W ramach zakresu opcjonalnego dzierżawca przewiduje przedłużenie terminu przedmiotu zamówienia w celu dalszego funkcjonowania lodowiska w terminie od 15 lutego 2026 r. do 28 lutego 2026r., w godzinach 12-22 - czytamy w ogłoszeniu o przetargu.

Chodzi o możliwość korzystania ze ślizgawki podczas szkolnych ferii, które w woj. lubelskim potrwają od 15 lutego do 1 marca 2026 r.

Za wejście na taflę trzeba będzie zapłacić 5 zł. ©©

ROZMOWA DNIA

Jeśli wiemy, że ktoś krzywdzi dzieci, działamy natychmiast

Katarzyna Czarnecka
(PAP)

Rozmowa z nadinspektorem Adamem Cieślakiem, komendantem Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości (CBZC).

Działania CBZC skupione są przede wszystkim na zwalczaniu cyberataków, oszustw internetowych. Poza tym Biuro zajmuje się zwalczaniem przestępców wykorzystujących seksualnie dzieci.

Każdy kraj dostaje od Europolu „paczkę informacji”, które z jednej strony pokazują skalę wykorzystania seksualnego dzieci, a z drugiej - pozwalają na ustalenie odpowiedzialnych za to osób. Od początku naszej działalności, czyli od połowy 2022 r., regularnie, dwa razy w roku przeprowadzamy operacje skupiające się na szukaniu sprawców i powiązań między nimi. W ich wyniku zabezpieczyliśmy ponad 2 mln plików o charakterze pedofilskim, a blisko 400 osób usłyszało zarzuty.

Tych operacji było już sześć. Ostatnia - wiosną tego roku. Czym się różni?

Z każdej akcji staramy się wyciągać wnioski - żeby kolejna była bardziej skuteczna. Naszym celem jest przede wszystkim ustalenie i eliminowanie producentów CSAM (z ang. child sexual abuse material - materiały przedstawiające seksualne wykorzystywanie dzieci - PAP). To oni mają kontakt z dziećmi, oni

krzywdzą je, nagrywając filmy i robiąc zdjęcia, które później są sprzedawane, przekazywane i udostępniane. To oni są najgorsi i najbardziej zwyrodniali. Wielokrotnie już zdarzyło nam się ustalić osoby, które nie były znane z działalności tego typu. Niestety, często były to osoby sprawujące opiekę nad dziećmi. Za każdym razem staramy się też dotrzeć do dystrybutorów.

Europol nie jest jednym źródłem wiedzy CBZC?

Tych źródeł jest wiele, ale nie zdradzę ich, żeby nie ułatwiać życia przestępcom. Mogę powiedzieć, że niektóre prowadzone przez nas sprawy rozwijają się, a my podajemy za nimi po nitce do kłębka. Poza cyklicznymi akcjami, prowadzimy pojedyncze sprawy. Jeśli wiemy, że ktoś krzywdzi dzieci - nie czekamy, działamy natychmiast. Mieliśmy takie sprawy, w których sprawcy, korespondując z młodymi osobami za pomocą komunikatorów, podszywali się pod ich rówieśników tylko po to, żeby je zmanipulować i namówić do przesłania intymnych zdjęć, których później używali, żeby je szantażować. Ofiarami były osoby w wieku 12-14 lat, które nie potrafiły sobie z tymi sytuacjami poradzić, o krok - jak myśle - od próby samobójczej.

WeProtect Global Alliance zwraca uwagę na lawinowy wzrost w sieci materiałów przedstawiających seksualne

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 24.11.2025

AUTOPROMOCJA

0011228868

Zamów prenumeratę

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



FOT. KGP

wykorzystywanie dzieci. Doświadczenia Biura to potwierdzają?

Wiem, że skala jest na tyle duża, że powinniśmy się tym zajmować. Chciałbym jednak zaznaczyć, że CBZC pracuje tylko nad 25 proc. spraw związanych z wykorzystaniem seksualnym dzieci, obsługiwanych przez polską policję.

Czy ułatwieniem dla Biura będzie rozwiązanie, nad którym pracuje Ministerstwo Cyfryzacji, czyli utworzenie bazy nagrań tych materiałów? Wedle autorów projektu umożliwi to m.in. automatyczne sprawdzenie, czy było to już wcześniej zidentyfikowane w Polsce.

My także jesteśmy zaangażowani w prace przy tym projekcie. Jest wiele aspektów, które należy gruntownie przeanalizować. Nowe narzędzia nie zmieniają rzeczywistości, jeśli prawo nie będzie dostosowane do ich użytkowania. Mam tu na myśli m.in. obowiązującą w procesie karnym zasadę bezpośredniości - sąd nie może wydać wyroku na podstawie dowodów przedstawionych w innej sprawie. Poza tym baza, do której dostęp mieliby policjanci, prokuratorzy i sądy, wymaga bardzo dobrych zabezpieczeń, bo może stać się celem ataków m.in. hakerów czy sprawców przestępstw. ©©

PRZYRODA

Nietoperze w pułapce

Przedzime w pełni, zwierzaki powinny szykować się na chłody. Odlecieć, zapaść w sen zimowy lub powędrować z gór na niziny. Najgorzej mają nietoperze. Powinny już zasypiać, a tu aura nie pozwala. Była chwila mrozu, a teraz wróciło ciepło. Wciąż latają nocne owady, które aż się proszą o skonsumowanie.

W przedzimek starej, zawilgoconej kamienicy wypatrzyłem cztery nietoperze. Małe, drobne, ciemnej barwy. Może karliki, może nocy. Wróciłem następnego dnia z teleobiektywem, lecz po zwierzakach nie został ślad. Pewnie odleciały. Długa i ciepła jesień nietoperzom nie służy. Zgodnie z zegarem biologicznym powinny odlecieć na zimowiska do jaskiń, piwnic, zimnych lochów, gdzie hibernują. Ciepłota ciała spada do kilku stopni, oddechy i uderzenia serca są praktycznie niewyczuwalne. W takim stanie zużywają minimalne ilości energii zgromadzonej w zapasach tłuszczu. Cóż to za zapasy! Kilka, kilkanaście gramów sadła w zależności od wielkości zwierzaka. Najmniejsze nietoperze ważą tyle co łyżka wody, największe borowce 50 gramów. Wybudzone zużywają rezerwy, a jeśli nie zdołają ich odbudować, zginą w połowie zimy. Żyjemy w klimacie niebywale zmiennym. Jeśli z północy pechowo zawieje mrozem, nietoperze wpadną w pułapkę. Jak człowiek w stanie zagrożenia życia z gasnącym telefonem komórkowym w dłoni.

Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie

Dzisiaj



MAX
0°C
MIN
-3°C

Barometr
1007 hPa
Wiatr
płd. 17 km/h
Biomet
korzystny

Jutro

MAX
3°C
MIN
-2°C

Pojutrze

MAX
4°C
MIN
2°C

Popołudnie

MAX
2°C
MIN
1°C

PISALIŚMY W KURIERZE

24.11.1963 r.: Dość ofiar na jezdni!

Dwoje dzieci nie żyje, 23 zostało rannych. Oto smutny bilans wypadków drogowych, które wydarzyły się w tym roku na jezdniach Lublina. Na drogach całej Lubelszczyzny śmierć poniosło w br. 14 dzieci a ponad 100 było rannych. Te przerażające liczby podane zostały wczoraj do wiadomości przedstawicielom komitetów rodzicielskich, którzy uczestniczyli w spotkaniu z kierownictwem Miejskiego Inspektoratu Ruchu Drogowego, Młodzieżowej Służby Ruchu i rze-

czoznawcami techniki samochodowej. Nauczyciele, milicja, Młodzieżowa Służba Ruchu robią wiele, aby nauczyć młodzież szkolną prawidłowego poruszania się po ulicach. Jednak wysiłki te często idą na marne, gdyż sami rodzice nie szanują przepisów drogowych. Rodzice stanowią za mało interesującą się tym, jak ich pociechy zachowują się na ulicy. Obecnie, gdy nadchodzi czas saneczkowania i ślizgawki - rodzice powinni wykazać więcej troski o to, aby uchronić swoje dzieci przed ewentualnymi niebezpieczeństwami.

KALENDARIUM

1648

Powstanie Chmielnickiego: po wypłaceniu okupu - 20 tysięcy złotych polskich - zakończyło się trwające 17 dni kozackie oblężenie Zamościa.

1859

Do brytyjskich księgarń trafiło dzieło życia Karola Darwina „O powstawaniu gatunków”. Przedstawił w niej podstawy swojej teorii ewolucji.

1994

Podczas koncertu grupy Golden Life w hali Stoczni Gdańskiej złoty pożar, w wyniku którego zginęło 7 osób, a ponad 300 odniosło obrażenia.

1998

Z Biblioteki Naukowej PAN w Krakowie skradziono pierwszy wydruk dzieła Mikołaja Kopernika „O obrotach sfer niebieskich”.

nasz REGION

KRÓTKO

LUBELSKIE

Policja sprawdza pustostany

Wraz z nadejściem zimy wzrasta niebezpieczeństwo wychłodzenia osób najbardziej narażonych, a więc osób bezdomnych, starszych, nietrzeźwych oraz tych które z różnych przyczyn mogą mieć trudności z poruszaniem, powrotem do domu i oceną własnej sytuacji. - Rozpoczęliśmy wzmożone kontrole miejsc, w których bezdomni mogą poszukiwać schronienia. Najczęściej są to pustostany, altany działkowe i śmietnikowe, klatki schodowe, wiaty i pomieszczenia

gospodarcze, przystanki autobusowe, tereny leśne. Podczas kontroli sprawdzamy, czy osoby przebywające w takich miejscach nie wymagają pilnej pomocy medycznej - podkreśla mł. asp. Ewelina Semeńnik z KPP w Parczewie. Jeśli ktoś zauważy osobę przebywającą na dworze w niskiej temperaturze, która może potrzebować pomocy, powinien powiadomić służby, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub powiadomić dzielnicowego.

LUBLIN

Mają w sobie „gen bohatera”



Medale, dyplomy, a przede wszystkim podziękowania za wykonywaną pracę. Dziś w Lubelskim Urzędzie Wojewódzkim odbyły się wojewódzkie obchody Dnia Pracownika Socjalnego. W uroczystości wzięli udział wojewoda Krzysztof Komorski oraz wicewojewoda Andrzej Maj.

LUBELSKIE

Gigantyczny dług seniora

Seniorzy coraz częściej wpadają w spiralę zadłużenia. W III kwartale 2025 r. zaległe zobowiązania tej grupy osiągnęły rekordowe 12,18 mld zł. Prym w niechlubnym rankingu zadłużonych seniorów wiedzie woj. mazowiecki, gdzie łączna kwota zaległego zobowiązania na osobę wynosi 55,7 tys. zł. Najwyższe zobowiązanie w skali całego

kraju obciąża seniora z województwa lubelskiego. Wynosi ono 96 965 289 zł. Kłopoty finansowe w tej grupie wiekowej dotykają w równym stopniu obie płcie, z delikatną przewagą mężczyzn. Zadłużonych jest prawie 184 tysiące panów (52 proc.) i ponad 172 tysiące pań (48 proc.) w wieku 65 plus.

LUBELSKIE

W Wielkim Bagnie jest mnóstwo rzadkich gatunków

Na Lubelszczyźnie powstał wyzwywanie przyrody pod nazwą „Wielkie Bagno”. To obszar torfowisk i borów bagiennych o powierzchni ponad 300 ha, położony na terenie gminy Terespol, w powiecie biłgorajskim. W rezerwacie „Wielkie Bagno” występują gatunki roślin chronionych, rzadkich, bądź zagrożonych wyginięciem jak np. widłak spłaszczony, widłak jałowcowaty, turzycza strunowa, kukulka szerokolistna, rosziczka okrągłolistna.



LUBLIN

Prosto nad Adriatyk

Od 9 czerwca 2026 roku pasażerowie będą mogli polecieć dwa razy w tygodniu bezpośrednio z Lublina do chorwackiej Rijeki. Nowe połączenie obsługiwać będzie Wizz Air.

FOT. MICHAŁ KORGĄ LTO

Mieszkania z dopłatami do czynszu już na wiosnę

Oprac. JJ
Lublin

Niecałe 400 nowych mieszkań będzie można wynająć na osiedlu przy ul. Krochmalnej. Osoby, które spełniają ustalone kryteria, mogą liczyć na dofinansowanie do czynszu. Maksymalna ulga to 800 zł.

Osiedle będzie składało się z trzech bloków mających od pięciu do siedmiu kondygnacji i i od 27 do 78 mkw. powierzchni. Odpowiedzialny za to jest Polski Fundusz Rozwoju Nieruchomości, który kontrakt na wykonanie podpisał z firmą API, a na zaprojektowanie z pracownią Stelmach i Partnerzy. Łącznie mieszkań będzie 388. Te na parterze będą miały ogródki. Na tym samym poziomie zaplanowano miejsce dla lokali usługowych. Wokół ma pojawić się zieleń - na wewnętrznym dziedzińcu nasadzone zostaną drzewa, krzewy i trawy ozdobne.

Co się dzieje na Krochmalnej

Teraz na budowie trwają ostatnie prace porządkowe, wykańczanie i meblowanie mieszkań. Ostatecznie jednak każda osoba wynajmująca będzie mogła wybrać standard wykończenia w zależności od tego, czy chcą własnoręcznie urządzić swój dom, czy też wprowadzić się na gotowe.



FOT. PFR NIERUCHOMOŚCI

Osiedle zostało zaprojektowane na planie prostokąta. Dwa budynki w kształcie litery L tworzą zamkniętą przestrzeń z wewnętrznym patio

W ofercie znajdują się zarówno kawalerki, jak i czteropokojowe lokale.

- Czujemy dużą satysfakcję, realizując projekty o charakterze miastotwórczym - takie, które nie tylko wspierają nasze cele biznesowe, ale też wpływają na dynamikę rozwoju lokalnych społeczności. Dzielnica Za Cukrownią zyska nowy impuls do dalszych zmian. Jesteśmy pozytywnie nastawieni do tego, jak nasza oferta odbiorą mieszkańcy miasta i regionu - po raz pierwszy będą mieli możliwość skorzystania z najmu instytucjonalnego od profesjonalnego operatora, a dodatkowa możliwość korzystania z dopłat do czynszów jeszcze bardziej zwiększa atrakcyjność mieszkań - uważa cytowany w komunikacie prasowym Grzegorz To-

maszewski, prezes zarządu PFR Nieruchomości.

Dla kogo dopłaty do czynszu?

Osoby, które spełniają uchwalone przez radę miasta kryteria, mogą liczyć na dopłatę do czynszu. Jej maksymalna wysokość to 800 zł. Mogą się o to ubiegać osoby

- nieposiadające własnego mieszkania lub domu (10 pkt),
- rozliczające podatek dochodowy w Lublinie (10 pkt),
- zmieniające miejsce zamieszkania w związku z pracą lub nauką (10 pkt),
- rodziny z dziećmi - po 5 punktów za każde dziecko,
- absolwentkie uczelni do 30. roku życia (5 pkt).

Wysokość dopłaty będzie uzależniona od zarobków na-

jemcy lub najemczynie. Przed podpisaniem umowy natomiast konieczna jest weryfikacja czynszowa, która ma potwierdzić, że dochody pozwalają na regularne płaćnie za wynajem. Nazwisko potencjalnych lokatorów i lokatorek zostanie prześwietlone w bazach Krajowego Rejestru Długów i BIG InfoMonitor.

Nabór najemców i najemczyń w ramach najmu instytucjonalnego zostanie przeprowadzony na początku 2026 r. Umowy natomiast mają być podpisywane na wiosnę - na przełomie pierwszego i drugiego kwartału.

Urząd miasta nie wyklucza, że w rejonie ul. Krochmalnej powstanie kolejne osiedle mieszkaniowe.

Dom kultury od 13 lat czeka na przebudowę

dokończenie ze str. 1

Dom Kultury „Kolejarza” stanie się siedzibą Teatru im. H. Ch. Andersena.

- Przewidziano dużą salę teatralną na minimum 300 miejsc, z pełnym zapleczem scenicznym i miejscami dla osób z niepełnosprawnościami, a także mniejszą salę kameralną dla 72 osób. Ponadto powstaną sale prób, pracownie, garderoby, charakterystatoria, foyer, przestrzenie obsługi widowni oraz pomieszczenia administracyjne i socjalne - opisuje Głazik.

W budynku będzie też siedziba biblioteki, powstaną przestrzenie do prowadzenia edukacji kulturalno-społecznej dla dzieci i młodzieży.

Pierwotnie przy CSDiM planowano podziemny parking. Miasto jednak zrezygnowało z tego budowy.

- Przetarg przewiduje również opracowanie projektu zamiennego, który uwzględni rezerwę terenu pod obiekt zbiorowej ochrony - dodaje Głazik.

Na wybudowanie „obiektu zbiorowej ochrony” miasto będzie mogło otrzymać dofi-

nansowanie z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej.

Lata w poczekalni

O przebudowie „Kolejarza” miasto mówi od 2012 r. kiedy przejęło gmach od Skarbu Państwa. W 2013 r. powstała dokumentacja projektowa centrum kulturalnego dzielnicy i siedziby Teatru Andersena. Zakładał zwiększenie powierzchni użytkowej z 3 do 4,1 tys. mkw (m.in. dzięki dobudowie skrzydła od strony Nowego Świata). Koszt prze-

budowy był szacowany na ok. 46 mln zł. Pieniądze miały pochodzić głównie z funduszy unijnych. Z tych planów nic nie wyszło, bo zmieniły się wtedy zasady udzielania unijnych dotacji.

Tylko, że pojawił się problem z ich uzyskaniem. Okazało się, że aby ubiegać się o kasę z Brukseli koszt robót nie może przekroczyć 5 mln euro (ok. 22 mln zł). Ostatecznie nic z przebudowy nie wyszło. A cały pomysł trafił do „inwestycyjnej zamrązki”. ©©©

Powalone drzewa i kolizje. Lubelszczyzna pod śniegiem

Aleksandra Szymczak
Lubelskie

Weekend na Lubelszczyźnie upłynął pod znakiem wyjątkowo trudnych warunków pogodowych. Obfite i ciężkie opady śniegu spowodowały liczne utrudnienia na drogach, a straż pożarna oraz służby drogowe miały pełne ręce pracy.

Od 8 rano w sobotę strażacy odnotowali około 100 interwencji, głównie związanych z usuwaniem powalonych drzew, połamanych gałęzi i konarów blokujących jezdnię.

Jak przekazał nam dyżurny straży pożarnej, w niedzielę (23 listopada) od wczesnych godzin porannych strażacy interweniowali 34 razy, reagując na pierwsze zgłoszenia związane z nagromadzeniem mokrego śniegu na drzewach oraz pojawiającymi się uszkodzeniami infrastruktury.

Od godzin porannych kierowcy musieli mierzyć się z bardzo trudnymi warunkami drogowymi. Gęsty, mokry śnieg



Straż pożarna interweniowała głównie przy usuwaniu powalonych drzew i połamanych konarów

powodował znaczne pogorszenie przyczepności, zaleganie błota pośniegowego, a zajeżdżony śnieg utrudniał hamowanie.

Najtrudniejsza sytuacja była na wschodzie i północnym zachodzie regionu, szczególnie w okolicach Hrubieszowa, Tomaszowa Lubelskiego, Dołhobyczowa oraz w okolicach Łukowa, Kocka i Międzyrzecza Podlaskiego. Tam lokalne drogi

wojewódzkie pokryte były cienką, ale niebezpieczną warstwą zajeżdżonego śniegu.

Kolizje na trasach ekspresowych S12 i S19

Zimowa aura przyczyniła się również do porannych kolizji na najważniejszych trasach regionu. Na drodze ekspresowej S19 w miejscowości Załucze, między węzłami Niedzwica Duża i Wilkołaz, dwa samo-

chody ciężarowe uderzyły w bariery energochłonne, niemal w tym samym miejscu – w odległości około 400 metrów od siebie.

Do kolejnego zdarzenia doszło na obwodnicy Lublina, na trasie S12 między węzłami Lublin Sławinek i Lublin Czechów. Samochód osobowy również najechał na bariery energochłonne. Przez około dwie godziny zablokowany był lewy pas ruchu w kierunku Warszawy i Rzeszowa.

W samym Lublinie główne drogi zostały odśnieżone, choć ruch mogło utrudniać błoto pośniegowe.

Uwaga na drzewa

Roztoczański Park Narodowy ostrzega, że obfity, mokry śnieg osadzający się na drzewach może prowadzić do nagłego łamania gałęzi, nawet na pozornie stabilnych i zdrowych okazach. W komunikacie park apeluje o ostrożność podczas wędrówek po szlakach, a w przypadku nasilających się opadów – o rozważenie rezygnacji z wejścia na teren parku.

Tragiczny pożar drewnianego domu. Zginął mężczyzna

Aleksandra Szymczak
Radzyń Podlaski

20 listopada doszło do pożaru drewnianego domu przy ul. Międzyrzeczkiej w Radzynie Podlaskiej. Ogień wybuchł przed północą.

Zgłoszenie o pożarze wpłynęło do straży pożarnej o godzinie 23:47. Na miejsce skierowano dwa zastępy z JRG w Radzynie Podlaskiej oraz dwa zastępy OSP.

Po dojeździe służb budynek stał już w płomieniach – ogień wydostawał się przez okna i część poddasza.

W jednym z pomieszczeń strażacy odnaleźli ciało mężczyzny. Jak ustalono, drzwi do tego pokoju były zamknięte, co ograniczyło rozprzestrzenianie się ognia na pozostałą część budynku. Na miejscu pracował zespół ratownictwa medycznego, który stwierdził zgon poszkodowanego.

Zmarłym jest prawdopodobnie 53-letni właściciel domu.

– Pod nadzorem prokuratora wykonaliśmy czynności proce-

sowe. Ciało mężczyzny zostało zabezpieczone celem przeprowadzenia sekcji zwłok. Prowadzone w tej sprawie postępowanie wyjaśni dokładne przyczyny i okoliczności tego tragicznego zdarzenia – kom. Piotr Mucha z KPP w Radzynie Podlaskiej.

Wstępne ustalenia wskazują, że przyczyną pożaru mogło być nieumyślne zaproszenie ognia.



W budynku odnaleziono ciało mężczyzny

AUTOREKLAMA

0011427773

kurier lubelski

do kupienia
także
w sieci



Kontrola ujawniła poważne zaniedbania w areszcie

Aleksandra Szymczak
Lublin

Dziwięciu funkcjonariuszy Służby Więziennej może spodziewać się konsekwencji dyscyplinarnych po próbie ucieczki osadzonych z Aresztu Śledczego w Lublinie.

Rzecznik Służby Więziennej ppłk Arleta Pęconek poinformowała PAP, że najważniejszą przyczyną zdarzenia była „możliwość wejścia przez osadzonego w posiadanie niedozwolonego przedmiotu”. Nadal nie ustalono, w jaki sposób brzeszczot znalazł się w celi.

