DZIŚ NA STRONACH SPORTOWYCH

ŻUŻLOWCY POWALCZĄ O MEDALE

MOTOR WYGRAŁ W GRUDZIĄDZU I WSZEDŁ DO FAZY PLAY-OFF

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X

www.kurierlubelski.pl

Nr 100 (18.276) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 24.08.2026

69 lat

kurier lubelski

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Kraj

Dymisja pełnomocniczki rządu ds. promocji marki Polski

Z pomocy sztucznej inteligencji należy korzystać umiejętnie. Barbara Mróz-Gorgoń najwyraźniej o tym zapomniała
– Str. 6

Lublin

Remont trasy nad Bystrzycą podzielony będzie na trzy etapy

Ratusz zapowiada długo oczekiwaną modernizację trasy pieszo-rowerowej od Zalewu Zemborzyckiego do ul. Zawilcowej
– Str. 3

Andrzej Bargiel: Nie chcę być ani bohaterem, ani ryzykantem. Kocham góry, ale umiem im powiedzieć „nie” **– Str. 8**

Syndrom szyi SMS-owej dotyka dorosłych i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia
– Str. 12

FOT. PIXABAY

Lublin

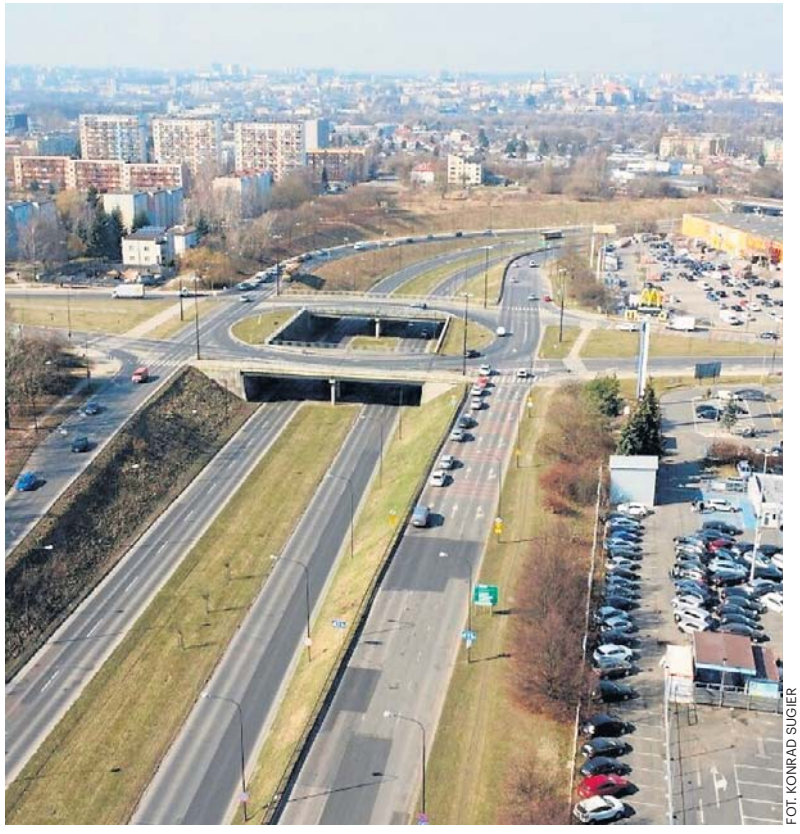
Resory w autach odetchną. Jesienią znów ma ruszyć łatanie al. Witosa

Jakub Sarek

Na dziesięciu najbardziej zniszczonych odcinkach al. Witosa zostanie wymieniony asfalt. Prace mają potrwać miesiąc.

Al. Witosa to jedna z najbardziej sfatygowanych nawierzchni w Lublinie, a ruch jest tam bardzo duży. Nie ma chyba kierowcy, który by nie złorzeczył na tamtejsze warunki jazdy. W listopadzie i grudniu ub.r. łatano asfalt na fragmentach tej arterii. Teraz Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego przymierza się do wymiany nawierzchni asfaltowej na kolejnych dziesięciu odcinkach o łącznej długości 2,8 km pojedynczego pasa ruchu.

W ub. tygodniu ZDiTM zapoznał się z ofertami przetargowymi i może być zadowolony, bo wszystkie mieszczą się w zarezerwowanym na ten cel budżecie, czyli 1,8 mln zł. Zamówieniem zainteresowanych jest w sumie pięć firm. Ich propozycje wahają się od 1 mln do 1,6 mln zł. Teraz analizą ofert zajmą się urzędnicy.