Ucieczkę umożliwiło również nieskuteczne zabezpieczenie okna oraz niedokładne wykonywanie kontroli technicznych, co – jak podkreślono – sprzyjało przygotowaniu do opuszczenia jednostki.

Po ujawnieniu zaniedbań dyrektor jednostki, płk Anna Ausz, została odwołana ze stanowiska. Jej obowiązki pełni obecnie mjr Marek Krok, wyznaczony przez dyrektora okrę-

gowego Służby Więziennej w Lublinie. To jednak nie jedynie konsekwencje, które zostaną wyciągnięte.

– Wobec 9 funkcjonariuszy, odpowiedzialnych za naruszenie dyscypliny służbowej, zostaną wyciągnięte konsekwencje dyscyplinarne. Zostaną również wyciągnięte konsekwencje służbowe wobec kierownictwa jednostki – zapowiedziała ppłk Arleta Pęconek.

Jak wyglądała próba ucieczki?

Do incydentu doszło pod koniec października, gdy dwaj osadzeni przepiłowali kratę w oknie celi i wydostali się na dach pawilonu. Ich ucieczkę przerwała bariera mikrofalowa, która uruchomiła alarm. Funkcjonariusze szybko zauważyli poruszających się po dachu mężczyzn i zatrzymali ich, zanim dotarli do pasa ochronnego.

Po próbie ucieczki w areszcie zaplanowano dodatkowe szkolenia i odprawy dla kadry oraz modernizację zabezpieczeń technicznych. Sprawę



FOT. K. ARCHIWUM

Pod koniec października doszło do próby ucieczki dwóch osadzonych w areszcie przy ul. Południowej

szczegółowo analizował zespół specjalistów z Centralnego Zarządu Służby Więziennej, badając zarówno okoliczności zdarzenia, jak i ewentualne błędy funkcjonariuszy.

Śledztwo prowadzi Prokuratura Rejonowa w Lublinie.

Jedno z postępowań dotyczy usiłowania samouwolnienia, drugie – możliwego niedopełnienia obowiązków przez funkcjonariuszy.

Na razie nikt nie usłyszał zarzutów.
PAP

W warsztacie szkolnym jak w nowoczesnej fabryce. Inwestycja przy Magnoliowej

Artur Jurkowski
Lublin

Budynek warsztatów w Lubelskim Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego przy ul. Magnoliowej czeka radykalna zmiana.

Adepci zawodu mają się uczyć „w warunkach zbliżonych do realiów nowoczesnych zakładów pracy”. Inwestycja w Lubelskim Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego przy ul. Magnoliowej ma kosztować ponad 3,5 mln zł. Miasto podpisało we wtorek umowę na przebudowę obiektu.

– Zmodernizujemy przestrzeń warsztatową, zaplecze socjalne oraz pracownie specjalistyczne, tworząc nowoczesne warunki do kształcenia zawodowego odpowiadające potrzebom uczniów i rynku pracy. Dzięki temu Lubelskie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego będzie mogło jeszcze skuteczniej realizować swoje zadania, oferując młodzieży naukę

zawodów w warunkach zbliżonych do realiów nowoczesnych zakładów pracy – przekonuje Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Kompleksową przebudowę segmentu warsztatowego obejmie m.in.: likwidację barier architektonicznych, wykonanie nowych posadzek żywicznych, przebudowę ścian działowych, sufitów oraz stolarki drzwiowej, odświeżenie i pomalowanie wszystkich pomieszczeń.

– W ramach inwestycji przewidziano także montaż drzwi przeciwpożarowych, podział korytarzy na odcinki oraz prace związane z poprawą bezpieczeństwa – wylicza Głazik.

Przebudowa obejmie również łącznik oraz część sąsiedniego segmentu, w tym korytarze i zaplecze socjalne dla pracowników, wraz z remontem sanitariatów i pomieszczeń porządkowych. W budynku warsztatów powstanie nowa instalacja wentylacji mechanicznej i instalacja chłodzenia w specjalistycznych pracowniach.

Roboty budowlane mają się zakończyć w styczniu 2027 r.

PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0211429311

Faktura prognozowana czy rzeczywista? Jak mądrze kontrolować rachunki za gaz

Sezon grzewczy to czas, kiedy wiele osób z niepokojem zagląda w rachunki za gaz. Ceny energii się zmieniają, a do tego pojawia się pytanie: skąd właściwie wiadomo, ile paliwa zużyliśmy i za co dokładnie płacimy? W rozliczeniach za gaz nie chodzi tylko o samą kwotę na fakturze – ważne jest, w jaki sposób ta faktura została wystawiona. Od tego zależy, czy co kilka miesięcy spotka nas miła niespodzianka w postaci nadpłaty, czy raczej mniej przyjemna – dopłata.

Czym są faktury prognozowane i dlaczego warto podawać stan licznika?

Większość odbiorców gazu otrzymuje tzw. faktury prognozowane. To rachunki wystawiane na podstawie szacunkowego zużycia – sprzedawca gazu oblicza je, korzystając z danych z poprzednich miesięcy lub lat. Takie rozliczanie ma swoje zalety: kwoty na fakturach są przewidywalne, więc łatwiej zaplanować domowy budżet.

Problem w tym, że prognoza nie zawsze pokrywa się z rzeczywistością. Jeśli zimą zużyjemy więcej



gazu niż zwykle, na koniec okresu rozliczeniowego może pojawić się dopłata. Z kolei gdy ogrzewaliśmy mniej, pieniądze z nadpłaty wracają do nas dopiero po rozliczeniu.

Dlatego warto wybrać wariant taryfy 12T i regularnie podawać stan licznika – najlepiej raz w miesiącu. Dzięki temu sprzedawca wystawi rachunek zgodny z faktycznym zużyciem, a my unikniemy zaskoczenia przy końcowej fakturze. To prosty sposób, by lepiej kontro-

lować wydatki i nie płacić „w ciemno”.

Prognoza czy rozliczenie rzeczywiste – co wybrać?

Każdy klient może sam zdecydować, czy chce rozliczać się prognozowo, czy na podstawie rzeczywistego zużycia (tzw. 12T).

Faktura prognozowana to przede wszystkim wygoda – co miesiąc płacimy podobną kwotę i nie musimy pamiętać o regularnym przekazywaniu odczytów. Wadą jest ryzyko nadpłat lub niedopłat.

Z kolei rozliczenie rzeczywiste (12T) oznacza większą precyzję. Kwota na fakturze zależy dokładnie od tego, ile gazu faktycznie zużyliśmy. To rozwiązanie szczególnie polecane osobom, które chcą na bieżąco śledzić swoje zużycie i planować budżet domowy.

W każdej chwili można zmienić sposób rozliczania w Elektronicznym Biurze Obsługi Klienta (eBOK) – wystarczy kilka kliknięć. Warto jednak dodać, że wybór taryfy wpływa jedynie na formę

rozliczenia, a nie cenę końcową, która dla każdej z opcji jest taka sama.

eBOK i mBOK – wygoda i kontrola w jednym miejscu

Coraz więcej spraw można dziś załatwić bez wychodzenia z domu, a zarządzanie gazem nie jest wyjątkiem. W eBOK PGNiG OD, Grupa ORLEN (lub w aplikacji mobilnej mBOK) można:

- podać odczyt licznika,
- sprawdzić historię zużycia i faktur,
- aktywować e-fakturę,
- monitorować saldo, a nawet zgłaszać sprawy online.

Dzięki temu mamy pełną kontrolę nad zużyciem i wydatkami. To szczególnie przydatne zimą, gdy zużycie gazu potrafi gwałtownie wzrosnąć – wystarczy zarezerwować do aplikacji, by od razu zobaczyć, jak wygląda sytuacja – przy nagłym wzroście zużycia można sprawdzić, czy ciepło nie ucieka nam tam, gdzie nie powinno.

Faktura końcowa – jak ostatecznie rozliczany jest gaz

Na koniec każdego okresu rozliczeniowego do klienta trafia faktura końcowa. To dokument, który pokazuje rzeczywiste zużycie gazu

w danym czasie. Dane z licznika (w metrach sześciennych) są przeliczane na kilowatogodziny (kWh) przy użyciu tzw. współczynnika konwersji – dzięki temu rachunek jest dokładny i porównywalny dla wszystkich odbiorców.

Na fakturze końcowej widać, czy mamy nadpłatę, czy dopłatę względem wcześniejszych prognoz. Jeśli płaciliśmy za dużo – środki są zwracane lub rozliczane w kolejnych okresach. Jeśli za mało – wystarczy uregulować różnicę.

To przejrzysty system, który przy regularnym podawaniu odczytów pozwala uniknąć finansowych niespodzianek.

Świadome zarządzanie rachunkami za gaz

Dla większości gospodarstw domowych gaz pozostaje jednym z najwygodniejszych i najbardziej przewidywalnych sposobów ogrzewania, a kontrola w domowym budżecie daje poczucie bezpieczeństwa. Regularne wpisywanie odczytów, korzystanie z eBOK-a i świadomy wybór sposobu rozliczenia to proste kroki, które pomagają uniknąć stresu związanego z rachunkiem na niespodziewaną kwotę.

POLSKA i ŚWIAT

ZIMA

Strażacy mieli pełne ręce roboty

W związku z przejściem frontu atmosferycznego i intensywnymi opadami śniegu na południu Polski straż pożarna musiała w ostatnim czasie interweniować blisko 3 tys. razy. Strażacy m.in. usuwali powalone pod naporem mokrego śniegu drzewa, które uszkodziły linie energetyczne lub blokowały drogi.

Rzecznik prasowy Państwowej Straży Pożarnej st. bryg. Karol Kierzkowski przekazał w niedzielę rano, że od północy do godz. 9.00 strażacy otrzymali 1231 zgłoszeń.

Najwięcej interwencji strażaków było w województwach podkarpackim (728 zdarzeń), małopolskim (423) i lubelskim (69).

W tych samych województwach strażacy musieli podejmować działania także w sobotę. Najwięcej w woj. podkarpackim – tam było ich 1261. W woj. małopolskim zanotowano 297 zdarzeń wymagających wsparcia straży, a w woj. lubelskim – 43.

– Na szczęście w wyniku zdarzeń nikt nie został ranny – poinformował Kierzkowski.

EDUKACJA

Laptopy i tablety dla uczniów

Na przełomie 2025 i 2026 r. doszkoł trafi 735 tys. laptopów przeglądarkowych i tabletów. Będą one wykorzystywane przez uczniów do celów edukacyjnych. Wyłoniono wykonawców pierwszej tury dostaw – poinformowało w sobotę Ministerstwo Cyfryzacji.

W sumie do polskich szkół trafi 404 tys. 250 laptopów za maksymalną kwotę 1 168

298 670 zł brutto, 110 tys. 250 laptopów przeglądarkowych za maksymalną kwotę 181 495 755 zł brutto i 220 tys. 500 tabletów za maksymalną kwotę 384 503 490 zł brutto. Pieniądze pochodzą z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO). Inwestycja jest realizowana we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej. PAP

SEJM

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zadeklarował w orędziu, że będzie strażnikiem demokratycznego ustroju państwa opisanego w konstytucji. Podkreślił, że polityczny problem nie leży w konstytucji, lecz w łamaniu jej zasad. – Te zasady są proste: prezydent reprezentuje, rząd rządzi – zaznaczył, zapowiadając też, że postawi tamę każdym próbom wprowadzenia innego modelu niż wybrany w referendum konstytucyjnym w 1997 roku.

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 24.11.2025

”

Będę strażnikiem praw parlamentu i demokratycznego ustroju państwa opisanego w naszej konstytucji.

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

Polska jednym głosem o planie pokojowym Trumpa

Dorota Kowalska
Warszawa

„Nic o Ukrainie bez Ukrainy. Nic o Europie bez Europy” – tak w największym skrócie można by podsumować głosy płynące z Polski w związku z pracowanym przez Amerykanów i Rosjan planem pokojowym mającym zakończyć wojnę za naszą wschodnią granicą.

„Decyzje dotyczące Polski podejmować będą Polacy” – napisał w serwisie X premier Donald Tusk. „Nic o nas bez nas. W sprawie pokoju wszelkie negocjacje powinny być prowadzone z udziałem Ukrainy” – dodał.

Przypomnijmy: W piątek serwis Axios ujawnił szczegóły negocjacji prowadzonych przez USA i Rosję w sprawie końca wojny w Ukrainie. Zakładają one daleko idące ustępstwa Ukrainy wobec Rosji. Najwięcej kontrowersji wzbudzają kwestie terytorialne: Krym, Ługański i Donieck zostałyby, według planu, uznane za rosyjskie, co miałyby zostać zaakceptowane również przez Stany Zjednoczone. Kijów miałby się również zobowiązać m.in. do nieprzystępowania do NATO, ograniczenia liczebności armii, Ukraina miałaby uznać rosyjski za jeden z języków urzędowych. Z kolei brak zachodnich wojsk stanowiących gwarancję bezpieczeństwa miałyby Ukraincom rekompensować stacjonujące w Polsce myśliwce należące do państw europejskich.

W niedzielę premier Donald Tusk zapowiedział, że podczas szczytu Unia Europejska - Unia Afrykańska, który odbędzie się już dzisiaj w Luandzie, przedstawi polskie stanowisko dotyczące amerykańskich propozycji dla Ukrainy. Tusk podkreślił, że przywódcy z wielu państw, w tym europejskich, wyrazili gotowość pracy nad projektem, jednocześnie zgłaszając zastrzeżenia do jego niektórych zapisów.

Wcześniej premier odbył rozmowę telefoniczną z Zełenskim, w której prezydent Ukrainy „przedstawił swoje stanowisko wobec amerykańskiej propozycji pokojowej” i zaznaczył, że „Rosja nie może narzucić Ukrainie i Europie swoich warunków”.

Szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w piątek przez dziennikarzy w Sejmie o plan poko-

jowy Trumpa oraz o stacjonowanie w Polsce europejskich myśliwców podkreślił, że stanowisko Polski jest niezmiennie, jeżeli chodzi o udział Ukrainy w procesie pokojowym.

– Nie ma sprawiedliwego pokoju bez udziału Ukrainy. Bez akceptacji Ukrainy. I nigdy nie będzie naszej zgody na ograniczanie możliwości funkcjonowania państw NATO-wskich w tym Polski, w tym goszczenia sojuszników statków powietrznych czy żołnierzy – powiedział szef MON.

Plan Donalda Trumpa skomentował także wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski.

– Popieramy wszelkie wysiłki na rzecz pokoju, natomiast pamiętajmy, że Europa jest głównym wpierającym w tej chwili Ukrainę finansowo i wojskowo. To bezpieczeństwo Europy będzie zwiększone lub zmniejszone w rezultacie sposobu zakończenia tej wojny – powiedział na nagraniu zamieszczonym na portalu X.

0011437556

REKLAMA

0011252648



Uniwersytet Medyczny w Lublinie z głębokim smutkiem i żalem zawiadamia, że w dniu 19 listopada 2025 roku zmarła

dr n. med.

Agnieszka Stenzel-Bembenek

Wieloletni pracownik Zakładu Biochemii i Biologii Molekularnej Katedry Nauk Podstawowych Wydziału Nauk Medycznych Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, wybitny specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych.

W uznaniu zasług uhonorowana m.in. Medalem Komisji Edukacji Narodowej.

W osobie Zmarłej żegnamy człowieka cenionego, wielce zasłużonego dla całej społeczności akademickiej o uznanym autorytecie i ogromnej wiedzy oraz wychowawcę wielu pokoleń kadr medycznych.

Cześć Jej Pamięci!

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia

Rodzinie i Przyjaciołom Zmarłej

składają

Rektor, Senat oraz Społeczność
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie



☎ 81 744 50 31
☎ 503 026 883

LUBLIN, ul. Cmentarna 8

KOMPLEKSOWE
USŁUGI POGRZEBOWE

BUDOWA I SPRZEDAŻ
NOWYCH GROBÓW NA MAJDANKU

www.puklublin.pl

24H

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Lublin, ul. Krakowskie Przedmieście 10/1, 81 44 62 802
reklama.lublin@polskapress.pl

Izrael ponownie uderzył, bombardując Strefę Gazy. 24 ofiary śmiertelne

Kazimierz Sikorski
Gaza

W izraelskich nalotach w Strefie Gazy zginęły co najmniej 24 osoby. Wojsko tłumaczy, że to reakcja na atak „terrorysty”, który ostrzelał żołnierzy na terenie kontrolowanym przez Izrael.

Biuro premiera Netanjahu poinformowało o śmierci pięciu wysoko postawionych członków Hamasu. Służby zdrowia w Strefie Gazy mówią o co najmniej 24 ofiarach śmiertelnych i 54 rannych, w tym dzieciach.

Jeden z sobotnich ataków był wymierzony w pojazd, zabijając 11 osób i raniąc ponad 20 Palestyńczyków w dzielnicy Rimal w mieście Gaza, mówił Rami Mhanna, dyrektor szpitala Shifa,

do którego przewieziono ofiary. Większość rannych to dzieci.

W kolejnym ataku, wymierzonym w dom w Deir al-Balah w centralnej Strefie Gazy, zginęły trzy osoby, w tym kobieta, podał szpital Al-Aksa.

„Usłyszałem potężną eksplozję. Nic nie widziałem. Zakryłem uszy i zacząłem krzyczeć do pozostałych w namiocie, by uciekali” – mówił Khalil Abu Hatab w Deir al-Balah. „Kiedy spojrzałem ponownie, zdałem sobie sprawę, że piętro domu mojego sąsiada zniknęło”.

Siły Izraela podały informacje o ataku na Hamas po tym, jak „uzbrojony terrorysta” wkroczył na teren kontrolowany przez Izrael i ostrzelał żołnierzy w południowej Strefie Gazy.

Podano, że żaden żołnierz nie został ranny.



FOT. PAP/FAH/AMHAMED SABER

Palestynscy niosą ciała osoby zabitej w izraelskich nalotach w szpitalu Al-Shifa w Strefie Gazy

Wspomagane samobójstwo poddane pod referendum

Anna Nagel
Lublana

W niedzielę w Słowenii odbyło się referendum w sprawie wejścia w życie ustawy o tzw. wspomaganym samobójstwie. To już drugi plebiscyt dotyczący tego zagadnienia.

Niedzielne referendum odbyło się z inicjatywy działacza chrześcijańskiej demokracji i ruchów antyaborcyjnych Alesza Primca. Wyniki głosowania będą wiążące, jeśli weźmie w nim udział co najmniej 20 proc. uprawnionych, i mają definitywnie przesądzić o wejściu w życie bądź odrzuceniu obecnego projektu ustawy o wspomaganym samobójstwie.

W ubiegłym roku, w pierwszym plebiscycie w tej sprawie, przy frekwencji wynoszącej niespełna 41,5 proc., 55 proc.

głosujących opowiedziało się za legalizacją wspomaganego samobójstwa. W lipcu bieżącego roku stosunkiem głosów 50:34, przy trzech głosach wstrzymujących się, nowe przepisy na ten temat uchwalił parlament w Lublanie. „Za” opowiedzieli się głównie deputowani rządzącego liberalnego Ruchu Wolności premiera Roberta Goloba oraz ich koalicjanci z ugrupowań lewicowych; przeciwni zagłosowały Słoweńska Partia Demokratyczna byłego szefa rządu Janeza Janszy oraz chadecka Nowa Słowenia.

Zgodnie z ustawą prawo do przerwania życia mają pełnoletni pacjenci, wobec których lekarze stwierdzą, że są nieuleczalnie chorzy. Przepisy obejmują też sytuacje, w których leczenie „nie daje uzasadnionych nadziei na wyzdrowienie lub poprawę stanu zdrowia pacjenta”. PAP

Trump o planie pokojowym: To nie jest „ostateczna oferta”

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

Prezydent USA sygnalizuje potencjalne możliwości zmian do planu pokojowego po tym, jak prezydent Wołodmyr Zełenski oznajmił, że propozycja zmusza Ukrainę do wyboru między godnością narodową a utratą USA.

Donald Trump powiedział, że jego „plan pokojowy” nie jest jego „ostateczną ofertą”, po gwałtownej reakcji Ukraińców, którzy określili go jako przypominający układ monachijski Neville’a Chamberlaina z Adolfem Hitlerem z 1938 roku.

Tak czy inaczej pokój musi być zawarty

Prezydent USA powiedział dziennikarzom w Białym Domu: „Chcielibyśmy osiągnąć pokój. Powinno to nastąpić dawno temu... próbujemy to zakończyć, tak czy inaczej musimy to zrobić”.

„Ukraińska delegacja, wyznaczona przez prezydenta Wołodmyra Zełenskiego, rozpoczęła pracę w Genewie. Przeprowadziłem pierwsze spotkanie z doradcami ds. bezpieczeństwa narodowego przywódców Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec: Jonathanem Powellem, Emmanuelem Bonne i Guentherem Sautterem” – powiadomił w niedzielę Andrij Jermak, szef biura prezydenta Ukrainy Wołodmyra Ze-



FOT. JOSE LUIS MAGANA/AP/EAST NEWS

Donald Trump prawdopodobnie łagodnieje w sprawie warunków pokojowych, które są nie do zaakceptowania przez Ukrainę

łenskiego w sieciach społecznościowych.

Trump dał Zełenskiemu czas do czwartku na podpisanie 28-punktowego dokumentu. Wezwał on Kijów do oddania Rosji terytoriów, nad którymi obecnie sprawuje ona kontrolę, zmniejszenia liczebności armii i zrzeczenia się broni dalekiego zasięgu. Wyklucza również europejskie siły pokojowe i sankcje za rosyjskie zbrodnie wojenne.

Zełenski powiedział, że prawdziwy lub „godny” pokój zawsze opiera się na „gwarantowanym bezpieczeństwie i spraw-

Zełenski powiedział, że prawdziwy lub „godny” pokój zawsze opiera się na „gwarantowanym bezpieczeństwie i sprawiedliwości”

wiedliwości”. Zapowiedział powołanie zespołu negocjacyjnego. Inny członek ukraińskiej delegacji, były minister obrony i sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego, Rustem Umerow, zapowiedział konsultacje z Waszyngtonem „w sprawie możliwych parametrów przyszłego porozumienia pokojowego”.

Sugerując nieprzekraczalne granice, Umerow dodał: „Ukraina podchodzi do tego procesu ze zrozumieniem swoich interesów. To kolejny etap dialogu, który trwa od kilku dni i którego głównym celem jest uzgodnienie naszej wizji dalszych działań”.

Putin o planie pokojowym

Amerykański plan pokojowy może być podstawą „ostatecznego pokojowego uregulowania” konfliktu – ocenił w piątek przywódca Rosji Władimir Putin na posiedzeniu rosyjskiej Rady Bezpieczeństwa. Rosyjski przywódca zagroził przy tym zajęciem kolejnych ziem na Ukrainie, jeśli odrzuci ona amerykański plan pokojowy.