FOT. KONRAD SUGIER

Al. Witosa ma kilka kilometrów długości. Na razie nie ma mowy o kompleksowym remoncie tej arterii

Prace na al. Witosa będą polegać na frezowaniu nawierzchni, regulacji infrastruktury technicznej oraz ułożeniu nawierzchni bitumicznej z betonu asfaltowego i warstwy ścieralnej. Ale zanim do tego dojdzie, wykonawca będzie musiał przygotować dokumentację projektową. Na to wszystko będzie miał 30 dni, licząc od dnia zawarcia umowy.

Niedawno pytaliśmy w ZDiTM, czy al. Witosa doczeka się całościowego, gruntownego remontu?

– Al. Witosa to droga formatu dwujezdniowego z dwoma, trzema pasami ruchu w obu kierunkach. Trasa ma kilka kilometrów długości. Kompleksowy remont generowałby kilkudziesięciomilionowe nakłady. Co oznacza, że musimy szukać wsparcia zewnętrznego do sfinansowania prac, np. z funduszy UE i programów rządowych – wyjaśnia Grzegorz Malec, dyrektor Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego.

Lublin

Radni przerwą wakacje, bo będzie sesja nadzwyczajna

Artur Jurkowski

Kolejny blok na osiedlu a może szkoła czy skwer lub parkingi, których brakuje w niemal każdej dzielnicy Lublina – Plan Ogólny rozstrzygnie jak zagospodarowane będą tereny w mieście. Na przyjęcie dokumentu radni miejscy mają czas do końca sierpnia.

Zostało już tylko kilka dni do końca sierpnia. Lublin, podobnie jak inne samorządy w Polsce, powinien uchwalić Plan Ogólny, który nazywany jest „planistyczną konstytucją” miasta. Brak tego dokumentu będzie oznaczał np. zablokowanie inwestycji kubaturowych w śródmieściu jeśli wcześniej nie zostały wydane „warunki zabudowy”. - Wydanie decyzji o warunkach zabudowy, na wniosek złożony od dnia 1 września 2026 r., będzie możliwe jeżeli w danej gminie wejdzie w życie plan ogólny gminy – precyzuje Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Plan Ogólny ma zastąpić studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego, które przyjęto w Lublinie w 2019 r. Pierwotnie miał być przyjęty do końca czerwca. Termin został jednak, po nowelizacji ustawy, przesunięty na koniec sierpnia.

W Lublinie standardowo sesje nie odbywają się w okresie wakacyjnym, czyli lipcu i sierpniu. Aby wypełnić ustawowy obwiązek, niezbędne jest zwołanie sesji nadzwyczajnej. Kiedy? Daty na razie nie ma, a czasu nie zostało dużo.
– Str. 4

eprasa.pl 19b5870097

POLECAMY

ŚRODA: Przybywa zamożnych Polaków. Wiadomo, gdzie lokują swój majątek

24.08.2026
Poniedziałek

Imieniny obchodzą: Bartłomiej i Michalina
Telefon alarmowy: 112

KURIER LUBELSKI

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

www.kurierlubelski.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

PISALIŚMY W „KURIERZE"

24 sierpnia 2010 r. Wybrał więzienie, bo nie ma pracy

Roman S. nie dostał posady, więc napadał, żeby trafić do więzienia i być na utrzymaniu państwa. - Odbywał karę 13 lat pozbawienia wolności za zabójstwo - mówi Andrzej Fijołek z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Lublinie.
Mężczyzna zaczepił na ul. Piłsudskiego kobietę. Zażądał od niej pieniędzy i zagroził jej młotkiem. Nie miała gotówki, ale zaoferowała, że kupi mu jedzenie. I tak też się stało. Roman S. zaczął mięknąć. Opowiadał o swoich kłopotach i pobycie w więzieniu. Inną kobietę też straszył młotkiem. Jeszcze tego samego dnia mężczyzna zgłosił się na policję. Roman S. powiedział dlaczego popełniał te przestępstwa. Stwierdził, że chce wrócić do więzienia. - Na wolności starał się o pracę, ale nie dostał jej z powodu karalności. Uznał, że w warunkach zakładu karnego czuje się lepiej i postanowił tam wrócić mówi rzecznik policji. JS

KALENDARIUM

1520
W Reszlu wojska krzyżackie zaatakowały z zaskoczenia obóz polskich zaciężnych oraz Tatarów, zabijając w czasie snu około 400 żołnierzy.

1989
Na wniosek prezydenta Wojciecha Jaruzelskiego Sejm kontraktowy wybrał na urząd premiera Tadeusza Mazowieckiego.

1880
W Ratyniu w Wielkopolsce spadł meteoryt. Niestety nie zachował sie do naszych czasów.

1991
Po tzw. puczu moskiewskim, Michaił Gorbaczow ustąpił ze stanowiska sekretarza generalnego KPZR.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś 20°C/9°C

jutro 22°C/9°C

HANDEL

Palety, kolejki i różne ceny na półce i przy kasie

Agnieszka Domka-Rybka

Co najbardziej irytuje klientów sklepów? Palety, kolejki i ceny przy kasie. A co drażni pracowników? Zachowania klientów, które pokazują brak szacunku dla ich pracy.

Palety i kartony w alejkach to sklepowa patologia, która najbardziej irytuje Polaków. Wskazuje je 31 proc. konsumentów - wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie firmy Cursor.

Klientom przeszkadzają też inne ceny na półkach niż przy kasie, mała liczba otwartych kas oraz bałagan na półkach.

Eksperci Cursor podkreślają, że choć sklepy coraz mocniej inwestują w standardy ekspozycji i doświadczenie klienta, kupujący wciąż zwracają uwagę na podstawy: drożne alejki, czytelne ceny, dostępność produktów, jasne promocje i sprawną obsługę przy kasie.

- Sklep to dziś nie tylko półka i kasa, ale całe doświadczenie zakupowe - komentuje Tomasz Staszczuk, dyrektor ds. merchandisingu, Cursor. - Klient zwraca uwagę na to, czy może swobodnie przejść alejką, szybko znaleźć produkt, łatwo porównać ceny i bez zaskoczenia zapłacić przy kasie. Skoro tylko 8 proc. Polaków deklaruje, że podczas zakupów w sklepach stacjonarnych nie przeszkadzają im żadne tego typu sytuacje, oznacza to, że aż 92 proc. klientów irytuje się na mniejsze lub większe sklepowe patologie.

FOT. ARCH. PPG/ZDJ. ILUSTRACYJNE

Inna cena na półce i przy kasie? Może to podnieść ciśnienie...

Dodaje: - Paleta ustawiona w przejściu, nieczytelna cenówka albo inna cena przy kasie nie są dla kupującego drobnym błędem operacyjnym. To sygnał, że sklep nie zadbał o komfort zakupów.

Najczęściej wskazywanym problemem są palety, kartony lub wózki z towarem blokujące alejki, które przeszkadzają 31 proc. badanych. To nie tylko kwestia estetyki, ale też wygody poruszania się po sklepie, szczególnie z koszykiem czy wózkiem dziecięcym.

Na drugim miejscu znalazły się długie kolejki do kas, wskazane przez 30 proc. konsumentów. Ten problem wyraźnie częściej irytuje mężczyzn niż kobiety, 33 proc. wobec 27 proc.

Trzecie miejsce zajmują inne ceny na półkach niż przy kasie, które denerwują 26 proc. Polaków. Szczególnie wrażliwi są na to starsi konsumenci, w grupie 55+ ten problem wskazuje 31 proc. badanych. Częste zmiany lokalizacji produktów w sklepie przeszkadzają 21 proc. badanych. Najmocniej dotyka to osób 55+.

Puste półki lub brak produktów, które powinny być dostępne, wskazuje 12 proc.

- Z perspektywy klienta sklep działa dobrze wtedy, gdy zakupy są płynne i przewidywalne. Produkt jest dostępny tam, gdzie powinien być, cena jest czytelna, promocja zrozumiała, a przejście do kasy możliwie szybkie - uważa Tomasz Staszczuk.