– Jeśli w Kijowie nie chcą omawiać propozycji prezydenta (USA Donalda) Trumpa (...), to zarówno oni, jak i europejcy podżegacze wojenni powinni mieć świadomość, że wydarzenia, do których doszło w Kupiańsku, będą w sposób nieunikniony powtarzać się na innych odcinkach frontu – oznajmił. PAP

Strach na Wyspach. Brytyjskie nazwiska celebrytów wymieniono w aktach Epsteina

Kazimierz Sikorski
Wielka Brytania

Ponad 30 brytyjskich nazwisk pojawia się w 23 000 dokumentów związanych z Jeffreyem Epsteinem przekazanych USA – ale ich wymienienie nie oznacza popełnienia przestępstwa.

Akta Epsteina zawierają listę znanych nazwisk, w tym członków rodzin królewskiej, premierów, gwiazd rocka, ikon kultury i politycznych gwiazd.

Jego najczęściej wymieniano na liście

Andrew Mounbatten-Windsor to najczęściej wymieniane brytyjskie nazwisko w zbiorze 23 000 dokumentów powiązanych z Epsteinem.

Lista została przedłożona Komisji Nadzoru Izby Repre-



FOT. MIRROR.CO.UK

Nazwisko księcia Andrzeja wymienia się najczęściej

zentantów USA przez spadkobierców Epsteina. Znalazło się na niej ponad 30 osób, w tym brytyjskie sławy, takie jak Sir David Beckham, Naomi Campbell, Adele i Mick Jagger.

Choć nazwisko byłego księcia pojawia się aż 173 razy,

w bazie danych znajduje się też kilku innych członków rodziny królewskiej. Lista jest migawką brytyjskiego społeczeństwa: członków rodzin królewskich, premierów, gwiazd rocka, ikon kultury i politycznych osobistości.

Nie wszystkim można przykleić łatkę przestępcy

Członkowie komisji mówią, że wymienienie ich nazwisk w dokumentach nie oznacza przestępstwa, a nazwiska pojawiają się w różnych kontekstach, od kontaktów społecznych po rozmowy biznesowe.

Kilka osób zaprzeczało związkowi z pedofilem. Należy do nich były książę Andrzej. Modelka Campbell też zaprzeczyła, by miała wiedzę o przestępczej działalności

Epsteina, mówiąc, że poznała go przez znajomych.

Pedofil wciąż zmorą znanych ludzi

Jeffrey Epstein, miliarder znany z kontaktów z celebrytami, politykami, został pierwszy aresztowany w Palm Beach na Florydzie w 2005 po tym, jak pojawiły się oskarżenia o płacenie 14-latkę za seks.

Prokuratorzy pozwolili finansistę przyznać się w 2008 roku tylko do zarzutów dotyczących jednej ofiary. Odsiedział 13 miesięcy w ramach resocjalizacji.

Andrew Mountbatten-Windsor często powtarzał, że żałuje przyjaźni z Jeffreyem Epsteinem. Jeśli chodzi o pozostałe osoby z tej listy, sama wzmianka o nich w aktach nie oznacza, że przyjaźniły się ze skompromitowanym finansistą.

Będą kłamać w Czarny Piątek

Agnieszka Domka-Rybka
Handel

Kiedyś ludzie polowali, żeby przetrwać, a dziś „polują na okazje”. Szukają doznań na zakupach, a mistrzowie handlu manipulują nimi. Nasi eksperci radzą, jak nie zwariować w Black Friday.

Jeśli coś jest tańsze o 30 procent to jeszcze, ewentualnie, można w to uwierzyć, ale aż o 80 procent? Nie, to nie może być prawda. Bo to nie jest prawda! – twierdzi Cezary Graul, menedżer kierunku Informatyka w Biznesie w Instytucie Nauk Stosowanych Uniwersytetu WSB Merito w Bydgoszczy. – I nie ma znaczenia, czy takie zakupy robimy w Black Friday, Black Week, na innych wyprzedażach czy w zwykły, szary dzień. Dotyczy to tak samo sklepów stacjonarnych, jak i internetowych.

– Dwa lata temu, dokładnie w Czarny Piątek, kupiłam chabrowy płaszczyk do kolan w sklepie znanej sieciówki odzieżowej – wspomina pani Agnieszka z Bydgoszczy. – Był przeceniony z 399 na 199 złotych. Przecież to prawie jak za darmo, jeśli chodzi o płaszcze pikowane. Rzeczywiście, był w pięknym kolorze i to mnie w nim urzekło. Ale okazało się, że materiał, z którego został uszyty, był tak sztuczny, że w ogóle nie przepuszczał powietrza. Ubrałam go może łącznie kilka razy, a po ściągnięciu zawsze miałam mokre plecy. Obiecałam sobie: nigdy więcej takich okazji! I rok temu, również w Black Friday, zobaczyłam na wystawie miodową kurtkę z kapturem, bardzo lubię ten kolor. Kosztowała tylko 129 zł i znów się skusiłam. Była ładna do pierwszego prania. Została ocieplona puchem syntetycznym, który w pralce zwyciężajnie się zrolował. Kurtka była do wyrzucenia. Dałam się naciąć dwa lata z rzędu, dlatego podjęłam decyzję, że w tym roku w czarny piątek zrobię tylko codzienne zakupy typu chleb, masło, mleko.

W tym roku Black Friday wypada w piątek 28 listopada. Coraz więcej Polaków z utęsknieniem czeka na ten dzień, żeby upolować coś na wielkiej promocji. Czy to naprawdę bę-



W tym roku Black Friday wypada 28 listopada

dzie wyjątkowa okazja? Niekoniecznie...

Ale zacznijmy od początku. czarny piątek to dzień, który na stałe wpisał się w kalendarz zakupowy wielu krajów, m.in. Polski. Choć początkowo kojarzył się głównie z amerykańskimi promocjami, teraz jest popularny na całym świecie.

Jak oszukują na Temu, Shein czy AliExpress

Nazwa Black Friday sięga lat 60. XX wieku. Termin miał pierwotnie negatywne znaczenie i odnosił się do dnia, w którym policja w Filadelfii musiała radzić sobie z chaosem związanym z napływem turystów przed Dniem Dziękczynienia. Z czasem jednak zaczął kojarzyć się z dniem wielkich zakupów i wyprzedaży.

Zdołał popularność w latach 80. i 90. XX w. w Stanach Zjednoczonych, kiedy to sklepy zaczęły organizować wielkie promocje, najpierw w Filadelfii, zachęcając klientów do zakupów po Dniu Dziękczynienia. Dzień ten stał się synonimem rozpoczęcia sezonu świątecznego, a sprzedaż detaliczna osiągnęła wtedy kosmiczne wyniki.

Niestety, podczas Black Friday czy Black Week klienci są

szczególnie narażeni na różnego rodzaju oszustwa i nieuczciwe praktyki zakupowe.

– Ogromna liczba promocji, presja czasu oraz komunikaty typu „ostatnia sztuka” czy „tylko dziś” sprawiają, że wiele osób podejmuje decyzje impulsywnie, bez dokładnej weryfikacji sprzedawcy – komentuje Cezary Graul, menedżer kierunku Informatyka w Biznesie w Instytucie Nauk Stosowanych Uniwersytetu WSB Merito w Bydgoszczy. – To idealne warunki dla cyberprzestępców, którzy podszywają się pod znane marki, tworzą fałszywe sklepy internetowe lub oferują nierealistyczne rabaty.

Dlatego tak ważne jest, aby w tym okresie zachować szczególną ostrożność i świadomie podchodzić do każdej oferty. Przy zakupach online warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych elementów. Po pierwsze, należy sprawdzić adres URL – czy zaczyna się od „https://” i czy nie zawiera literówek w nazwie. Po drugie, dobrze jest poszukać opinii o sklepie w niezależnych źródłach, takich jak fora czy portale opinii. Brak danych kontaktowych, jedynie formularz lub niejasne informacje o firmie powinny wzbudzić podejrzenia. Istotne

są także metody płatności – bezpieczne sklepy oferują płatności kartą lub przez zaufane systemy, takie jak PayPal, PayU czy Przelewy24. Unikajmy przelewów na prywatne konta. Ważna jest również przejrzysta polityka zwrotów i reklamacji – jej brak to sygnał ostrzegawczy.

Ekspert radzi też uważać na dużych platformach zakupowych, takich jak AliExpress, Shein czy Temu – tutaj również warto zachować czujność. W przypadku AliExpress częstym problemem są podróbki markowych produktów, fałszywe informacje o wysyłce czy sprzedawcy z krótką historią, którzy znikają po jednorazowych oszustwach. Zdarza się także, że paczka nigdy nie dociera, mimo że status przesyłki wskazuje „dostarczono”.

Temu z kolei bywa wykorzystywane do phishingu – pojawiają się fałszywe aplikacje kradnące dane logowania. Często produkty nie odpowiadają opisowi, a dodatkowe koszty ujawniają się dopiero po dokonaniu zakupu. Popularną praktyką są też fałszywe promocje, w których ceny są sztucznie zawyżane przed „obniżką”, aby stworzyć iluzję wyjątkowej okazji.

Nieuczciwe działania pojawiają się również w reklamach w mediach społecznościowych. AliExpress i podobne platformy często prezentują produkty, których faktycznie nie można kupić. Jest to strategia marketingowa mająca przyciągnąć uwagę, ale jednocześnie wprowadza konsumentów w błąd. Reklama pokazuje atrakcyjny produkt w niskiej cenie, a po kliknięciu okazuje się, że jest niedostępny lub zastąpiony innym, często droższym. To typowy clickbait, który generuje ruch, ale nie daje realnej oferty. Takie praktyki prowadzą do rozczarowania, straty czasu, a czasem nawet ryzyka oszustwa, gdy reklama kieruje do fałszywych stron podszywających się pod znane platformy.

– Warto podkreślić, że w tym roku takich ofert może być jeszcze więcej. Od stycznia 2026 r. wchodzi w życie przepisy nakładające cło nawet na mikrozakupy z Azji. Dotychczas drobne przesyłki o niewielkiej wartości były zwolnione z opłat celnych, ale od nowego roku nawet najmniejsze zamówienia będą objęte obowiązkiem celnym. Oznacza to, że do ceny produktu trzeba będzie doliczyć nie tylko VAT, ale także cło i opłaty manipulacyjne związane z odprawą. Sprzedawcy i platformy będą intensywniej promować swoje produkty w okresie Black Week, aby zdążyć przed zmianami. Konsumentom mogą spodziewać się większej liczby agresywnych kampanii reklamowych, fałszywych promocji i prób manipulacji cenami oraz dostępnością towarów – ostrzega Cezary Graul.

A jak szaleją klienci na promocjach typu czarny piątek? O tym m.in. rozmawiamy z dr Aldoną Lipką z Wydziału Finansów i Zarządzania, prodziekaną Uniwersytetu WSB Merito Bydgoszcz: – U wielu ludzi uruchamiają się ewolucyjnie ukształtowane mechanizmy, takie jak poszukiwanie przyjemności i nagrody za zdobycie zasobów. Dawniej „polowanie” było nam potrzebne, aby zwiększyć szanse na przetrwanie, a dziś przeistoczyło się w „szukanie okazji”.

Nie tylko zakupy podnoszą dopaminę, hobby też!

– Mam wrażenie, że niektórzy ludzie rekompensują sobie brak angażujących ich aktywności, np. brak hobby, przez poszukiwanie doznań na zakupach – mówi dr Aldona Lipka. – Przedsiębiorcy są coraz bardziej świadomi, że proces ten przyciąga na siłę i możemy zaobserwować wzrost działań, które mają zaspokoić naszą „potrzebę zdobywania”. Przykładem mogą być oferty limitowanych wersji produktów lub blind boxy, czyli zakupy pudełek-niespodzianek, które angażują kupujących emocjonalnie, skupiają ich myśli w trakcie oczekiwania i mają element ryzyka, jak wspomniane wcześniej polowania.

Ekspertka zaleca w Black Friday dużą ostrożność i refleksję: – Może zamiast angażowania się w „polowanie na okazje” poszukajmy innej formy aktywności. Z wielu analiz naukowych wynika, że aby podnieść poziom dopaminy w organizmie, należy zwiększyć aktywność fizyczną (najlepiej ćwiczenia interwałowe i morsowanie), albo relaksować się przez słuchanie ulubionej muzyki lub stosowanie praktyk uważności. A zanim coś kupimy, warto odpowiedzieć sobie na pytania, czy produkt, który chcemy nabyć, jest nam potrzebny i czy jest faktycznie w korzystnej cenie?

Niektóre marki opróżniają magazyny i może faktycznie zaoferują produkty w atrakcyjnych cenach. Jednak zawsze znajdują się tacy gracze rynkowi, którzy będą chcieli oszukać naiwnych klientów. – Uważam, że dobre marki działają na zasadach win-win. Jeśli jakiś przedsiębiorca chce budować długotrwałe relacje z klientami, to będzie uczciwie funkcjonował na rynku. Proszę zauważyć, że najlepsze marki w poszczególnych kategoriach produktów starają się działać transparentnie. Mistrzowie wiedzą, że wcześniej czy później klient może dowiedzieć się, iż „okazja” była kłamstwem. Nie bójmy się mówić, że słabe marki manipulują i kłamią – podsumowuje dr Aldona Lipka. ©

AKCJA CHARYTATYWNA



0011436916


AUTOTRONIK
SERWIS SAMOCHODOWY

**Stawiają na jakość
i skrupulatność
w każdym szczególe**



AUTOTRONIK (Bursaki 19) to warsztat samochodowy, który cieszy się zaufaniem kierowców dzięki kompleksowej obsłudze, profesjonalizmowi i indywidualnemu podejściu do każdego klienta.

AUTOTRONIK oferuje szeroki zakres usług – od standardowych czynności eksploatacyjnych, takich jak wymiana oleju i filtrów, przez obsługę klimatyzacji, naprawy kompresorów, chłodziw, aż po rozrządy, naprawy zawieszenia, układów hamulcowych, napędu oraz silników i skrzyń biegów. W ofercie znajdują się także remonty układów wtryskowych, uszczelnianie, naprawy układów zasilania oraz kompleksowa diagnostyka komputerowa.

Klienci mogą również liczyć na konsultacje przed zakupem auta, rzetelną wycenę napraw, szybką dostępność części oraz – w razie potrzeby – transport lawetą.

AUTOTRONIK to miejsce, które stawia na jakość i skrupulatność w każdym szczególe. Także po wykonaniu usługi. - *Stawiamy na indywidualne podejście do klienta. Wyróżnia nas szybka obsługa oraz bieżące informowanie klienta o etapie pracy i cenie naprawy. Zaś po naprawach dzwoniemy do klienta dopytać, czy z autem wszystko jest dobrze oraz pytamy się, co możemy poprawić w komunikacji i obsłudze z klientem, liczymy się ze zdaniem naszych klientów* - podkreśla Łukasz Patronowicz.

Ich priorytetem jest naprawa auta w przeciągu 48 godzin, a przy prostych, szybkich naprawach - nawet w ten sam dzień.



Nie ma takich pieniędzy, które zrekompensowałyby to, co przeszły rodziny ofiar z Heweliusza

Paweł Gzyl
Rozmowa

Serial „Heweliusz”, zrealizowany przez Netflix, odbił się szerokim echem w Polsce i na świecie. O tezach, które stawia i co naprawdę wydarzyło się podczas morskiej katastrofy polskiego promu, rozmawiamy z Katarzyną Janiszewską – autorką książki „Katastrofa Heweliusza”, wydanej przez oficynę Chmury w tym roku.

O katastrofie promu Heweliusz z 1993 roku zrobiło się obecnie głośno za sprawą serialu Netflix, ale i twojej książki. Co sprawiło, że wraca się do tej tragedii po ponad 30 latach?

Myszę, że przede wszystkim ogrom tej tragedii. Na Heweliuszu zginęło 56 osób – marynarze i kierowcy tirów, którzy pozostawili po sobie osieroczone dzieci, rodziny, bliskich. Kolejna sprawa, to tajemnica. Wokół Heweliusza już na samym początku narosło wiele mitów, mniej lub bardziej spiskowych teorii i cała piramida kłamstw. Mimo wieloletnich procesów, toczących się przed trzema Izbami Morskimi, nigdy tak naprawdę nie wyjaśniono przyczyn zatonięcia Heweliusza. Nie stwierdzono – przynajmniej oficjalnie – kto ponosi winę za wypadek.

W swej książce „Katastrofa Heweliusza” zdecydowałaś się na reportaż fabularyzowany, który łączy reporter-

skie śledztwo z fikcyjną narracją. Dlaczego wybrałaś taką formę?

Właśnie z powodu tak wielu niewiadomych. Nie wiemy, dlaczego kapitan podejmował takie a nie inne decyzje. Czy były na niego naciski, by wyjść w morze niesprawnym – bo to już ustalono – statkiem? Kto naciskał? I co tak naprawdę działo się tamtej feralnej nocy na mostku? Jedyną osobą, która tam wtedy była i przeżyła katastrofę, był III oficer. Ale jego zeznania były sprzeczne i mało wiarygodne. Po tym, co przeżył, przez długi czas znajdował się w głębokim szoku.

Czytelnicy twojej książki bardzo chwalą solidny research, który przeprowadziłaś na jej potrzeby. W Izbie Morskiej w Gdyni znajduje się wiele tomów akt poświęconych tej sprawie. Udało ci się je przetworzyć?

To było 29 tomów, każdy po kilkaset stron. Przez kilka dni siedziałam w Izbie Morskiej od rana, aż do zamknięcia, robiłam dokumentację fotograficzną. A później, już na spokojnie w domu, w Krakowie wszystko dokładnie czytałam. To była dość żmudna praca.

Przyjrzałaś się też politycznym i gospodarczym mechanizmom tamtych czasów – dzikiego kapitalizmu początku lat 90. Miały one duży wpływ na tragedię Heweliusza?

Mówiąc wprost: kluczowy. Ta wszechobecna pogoń za zyskiem, to, że Heweliusz miał pływać i zarabiać za wszelką cenę, bo prom, który stoi w porcie, przynosi straty. Konkurencja wymuszała ciągły pośpiech. Do tego dochodziło przekonanie, że jakoś to będzie, że skoro udawało się tyle razy, to jeszcze ten jeden raz. A poza tym Bałtyk to taki mały akwen, więc co złego może się zdarzyć? Panowała „bylejakość”. Bo takie to były czasy. Wielu ludzi lekceważyło swoje obowiązki i było na to społeczne przyzwolenie.

Izba Morska w Szczecinie obwiniła za katastrofę kapitana Andrzeja Ułasiewicza. Dlaczego postanowiono zrzucić odpowiedzialność za tę tragedię na jednego człowieka?

Biznes. Interesy. W grę wchodziły pieniądze, przyszłość dużej spółki. Czymże przy tym jest dobre imię kapitana i kilku marynarzy, którzy przecież i tak już nie żyją? Poza tym, martwy nie może się bronić, nic nie powie i nikomu nie zaszkodzi. Armator promu – Euroafrica – był państwową spółką, dającą miejsc pracy tysiącom ludzi, którzy mieli na utrzymaniu rodziny. Uznano więc, że interes społeczny wymaga tego, by kłamać i mataczyć. Gdyby okazało się, że zawinił armator, ubezpieczyciel nie wypłaciłby ani grosza. Ale błąd ludzki – czytaj: niekompetentna załoga i nieobliczalny kapitan – to już inna para kaloszy. Polskie prawo morskie

zwalnia armatora z odpowiedzialności finansowej za błędy załogi. Stwierdzenie winy Euroafrica oznaczałoby utratę odszkodowań, a w konsekwencji bankructwo firmy.

Twórcy serialu Netflix stają murem za kapitanem Ułasiewiczem, ukazując go wręcz jako bohatera, który nie opuszcza mostka do końca. To pokrywa się z twoimi ustaleniami?

Tak. Kapitan Ułasiewicz do końca pozostał na mostku wzywając pomocy, nie próbował się ratować. Robił za to co mógł, by uratować statek. Był doświadczonym marynarzem, starannym i sumiennym. Zdawał sobie sprawę, że sytuacja jest katastrofalna. Wiedział, że jak prom się przewróci, to nikt się nie uratuje. Warunki, które panowały wtedy na morzu, utrudniały jakąkolwiek akcję ratunkową. Dlatego za wszelką cenę, do ostatniej chwili próbował wyprostować Heweliusza. Niestety, walczył nie tylko z żywiołem, ale też wadami technicznymi promu. Jego walka była więc z góry skazana na porażkę.

Dlaczego tak mało osób się uratowało? Tylko dziewięciu marynarzy – i nikt z pasażerów. Wypadek zdarzył się przecież względnie blisko lądu.

Członkom załogi zarzucano, że nie ratowali pasażerów, że martwili się tylko o siebie. Ale prawda jest taka, że niewiele mogli zrobić. Statek leżał, po-

kład zmywały fale, trudno było nawet utrzymać równowagę. Marynarze robili, co mogli, wskazywali pasażerom, gdzie mają się udać, rozkładali tratwy ratunkowe. Ale w tym chaosie, przy szalejącym żywiole, nie można mówić o zorganizowanej akcji ewakuacyjnej. Tym bardziej że kombinezony chroniące przed zimnem mieli na promie wyłącznie członkowie załogi. A i tak nie wszystkim uratowały one życie. Poza lodowatą wodą problemem był pył wodny, który wdierał się do płuc i utrudniał oddychanie. Wiele można zarzucić też prowadzonej przez Niemców akcji ratunkowej, która była opieszala i bardzo chaotyczna. Dodatkowo lina spuszczonego z jednego z helikopterów zaczepiła o tratwę i przewróciła ją. Ludzie, którzy na niej byli, zginęli. Nasi lotnicy – którzy mogli być dużo skuteczniejsi, bo schodzili do rozbitków – początkowo zostali wykluczeni z udziału w ratowaniu rodaków. Dlaczego? Kto wydał taki rozkaz? Tego przed Izbami nie dociekano. Zadowolono się tłumaczeniem, że to był niemiecki obywatel odpowiedzialny.

Dziś powszechnie uznaje się, że prom wyszedł ze Świnoujścia w stanie niezdatnym do żeglugi. Mowa o tym w serialu i w twojej książce. To było twoim zdaniem główną przyczyną katastrofy?

W takich sytuacjach nigdy nie ma jednego winnego. O wypadku zawsze decyduje spłot

wielu czynników, niekorzystnych zdarzeń, nieprzewidywanych zbiegów okoliczności. I tutaj też tak było, ale fatalny stan statku był jedną z głównych przyczyn. „Heweliusz” był nazywany „Awareliuszem” albo „Janem Wypadkowym”. Uchodził za statek niepewny, pełen usterek, miał wady konstrukcyjne, fatalną stateczność, którą pogorszyła przebudowa sterówki. Już przy niewielkim wietrze przedstawiał słuchacza steru. Co chwilę zderzał się z nabrzeżami i kutrami, miał słabe maszyny i często ulegał awariom. Wszyscy o tym wiedzieli: pływający na nim marynarze, kapitanowie, oczywiście spółka, do której należał. Pewne rzeczy zatajano – jak choćby to, że po pożarze w 1986 roku pokład zalano tonami betonu, który jeszcze bardziej pogorszył stateczność promu. Ale to, o czym wszyscy wiedzieli i tak wystarczało, żeby wchodzić na Heweliusza z lękiem. A jednak pływano nim. Bagatelizowano zagrożenie. Wypływając w ostatni rejs, prom miał uszkodzoną przekładnię, zacinający się system balastowy i nie do końca sprawne silniki.