Są to przede wszystkim zachowania klientów, które pokazują brak szacunku dla ich pracy: „Mają do nas o wszystko pretensje, a najczęściej, że cena jest inna na półce i przy kasie, wylewają na nas także swoje prywatne frustracje. Bezmyślne zostawiają towary, odkładają mrożonki czy mięso na zwykłe półki, produkt się psuje i nadaje do wyrzucenia. Są roszczeniowi i powodują chaos.©℗

NAWIGATOR

FOT. MAŁGORZATA GENCA

W weekend Lublin ponownie wypełnił się tradycyjnym rękodziełem, muzyką i kulturą ludową. Na Festiwal Re:tradycja - Jarmark Jagielloński przyjechało ponad 130 twórców i rzemieślników z Polski, Ukrainy, Czech, Słowacji, Litwy, Węgier, Rumunii oraz Indii. Wśród prezentowanych dziedzin były m.in. ceramika, tkactwo, rzeźba, malarstwo, plecionkarstwo, kowalstwo, budowa instrumentów czy obróbka drewna. Zwiedzający mogli nie tylko kupować wyroby, ale również obserwować proces ich powstawania. MG

eprasa.pl 19b5870097

LUBLIN

Na trasie rowerowej wzdłuż Bystrzycy pojawi się nowa nawierzchnia i oświetlenie

Ratusz zapowiada długo oczekiwaną modernizację trasy pieszo-rowerowej od Zalewu Zemborzyckiego do ul. Zawilcowej.

Aleksandra Szymczak

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Remont trasy nad Bystrzycą podzielony będzie na trzy etapy

To jedna z najpopularniejszych tras rekreacyjnych w Lublinie. Łączy Zalew Zemborzycki z ul. Zawilcową na Kalinowszczyźnie. Ma długość 11,5 km. Po modernizacji cała droga dla rowerów ma otrzymać nową, asfaltową nawierzchnię.

Na niektórych odcinkach trasa zostanie również poszerzona. Na odcinku między Zalewem Zemborzyckim a kładką w rejonie ul. Janowskiej. Droga dla rowerów będzie tam znacznie szersza niż obecnie, a od ciągu pieszego oddzieli ją pas zieleni.

Jednym z najważniejszych elementów planowanej modernizacji będzie budowa oświetlenia wzdłuż całego ciągu pieszo-rowerowego.

– Trasa wzdłuż Bystrzycy to niezwykle ważny element rekreacyjnej przestrzeni naszego miasta, dlatego chcemy zadbać o jej dalszy rozwój i poprawić komfort oraz bezpieczeństwo – mówi Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

Inwestycja zostanie podzielona na trzy etapy. ● od Zalewu Zemborzyckiego do kładki w rejonie ul. Nadbystrzyckiej ● od kładki w rejonie ul. Nadbystrzyckiej do kładki w rejonie ul. Kąpielowej na Bronowicach ● od kładki w rejonie ul. Kąpielowej do ul. Zawilcowej.

Przebudowa nie obejmie istniejących kładek i mostu znajdujących się na trasie.

Zarząd Inwestycji Miejskich w Lublinie wyłoni projektanta inwestycji. Termin składania ofert w przetargu upływa 23 września. Wykonawca będzie miał 12 miesięcy na przygotowanie kompletnej dokumentacji projektowo-kosztorysowej oraz uzyskanie decyzji o pozwoleniu na budowę. Potem ruszy przebudowa. Czy to nastąpi jeszcze w 2027 roku? - nie wiadomo.

Będą kolejne drogi dla rowerzystów

Modernizacja trasy wzdłuż Bystrzycy wpisuje się w rozwój miejskiej infrastruktury rowerowej. W Lublinie znajduje się obecnie ponad 200 km dróg dla rowerów.

W ostatnim czasie oddano do użytku fragmenty tras przy ul. Abramowickiej oraz ul. Królowej Bony. W tym roku planowane jest również wykonanie odcinka drogi dla rowerów przy al. Wł. Sikorskiego, między istniejącą trasą a ul. Jagiellońską.

Kolejne inwestycje realizowane są także w ramach Budżetu Obywatelskiego. Planowany jest m.in. przejazd rowerowy przez Plac Bychawski, który połączy dwa odcinki ul. 1 Maja. Rozpocząć ma się również budowa drogi dla rowerów przy ul. Berylowej.

W trakcie realizacji pozostają ponadto trasy rowerowe przy al. Warszawskiej oraz al. Unii Lubelskiej.