W serialu Netflix pojawia się również teoria, że na Heweliuszu funkcjonariusze WSI przemycali broń, co przyczyniło się do nadmiernego obciążenia statku. To możliwe? Obecność Andrzeja Milczanowskiego na miejscu katastrofy, który przyjechał w obstawie oficerów UOP i WSI

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie





- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik



FOT. NETFLIX

Katarzyna Janiszewska: Członkom załogi zarzucano, że nie ratowali pasażerów, że martwili się tylko o siebie. Ale prawda jest taka, że niewiele mogli zrobić

daje wiele do myślenia. Również to, że nurkowie Marynarki Wojennej jako pierwsi zeszli pod wodę, by zbadać wrak. Być może ktoś się obawiał, że na jaw mogą wyjść jakieś niewygodne fakty? Po wypadku okazało się, że waga trzech przewożonych wagonów nie zgadzała się z tą, deklarowaną w dokumentach. Każdy z nich był o niemal dziesięć ton cięższy, niż wskazywały listy przewożowe. Co mogły wieść? Nigdy tego nie ustalono. Rok wcześniej brytyjscy celnicy odkryli

na promie Inowrocław karabiny i granaty. Broń była ukryta w kontenerach, które według dokumentów powinny przewozić glazurę. Prom również należał do Euroafriki.

Serial stawia też tezę, że Heweliusz przewrócił się, bo dokonał gwałtownego skrętu, aby nie staranować małej niemieckiej łódki rybackiej. Są jakieś przesłanki ku takim przypuszczeniom?
III oficer wspomina, że musieli ustąpić z drogi jakiemuś stat-

kowi. To się powtarza w jego zeznaniach. Nie do końca wszystko rozumie i nie do końca pamięta, ale wie, że sytuacja była groźna. W zeznaniach ocalałych rozbitków również jest tajemniczy statek, który pojawia się na długo przed innymi. Ślad po nim jest też na taśmach z radiostacji brzegowej Rugen Radio. Kwadrans przed godziną piątą, czyli tuż przed wywróceniem się promu, niemiecki motorowiec Frank Michael zgłosił „Mayday Relay”, czyli sygnał „SOS” wysyłany w zastęp-

stwie jednostki, która sama nie może tego zrobić. Raportuje, że jest blisko. W śledztwie zupełnie pominięto rolę, jaką pełnił. Żadna z Izb Morskich nawet nie przeszukała jego kapitana. A przecież Frank Michael był naocznym świadkiem tragedii. I nikogo nie interesowało, co mają do powiedzenia jego marynarze?

Twórcy serialu pokusili się o sugestię, że ci, którym zależało na ukryciu prawdy o katastrofie Heweliusza, byli gotowi posunąć się nawet do zabójstwa. To nie przesada?

W swojej książce poszłam nieco podobnym tropem, ale to była wymyślona sytuacja. Ciekawe, że twórcom serialu przyszedł do głowy zbliżony pomysł. A czy tak mogło być w tym przypadku? Tego nie wiem.

Zrealizowany przez Netflix „Heweliusz” to bardzo kosztowna i widowiskowa produkcja. Twoim zdaniem filmowcom udało się oddać na ekranie rozmiar tamtej tragedii?

Nie będę oryginalna i przyłączę się do powszechnych zachwytów. Sceny na morzu są niezwykle sugestywne. Ale do mnie równie mocno przemawiają wątki społeczne. Świetnie ukazana jest sytuacja rodzin ofiar, w jakiej się znała-

ży po katastrofie. Bardzo realistycznie pokazana jest nagonka na kapitana i próby ukrycia prawdy, te wszystkie polityczne układy i układziki, zależności. To również znaki dramatu sądowego.

Trybunał Praw Człowieka w Strasburgu w 2005 roku uznał, że Izby Morskie w Szczecinie i Gdyni nie rozpatrzyły sprawy zatonięcia promu w sposób bezstronny. Dało to rodzinom ofiar poczucie zadośćuczynienia za ich moralne krzywdy, jakich doznały w polskich sądach?

Trudno mi się za nie wypowiadać. Moim zdaniem to przede wszystkim blamaż dla polskiego państwa, jeśli jego obywatele muszą szukać sprawiedliwości poza granicami swojego kraju. Trybunał w Strasburgu przyznał odszkodowania, ale to nie były jakieś wielkie kwoty. Poza tym, chyba nie ma pieniędzy, które zrekompensowałyby to, co przeszły rodziny ofiar z Heweliusza.

Czy myślisz, że powinno dojść do rewizji procesu dotyczącego katastrofy Heweliusza i pociągnięcia prawdziwych winnych do odpowiedzialności?

Teoretycznie jest to możliwe. Przepisy mówią, że można wznowić postępowanie, jeśli

pojawią się nowe dowody, które mają istotne znaczenie dla sprawy. Ale już po powrocie ze Strasburga w 2005 roku, wdowy nie chciały ciągnąć tego tematu, zrezygnowały na przykład z wystosowania skargi do Rady Europy. Nie dziwię im się. Po tylu latach walki musiały być zmęczone i zrezygnowane. Od tamtego czasu nic w tej sprawie nie zrobiły. Stowarzyszenie Wdów i Rodzin Marynarzy Promu „Jan Heweliusz”, powołane do reprezentowania ich interesów, zostało rozwiązane. Ale być może w następnym pokoleniu, wśród rodzin ofiar znajdzie się ktoś na tyle zdeterminowany, że będzie chciał dążyć temat?

KSIAŻKA



Katarzyna Janiszewska,
„Katastrofa Heweliusza”,
wydawnictwo: Chmury
Warszawa 2025

REKLAMA

0011431910

Tarcza Gospodarcza Wschód

**JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA CZASY NIEPEWNOŚCI?
JAK ŁĄCZYĆ CODZIENNĄ PRODUKCJĘ
Z BUDOWĄ ZAPLECZA STRATEGICZNEGO?**

**ODPOWIEDZI
ZNAJDZIESZ
W DEBACIE**



Zamojskie
Towarzystwo
Rolnicze

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Smalec gęsi wraca do łask

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask. Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz

do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach. Jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. Sprawdź, jak go stosować.

ZA TYDZIEŃ:

- Grypa czy przeziębienie? Poznaj objawy
- Dokuczają ci migreny? Oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też inne nietypowe, ale skuteczne, sposoby na ból głowy



FOT. GETTY IMAGES

Większość pacjentów z padaczką może prowadzić normalne życie

Redakcja

redakcja@stronazdrowia.pl

Padaczka to choroba neurologiczna, która dotyka około 1 proc. społeczeństwa. Według Światowej Organizacji Zdrowia na padaczkę choruje 50 mln osób na świecie, a w Polsce około 400 tys. osób.

Padaczka objawia się głównie napadami drgawek. Według WHO u około połowy osób z padaczką nie można ustalić przyczyny.

Czy padaczka jest uleczalna? Specjalista odpowiada

Jak podkreśla lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu, padaczka to choroba, która wciąż budzi lęk w społeczeństwie. Wielu pacjentów mierzy się nie tylko z objawami choroby, ale także z problemami społecznymi, takimi jak trudności w zatrudnieniu. W ramach obchodów Dnia Epilepsji, który wypada 10 lutego, warto przybliżyć ten temat i zwiększyć świadomość społeczną.

- Padaczka to choroba, której społeczeństwo wciąż się obawia, co często prowadzi do uprzedzeń i trudności w zatrudnieniu dla chorych - mówi dr n. med. Paweł Gruenpeter.

Padaczka dotyka około 1 proc. społeczeństwa, co oznacza, że w Polsce żyje około 400 tysięcy osób z tą chorobą.

- W tej chwili przyczyny padaczki u dorosłych są związane nie tylko, jak wcześniej, z urazami, przebytymi udarami czy guzami mózgu, ale również z używkami - alkoholem, narkotykami i pozostałymi środkami - tłumaczy dr n. med. Paweł Gruenpeter, lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu. Jak wyjaśnia lekarz, dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna - napady mogą być skutecznie opanowane. Choroba wynika z nieprawidłowych wyładowań neuronów w określonych ośrodkach korowych mózgu.



FOT. FREEPIK

Dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna

- Najczęściej napad padaczkowy kojarzymy z tym, że pacjent upada, traci przytomność, ma drgawki, pianę na ustach. Jest to tylko część napadów padaczkowych - podkreślił dr Gruenpeter. - Druga część to są napady, które określane są jako częściowe, mogą się prezentować jako zaburzenia świadomości, często przypominające choroby psychiatryczne, często też dochodzi do tylko czasowych drgawek kończyn górnej lub dolnej, albo też zaburzeń świadomości w formie upadków - dodaje ekspert.

Co zrobić podczas ataku padaczki?

Podczas ataku nieprzytomnej osobie grozi zachłyśnięcie lub uraz głowy i kręgosłupa. Należy ułożyć chorego w pozycji bocznej ustalonej, a jeśli to niemożliwe, pozostawić

na wznak. Nie podkładać niczego pod głowę, ponieważ utrudni to oddychanie i grozi zapadnięciem języka. Nie podawać żadnych pokarmów ani napojów. Spróbować ochronić głowę i kręgosłup chorego przed ewentualnymi urazami i uderzeniami o różne przedmioty. Głowę należy tylko przytrzymać, a nie podnosić. Nie powstrzymywać na siłę drgawek, rozluźnić odzież. Nie wkładać poszkodowanemu niczego do ust, szczególnie nie twardego, nie otwierać na siłę zaciśniętych szczęk. Zazwyczaj

Mimo ograniczeń, większość osób chorych na padaczkę może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne

atak padaczkowy mija po 2-3 minutach. Po ataku osoba może mieć problemy z kontaktem z otoczeniem, mówieniem, kojarzeniem faktów i chodzeniem. Trzeba jej wyjaśnić, co się stało i pomóc się podnieść. Po ataku konieczny jest odpoczynek. Trzeba sprawdzić, czy podczas ataku choremu nie puściły zwieracze i ewentualnie pomóc doprowadzić się do porządku.

Po każdym ataku zalecany jest kontakt z lekarzem.

Natomiast gdy atak trwa dłużej niż 2 minuty, trzeba natychmiast zadzwonić po pogotowie ratunkowe.

Jak wygląda życie z padaczką?

Mimo że padaczka wiąże się z pewnymi ograniczeniami zawodowymi, jak unikanie pracy na wysokości czy obsługi ma-

szyn, większość pacjentów może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne.

- Większość chorych, przynajmniej 70 proc., ma opanowane napady. Pacjenci mogą normalnie funkcjonować w społeczeństwie. Nie ma żadnych przeciwwskazań do podjęcia pracy - zaznacza dr Gruenpeter. - Oczywiście są pewne ograniczenia w podejmowaniu pracy na wysokości, czy samodzielnej pracy przy mechanicznych urządzeniach, gdzie istnieje ryzyko, że w momencie wystąpienia napadu powstanie niebezpieczeństwo dla pacjenta lub otoczenia, ale to są sporadyczne przypadki - dodaje.

Czas przełamać lęk i stereotypy. Ekspert o życiu z padaczką

Specjalista podkreśla, że mimo wszystko wciąż trzeba się starać o zwiększenie akceptacji

społecznej dla osób cierpiących na padaczkę.

- Kiedyś były zupełnie inne poglądy na temat tej choroby. W tej chwili wiemy, że to były nienaukowe doniesienia i możemy sobie z pełną świadomością powiedzieć, że osoby chore są normalnymi ludźmi, którzy świetnie funkcjonują w społeczeństwie - podsumowuje dr Gruenpeter.

Międzynarodowy Dzień Epilepsji, obchodzony co roku, ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat tej choroby - jej objawów, leczenia oraz codziennego życia pacjentów.

To także okazja do walki ze stygmatyzacją i wykluczeniem społecznym osób cierpiących na epilepsję. Edukacja i otwartość społeczeństwa mogą pomóc osobom z padaczką w pełni uczestniczyć w życiu zawodowym i społecznym.

Na gardło, stawy i suchą skórę. Smalec gęsi znów podbija nasze domowe apteczki

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask.

Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach.

Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?

Smalec z gęsi powstaje przez wytopienie tłuszczu gęsiniego. Ten najbardziej wartościowy to tłuszcz sadełkowy. Smalec z gęsiny jest z powodzeniem stosowany w kuchni - nie tylko do smażenia, ale także jako dodatek smakowy wielu potraw czy do smarowania pieczywa. Co ważne, obróbka termiczna w jego przypadku nie jest problemem, bo zachowuje skład chemiczny nawet w temperaturze dochodzącej do 200 st. C.

Poza wytrzymałością na wysokie temperatury smalec gęsi jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. W jego składzie są m.in.:

- witamina A - przyspiesza gojenie się ran, wpływa na dobry stan skóry i na wzrok,
- witamina E - składnik wielu kosmetyków przeciwzmarszczkowych, odżywczych i nawilżających,
- witamina D - jedna jego łyżka smalcu gęsiniego zawiera 1000 IU witaminy D, wzmacniając odporność oraz korzystnie wpływając na mięśnie i układ mięśniowy,
- witaminy z grupy B - niezbędne do wytwarzania czerwonych



Smalec gęsi ma długą tradycję stosowania zarówno w kuchni i w medycynie naturalnej

nych krwinek, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i wykorzystywania energii z pożywienia,

- żelazo - dostarcza tlen do narządów i mięśni oraz jest niezbędnym elementem w produkcji czerwonych krwinek,
- cynk - bierze udział w syntezie białek, biosyntezie RNA i DNA, wzmacnia włosy i paznokcie, wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem,
- potas - jest odpowiedzialny za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, reguluje poziom pH komórek i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.

Na co jest dobry smalec gęsi?

Smalec gęsi był Vicksem naszych rodziców i dziadków. Był stosowany w medycynie ludowej do leczenia przeziębienia, zapalenia oskrzeli, reumatyzmu czy kaszlu.

- Gęsi tłuszcz jest stosowany w medycynie jako środek zmniejszający przekrwienie przy krztuścu, wszelkiego rodzaju przeziębieniach kłatkii piersiowej - mówi Janine Christmas, łączniczka społeczności w projekcie Cape Breton University. - Być może twoja babcia używała gęsiniego tłuszczu w tamtych czasach z powodu braku dostępu do opieki zdrowotnej i lekarzy - dodaje.

Pisząc, że smalec gęsi był jak Vicks, mam na myśli, że smarowało się nim kłatkę piersiową i płuca, co miało pomóc zwalczyć uporczywy kaszel. Osoby cier-

piące na reumatyzm nacierały się maścią ze smalcu z gęsiny. Kuraacja miała trwać miesiąc, żeby były widoczne efekty.

Gęsi tłuszcz rozpuszczało się też w gorącym mleku, a do mikstury dodawało się miód. Taki napój miał pomóc na przeziębienie i piło się go przede wszystkim przed snem. Z kolei na zapalenie oskrzeli rozpuszczano łyżeczkę smalcu w połowie szklanki ciepłego mleka i dodawało się łyżeczkę miodu. Taki napój należało wypijać trzy razy dziennie.

Smalec z gęsi na żylaki, stawy i zmarszczki

Gęsi smalec, dzięki swoim właściwościom rozgrzewającym, łagodzącym i redukującym, znalazł też zastosowanie w leczeniu żylaków i pajączków nacyniowych. Po podgrzaniu i zmieszaniu z olejem rycynowym pomaga w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów.

Smalec z gęsiny jest też wykorzystywany w... kosmetyce. Choć nie ma na to jeszcze naukowych dowodów, że gęsi tłuszcz może zmniejszać widoczność zmarszczek, to regularne stosowanie smalcu z gęsi na skórę sprawia, że staje się ona gładsza, bardziej odżywiona i miękka.

Smalec gęsi to tajna broń naszych babć na idealnie gładką i jędną skórę bez zmarszczek. Stosowany regularnie zapobiega powstawaniu bruzd. Dodatkowo przyczynia się do tego, że te istniejące stają się mniej widoczne.

Oczywiście na zmarszczki warto działać kompleksowo. Domowe sposoby są skuteczne, ale stosowanie samego smalcu nie da tak spektakularnych efektów.

Dlatego warto również zadbać o regularny ruch, dobrze zbilansowaną dietę, a wszystko to wspomóc kosmetykami przeciwzmarszczkowymi. Gęsi smalec na twarz i ciało jest bezpieczny dla każdego typu cery zarówno u pań, jak i panów. Może być stosowany też na blizny potrądzikowe i stany zapalne, poradzi sobie także ze zmarszczkami mimicznymi przy oczach, palcach i na czole. Jedyny minus mikstury jest jej zapach, który może być dla niektórych odpychający.

Smalec gęsi znany i stosowany od dawna daje rewelacyjne efekty i nie powinien uczulać skóry. Jednak warto zapytać o go najpierw na niewielkim fragmencie ciała i to sprawdzić. Smalec można używać w czystej postaci lub z dodatkiem naturalnych składników, na przykład nagietka.

Kremowanie skóry smalcem najlepiej wykonać wieczorem, aby produkt miał szansę się wchłoniąć. Jest on dość gęsty i tłusty. Przed aplikacją rozgrzej dłonie, aby specyfik dobrze się rozprowadzał po powierzchni. Wystarczy niewielką ilość produktu wmasować w wybrany fragment na twarzy, na którym są zmarszczki. Rano koniecznie umyj dokładnie twarz.

Wątroba. Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zmęczenie, bóle brzucha, senność po jedzeniu - zwykle zrzucamy winę na stres lub złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze sygnały, że twoja wątroba jest przeciążona.

Zmęczenie, lekka senność po posiłkach, czasem mdłości albo uczucie ciężkości - łatwo je zrzucić na stres, brak snu czy złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze, niepozorne sygnały, że twoja wątroba ma dość.

Ten niepozorny organ wykonuje dla nas tytaniczną pracę: filtruje toksyny, wspiera trawienie, reguluje metabolizm, a nawet magazynuje cenne składniki odżywcze. Ale choć potrafi się regenerować, nie jest niezniszczalna. Codzienne nawyki, które wydają się zupełnie niewinne, mogą ją powoli osłabiać.

Eksperti ostrzegają: choroby wątroby przez długi czas mogą nie dawać żadnych wyraźnych objawów. Dopiero gdy wątroba jest już poważnie uszkodzona, pojawia się żółtaczka, obrzęki czy ból brzucha. Dlatego warto działać wcześniej i przyjrzeć się pięciu najczęstszym błędom, które obciążają ten kluczowy narząd.

Alkohol - cichy wróg twojej wątroby

To tylko małe piwo po pracy albo kieliszek wina do kolacji - mówimy lub słyszymy to często. Prawda jest jednak taka, że wątroba nie lubi żadnej ilości alkoholu. Każdy drink, piwo czy lampka wina to dodatkowa dawka toksyn, które organ musi rozłożyć i zneutralizować.

Z czasem ta praca staje się dla niej zbyt dużym wysiłkiem. Pojawia się stłuszczenie wątroby, potem zapalenie, a w skrajnych przypadkach - marskość. I choć ten proces może trwać latami, to warto pamiętać, że wątroba ma swoją granicę wytrzymałości.

Eksperti zalecają, by nie przekraczać 14 jednostek alkoholu tygodniowo (czyli np. 6 małych lampek wina) i robić regularne dni bez alkoholu, by dać jej odechnąć.

Nie trzeba pić, by mieć chorą wątrobę. Coraz więcej osób cierpi na tzw. stłuszczeniową chorobę wątroby związaną z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD),

dawniej znaną jako niealkoholowa choroba wątroby.

Winowajcy? Przetworzone jedzenie, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru. Badania pokazują, że osoby pijące dużo napojów słodzonych są aż o 40 proc. bardziej narażone na rozwój tego schorzenia.

Na szczęście proces ten można odwrócić. Wystarczy postawić na warzywa, pełnoziarniste produkty, ryby i strączki oraz pić dużo wody - najlepiej ok. ośmiu szklanek dziennie.

Uważaj na środki przeciwbólowe

Paracetamol to jeden z najczęściej przyjmowanych leków na świecie. Ale w nadmiarze może być dla wątroby tak samo niebezpieczny jak alkohol.

Już nieznaczne przekroczenie zalecanej dawki może prowadzić do uszkodzenia komórek wątrobowych. Ryzyko rośnie, jeśli lek jest łączymy z alkoholem lub przyjmujemy go regularnie przez dłuższy czas. Jeśli więc często sięgasz po środki przeciwbólowe, warto skonsultować się z lekarzem - być może twoje dolegliwości mają inną, łatwiej usuwalną przyczynę.

Brak ruchu - problem, którego nie widać

Siedzący tryb życia to nie tylko problem z wagą. Brak ruchu oznacza także gorsze krążenie, wolniejszy metabolizm i większe ryzyko odkładania się tłuszczu w wątrobie. Nawet umiarkowany wysiłek potrafi zdziałać cuda. Jedno z badań pokazało, że już osiem tygodni regularnych ćwiczeń siłowych wystarczyło, by zmniejszyć ilość tłuszczu w wątrobie o 13 proc. i poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. Równie dobre efekty dają treningi aerobowe - wystarczy 30 minut szybkiego marszu pięć razy w tygodniu, by poprawić pracę wątroby i zwiększyć wrażliwość organizmu na insulinę.

Palenie szkodzi nie tylko płucom

Palenie papierosów obciąża wątrobę toksynami równie skutecznie jak alkohol. Dym tytoniowy zawiera tysiące związków chemicznych, które wątroba musi rozłożyć - a to prowadzi do stresu oksydacyjnego i powstawania blizn, czyli marskości wątroby.



Naturalne, ale nie zawsze bezpieczne. Mogą wchodzić w interakcje z lekami



Nie każda przyprawa jest bezpieczna. Ekspertka tłumaczy, które mogą wchodzić w interakcje z lekami. Osoby przyjmujące m.in. warfarynę, aspirynę czy leki na nadciśnienie powinny zachować szczególną ostrożność

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Cynamon, kurkuma i imbir uchodzą za najzdrowsze przyprawy świata. Jednak farmaceutka ostrzega, że w połączeniu z niektórymi lekami mogą zaszkodzić, zamiast pomóc.

Choć przyprawy takie jak cynamon, kurkuma i imbir od tysięcy lat są cenione w kuchni i medycynie naturalnej, nie zawsze współgrają z nowoczesnymi terapiami. Dipa Kamdar, starszy wykładowca farmacji praktycznej na Uniwersytecie Kingston, przypomina, że mogą one wpływać na działanie niektórych leków na receptę.