KRÓTKO

Zamość

Syreny alarmowe zawyły przez pomyłkę

W Zamościu, zamiast testu cichego, został omyłkowo uruchomiony sygnał dźwiękowy. Był to trzyminutowy, jednostajny dźwięk odwołujący alarm – poinformował w niedzielę rzecznik wojewody lubelskiego Marcin Bubicz. O sytuacji poinformował zamojski ratusz w niedzielę na portalu społecznościowym. Kilkuminowy sygnał alarmowy było słychać ok. godz. 7.00. - Syreny zostały uruchomione przez Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego. Był to element zaplanowanych ćwiczeń – podano we wpisie. Rzecznik wojewody lubelskiego wyjaśnił w rozmowie z PAP, że zamiast testu cichego, został omyłkowo uruchomiony sygnał dźwiękowy. - Był to trzyminutowy, jednostajny dźwięk, tj. odwołujący alarm. Nie ma żadnego powodu do niepokoju. Za zaistniałą sytuację wszystkich zaniepokojonych mieszkańców przepraszamy – podkreślił Bubicz. **PAP/ASZ**

Powiat zamojski

Dziecko kierowało quadem i doszło do wywrotki

Obrażeniami ciała zakończyła się przejażdżka quadem w Bondyrzu. 42-letni mężczyzna pozwolił 11-letniej dziewczynce kierować pojazdem, którym podróżowała także druga małoletnia osoba. W pewnym momencie dziecko straciło panowanie nad quadem, a pojazd przewrócił się na przydrożnej skarpie. Jedna z dziewczynek doznała obrażeń i została przetransportowana do szpitala śmigłowcem LPR. Policjanci sprawdzili alkomatem mężczyznę, był trzeźwy. **ASZ**

LUBELSKIE

FOT. OSP PRZYTOCZNO

Burze i silny wiatr dały się we znaki mieszkańcom województwa lubelskiego w nocy z piątku na sobotę. Do sobotniego poranka straż pożarna miała około 90 interwencji. Zdecydowana większość zgłoszeń dotyczyła powalonych drzew i połamanych konarów. W miejscowości Trzeszczany Pierwsze w powiecie hrubieszowskim częściowo uszkodzone zostało poszycie dachu kościoła. W powiecie bialskim drzewo przewróciło się na jezdnię i najechał na nie samochód. Jak wynika z przekazanych przez służby informacji, w regionie nie było osób poszkodowanych. ASZ

POWIAT LUBARTOWSKI

Mieszkańcy Kamionki 11 października wybiorą nowego burmistrza

Jakub Sarek

11 października mają się odbyć przedterminowe wybory na burmistrza Kamionki - tak wynika z projektu rozporządzenia premiera Donalda Tuska. Mieszkańcy muszą wyłonić nowego włodarza, bo poprzedni został prawomocnie skazany za korupcję.

Rządowe Centrum Legislacji opublikowało właśnie projekt rozporządzenia w sprawie przedterminowych wyborów burmistrza miasta Kamionka (pow. lubartowski). Jak podaje serwis samorządowy PAP, zgodnie z przedstawionym projektem głosowanie ma się odbyć 11 października w godz. 7-21. Natomiast do 17 września do godz. 16.00 zarejestrowane komitety wyborcze mogą zgłaszać miejskiej komisji wyborczej kandydatów na burmistrza.

– Zarządzenie przedterminowych wyborów jest konsekwencją wygaśnięcia mandatu burmistrza miasta Kamionka (chodzi o Karola Ługowskiego, zgodził się na publikację danych i wizerunku - dop. red.) wskutek utraty prawa wybieralności w związku z prawomocnym wyrokiem skazującym za przestępstwo umyślne ścigane z oskarżenia publicznego – wskazano w uzasadnieniu do projektu.

Przypomnijmy, że w czerwcu 2026 r. Sąd Okręgowy w Lublinie skazał Ługowskiego na rok więzienia w zawieszeniu na trzy lata i grzywnę w wysokości 1500 zł.

- SO w Lublinie rozpoznał apelację od wyroku Sądu Rejonowego w Lubartowie z 27 października 2025 r. Co do zasady utrzymał wyrok skazujący pełniącego wówczas funkcję wójta gminy Kamionka, oskarżonego o to, że w związku z pełnieniem tej funkcji zażądał od swoich podwładnych (sekretarza gminy i skarbniczki – dop. red.) korzyści majątkowej w postaci części przyznanej im nagrody rocznej za 2015 r., a następnie przyjął od jednego z nich korzyść majątkową w wysokości 700 zł oraz usiłował przyjąć od drugiej osoby korzyść majątkową w takiej samej wysokości - mówiła „Kurierowi" w czerwcu 2026 r. sędzia Marta Śmiech, rzeczniczka Sądu Okręgowego w Lublinie.

Skarbniczka przekazała mu jednak pustą kopertę. To ona zawiadomiła organa ścigania.