- Od wieków przyprawy są stosowane nie tylko do przyprawiania potraw, ale także cenione w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej i chińskiej ze względu na swoje właściwości lecznicze. Ale czy coś tak niewinnego, jak łyżeczka przyprawy, może wpływać na działanie leków? - mówi ekspertka w rozmowie z „The Conversation”.

Cynamon zawiera związki takie, jak aldehyd cynamonowy, eugenoli kumaryna, które odpowiadają za jego intensywny zapach i działanie przeciwpalne.

- Cynamon ma wiele potencjalnych właściwości prozdrowotnych: jest bogaty w przeciwutleniacze, może zmniejszać stany zapalne, pomaga regulować po-

ziom cukru we krwi, zmniejsza ryzyko chorób serca, a nawet poprawia funkcjonowanie mózgu - wyjaśnia Kamdar.

Jednak badania Uniwersytetu Mississippi sugerują, że aldehyd cynamonowy może przyspieszać usuwanie niektórych leków z organizmu, zmniejszając ich skuteczność. Ekspertka ostrzega też, że suplementy z cynamonem mogą zwiększać ryzyko krwawień u osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe, takie jak warfaryna.

- Prawdopodobnie wynika to z wpływu kumaryny na enzymy wątrobowe odpowiedzialne za rozkład leków, takich jak warfaryna - dodaje.

Choć brzmi to groźnie, Kamdar uspokaja:

- Zanim jednak wyrzucisz swoją półkę z przyprawami, pamiętaj: ryzyko wynika z wysokich dawek, szczególnie w postaci suplementów. Lekkie posypanie cynamonem owsianki raczej nie spowoduje żadnych problemów.

Kurkuma zawiera kurkuminę - związek o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Ale nawet ta złota przyprawa może wchodzić w interakcje z lekami.

- Informacje na temat interakcji kurkumy z lekami są nadal ograniczone. Większość naszej wiedzy pochodzi z badań laboratoryjnych i badań na zwierzętach, które nie zawsze można bezpośrednio przełożyć na ludzi. Ist-

nieją jednak dowody na to, że kurkuma może wpływać na metabolizm niektórych leków, w szczególności poprzez oddziaływanie na enzymy wątrobowe. Oznacza to, że może potencjalnie wchodzić w interakcje z lekami przeciwdepresyjnymi, lekami na nadciśnienie, lekami stosowanymi w chemioterapii i niektórymi antybiotykami - tłumaczy.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy przyprawa staje się lekiem (lub problemem)

W połączeniu z niektórymi lekami przyprawy mogą zaszkodzić, zamiast pomóc. Osoby przyjmujące m.in. warfarynę, aspirynę czy leki na nadciśnienie powinny zachować szczególną ostrożność. Farmaceutka radzi, by osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew, insulinę, leki na ciśnienie lub w trakcie chemioterapii zachowały ostrożność przy stosowaniu ziołowych suplementów i skonsultowały się z lekarzem rodzinnym lub farmaceutą. Jednak dla większości osób stosowanie przypraw w typowych ilościach kulinarnych jest bezpieczne i stanowi pyszny sposób na dodanie smaku i potencjalnych korzyści zdrowotnych do posiłków.

Kurkuma przez swoje naturalne właściwości rozrzedzające krew może wzmacniać działanie warfaryny lub aspiryny.

- Badania na zwierzętach sugerują, że kurkuma może również obniżać poziom cukru we krwi, co oznacza, że może wzmacniać działanie leków przeciwcukrzycowych lub insuliny. Ponadto wykazano, że kurkuma obniża ciśnienie krwi, co w połączeniu z lekami na nadciśnienie może powodować nadmierny spadek ciśnienia - dodaje Kamdar.

Jak podkreśla, problem dotyczy głównie suplementów w dużych dawkach, a nie przyprawy używanej w codziennym gotowaniu.

Imbir to naturalny środek przeciwwymiotny i przeciwpalny, jednak również on może wpływać na działanie niektórych leków.

- Imbir może działać jako łagodny środek rozrzedzający krew, co oznacza, że połączenie go z lekami przeciwcukrzycowymi może zwiększyć ryzyko krwawienia - ostrzega Dipa Kamdar.

Niektóre badania sugerują też, że imbir może obniżać poziom cukru we krwi, dlatego osoby z cukrzycą powinny stosować go z umiarem i w porozumieniu z lekarzem. Potrzebne są dalsze badania, aby w pełni zrozumieć jego wpływ w połączeniu z lekami przeciwcukrzycowymi.

Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder? Prosta instrukcja dla mężczyzn

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

W listopadzie skupiamy uwagę na zdrowiu mężczyzn. Jednym z najważniejszych nawyków jest comiesięczne samobadanie jąder. To prosta, bezbolesna czynność, która może pomóc wykryć zmiany.

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie. Jak podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem (American Cancer Society - ACS), w pewnym momencie swojego życia na raka jąder zachoruje około 1 na 250 mężczyzn. W przeciwieństwie do innych nowotworów rak jąder dotyka głównie mężczyzn w młodym i średnim wieku - średni wiek w momencie diagnozy wynosi około 33 lat.

Jeżeli rak jąder zostanie wcześniej wykryty, ryzyko śmierci jest bardzo niskie. 5-letni względny wskaźnik przeżycia wynosi 99 proc., jeśli rak jest ograniczony do jąder - podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem. Jeżeli jednak nowotwór rozprzestrzeni się na otaczające tkanki, wskaźnik przeżywalności spada do 96 proc. i do 73 proc., jeśli rozprzestrzeni się na odległe części ciała.

Samobadanie jąder może pomóc we wczesnym wykryciu raka jąder i dać największe szanse na dobre rokowanie. Warto wpisać to do swojego kalendarza.

Instrukcja prawidłowego samobadania jąder

Samobadanie jąder najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli lub tuż po nich. Ciepła woda rozluźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykorzystać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki.

Samodzielne badanie jąder powinno trwać ok. 3 minut.

Samobadanie jąder - krok po kroku:

- Stojąc, podłóż ręce pod worek palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiegś dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).
- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.
- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder - najądrze.
- Wyczuwaj wszelkie guzki lub nie regularności na najądrzach.
- Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub

konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne. Pamiętaj: podczas badania nie powinien odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna.

Jądra nie są też idealnie symetryczne - jedno może być większe lub zwiśać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczynia krwionośne lub inne tkanki podtrzymujące wewnątrz moszny z guzkiem - w takim przypadku najlepiej udać się do lekarza.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in.:

- niezstąpione jądro,
- HIV,
- rak jądra w historii rodziny,
- wcześniejszy rak jąder.

Jak często powinno się badać jądra?

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany. Warto też raz w roku zbadać się u urologa.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,
- wyczuwamy zgrubienie lub guzek,
- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Co może oznaczać guzek na jądrze?

Guzek, zgrubienie lub inna nietypowa zmiana w jądrze nie musi oznaczać raka.

Inne stany, które mogą powodować zmiany w jądrach, mogą obejmować:

- zapalenie najądrza i jądra (najczęściej spowodowane infekcją dróg moczowych lub przeniesioną drogą płciową),
- torbiel najądrza (guzki spowodowane gromadzeniem się płynu w przewodzie prowadzącym od jąder, powszechne i zwykle bezbolesne, zazwyczaj nie wymagają leczenia),
- wodniaki (nagromadzenie płynu między jąderem a cienką błoną, która je otacza, które może być spowodowane urazem lub stanem zapalnym moszny, może też wystąpić bez wyraźnej przyczyny),
- żyłaki powrózka nasiennego (obrzęk żył wewnątrz moszny - dokładna przyczyna nie jest znana, ale może to być spowodowane nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych),
- przepukliny pachwinowe (występują, gdy wewnętrzna tkanka w jamie brzusznej wystaje przez otwór w ścianie brzucha, co może powodować ból i obrzęk moszny).

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SERA CHOLESTEROL

Czy ser ma dużo cholesterolu?

Wysoki cholesterol to problem, z którym zmagają się wielu Polaków. Na podwyższony poziom cholesterolu - hipercholesterolemie - może cierpieć nawet około 21 milionów Polaków, co oznacza, że problem ten dotyczy ponad 60 procent dorosłych. Choć ser jest jednym z ulubionych dodatków w polskiej kuchni, jego wpływ na zdrowie serca budzi coraz więcej dyskusji. Eksperci podkreślają, że nie każdy rodzaj sera jest jednakowy pod względem zawartości tłuszczów i wpływu na cholesterol. - Ser ma wysoką zawartość tłuszczów nasyconych, które mogą podwyższać poziom „złego” cholesterolu LDL - wyjaśnia Keri Gans, RDN, autorka książki „The Small Change Diet”. Z czasem podwyższony

poziom LDL może zwiększać ryzyko chorób serca. Nie oznacza to jednak, że musisz całkowicie zrezygnować z sera. - Stopień, w jakim dana osoba faktycznie musi kontrolować spożycie, może być bardzo indywidualny i zależy od wielu czynników, takich jak predyspozycje do chorób sercowo-naczyniowych i ogólne nawyki żywieniowe - mówi Jessica Cording, autorka książki „The Little Book of Game-Changers”.

Najgorszy ser dla cholesterolu?

Jaki ser wypada najgorzej? Okazuje się, że jest to ser brie. - Brie to bogaty, kremowy ser o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych, dlatego najlepiej spożywać go sporadycznie - mówi Tara Gidus Collingwood, specjalistka ds. żywienia sportowców. Tłuszcze nasycone mogą podwyższać poziom cholesterolu LDL, zwiększając

ryzyko wystąpienia wysokiego cholesterolu. Brie zawiera 31 g tłuszczu w 100 g. - Jego miękka konsystencja i łagodny smak sprawiają, że łatwo zjeść więcej niż się wydaje - zauważa Gans. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, by tłuszcze stanowiły nie więcej niż 30 proc. dziennego zapotrzebowania kalorycznego, kilka kęsów brie może więc szybko przekroczyć tę granicę.

Na jakie jeszcze sery warto uważać?

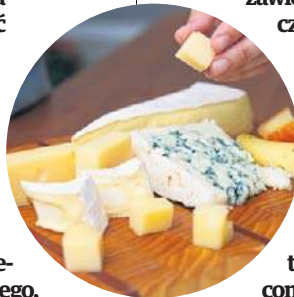
Dietetycy ostrzegają, że nie tylko brie może negatywnie wpływać na poziom cholesterolu. Również inne popularne sery, szczególnie te kremowe i przetworzone, zawierają duże ilości tłuszczów nasyconych

oraz sodu - składników, które w nadmiarze obciążają serce i naczynia krwionośne.

- Kremowe sery zazwyczaj zawierają dużo tłuszczów nasyconych - zaznacza Cording. Do grupy ryzyka należą też m.in. sery topione. Mogą one dostarczać jeszcze więcej tłuszczów nasyconych i sodu, co nie służy zdrowiu układu sercowo-naczyniowego.

Jak jeść ser i nadal dbać o cholesterol?

Na szczęście nie musisz całkowicie zrezygnować z sera. - Ważna jest wielkość porcji - mówi Collingwood. - Trzymaj się około jednej uncji i wybieraj lepsze opcje, takie jak mozzarella



lila o obniżonej zawartości tłuszczu, feta lub ser koziego - radzi ekspertka. Cording zaleca też stosowanie zbilansowanej diety.

- Staraj się, aby większość spożywanych tłuszczów stanowiły tłuszcze nienasycone, takie jak oliwa z oliwek i oliwki, awokado i olej z awokado oraz orzechy i nasiona, ale nadal możesz cieszyć się serem - mówi. Podpowiada też, by łączyć ser z produktami bogatymi w błonnik, który pomaga obniżyć poziom LDL, czyli warzywa, orzechy, fasola i produkty pełnoziarniste. - Skup się na świadomych porcjach: naprawdę wystarczy niewielka ilość - dodaje Warren.

Inne bomby cholesterolowe

Cholesterol pochodzi nie tylko z jajek, tłustego mięsa czy serów. Są produkty, które zawierają równie dużo cholesterolu,

a nawet więcej (dla porównania: jajko to porcja 180 mg). Bomby cholesterolowe to:

- krewetki pieczone, duszone, smażone: 211 mg cholesterolu w 100 g;
- olej z wątroby dorsza: 570 mg cholesterolu w 100 g;
- biszkopty: 221 mg w 100 g;
- wędzony węgorz: 140 mg w 100 g;
- pasztet pieczony: 370 mg w 100 g;
- serek typu fromage: 113 mg w 100 g;
- tradycyjne pączki: 145 mg w 100 g;
- smażone kalmary: 260 mg w 100 g;
- masło klarowane (ghee): 256 mg w 100 g;
- eklery z bitą śmietaną: 135 mg w 100 g;
- wątróbka kurza: 380 mg w 100 g;
- rybia ikra: 374 mg w 100 g;
- sardynki w oleju: 142 mg cholesterolu w 100 g.

Bezpieczny posiłek

Anna Moyseowicz
redakcja@stronazdrowia.pl

Wystarczy dwa lub trzy składniki, minimum pracy i chwila gotowania. Tak wygląda przygotowanie zupy, która jest świetnym remedium na biegunkę, wymioty czy bóle brzucha.

Sprawdzi się też po prostu jako bezpieczny posiłek, gdy nie wiemy, co zjeść podczas problemów żołądkowych.

Możemy ją podać dziecku, osobie dorosłej, a nawet psu.

Zupa Moro, czyli marchwianka

Marchwianka to zupa banalnie prosta w przygotowaniu, a jednocześnie jej właściwości w przypadku problemów żołądkowych są nie do przecenienia. Recepturę opublikował austriacki pediatra Ernst Moro, stąd nazwa posiłku, bowiem marchwianka nazywana jest też zupą Moro.

Składa się jedynie z trzech składników: marchwi, wody i odrobiny soli.

Na co pomaga zupa marchewkowa?

Zupa marchwianka, czyli klasyczny, domowy sposób na problemy żołądkowe, ma potwierdzone działanie łagodzące i wspierające regenerację przewodu pokarmowego.

Podczas długiego gotowania marchew wydziela do wody związki zwane oligosacharydami. Te naturalne substancje



chronią warstwę ochronną w jelitach oraz utrudniają drobnoustrojom przyczepianie się do błony śluzowej.

Pektyny łagodzą podrażnioną błonę śluzową jelit, a z kolei inne związki zawarte w tym warzywie wiążą wodę. Ponadto zupa uzupełnia elektrolity i minerały, jak miedź, cynk, żelazo czy fosfor.

Jak zrobić marchwiankę?

Przygotowanie marchwianki jest bardzo proste.

Należy obrać i pokroić pół kilograma marchewki i gotować je w litrze wody przez ok. 1,5 godziny.

Następnie wodę należy odlać, a marchewki rozgnieść na gładką masę.

Potem dolewać litr wrzątku i dodać szczyptę soli. Zamieszać i zupa gotowa.

Marchwianka uratowała życie setek dzieci

Zupę marchwiową stosuje się jako domowy sposób le-

czenia w przypadku problemów z żołądkiem czy jelitami zarówno u ludzi, jak i u zwierząt.

Podczas gdy Ernst Moro publikował przepis, pełnił funkcję ordynatora kliniki dziecięcej w Monachium.

Dzięki prostej zupie ugotowanej z wody i marchewki, ale łagodzącej i pełnej minerałów i elektrolitów, udało mu się radykalnie zmniejszyć problemy zdrowotne, a nawet śmiertelność dzieci zmagających się z biegunką.

Lekka zupa na przejedzenie. Odkryj szybki ratunek dla żołądka. Twoje jelita ci podziękują

Anna Daniluk
anna.daniluk@polskapress.pl

Po odświeżnym obiedzie, urodzinowym przyjęciu czy długim weekendzie z tłustym jedzeniem często pojawia się to samo uczucie - ciężkość, przepełnienie i brak ochoty na mięso.

W takiej sytuacji najlepiej sprawdzi się lekka zupa na przejedzenie - delikatna, sycąca, ale nie obciążająca żołądka. Przygotujesz ją szybko, a cała rodzina zje ze smakiem.

Składniki:

- 1,5 litra bulionu warzywnego (najlepiej domowego lub niskosodowego),
- 1/2 szklanki kaszy jęczmiennej,
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- kawałek selera (ok. 100 g),
- 1 por (biała część),
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- sól i świeżo mielony pieprz do smaku,
- 1 łyżeczka majeranku,
- natka pietruszki do podania,
- kilka kropli soku z cytryny (opcjonalnie, dla lekkiego odświeżenia smaku).

Sposób przygotowania:

Najpierw warzywa obierz i pokrój w drobną kostkę.

- W dużym garnku rozgrzej oliwę, dodaj warzywa i duś przez kilka minut, aż lekko zmiękną.

- Wsyp kaszę jęczmienną i zamieszaj, aby obtoczyć ją w oliwie i warzywach.

- Zalej całość bulionem, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu przez ok. 25 minut do momentu, aż kasza będzie miękka.

- Dopraw solą, pieprzem, majerankiem i - jeśli chcesz zyskać orzeźwiający smak - odrobiną soku z cytryny.

- Przed podaniem posyp zupę świeżą natką pietruszki.

Gwarantuję, że ta zupa jest warta przygotowania po obfitym biesiadowaniu. Wywar jest bezmięśny, aby odciążyć układ trawienny po jedzeniu grillowanych żeberk albo pieczonego kurczaka. Co więcej, włoszczyzna i kasza jęczmienna wspierają perystaltykę jelit i dają uczucie sytości. Ponadto pomagają w powrocie do zdrowych nawyków po czasie rodzinnego biesiadowania. Smacznego!



Wielkie zmiany w języku polskim: nowe zasady ortografii już od stycznia 2026 roku

Robert Migdał
Język polski

Drodzy Polacy, szanowni lublinianie (w 2025 roku pisani jeszcze małą literą, od 2026 już wielką) - czekają nas zmiany. I to wielkie, tak wielkie jak litery, którymi od przyszłego roku będziemy pisać np. nazwy mieszkańców osiedli, wsi i miast (Wrocławianin, Chełmianin, Zamościanin, Wałbrzyszanin...). Co jeszcze zmieni się w zasadach polskiej ortografii?

Rada Języka Polskiego przy Prezydium Polskiej Akademii Nauk, która to decyduje o tym, jak należy poprawnie pisać po polsku, uchwaliła zmiany zasad ortografii, które będą obowiązywały od 1 stycznia 2026 roku.

Po co ta rewolucja?

Rada uznała, że wprowadzenie tych zmian, dotyczących wyłącznie tzw. konwencyjnych zasad pisowni, przyniesie korzyść w postaci uproszczenia i ujednolicenia zapisu poszczególnych grup wyrazów i połączeń, eliminacji wyjątków, a także likwidacji przepisów, których zastosowanie jest z różnych powodów problematyczne, np. wymaga od piszącego zbyt drobiazgowej analizy znaczeniowej tekstu. To zaś przyczyni się do zmniejszenia liczby błędów językowych oraz - być może - umożliwi piszącym skupienie się na innych niż ortograficzne aspektach poprawności tekstu - tłumaczy swoją decyzję Rada.

Oto zmiany zasad pisowni polskiej, obowiązujące od 1 stycznia 2026 r.

1. Pisownia wielką literą nazw mieszkańców miast i ich dzielnic, osiedli i wsi, np.: Warszawianin, Zgierzianin, Ochocianka, Mokotowianin, Nowohucianin, Chochołowianin.

Dopuszczenie alternatywnego zapisu (małą lub wielką literą) nieoficjalnych nazw etnicznych, takich jak kitajec lub Kitajec, jugol lub Jugol, angol lub Angol, żabojad lub Żabojad, szkop lub Szkop, makaroniarz lub Makaroniarz.

2. Wprowadzenie pisowni wielką literą nie tylko nazw firm i marek wyrobów przemysłowych, ale także pojedyn-

czych egzemplarzy tych wyrobów (samochód marki Ford i pod oknem zaparkował czerwony Ford).

3. Wprowadzenie rozdzielnej pisowni częstek -bym, -byś, -by, -byśmy, -byście ze spójnikami, np. Zastanawiam się, czy by nie pojechać w góry.

4. Ustanowienie bezwyjątkowej pisowni łącznej nie- z imiesłowami odmiennymi (bez względu na interpretację znaczeniową: czasownikową lub przymiotnikową), tj. zniesienie wyjątku zezwalającego na „świadomą pisownię rozdzielną”.

5. Ujednolicenie zapisu (małą literą) przymiotników tworzonych od nazw osobowych, zakończonych na -owski, bez względu na to, czy ich interpretacja jest dzierżawcza (odpowiadają na pytanie czyj?), czy też jakościowa (odp. na pytanie jaki?), np. dramat szekspirowski, epoka zygmuntowska, koncert chopinowski, koncepcja wittgensteinowska, wiersz miłoszowski.

Przymiotniki tworzone od imion (rzadziej od nazwisk),

zakończone na -owy, -in(-yn), -ów, mające charakter archaiczny, będą mogły być zapisywane małą lub wielką literą, np. jackowe dzieci lub Jackowe dzieci; poezja miłoszowa lub poezja Miłoszowa; zosina lalka lub Zosina lalka; jacków dom lub Jacków dom.

6. Wprowadzenie łącznej pisowni członu pół- w wyrażeniach:

półzabawa, półnauka;
półżartem, półserio;
półspał, półczuwał

oraz pisowni z łącznikiem w połączeniu typu: pół-Polka, pół-Francuzka (odniesionym do jednej osoby).

7. Dopuszczenie w parach wyrazów równorzędnych, podobnie lub identycznie brzmiących, występujących zwykle razem, trzech wersji pisowni:

- z łącznikiem, np. tuż-tuż;
trzask-prask; bij-zabij;
- z przecinkiem, np. tuż, tuż;
trzask, prask; bij, zabij;
- rozdzielnie, np. tuż tuż;
trzask prask; bij zabij.

8. W zakresie użycia wielkich liter w nazwach własnych:

a) w nazwach komet wprowadzenie zapisu wszystkich członów wielką literą, np. Kometa Halleya, Kometa Enckego;

b) wprowadzenie pisowni wielką literą wszystkich członów wielowyrzowych nazw geograficznych i miejscowych, których drugi człon jest rzeczownikiem w mianowniku, typu Morze Marmara, Pustynia Gobi, Półwysep Jukatan, Wyspa Uznam;

c) w nazwach obiektów przestrzeni publicznej wprowadzenie pisowni wielką literą stojącego na początku wyrazu: aleja, brama, bulwar, osiedle, plac, park, kopiec, kościół, klasztor, pałac, willa, zamek, most, molo, pomnik, cmentarz (przy utrzymaniu pisowni małą literą wyrazu ulica), np. ulica Józefa Piłsudskiego, Aleja Róż, Brama Warszawska, Plac Zbawiciela, Park Kościuszki, Kopiec Wandy, Kościół Mariacki, Pałac Staszica, Zamek Książ, Most Poniatowskiego, Pomnik

Ofiar Getta, Cmentarz Rakowicki;

d) wprowadzenie pisowni wielką literą wszystkich członów (oprócz przyimków i spójników) w wielowyrzowych nazwach lokali usługowych i gastronomicznych, np. Karczma Słupska, Kawiarnia Literacka, Księgarnia Naukowa, Kino Charlie, Apteka pod Orłem, Bar Flisak, Hotel pod Różą, Hotel Campanile, Restauracja pod Żaglami, Winiarnia Bachus, Zajazd u Kmicica, Pizzeria Napoli, Trattoria Santa Lucia, Restauracja Veganic, Teatr Rozmaitości, Teatr Wielki;

e) wprowadzenie pisowni wielką literą wszystkich członów w nazwach orderów, medali, odznaczeń, nagród i tytułów honorowych, np. Nagroda im. Jana Karłowicza, Nagroda Nobla, Nagroda Pulitzera, Nagroda Templetona, Nagroda Kioto, Literacka Nagroda Europy Środkowej Angelus, Nagroda Artystyczna Miasta Lublin, Nagroda Literacka Gdynia, Śląska Nagroda

Jakości, Nagroda Rektora za Wybitne Osiągnięcia Naukowe, Nagroda Newsweeka im. Teresy Torciańskiej, Nagroda Wielkiego Kalibru, Mistrz Mowy Polskiej, Ambasador Pol-szczyzny, Honorowy Obywatel Miasta Krakowa.

9. W zakresie pisowni prefiksów:

a) uzupełnienie reguły ogólnej: W języku polskim przedrostki - rodzime i obce - pisze się łącznie z wyrazami zapisywanymi małą literą. Jeśli wyraz zaczyna się od wielkiej litery, po przedrostku stawia się łącznik, np. super-Europejczyk;

b) dopuszczenie rozdzielnej pisowni częstek takich jak: super-, ekstra-, eko-, wege-, mini-, maxi-, midi-, mega-, makro-, które mogą występować również jako samodzielne wyrazy, np.:

miniwieża lub mini wieża, bo jest możliwe: wieża (w rozmiarze) mini;

superpomysł lub super pomysł, bo jest możliwe: pomysły super;

ekstrazarobki lub ekstra zarobki, bo jest możliwe: zarobki ekstra;

ekożywność lub eko żywność, bo jest możliwe: żywność eko.

10. Wprowadzenie jednolitej łącznej pisowni częstek niby-, quasi- z wyrazami zapisywanymi małą literą, np.:

nibyartysta, nibygotyk, nibyludowy, nibyorientalny, nibyromantycznie;

nibyblona, nibyjagoda, nibyklus, nibyliść, nibynóżki, nibytorebka;

quasiopiekun, quasinauka, quasipostępowy, quasiromantycznie,

przy zachowaniu pisowni z łącznikiem przed wyrazami zapisywanymi wielką literą, np. niby-Polak, quasi-Anglia.

11. Wprowadzenie łącznej pisowni nie- z przymiotnikami i przysłówkami odprzymiotnikowymi bez względu na kategorię stopnia, a więc także w stopniu wyższym i najwyższym, np.:

nieadekwatny, nieautorski, niebanalny, nieczęsty, niezyciowy;

niemiły, niemilszy, nienajmilszy;

nieadekwatnie, niebanalnie, nieczęsto, niezyciowo;

nielepiej, nieprędzej, nienajlepiej, nienajstaranniej.

źródło: Rada Języka Polskiego



Nowych zasad ortografii muszą nauczyć się i dzieci, i dorośli

MAGAZYN

SPORTOWY

24.11.2025

Po przerwie dla reprezentacji Polski piłkarze Motoru Lublin wrócili do gry w PKO Ekstraklasie i odnieśli wygraną z Cracovią STR. 18



FOT. PAP/ART SERVICE

Motor triumfuje w Krakowie

Siatkarze ChKS Chełm podjęli walkę w wyjazdowym meczu z Jastrzębskim Węglem STR. 20

W trzeciej lidze, w lubelskiej grupie IV, nastąpiła zmiana lidera tabeli STR. 20

W Lillehammer rozpoczął się nowy sezon Pucharu Świata w skokach narciarskich STR. 22

SPORTOWY24.PL

PKO Ekstraklasa Pierwsza ekipa, która wygrała na stadionie „Pasów”

Karol Czubak uciszył Kraków. Padła ostatnia twierdza w lidze

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Motor Lublin znów potwierdził, że jego forma idzie w górę. Zespół Mateusza Stolarskiego przedłużył serię meczów bez porażki do czterech.

Cracovia	1 (0)
Motor Lublin	2 (0)

Bramki: Praszelik 67 - Rodrigues 48, Czubak 83

Cracovia: Madejski - Piła (57 Sutało), Wójcik, Henriksson, Traore, Perković, Klich, Al-Amari (57 Praszelik), Maigaard (87 Zahiroleslam), Hasić (76 Biedrzycki), Stojilković (57 Minchev). Trener: Luka Elsner

Motor: Brkić - Stolarski (46 Wójcik), Bartos, Matthys, Luberecki (79 Palacz), Samper, Wolski (76 Scalet), Rodrigues, Król (68 van Hooeven), Czubak, Ronaldo (68 Karasek). Trener: Mateusz Stolarski

Sędziował: Szymon Marciniak (Warszawa)

Zespół trenera Mateusza Stolarskiego - rekordzista PKO Ekstraklasy w liczbie remisów - był wyraźnie głodny zwycięstwa, bo od pierwszego gwizdka ruszył na Cracovię z pełną mocą. Już w 2. minucie Michał Król sprawdził czujność golkipera Cracovii.

Piłkarze Motoru naciskali na połowie gospodarzy, nie pozostawiając rywalowi nawet minimalnej swobody na rozgrywanie. Dla gości nie było straconych piłek, a każde przejęcie futbolówki oznaczało natychmiastowy atak.

Cracovia próbowała odgrażać się co pewien czas szybkimi



Motor Lublin jako pierwsza drużyna wygrała w tym sezonie na stadionie Cracovii

kontratakami, lecz Motor był na to przygotowany. Lubelscy defensorzy grali twardo, czujnie i bezbłędnie. Pewnymi i ważnymi interwencjami wykazał się Paweł Stolarski, wprowadzając spokój w obronie.

Pod bramką Ivana Brkicia najgoręcej zrobiło się w okolicach 28. minuty. Ajdin Hasić sprytnie rozegrał rzut wolny płaskim podaniem do Filipa Stojilkovica. Szwajcar w tym spotkaniu miał jednak duże problemy ze „sklejeniem” piłki do stopy i stracił doskonałą okazję do strzału.

Kilkadziesiąt sekund później Stojilkovica znowu w świetnej sytuacji zachował się niefrasobliwie.

Z kolei goście zagrażali głównie ze stałych fragmentów gry.

W pierwszych 45 minutach kibice nie doczekali się gola, ale niespełna dwie minuty po wznowieniu gry radość zapanowała w sektorze zajmowanym przez fanów Motoru. Ivo Rodrigues wyszedł z piłką z własnej połowy i po przebiegnięciu kilkudziesięciu metrów oddał strzał. Futbolówka odbiła się od pleców Brahim Traoré, zmieniła kierunek lotu i wpadła do siatki Cracovii.

Niedługo potem goście mieli dwie groźne kontry. Ale przy pierwszej rajd Króla został w ostatniej chwili zablokowany, a przy drugiej ten sam zawodnik oddał strzał, lecz zbyt lekki, aby pokonać golkipera z Krakowa.

W międzyczasie trener Cracovii, Luka Elsner, dokonał trzech zmian i jedna z nich okazała się

kluczowa. Na boisko wszedł m.in. Mateusz Praszelik i w 67. minucie 25-letni pomocnik doprowadził do wyrównania, popisując się fantastycznym uderzeniem z woleja zza pola karnego.

Gospodarze zaczęli przeważać i nacierać na bramkę Brkicia. Trener Stolarski reagował zmianami, ale inicjatywa pozostawała po stronie Cracovii. Motor miał jednak w swoich szeregach jeszcze Karola Czubaka, który regularnie trafia w Ekstraklasie.

I właśnie on przesądził losy meczu. W 83. minucie Bradly van Hooeven miękko wrzucił na piąty metr, a Czubak - mimo asysty dwóch obrońców - wyskoczył do piłki i głową zdobył zwycięskiego gola! Motor odniósł czwartą wygraną w sezonie. ©

Trener Motoru: „Byłem zaskoczony grą Cracovii”

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Mateusz Stolarski spodziewał się agresywnej gry gospodarzy od pierwszej minuty. Tymczasem, to Motor zaczął z większą intensywnością.

- Byłem zaskoczony, że w pierwszej połowie Cracovia się tak cofnęła. Spodziewałem się wysokiego pressingu, zwłaszcza, że ostatnio ich trener mówił, że muszą zagrać na dużej intensywności. Myśleliśmy więc, że bardzo mocno na nas ruszą i potrzebowaliśmy chwili, żeby się odnaleźć, bo wprowadziłem zespół w błąd. Zakładałem, że będziemy musieli szybko operować piłką, bo będzie agresywny pressing. Tak jednak nie było - przyznał trener Motoru.

Wszystkie trzy bramki padły po przerwie. - Mecz był „zamknięty” i w pierwszej połowie z obu stron brakowało klarownych sytuacji. Zapowiadało się na wynik 0:0 i nie było to porywające widowisko. Tym razem jednak los oddał nam to, co zabrał wcześniej. Dwa tygodnie temu (w zremisowanym 1:1 meczu z Wisłą Płock - red.)

wszystko działo się przeciwko nam, żebyśmy nie wygrali. Teraz niebiosa były po naszej stronie - uważa Stolarski.

Trener Motor przyznał, że jego brat, Paweł Stolarski wystąpił w Krakowie ze skróconą kostką. A ponieważ ból się nasilał, to w przerwie zastąpił go Filip Wójcik. Natomiast w tygodniu przed meczem chorował Karol Czubak i sztab szkoleniowy nie był pewien, czy wytrzyma kondycyjnie 90 minut. Ale to właśnie on w 83. minucie zdobył zwycięskiego gola, co pozwoliło Motorowi oddalić się od strefy spadkowej.

- Trudne momenty łatwiej przechodzi się z dobrymi ludźmi, którzy się poświęcają - podkreślił trener Stolarski.

Opiekun Cracovii, Luka Elsner, nie mógł powiedzieć wiele dobrego o grze swojej drużyny. - Ciężko o coś pozytywnego po takim meczu. Pozytywny był tylko moment, gdy strzeliliśmy bramkę. W pierwszej połowie było trochę strachu w drużynie i dopiero strata gola zmusiła nas do odważniejszej gry. Nie możemy mieć zastrzeżeń do nastawiania zawodników, bo walczyli na boisku - uważa szkoleniowiec zespołu z Krakowa. ©



Po rozegraniu 15 meczów Motor ma na koncie 19 punktów. Cracovia natomiast o trzy więcej

Po porażce z ŁKS piłkarze Górnika zostali czerwoną latarnią Betclick 1. ligi

PIŁKA NOŻNA. Górniki Łęczna na zakończenie pierwszej rundy Betclick 1. Ligi przegrał u siebie z ŁKS-em Łódź i kończy tę część rozgrywek na ostatnim miejscu w tabeli.

Górniki Łęczna	1 (0)
ŁKS Łódź	2 (1)

Bramki: Szabaciuk 67 - Piasecki 40 (k), Głowacki 71

Górniki: Pindroch - Szczytniewski, Kruk (40 Szabaciuk), Jaroszyński, Bednarczyk, Kryeziu

(88 Bojańczyk), Deja, Santos (46 Janaszek), Orlik, Spacil (81 Masar), Tkacz (81 Malamis). Trener: Daniel Rusek

ŁKS: Jakubowski - Löffelsend (81 Krykun), Rudol, Hinokio (81 Ernst), Mokrzycki, Wysokiński, Kupczak, Craciun, Głowacki, Toma (64 Szczepański), Piasecki (64 Lewandowski). Trener: Grzegorz Szoka

Sędziował: Piotr Idzik (Poznań)

ŁKS przed przyjazdem do Łęcznej miał dwukrotnie więcej punktów niż Górnik. Ale ten dorobek był dla władz klubu



Górniki na półmetku sezonu jest ostatni w lidze

z Łodzi dużym rozczarowaniem i doszło do zmiany na ławce trenerskiej. Mecz z zielono-czarnymi był debiutem szkoleniowca Grzegorza Szoki.

Obie drużyny potrzebowały punktów, ale nie chciały za mocno zaryzykować i się odślonić. Z obu stron długo brakowało klarownych sytuacji.

Pierwszą, która mogła zakończyć się zdobyciem bramki, miał Górnik. W 14. minucie do piłki podszedł etatowy wykonawca rzutów wolnych, Adam Deja. Pomocnik zielono-czarnych posłał

technicznego „rogala” i do szczęścia zabrakło bardzo niewiele, ponieważ piłka odbiła się od sponienia Pod słupką z poprzeczką.

Pod koniec pierwszej połowy Deja wślizgiem chciał zablokować dośrodkowanie. Niestety, zrobił to ręką i arbiter wskazał rzut karny. Szansę, mocnym strzałem od poprzeczki, wykorzystał Fabian Piasecki.

Górniki miał optyczną przewagę, ale długo niewiele z tego wynikało. Udało się po stałym fragmencie. Dośrodkowanie z rzutu różnego przedłużył za-

wodnik ŁKS, Michał Mokrzycki, a całą akcję zamykał Filip Szabaciuk, który głową skierował piłkę do siatki gości.

Łęcznianie nie cieszyli się długo z remisowego rezultatu, bo już w 71. min. prowadzenie dla łodzian odzyskał Piotr Głowacki. Piłkarz ŁKS „zgubił” obrońcę przekładając sobie futbolówkę na prawą nogę i precyzyjnym strzałem pokonał Branimira Pindrocha.

To czwarta z rzędu i dziewiąta w sezonie porażka Górnika. © (know)

PKO BP Ekstraklasa Śnieg uniemożliwił rozegranie meczu Jagiellonii Białystok z GKS Katowice

Chaos z Papszunem przeszkodził Rakowowi i Legii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszystkie piątkowe i sobotnie mecze 16. kolejki PKO BP Ekstraklasy odbyły się zgodnie z planem, a emocji nie brakowało. W niedzielę tak różowo już nie było.

Do pierwszego gwizdka sędziego w ogóle nie było pewne, czy mecz Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Arka Gdynia się odbędzie. Intensywna śnieżycy, która nawiedziła w weekend Małopolskę, sparaliżowała nie tylko Kraków, lecz także gminę Żabno i samą Niecieczę.

Ostatecznie służby zdążyły przygotować murawę na godzinę 18.00, a opady ustąpiły. Warunki - jak na tak trudną aurę - okazały się zaskakująco dobre, a gospodarze wykorzystali atut własnego boiska. Już w 14. minucie pięknym strzałem zza pola karnego popisał się Rafał Kurzawa. Wynik po indywidualnej akcji w 88. minucie ustalił Krzysztof Kubica.

Dla zespołu Marcina Brosza było to pierwsze domowe zwycięstwo w sezonie. Co ciekawe, „Śloniki” dotąd lepiej punktowały... na wyjazdach, gdzie potrafiły pokonać między innymi Jagiellonię Białą czy niedawno Legię Warszawę.

Starcie Górnika z Wisłą Płock to była bez dwóch zdań najciekawsza propozycja piątkowego wieczoru. Liderujący zabranie podejmowali ambitną, wciąż trzymającą się czołówki drużynę Nafciarzy. I choć pachniało niespodzianką, bo od 62. minuty po trafieniu Łukasza Sekulskiego to goście prowadzili, gospodarze zdołali wyrwać cenny punkt.

W końcówce Sondre Liseth wykorzystał skrupulatnie wrzutkę Kamila Lukosza i uratował drużynę Michała Gasparika przed porażką. Górnik utrzyma tym samym fotel lidera przynajmniej do końca weekendu, a Wisła wciąż może spokojnie spoglądać na rywali z najniższego stopnia ligowego podium.



Radość piłkarzy Piasta Gliwice po bramce zdobytej w meczu z Rakowem Częstochowa

Kolejnym spotkaniem potencjalnie zagrożonym przez pogodę była rywalizacja Cracovii z Motorem. Tym razem jednak organizatorzy mogli odechnąć - podczas meczu nad murawą unosiły się jedynie pojedyncze płatki śniegu. Przyjezdni z Lubelszczyzny wyko-

rzystali słabszy moment „Pasów”, którzy od październikowego starcia z Rakowem nie odnieśli ligowego zwycięstwa, a tuż przed przerwą na kadrę przegrali 0:3 z Radomiakiem. Motor wywiozł z Kałuży komplet punktów po trafieniach Ivo Rodriguesa oraz Karola

Czuba-ka. Zespół trenera Mateusza Stolarskiego oddalił się tym samym od strefy spadkowej, notując czwarte zwycięstwo.

Sensacyjne doniesienia o możliwym szybkim odejściu Marka Papszuna z Rakowa, gdzie z roczną przerwą pracuje

z sukcesami od 2016 roku, z pewnością nie poprawiły morale jego zespołu. Choć „Medaliki” miały za sobą trzy zwycięstwa z rzędu i dołączyły do ligowej czołówki, to w sobotę zostały wypunktowane przez zamykającego dotąd tabelę Piast Gliwice.

Dwa gole, w tym jednego z rzutu karnego, uzyskał Patryk Dzik, a kolejne trafienie dołożył Białorusin Giernan Barakowski. Raków odpowiedział jedynie bramką Norwega Jonatana Brauta Brunesa w końcówce spotkania.

Czekająca na ligowe zwycięstwo od 28 września Legia, prowadzona od 31 października przez Inakiego Astiza, który zastąpił zwolnionego Edwarda Iordanescu, nie przeżyła złej serii, remisując z Lechią Gdańsk 2:2. Gdańszczanie stracili wygraną tuż przed końcowym gwizdkiem, gdy wyrównał rezerwowi Wojciech Urbański.

Niedzielny mecz Jagiellonii z GKS-em został odwołany. ©

MATERIAL INFORMACYJNY FUNDACJA ORLY SPORTU

0011431615

„Od osiedlowego boiska po narodową arenę: dzień spełnionych młodzieżowych marzeń”

Finał akcji „Z Orlika na Stadion” ponownie udowodnił, jak potężną energię może nieść sportowa pasja najmłodszych. To właśnie wśród takich uczestników mogą dorastać przyszli następcy Roberta Lewandowskiego, Arkadiusza Milika czy Kamila Grosickiego.

15 listopada na murawie PGE Narodowego spotkały się najlepsze drużyny młodzieżowe z całego kraju, które przez wiele miesięcy przebiły się przez lokalne i regionalne etapy turnieju. Zawodniczki i zawodnicy z dużych miast i małych miejscowości – od Tomaszowa Mazowieckiego po Krosno, od Szczecina po Oświęcim – stanęli na największej krajowej arenie, by powalczyć o tytuł mistrzów Polski w swoich kategoriach wiekowych.

Sobotni finał był zwieńczeniem rywalizacji prowadzonej przez długie tygodnie na setkach boisk w całej Polsce. Wspierany przez Orlen projekt miał jeden cel: stworzyć dzieciom, niezależnie od miejsca zamieszkania, możliwość przejścia drogi od osiedlowego Orlika po murawę PGE Narodowego. I został on osiągnięty w imponujący sposób. Rywa-

lizacja toczyła się w trzech kategoriach wiekowych – U-13, U-14 i U-15 – osobno w ścieżkach Junior (szkoły, drużyny amatorskie) oraz Junior Pro (kluby i akademie).

Z Warszawy prosto do Barcelony

W każdej kategorii wyłoniło zwycięzcę zarówno wśród dziewcząt, jak i chłopców – razem dwanaście drużyn, które zdobyły tytuły mistrzów Polski. Nagrodą dla triumfatorów był tygodniowy wyjazd szkoleniowy do akademii FC Barcelony, gdzie młodzi piłkarze i piłkarki będą trenować pod okiem hiszpańskich szkoleniowców.

– Wygraliśmy 1:0 po naprawdę trudnym meczu. Od początku mieliśmy w głowie jedno: jedziemy do Barcelony. Ale droga była długa, bo choć hasło „Z Orlika na stadion” brzmi prosto, to w rzeczywistości jest to porządny marsz – **podkreśla trener drużyny Barsa 4, Grzegorz Kozłowski.**

Na murawie mistrzów

Nawet ci, którzy nie sięgnęli po końcowe zwycięstwo, podkreślali, że samo wejście na murawę PGE Narodowego było ogromnym przeżyciem. Leon Dwornik z Prime



Team Tomaszów Mazowiecki mówił o tym z wyraźnym zachwytem:

– To zaszczyt biegać po murawie, na której dzień wcześniej grali Van Dijk, Lewandowski i inni wielcy piłkarze.

Podobnie mówiły zawodniczki APN Bumerang, które skończyły finał na drugim miejscu:

– To wspaniałe uczucie i przeżycie, które na pewno zapamiętamy. Szkoda, że nie wygrałyśmy, ale wspomnienia zostaną – przyznała jedna z nich.

Z kolei zwyciężczyni z Elektrum Krosno podkreślały, że sama możliwość gry na takim stadionie była wyjątkowa:

– To super uczucie. Wiele dziewczyn marzy, żeby zna-

leż się w takim miejscu – mówi Zuzanna Żak.

Sięgnąć po marzenia

„Z Orlika na Stadion” to nie jedno wydarzenie, lecz projekt realnie wpływający na rozwój sportu w Polsce. Łączy szkolną piłkę z profesjonalną oprawą, daje motywację do ćwiczeń i uczy, że wysiłek może otworzyć drzwi do kolejnych szans. Minister Sportu i Turystyki, który obserwował zmagania i aktywnie kibicował młodym zawodnikom, nie ma wątpliwości co do wagi takich inicjatyw.

– To inspiracja dla wszystkich dzieciaków, które chcą spełniać sportowe marzenia. Zaczynają na Orlikach, które modernizujemy, a kończą na jednym z naj-



piękniejszych stadionów świata. Chcemy, by zostało to z nimi na lata – **podkreśla Jakub Rutnicki.**

Pas transmisyjny dla talentów

Finał jest częścią programu Aktywna Szkoła, skupiającego organizację turniejów piłkarskich, lekkoatletycznych, w piłkę ręczną oraz zajęć ogólnosportowych. Jednym z zadań jest także zapewnienie szkołom i na Orlikach warunków do treningów i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Jednym z przyjaciół programu jest Robert Korzeniowski – czterokrotny mistrz olimpijski – który zwrócił uwagę, że takie przedsięwzięcia tworzą realną drogę rozwoju dla młodych sportowców.

– To kluczowe inicjatywy łączące sport wyczynowy z amatorskim i tworzące swoisty pas transmisyjny do sportowej kariery – **podkreśla Korzeniowski.**

Jednak wyjątkowość finału polega na czymś jeszcze. Na jednej murawie stają dzieci z miejsc, które różnią się pod każdym względem – od małych gmin z mniej rozwiniętą infrastrukturą po nowoczesne akademie w dużych miastach. O wyniku decydują talent, ciężka praca i determinacja.

– To niesamowite, że wśród zwycięzców są zarówno drużyny z małych miasteczek, jak i z wielkich aglomeracji. Sport rodzi się w małych klubach, a dziś wszystko spotyka się w jednym miejscu. To jest właśnie prawdziwy sport – **mówi Jakub Rutnicki.**

Turniej po raz kolejny udowodnił, że marzenia młodych sportowców mogą zaczynać się na skromnym Orliku, a kończyć na największej arenie w kraju. „Z Orlika na Stadion” stał się symbolem równości szans i inspiracją dla tysięcy dzieci w całej Polsce. To dowód, że pasja, praca i wsparcie właściwych inicjatyw mogą stworzyć przestrzeń, w której rodzą się przyszłe sportowe talenty.

W skrócie

Msza dla środowiska
piłki nożnej

To już jest coroczna tradycja. Lubelski Związek Piłki Nożnej zaprasza wszystkich przedstawicieli klubów, trenerów, zawodników, działaczy oraz sympatyków futbolu na Mszę Świętą w intencji zmarłych osób związanych z lubelskim środowiskiem piłkarskim. Uroczystość odbędzie się 24 listopada (poniedziałek) o godzinie 18 w Parafia pw. św. Andrzeja Boboli w Lublinie.

- To coroczne wydarzenie jest okazją do wspólnej modlitwy, zadumy i uczczenia pamięci tych, którzy swoją pracą, pasją i zaangażowaniem tworzyli historię piłki nożnej w naszym regionie. Zachęcamy do udziału wszystkich, którzy chcą oddać hołd naszym zmarłym kolegom i przyjaciółom ze sportowych boisk - czytamy na Facebooku LZPN.

Dwie w kadrze

W towarzyskim meczu reprezentacja Polski w piłce ręcznej kobiet zremisowała z Senegalem 27:27. W meczu zagrały dwie zawodniczki z Lublina: Paulina Wdowiak i Aleksandra Rosiak.

PlusLiga Piąta porażka siatkarzy InPost ChKS Chelm w sezonie

BENIAMINEK Z CHEŁMA STAWIAŁ OPÓR

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. InPost ChKS Chelm pokazał, że potrafi walczyć z najlepszymi. Ale mimo dobrego początku nie zdołał jednak pokonać Jastrzębskiego Węgla w 7. kolejce PlusLigi.

JSW Jastrzębski Węgiel 3

InPost ChKS Chelm 1

Sety: 23:25, 25:23, 25:23, 25:18

JSW: Kaczmarek 4, Toniutti 1, Kujundzić 16, Zaleszczyk 8, Gierzot 10, Usowicz 8, Staszewski (libero) oraz Lorenc 18, Graniecny (libero), Jurczyk, Kufka, Tuaniga 3. Trener: Andrzej Kowal

ChKS: Marcyniak 3, Turski 6, Blankenau 4, Piotrowski 13, Kapica 17, Esfandiari 21, Sonae (libero) oraz Ostaszewski (libero), Rusin, Goss, Fasteland 5. Krzysztof Andrzejewski

Podopieczni trenera Krzysztofa Andrzejewskiego nie zdołali co prawda sprawić niespodzianki na Jastrzębiu-Zdroju, wyjechali bez punktów z trudnego terenu, ale pokazali ogromny charakter



Siatkarze InPost ChKS Chelm nie zdołali sprawić niespodzianki w Jastrzębiu-Zdroju

oraz ambicję, walcząc dzielnie z czterokrotnym mistrzem Polski. Doświadczenie, własna hala i siła przeciwników okazały się jednak decydujące. W zespole Jastrzębskiego z powodu kontuzji nie zagrali dwaj podstawowi zawodnicy - Nicolas Szerszeń

i reprezentant Niemiec Anton Brehme.

Po pierwszej odsłonie na Śląsku zapachniało sensacją. Chelmianie rozpoczęli mecz odważnie i w końcówce tej części wyszli na prowadzenie 22:20. Gospodarze zdołali jeszcze wyrów-

nać, ale po bloku Irańczyka Amirhosseina Esfandiara na Łukaszu Kaczmarku goście mieli dwa setbole (24:22). Jastrzębianie obronili pierwszego, a przy drugim mieli piłkę na remis, jednak atak Serba Mirana Kujundzicia został obroniony

przez gości. W kontrze ponownie skuteczny był Esfandiari i beniaminek wygrał premierową partię 25:23.

W secie numer dwa było także sporo emocji i zwrotów akcji. Ostatecznie to jednak team trenera Andrzeja Kowala triumfował 25:23, wyrównując tym samym stan meczu.

Trzecią partię lepiej rozpoczęli gospodarze, odskakując na trzy punkty (11:8), ChKS szybko doprowadził do remisu. W końcówce beniaminek nawet wyszedł na prowadzenie (22:20), po skutecznej kontrze Remigiusza Kapicy. Niestety, decydującą akcję należały do Jastrzębskiego - kluczowy okazał się blok Kaczmarka na Tomaszu Piotrowskim, który przesądził o zwycięstwie miejscowych.

W czwartej odsłonie ChKS przez długi czas stawiał opór faworytowi. Od połowy seta inicjatywę jednak przejęli zawodnicy z województwa śląskiego, kontrolując przebieg gry i pewnie zwyciężyli 25:18. Tym samym Jastrzębski przypieczętował zwycięstwo w całym meczu 3:1. ©©

Wysoka porażka Azotów

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. Tylko przez kilka pierwszych minut piłkarze ręczni Azotów Puławy byli w stanie dotrzymać kroku drużynie Chrobrego Głogów. To ich czwarta porażka z rzędu w lidze.

Ponad połowę bramek dla Azotów zdobył duet: Dmytro Artemenko (osiem) oraz Dan Racotea (siedem). Choć obaj rzucali na wysokim procencie skuteczności, to ich dyspozycja nie uchroniła puławian przed dotkliwą porażką w Głogowie.

Po pięciu minutach gry był remis 3:3 i był to ostatni korzystny rezultat dla gości. 10 minut później Chrobry prowadził już 10:4.



Azoty Puławy nie miały szans w starciu z Chrobrym

Przewaga sześciu trafień utrzymała się do końca pierwszej połowy - wygranej przez gospodarzy 17:11.

Po przerwie puławianie znowu przez chwilę byli w stanie grać bramka za bramką, ale w 37. minucie prowadzenie głogowian wynosiło już osiem goli (23:15). Wysokie prowadzenie zapewniało zawodnikom Chrobrego większy spokój na boisku, co udało się wykorzystać graczom Azotów.

Między 38. a 41. Minutą gry przyjezdni rzucili cztery bramki z rzędu (po dwie Artemenko i Jan Antolak), a ich strata zmalała do czterech trafień (24:20). Był to tylko chwilowy zryw zespołu z Puław i już w 45. min. Chrobry wygrywał 29:21.

Słabsza obrona z obu stron zaowocowała wysokim wynikiem drugiej połowy (22:17) i finalnie okazałym zwycięstwem Chrobrego różnicą aż 11 goli.

Chrobry Głogów

- Azoty Puławy 39:28 (17:11)

Chrobry: Dereviankin 1 - Grabowski 9, Mosiolek 6, Kosznik 4, Orpik 4, Adamski 4, Zieniewicz 3, Dadej 2, Paterek 2, Żyszkiewicz 1, Styrz 1, Skiba 1, Pavlovskiy 1, Car. Kary: 6 min. Trener: Vitalij Nat
Azoty: Petkovski, Ciupa - Artemenko 8, Racotea 7, Działakiewicz 4, Antolak 3, Curzytek 3, Jaworski 1, Bereziński 1, Komarzewski 1, Savitskiy, Łyżwa, Adamczewski, Kowalik. Kary: 10 min. Trener: Patryk Kuchczyński

3 liga: Nie było sensacji w Świdniku

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Trzeciroligowcy z grupy IV rozegrali awansem pierwszą kolejkę z rundy wiosennej sezonu 2025/26.

Świdniczanka i KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski w trwającej kampanii walczą o różne cele. Ci pierwsi rywalizują o utrzymanie, a drudzy o awans do wyższej klasy rozgrywkowej. Na terenie ekipy z Lubelszczyzny lepsi okazali się goście, triumfując aż 5:1. Dzięki czemu awansowali na pierwsze miejsce w tabeli. Natomiast „Świdnia” z bilansem 4-3-11 jest w strefie spadkowej, na 16. lokacie.

- Mecz toczony był w trudnych warunkach, ponieważ do samego początku spotkania boisko było odśnieżane i na pewno utrudniało płynną grę obu zespołom - mówi Łukasz Jankowski, trener Świdniczanki.

Pierwsza połowa sobotniej konfrontacji nie wskazywała na pogrom zespołu z naszego regionu. Toczył on wyrównaną walkę z faworytem, chociaż to on objął prowadzenie w 14. minucie. Ale w doliczonym czasie gry tej odsłony do wyrównania doprowadził Jakub Szymala.



Piłkarze Avii Świdnik stracili punkty w wyjazdowym meczu i w konsekwencji oddali pierwsze miejsce w tabeli rywalem z Ostrowca Świętokrzyskiego

- Druga połowa rozpoczęła się od bramki dla przeciwnika, znowu po stałym fragmencie gry i od tego momentu zaczęliśmy popełniać dużo błędów indywidualnych, po których przeciwnik stworzył sobie bardzo dobre okazje bramkowe, ale dobrze spisywał się nasz bramkarz - twierdzi Jankowski.

Finalnie drużyna z Ostrowca Świętokrzyskiego triumfowała 5:1. Zespół z województwa świętokrzyskiego awansował na pierwsze miejsce w tabeli, ponieważ punkty zgubiła Avia Świdnik.

Drużyna Wojciecha Szaconia zremisowała na wyjeździe z Pogonią-Sokół Lubaczów. Goście dwukrotnie odrabiali straty. ©©

Świdniczanka Świdnik - KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski 1:5 (1:1)

Bramki: Szymala 45+2 - Czajkowski 14, Lepiarz 50, Górski 69 (k) Nowak 75, Morys 90

Świdniczanka: Śliwka - Futa, Figiel (67 Du-biel), Szymala, Sienicki, Konojowski (82 Łuczuk), Woder, Kutyla (82 Brzycki), Guzewicz, Kopczyński (40 Fedoruk), Poleszak (82 Sikora). Trener: Łukasz Jankowski

Star Starachowice - Stal Kraśnik 2:0 (1:0)

Bramki: Szyńska 2, 76

Stal: Wagner - Czapla (62 M. Majewski), Duda, Pietroni, Nowak, Bartoś, Skrzyński, R. Król, Koziej (62 Kogut), Sz. Majewski, Jedrasik (62 Wyjadłowski). Trener: Dariusz Matysiak

Pogoń-Sokół Lubaczów - Avia Świdnik 2:2 (1:0)

Bramki: Khromykh 4, Majda 61 - Kamiński 59, Remeniuk 64

Avia: Białka - Rozmus, Orzechowski, Zbozień, Kalinowski (69 Assuncao), Uliczny (78 Zawadzki), Kamiński, Pigiel, Remeniuk, Zuber (78 Marek), Malecki. Trener Wojciech Szacoń

Chelmianka Chelm - Podlasie Biała Podlaska 1:0 (0:0)

Bramka: Tomczyk 90

Polska u siebie jeszcze nie przegrała z Albanią

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Pierwszego gola w meczach Polski z Albanią strzelił 6 listopada 1949 roku legendarny Gerard Cieślak. Biało-Czerwoni zwyciężyli w towarzyskim sprawdzianie 2:1.

Albańczykom udało się do dziś dwukrotnie ograć naszą reprezentację, ale dokonali tego na własnym terenie. W Polsce głównie przegrywali, zremisowali tylko raz – 31 października 1984 roku w Mielcu.

Los sprawił, że Albania będzie pierwszym rywalem Polski w barażach o mundial 2026 i stawi się 26 marca w Warszawie na Stadionie Narodowym.

Polacy byli wściekli

- Trochę mnie denerwuje, że my się zastanawiamy, z kim zmierzymy się w barażowym finale, czy to będzie Ukraina czy Szwecja, a najpierw trzeba przejść Albanię – uważa Władysław Żmuda, uczestnik czterech mundiali. - W eliminacjach mistrzostw świata 1986 ich zlekceważyliśmy, w Mielcu uśpiło nas szybkie objęcie prowadzenia.

Trafił Włodek Smolarek i zastanawiano się dlaczego do przerwy wygrywamy tylko 1:0. Po zmianie stron wyrównali, potem strzelili kolejnego gola i remis uratował nam Andrzej Pałasz. Polacy byli na nas wściekli, my na siebie też, bo zawiedliśmy. Już wtedy Albańczycy pokazywali bardzo dobrą technikę, byli niesamowicie waleczni. Teraz mają poukładany taktycznie zespół, z dobrymi zawodnikami z ligi włoskiej, z międzynarodowym sztabem trenerskim.

W kwalifikacjach Euro'72, Albańczycy w Tiranie urwali punkty ekipie Kazimierza Górskiego (1:1).

- Albania była już dość wymagającym przeciwnikiem parę miesięcy wcześniej w Chorzowie – podkreśla z kolei Włodzimierz Lubański, kolejna legenda polskiej piłki, mistrz olimpijski 1972. - Wygraliśmy co prawda 3:0, prowadził nas jeszcze Ryszard Konciewicz. Albańczycy cechowali się bardzo dobrym wyszkoleniem technicznym, ambicją, ale na pewno trochę odstawali taktycznie. Strzeliłem im gola, przede mną trafił Robert Gadocha, po mnie Zyga Szołtysik. Z tego spotkania pamiętam



Robert Lewandowski strzelił już gola Albańczykom 2 września 2021 roku

głównie suche fakty, ale mogę dodać, że w tym kraju ludzie mają zacięcie do futbolu. Oni przełamali bariery już dwa razy awansując do finałów Euro, teraz marzy im się mundial. Zespół Jana Urbana czeka ciężkie zadanie, mamy więcej szans na dotarcie do finałów barażu, ale musimy uważać. Albania Sylvinho,

słynnego Brazylijczyka, który grał w dużych klubach to zespół dobrze zorganizowany, prezentujący styl gry zbliżony do włoskiego. Oni w grupie wyprzedzili Serbię, na papierze mając mocny skład i robiąc co tylko się da by dostać się na mundial. Musimy uważać na tę niedocenianą w świecie drużynę.

Kapitanem Janek Urban

Spotkanie z Albanią, z 19 października 1988 miło wspomina ikona Lecha Poznań, Damian Łukasik.

- Eliminacje mistrzostw świata, na Polsce ogromna presja po nieudanych kwalifikacjach Euro'88, w ataku świętej pamięci już Włodek Smolarek

i Jan Furtok - wspomina Łukasik, uczestnik potyczki z 1988 roku z Chorzowa. - Ja miałem okazję do zdobycia gola, dla nas trafił Krzysztof Warzycha, który wyszedł od początku na prawej pomocy. Kapitanem był Janek Urban, obecny selekcjoner, super człowiek. Albania mocno się postawiła, nie tylko się broniła. Niestety, ta wygrana nie dała nam nic, bo na mundial pojechały Anglia i Szwecja. Albania to już inna półka niż kiedyś. Oni poznali smak wielkich imprez i są głodni awansu na finały mistrzostw świata 2026.

Albańczyków u siebie pokonała też Polska 29 maja 2005 roku w Szczecinie, a jedyne goła strzelił niezawodny Maciej Żurawski.

- Z Maltą zagraliśmy słabiej, zdarza się, wygraliśmy 3:2, ale spotkanie barażowe będzie inne. Mamy więcej jakości od drużyny Silvinho, musimy być skoncentrowani i pokazać swoje atuty. Nie wyobrażam sobie nieobecności Polski na mundialu w 2026 roku – akcentuje Jacek Bąk, 96-krotny reprezentant kraju i apeluje o więcej wiary w kadrę Jana Urbana.

©©

ŚNIEŻNY BIEG „CHĘĆ NA PIĘĆ”

483 osoby ukończyły w niedzielę bieg „Chęć na pięć” w Parku Ludowym w Lublinie. Opady śniegu sprawiły, że warunki dla uczestników były trudne, ale i zarazem wyjątkowe. Najszybciej trasę o długości 5 km pokonał Andrzej Starzyński z Końskowoli.

Zwycięzca uzyskał czas 15 minut i 56 sekund. Niespełna dwie minuty później bieg ukończył Krystian Kuna z Lublina, a trzeci był Jarosław Staszaków także z Lublina.

Szóstka na mecie była najszybsza z kobiet, Dominika Łukasiewicz - z czasem 19 minut i 12 sekund. ©©



Alejki pokryte były warstwą śniegu, a biały puch nie przestawał padać też w trakcie biegu



Najszybszą wśród kobiet okazała się Dominika Łukasiewicz z Ostrowca Świętokrzyskiego



Nie wszystkim jednak straszny był śnieg

Znów bez przełamania

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. PGE Start Lublin nie zdołał zatrzymać Śląska Wrocław, ulegając w hali Globus 91:98. W składzie gospodarzy zadebiutował Amerykanin Liam O'Reilly, który wrócił do Lublina.

Pierwsza połowa w praktyce ułożyła cały mecz. Śląsk dzięki wysokiej skuteczności i dominacji na tablicach zbudował przewagę wynoszącą aż 18 punktów (62:44).

Start wszedł w niedzielny pojedynek energicznie i gdy po nieco ponad trzech minutach Liam O'Reilly trafił zza linii 6,75 m, czerwono-czarni prowadzili 13:9. Od tego momentu gra lublinian wyraźnie się zacięła. Śląsk wykorzystał ich ofensywny przestój, zdobywając 11 punktów z rzędu i w efekcie w 6. minucie wygrywał 20:13. Goście utrzymywali wysoką skuteczność, kończąc premierową odsłonę z zapasem dziewięciu oczek (32:23).

W 16. minucie różnica urosła do 20 punktów (52:32). Śląsk w pierwszych dwudziestu minutach imponował skutecznością, trafiając 56 procent rzutów z gry, w tym 66 procent prób za dwa i 40 procent zza łuku.



Start doznał szóstej porażki w ligowym sezonie

Przed ostatnią kwartą Start miał nadzieję na odrobienie strat (65:78). Na niecałe pięć minut przed końcem spotkania zbliżył się na 83:87, ale Śląsk szybko ustabilizował przewagę. ©©

PGE Start Lublin - Śląsk Wrocław 91:98 (23:32, 21:30, 21:16, 26:20)

Start: Hawkins 23, Mack 18, Ford 17, O'Reilly 14, Wright 11, Griffin 3, Krasuski 3, Put 2, Pelczar, Szymański. Trener: Wojciech Kamiński
Śląsk: Nizioł 24, Djordjević 16, Urbaniak 12, Gray 12, Kirkwood 9, Penava 9, Nunez 7, Kulikowski 6, Wiśniewski 3. Trener: Ainars Bagatskis

Wielki mistrz i debiutant mogą być zadowoleni

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Zawodami Pucharu Świata w Lillehammer rozpoczął się nowy sezon. Na otwarcie Polacy dali sygnał, że w olimpijskim roku może być ciekawie.

Szóstym miejscem w konkursie drużyn mieszanych w piątek i 13. lokatą Kamila Stocha w sobotnim konkursie indywidualnym (niedzielny zakończył się po zamknięciu wydania) nie ma się co ekscytować. Niemniej forma zawodników na progu sezonu jest przyzwoita, a nastroje w kadrze są optymistyczne.

Stoch tego lata podczas Grand Prix ze swoich startów był zadowolony. Po zimowym otwarciu jest podobnie, pojawia się nawet „zdrowy” niedosyt. Nasz utytułowany zawodnik nie musi już szukać po omacku recepty na dobre wyniki. Wie, co trzeba zrobić, i pozostaje tylko „oddać dwa dobre skoki”, aby cieszyć się z sukcesu. Tym razem jeszcze trochę zabrakło.

- Gdyby nie ten finałowy skok, to byłbym bardzo zadowolony. Przesadziłem, wszystko

przeleciało do przodu, a w tych warunkach nie miało to szansy się powieść - mówił Stoch przed kamerą Eurosportu. - Akceptuję to, co jest. Pewnie niedociągnięcia są, ale z drugiej strony mam świadomość, że z błędami jestem niedaleko czołówki. Krok po kroku będę robił, żeby być coraz wyżej.

Stoch dobrze zaprezentował się w piątek podczas treningów i wraz z debiutującym w cyklu niespełna 19-letnim Kacprem Tomasiakiem dostali szansę w konkursie drużyn mieszanych. Swoje zrobili, ale przy słabszej dyspozycji pań (Anna Twardosz i Nicole Konderla-Juroszek) skończyło się 6. lokatą, oddającą potencjał naszego miksta.

Obaj panowie dzień później potwierdzili dobrą dyspozycję. W kwalifikacjach Stoch był 4. (to jeden z najlepszych jego wyników w ostatnich latach), Tomasiak 15., z Polaków odpadł tylko 58. Aleksander Zniszczoł (wygrał Austriak Stephan Embacher).

Rywalizacja w sobotnim konkursie, zwłaszcza w I serii, stała na wysokim poziomie. Skaczący jako pierwszy z białoczerwonej ekipy Tomasiak pofrunął na 137. m. Ostatecznie dało mu to 19. po-



W sobotę dominowali Austriacy. Od lewej: Jan Hoerl, Daniel Tschofenig i Stefan Kraft

zycję na półmetku. Był drugim z Polaków - przed nim znalazł się tylko starszy o... 20 lat Kamil Stoch - 10. po skoku na 135,5 m z belki niższej o 2 stopnie. Awansowali także Piotr Żyła (25.) i - dość szczęśliwie - Dawid Kubacki i Paweł Wąsek (29. i 30.).

Nadzieje na świetne otwarcie sezonu nie były bezpodstawne,

bo Stoch do podium tracił 4,7 pkt. Liderem był Stefan Kraft, o 2,2 pkt. wyprzedzał Domena Prevca i o 3 pkt. Felixa Hoffmana.

W serii finałowej skoki były dużo krótsze, a dla Polaków wyniki sumarycznie były dobre. Niemal wszyscy się poprawili. Wąsek przesunął się w górę o dwie pozycje, na 28.; Kubacki

o aż 7 szczebelków - 22., a Żyła o 6 - 19. Z presją i trudnymi warunkami poradził się Tomasiak. Po swoim skoku zaliczył delikatny awans na 18. miejsce. Z tego debiutu może być zadowolony.

W tym kontekście występ Stocha przyniósł lekki zawód, bo nasz mistrz jako jedyny z Polaków spadł w zestawieniu. Osta-

tecnie był 13., znów najlepszy z Białą-Czerwonych.

W ścisłej czołówce były przetasowania. Z „pułdła” spadli Hofmann i Prevca. Stał na nim liderujący Kraft (po raz 127. w karierze), ale też pewnie ma niedosyt, bo nie obronił prowadzenia. Ostatecznie wygrał 4. na półmetku Daniel Tschofenig przed Janem Hoerlem, a to ci trzej Austriacy byli w trójce klasyfikacji Pucharu Świata w poprzednim sezonie. W sobotnim konkursie kobiet z Polek punkty zdobyła tylko Twardosz, która była 16.

Kolejne konkursy PŚ już we wtorek i środę w Falun.

Konkurs mikstów w piątek: 1. Japonia 1034, 2. Słowenia 1025, 3. Austria 1023, 9... 6. Polska 834,6 (Anna Twardosz 161,4, Kacper Tomasiak 247,3, Nicole Konderla-Juroszek 161,6, Kamil Stoch 264,3).

Konkurs indywidualny w sobotę: 1. Daniel Tschofenig (Austria) 311,5 (133 i 129 m), 2. Jan Hoerl (Austria) 307,2 (136 i 126 m), 3. Stefan Kraft (Austria) 306,3 (138 i 120 m), 4. Domen Prevca (Słowenia) 304,8 (138 i 126 m), 5. Ryo Kobayashi (Japonia) 304,1 (136 i 127,5 m)... 13. Kamil Stoch 291,3 (135,5 i 122 m), 18. Kacper Tomasiak 283,5 (137 i 122 m), 19. Piotr Żyła 283 (131 i 126,5 m), 22. Dawid Kubacki 277,1 (126,5 i 121,5 m), 30. Paweł Wąsek 268,7 (127,5 i 119 m).

© ©

Ruszył sezon olimpijski w skokach narciarskich. „Ostatni taniec” Kamila Stocha

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Ruszył sezon 2025/2026 w skokach narciarskich. To sezon wyjątkowy. W lutym odbędą się igrzyska, a w rozpoczętym właśnie cyklu po raz ostatni oglądać będziemy Kamila Stocha.

W programie Pucharu Świata na ten sezon przewidziano 35 konkursów: 30 indywidualnych, dwa ekip mieszanych, jeden drużynowy oraz dwie rywalizacje duetów. Dwa przystanki na długiej trasie zaplanowano w Polsce - 6 i 7 grudnia w Wiśle, a 10-11 stycznia w Zakopanem. Ponadto, od 23 do 25 stycznia odbędą się mistrzostwa świata w lotach w niemieckim Oberstdorfie. Igrzyska olimpijskie we Włoszech potrwają od 6 do 22 lutego.

Jaki sezon olimpijski dla Polaków?

Po ostatnim nieudanym sezonie w polskiej kadrze nastąpiła zmiana trenera. Austriackiego szkoleniowca Thomasa Thurnbichlera zastąpił jego asystent Maciej Maciusiak. Wydaje się, że nastąpiła też zmiana, jeśli chodzi o lidera kadry, przynajmniej w pierwszych konkursach. Do tej roli,



W sezonie 2025/2026 po raz ostatni zobaczymy na skoczni kończącego karierę Kamila Stocha. Trzykrotny mistrz olimpijski u progu sezonu jest liderem reprezentacji Polski

którą pełnił przez wiele lat, wrócił weteran reprezentacji Polski Kamil Stoch.

- Od kilku tygodni skacze perfekcyjnie. Jeśli nie przytrafią mu się jakieś problemy zdrowotne, to myślę, że będzie w czołówce, i to w niejednym konkursie - powiedział nam tuż przed pierwszymi konkursami w Lillehammer Józef Jarząbek, trener skoków narciarskich.

Możliwe, że w długim sezonie Stoch odpuści kilka konkursów, koncentrując wszystkie siły na zawody we Włoszech. W swojej karierze 38-letni zawodnik zdobył na igrzyskach trzy złote medale indywidualnie oraz brązowy drużynowo.

Historia zatoczy koło?

Gdy Stoch wiele lat temu wskakiwał do światowej czołówki, karierę kończył właśnie

Adam Małysz. Teraz jest szansa na pewną powtórkę z historii, bo objawił się wielki talent - Kacper Tomasiak. Urodzony w Bielsku-Białej 18-latek według prognoz ekspertów ma być razem ze Stochem siłą napędową Białą-Czerwonych.

- Skoki Kacpra są na bardzo fajnym poziomie. To młody zawodnik, ale jest bardzo ułożony i wie, czego chce. Jestem spokojny, że nie uderzy mu

do głowy przysłowiowa woda sodowa. Jeśli cały czas będzie umiejętnie prowadzony, ale też sam będzie doskonalił swoje skoki, powinien już w tym sezonie wiele osiągnąć, bo ma niesamowite możliwości - mówi nam Rafał Kot, członek zarządu Polskiego Związku Narciarskiego.

Byłemu fizjoterapeucie Adamu Małyszowi wtóruje Józef Jarząbek. - Ma niesamowicie silne odbicie na progu, jest też silny mentalnie. Podszlifował jeszcze fazę lotu i skacze naprawdę wyśmienicie. Widać, że jest poukładany, potrafi odciąć emocje i skoncentrować się na konkretnym zadaniu, a to duża umiejętność. Miejmy nadzieję, że wytrzyma długi sezon - podkreśla pierwszy trener Dawida Kubackiego.

Kto dołączy do Stocha i Tomasiaka?

Na kogo jeszcze możemy liczyć w polskiej kadrze w rozpoczętym właśnie sezonie? Na pierwsze konkursy do Norwegii Maciej Maciusiak poza Stochem i Tomasiakiem zabrał też Pawła Wąską, Dawida Kubackiego, Piotra Żyłę i Aleksandra Zniszczoła. Wydaje się, że pierwszy z nich ma największe szanse, by dołączyć do wspomianej dwójki. W poprzednim

sezonie Wąsek był liderem kadry, ale po odejściu Thurnbichlera i zmianach regulaminowych dotyczących kombinazjonistów stracił formę.

- U Pawła widać jednak zdecydowaną poprawę i jestem przekonany, że wróci do dawnej dyspozycji. Nieźle skacze też Dawid Kubacki, ale nie ma jeszcze tego błysku. Piotr Żyła? Skacze nieźle, ale nie wybitnie. Aleksander Zniszczoł słabsze odbicie na progu nadrabia lepszą techniką - wylicza pierwszy trener Kubackiego.

Puchar Narodów

W poprzednim sezonie tylko raz polskiemu skoczkowi udało się zająć miejsce na podium - dokonał tego w Lahti wspomniany Wąsek. W klasyfikacji Pucharu Narodów nasza kadra zajęła dopiero szóste miejsce, z potężną stratą ponad 6 tysięcy punktów do zwycięzców - Austriaków. Jak będzie w sezonie olimpijskim?

- Naszą drużynę stać na zajęcie czwartego, piątego miejsca. Każdy zawodnik powinien zdobywać punkty. To jest sezon olimpijski, więc trzeba liczyć się też z tym, że niektórzy skoczkowie będą odpuszczając poszczególne konkursy - podsumował Jarząbek.

© ©

DROBNE

kurierlubelski

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

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

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI	• mieszkania - sprzedam • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię
• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stancji	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe
• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne	• zamienię • motofinanse • motousługi • inne
MOTORYZACJA	• samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria
FINANSE BIZNES	• kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne
NAUKA	• szkoły • kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA

0011436797

OBWIESZCZENIE STAROSTY KRASNOSTAWSKIEGO

Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy z 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 ustawy z 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2024 r. poz. 572) Starosta Krasnostawski zawiadamia, że w dniu 19.11.2025 r. na wniosek Wójta Gminy Gorzków, ul. Główna 9, 22-315 Gorzków, reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Michała Jelenia została wydana decyzja nr: AB.6740.223.2025, udzielająca zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Budowa drogi gminnej nr 110032L w miejscowości Bobrowe”.

Inwestycja zlokalizowana zostanie na terenie Powiatu Krasnostawskiego w obrębie ewidencyjnym 0003 Bobrowe, jednostka ewidencyjna 060603_2 Gorzków oraz w obrębie ewidencyjnym 0004 Gliniska oraz w obrębie ewidencyjnym 0011 Majdan Krzyski, jednostka ewidencyjna 060607_2 Łopiennik Górny.

I. Działki wchodzące pod inwestycję:

- **obręb ewidencyjny 0003 Bobrowe, jednostka ewidencyjna 060603_2 Gorzków:**
1. działka nr 87.

II. Działki dzielone pod inwestycję:

- **obręb ewidencyjny 0003 Bobrowe, jednostka ewidencyjna 060603_2 Gorzków:**
1. działka nr 40/2 wg projektu podziału na działki nr **40/3**, 40/4,
2. działka nr 41/1 wg projektu podziału na działki nr **41/2**, 41/3,
3. działka nr 42/1 wg projektu podziału na działki nr **42/2**, 42/3,
4. działka nr 45/1 wg projektu podziału na działki nr **45/2**, 45/3,
5. działka nr 46 wg projektu podziału na działki nr **46/1**, 46/2,
6. działka nr 56 wg projektu podziału na działki nr **56/1**, 56/2,
7. działka nr 58 wg projektu podziału na działki nr **58/1**, 58/2,
8. działka nr 88/2 wg projektu podziału na działki nr **88/3**, 88/4,
9. działka nr 107 wg projektu podziału na działki nr **107/1**, 107/2,
10. działka nr 108/1 wg projektu podziału na działki nr **108/5**, 108/6,
11. działka nr 146 wg projektu podziału na działki nr **146/1**, 146/2,
12. działka nr 147 wg projektu podziału na działki nr **147/1**, 147/2,
13. działka nr 148 wg projektu podziału na działki nr **148/1**, 148/2,
14. działka nr 149 wg projektu podziału na działki nr **149/1**, 149/2,
15. działka nr 150 wg projektu podziału na działki nr **150/1**, 150/2,
16. działka nr 151 wg projektu podziału na działki nr **151/1**, 151/2,
17. działka nr 152 wg projektu podziału na działki nr **152/1**, 152/2,
18. działka nr 153 wg projektu podziału na działki nr **153/1**, 153/2,
19. działka nr 52 wg projektu podziału na działki nr **52/1**, 52/2,
20. działka nr 110 wg projektu podziału na działki nr **110/1**, 110/2.

III. Działki, z których korzystanie będzie ograniczone:

- **obręb ewidencyjny 0004 Gliniska, jednostka ewidencyjna 060607_2 Łopiennik Górny:**
działka nr 108/1,
- **obręb ewidencyjny 0011 Majdan Krzyski, jednostka ewidencyjna 060607_2 Łopiennik Górny:**
działka nr 705,
- **obręb ewidencyjny 0003 Bobrowe, jednostka ewidencyjna 060603_2 Gorzków:**
działka nr 703.

Pogrubioną czcionką oznaczono działki przeznaczone pod inwestycję – wg przedłożonych projektów podziału nieruchomości.

Zakres inwestycji obejmuje: budowę nawierzchni jezdni o szerokości 3,50 m wraz z mijankami o szerokości 5,00 m, budowę zjazdów zwykłych z przepustami, budowę poboczy gruntowych ulepszonych warstwą kruszywa, budowę rowu przydrożnego, wykonanie oznakowania pionowego.

Zgodnie z powołanymi wyżej przepisami strony mogą zapoznać się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Krasnymstawie przy ulicy Sobieskiego 3, 22-300 Krasnymstaw, tel. 82 576-72-86.

Od decyzji służy stronom odwołanie do Wojewody Lubelskiego za pośrednictwem Starosty Krasnostawskiego w terminie 14 dni od daty jej doręczenia. Zgodnie z art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2024 r. poz. 572) w przypadku zawiadomienia stron przez obwieszczenie – doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od daty publicznego ogłoszenia.

Niniejsze obwieszczenie umieszcza się w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Krasnymstawie Urzędu Gminy Gorzków i Urzędu Gminy Łopiennik Górny oraz na tablicach ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Krasnymstawie Urzędu Gminy Gorzków i Urzędu Gminy Łopiennik Górny.

REKLAMA

0011435023

Wójt Gminy Adamów

podaje do publicznej wiadomości informację,

że w Urzędzie Gminy Adamów pod adresem: Adamów 11b, 22-442 Adamów, w dniu **18 listopada 2025 r. na okres 21 dni został wywieszony wykaz nieruchomości gruntowych przeznaczonych do zamiany.**

Nieruchomości oznaczone są jako: **działka nr 379/1 o pow. 1,1947 ha oraz działka nr 335 o pow. 0,4517 ha, położone w obrębie Szewnia Górna, gmina Adamów.**

Wykaz został zamieszczony także na stronie internetowej urzędu: <https://adamow.gmina.pl> i w Biuletynie Informacji Publicznej: <https://bip.adamow.gmina.pl/>.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt. 1 i 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) w celu skorzystania z uprawnień obowiązane są złożyć odpowiedni wniosek w terminie sześciu tygodni od daty wywieszenia wykazu.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Adamów w godzinach pracy Urzędu - pokój nr 13, tel. 84 618 77 25.

REKLAMA

0011435861

Wójt Gminy Garbów

informuje,

że w dniu 24.11.2025 r. podany został do publicznej wiadomości **wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Garbów, przeznaczonych do przekazania w dzierżawę.**

Wykaz ten wywiesza się na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Garbów, ul. Krakowskie Przedmieście 50, a także zamieszcza się na stronach internetowych urzędu.

Wójt Gminy Garbów
Kazimierz Firlej

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE i inne-tanio; 693 051 624

MYCIE, malowanie dachów, elewacji, szkła, kostki brukowej itp. odśnieżanie dachów, placów, chodników, wywóz śniegu,, 514-299-106

REKLAMA

0011421756

SPRZEDAM
DRZEWO SUCHE
cena 280 zł m³

507325598,
737132548

INSTALACYJNE

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

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, podcinanie, porządkowanie działek, koszenie, usuwanie karp, wywóz gałęzi, odśnieżanie dachów, placów, chodników, wywóz śniegu - całe województwo, 514-299-106

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE piwnic, strychów, garaży, działek, domów po lokatorach i zmarłych, wywóz rzeczy, ubrań, gruzu, kucie, prace rozbiorkowe, odśnieżanie dachów, placów, chodników, wywóz śniegu - całe województwo, 887-069-855

WYWÓZ złomu, sprzętu agd, rtv, gruzu, sprzątanie działek, piwnic, inne, rozbiorki domów, szklarni itp, odśnieżanie dachów, placów, chodników, wywóz śniegu - całe województwo, 514-299-106

PRZEPROWADZKI

USŁUGI transportowe, 665-196-198

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

INNE

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

Towarzyskie

PAN po 70 - tce, średni wzrost i waga, bez problemów zdrowotnych i finansowych, pozna Panią 65-70 lat. Kontakt: SMS, telefon: 575 482 137

SANDRA, 885-213-554

REKLAMA

0011437224

Wójt Gminy Karczmiska

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.), podaje do publicznej wiadomości, że od dnia 20 listopada 2025 r., na okres 21 dni, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Karczmiska oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Karczmiska wywieszony został wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.

Cały czas jestem dzieciakiem, robię dziwne i głupie rzeczy

Viki Gabor w programie „Kuba Wojewódzki Show”, fot: Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Olejnik Goni za modą

Gwiazda polskiego dziennikarstwa jest w stanie wydać naprawdę wiele, żeby nie pozostać w tyle za światowymi trendami. Kiedy niedawno fotoreporterzy Pudelka przytąpali ją na mieście z 10-letnim wnukiem, niosła torbę od Chanel za 50 tys. zł. Chłopiec nie pozostawał w tyle, bo na nogach miał sportowe buty za 2,5 zł.

Kalina Józefowicz Idzie jak burza

Córka choreografa i Nataszy Urbańskiej poszła w ślady rodziców. Już trzy lata temu wystąpiła w musicalu „Metro” w Teatrze Buffo, gdzie dyrektorem artystycznym jest jej tata. Mimo, że wywołało to oskarżenia o nepotyzm, teraz Kalina pojawiła się w kolejnym spektaklu – „Romeo i Julia”, wcielać się w główną bohaterkę.

Magdalena Boczarska Nie potrzebuje ślubu

Mimo, że aktorka i Mateusz Banaś są ze sobą od lat, nie zdecydowali się na sformalizowanie związku. Żyją w tzw. „rzymskim małżeństwie”. – Pojęcie to bierze się z tego, że w Rzymie sam fakt, że ludzie decydują się na to, że chcą ze sobą być, wystarczał. Dziecko jest naszą rodziną. Syn nas scalał. W pandemii zrozumieliśmy, jak ważne jest to, żeby się notarialnie zabezpieczać na wypadek różnych rzeczy, gdyby ktoś wyładował w szpitalu – powiedziała aktorka w podcaście „Porozmawiajmy przy herbach”. Fot: Szymon Starnawski



W TELEWIZJI



Tajemnica Westerplatte Kino Polska, 20:00

Mieli wytrwać dwanaście godzin. Bronili Westerplatte przez siedem dni. Historia zmagania garstki żołnierzy walczących z przeważającymi siłami. To film o dramacie walki, o wyborach człowieka w obliczu śmiertelnego zagrożenia, o sporze wizji racjonalnej, którą reprezentuje major Sucharski (Michał Żebrowski) z wizją romantyczną kapitana Dąbrowskiego (Robert Żołędziwski).

Aria di bravura Canal+ Premium, 21:00

Szczera i osobista opowieść o świecie osób jękających się. Film, kręcony w Krakowie przez kilka lat, śledzi historię niezwyklej terapeutki, która wierzy, że odkryła nową metodę walki z jękiem. Równocześnie obserwujemy losy dwojga jej pacjentów.

Cudowne lądowanie na rzece Hudson National Geographic, 22:00

Historia awaryjnego lądowania samolotu Airbus A320 na rzece Hudson, które miało miejsce w styczniu 2009 roku. Na pokładzie maszyny znajdowało się 155 osób.

Cztery pory roku w Hawanie TVP 2, 22:55

Serial oparty na powieściach Leonarda Padury. Każdy odcinek to nowa intrygująca zagadka kryminalna, osadzona w pulsującej życiem kubańskiej stolicy lat 90., gdzie salsa, rum i tropikalny żar splatają się z mrocznymi historiami.

KRZYŻÓWKA NR 180

Poziomo:

- 1) rzymski amfiteatr, miejsce walk gladiatorów,
- 5) pluskwiak o urodzie motyla,
- 9) niemiecki konkurent Mercedesa,
- 10) autentyczne zdarzenie,
- 12) pierwsza dama opery,
- 14) wydział na uniwersytecie,
- 15) czyta listę dialogową,
- 17) pierwiastek chemiczny o symbolu Cr,
- 18) wnękowa na garderobę,
- 21) przelotny flirt, miłośćka,
- 23) ... John, angielski piosenkarz,
- 28) mówienie bez sensu,
- 29) przygotowuje drinki za bufetem,
- 32) widoki powodzenia na sukces,
- 36) szeroka, długa wstęga,
- 37) omega w greckim alfabecie,
- 38) delikatność w zachowaniu,
- 39) płaskodenny statek rzeczny,
- 40) „... do nieba”, amerykański serial.

Pionowo:

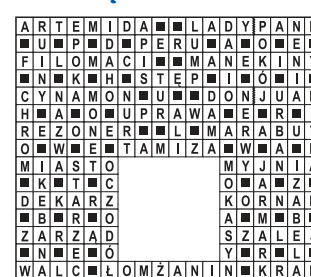
- 1) przyrząd z igłą magnetyczną,
- 2) miejsce w rankingu,
- 3) grecka poetka z wyspy Lesbos,
- 4) yerba ..., herbata paragwajska,
- 5) piaszczysty wał morski,
- 6) Indianie z powieści „Winnetou”,
- 7) nieproszony gość, intruz,
- 8) kolor jaskrawoczerwony,
- 11) tytuł filmu w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego,
- 13) cukierek śmietankowy jak kwiat,
- 16) odlamek bryły skalnej,
- 19) fatamorgana na pustyni, miraż,
- 20) tajemnicza siła, przeznaczenie,
- 22) biblijny kapitan arki,
- 24) najdłuższa rzeka Francji,
- 25) zboże na płatki śniadaniowe,
- 26) Danuta, wykonawczyni pio-



- 13) cukierek śmietankowy jak kwiat,
- 16) odlamek bryły skalnej,
- 19) fatamorgana na pustyni, miraż,
- 20) tajemnicza siła, przeznaczenie,
- 22) biblijny kapitan arki,
- 24) najdłuższa rzeka Francji,
- 25) zboże na płatki śniadaniowe,
- 26) Danuta, wykonawczyni pio-

- senki „Gdzie ci mężczyźni?”,
- 27) państwo na Półwyspie Indochińskim,
- 29) wyższy duchowny katolicki,
- 30) rzeczy konkretne, fakty,
- 31) starogreckie naczynie na wino,
- 33) gatunek pospolitej jaszczurki,
- 34) nieistnienie, nicłość,
- 35) reklamowany lek na przeziębienie.

ROZWIĄZANIE NR 179



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dzień sprzyjający podejmowaniu odważnych decyzji. Horoskop dzienny radzi zrobić krok naprzód i uwierzyć w swoją moc.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój pomoże Ci uporządkować myśli. Horoskop na dziś to wskazówka, by trzymać obrany kurs i nie zmieniać planów.

Baran (21.03 - 19.04)

Radość rozmów doda Ci energii. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że szukając nowych inspiracji, odnajdziesz świeży kierunek.

Byk (20.04 - 20.05)

Nie przejmuj się drobnymi niepowodzeniami, jakich możesz doświadczyć. Horoskop dzienny uspokaja, że jutro nie będzie po nich śladu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie będzie wyjątkowa. Horoskop na dziś radzi wykorzystać energię, by zrobić coś odważnego i ruszyć naprzód.

Rak (22.06 - 22.07)

Drobne szczegóły będą miały dzisiaj znaczenie. Horoskop dzienny radzi skupić się na nich. Dzięki temu osiągniesz spory sukces.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj równowagi w relacjach; otwórz się na dialog. Horoskop dzienny wróży, że napięcia ustąpią dzięki temu miejsca spokojowi i harmonii.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoje życie będzie toczyć się szybkim tempem. Horoskop na dziś zapowiada, że za niektórymi wydarzeniami trudno Ci będzie nadążyć...

Waga (23.09 - 22.10)

Dyscyplina dziś popłaca; trzymaj się planu. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że efekty pojawią się szybciej, niż przypuszczasz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Przygoda kusi. Horoskop dzienny wyraźnie radzi otworzyć się na spontaniczne pomysły. To sprawi, że osiągniesz więcej niż zazwyczaj.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Wykażesz się kreatywnością. Eksperymentuj śmiało. Horoskop na dziś zapowiada, że nowe idee przyniosą ci satysfakcję i miło zaskoczą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość otworzy drzwi. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi słuchać intuicji. Odnajdziesz dzięki temu spokój i pogodę ducha.