Ponadto, Sąd Okręgowy w Lublinie wobec Ługowskiego orzekł przepadek równowartości korzyści majątkowej osiągniętej z popełnienia przestępstwa w kwocie 700 zł.

eprasa.pl 19b5870097

LUBLIN

W Radzie Miasta koalicja ma większość, aby uchwalić rozwiązania miejskich planistów

Dokończenie ze str. 1

- Czekam na wniosek prezydenta w sprawie zwołania sesji nadzwyczajnej – powiedział „Kurierowi" w ub. tygodniu Jarosław Pakuła, przewodniczący Rady Miasta Lublin.

- Słyszałem o 27 sierpnia. To dobry termin – mówi Eugeniusz Bielak, radny miejski opozycyjnego PiS.

Data nie jest jednak pewna. - W grę wchodzi zarówno 27, jak i 28 sierpnia. Nie wiem, który termin jest bardziej prawdopodobny. Jedno jest pewne: sesja będzie zwołana w ostatnim tygodniu sierpnia – twierdzi Piotr Choduń, przewodniczący klubu Radnych Prezydenta Krzysztofa Żuka.

W czerwcu, podczas ostatnich obrad Rady Miasta Lublin, rozważano termin 31 sierpnia. Propozycja jednak upadła.

- To ostatni dzień na przyjęcie uchwały. A co jeśli debata zakończyłaby się np. 15 minut po północy, czyli już 1 września? Po co ryzykować? – tłumaczy Jarosław Pakuła.

Na sesji będzie gorąco?

- To dokument, który zdecyduje o tym, gdzie w kolejnych latach będzie mogła rozwijać się zabudowa mieszkaniowa i usługowa, a które tereny pozostaną zielone lub niezabudowane – tłumaczył w czerwcu Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Nad Planem Ogólnym miejscy urzędnicy pracowali od wiosny 2024 r. Podczas trwających przez miesiąc – na przełomie maja i czerwca 2026 r. – konsultacji społecznych, na finalną wersję dokumentu mieszkańcy zgłosili prawie 3,5 tys. uwag.

FOT. ARCHIWUM

- Spodziewam się, że dyskusja będzie długa - przyznaje przewodniczący RM Jarosław Pakuła

Przeciwko rozwiązaniom przyjętym przez miejskich planistów sprzeciwiali się wiosną tego roku m.in. przedstawiciele Rady Dzielnicy Rury.

- Rada Nadzorcza Spółdzielni Mieszkaniowej Czuby w Lublinie reprezentuje około 40 tysięcy mieszkańców, zgłasza stanowczy sprzeciw dotyczący wprowadzenia stref wielofunkcyjnych z zabudową mieszkaniową i usługową w miejscach obecnie istniejących parkingów, stref zieleni, ciągów pieszych – czytamy w komunikacie z 7 maja umieszczonym na stronie internetowej spółdzielni.

Przedsmak emocji towarzyszących Planowi Ogólnemu zaprezentowali radni opozycji i koalicji podczas serii konferencji prasowych zorganizowanych w czerwcu.

- Na sesji emocji będzie dużo – przypuszcza Eugeniusz Bielak.

- Spodziewam się, że dyskusja będzie długa - przyznaje Jarosław Pakuła.

W 31-osobowej Radzie Miasta Lublin koalicja dysponuje 18 głosami, co wystarczy, aby uchwalić rozwiązania miejskich planistów.

- Opowiemy się raczej za przyjęciem Planu Ogólnego - deklaruje Piotr Choduń.

80 procent bez zmian

Plan Ogólny obejmie teren całego miasta. Ale nie wszędzie trzeba było go pisać „na nowo".

- W przypadku Lublina istotne jest to, że około 80 procent powierzchni miasta jest już objęte miejscowymi planami zagospodarowania przestrzennego. Ich ustalenia pozostają w mocy i nie są zmieniane przez Plan Ogólny. Oznacza to, że w odniesieniu do zdecydowanej większości terenów zasady zagospodarowania są już określone i Plan Ogólny nie będzie ich uchylał ani modyfikował – przekonuje Monika Głazik.

REKLAMA
0011571698

TOLEK®
Rehabilitacyjne Rowery Trójkołowe

Rowery mogą być z napędem elektrycznym
Rower jako wyrób medyczny jest częściowo refundowany przez Centrum Pomocy Rodzinie oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

ROWERY POLECANE SĄ:
- Osobom z niedowładem nóg z napędem ręcznym
- Nieumiejącym jeździć na rowerze dwukołowym
- Osobom Starszym mniej sprawnym ruchowo
- Dzieciom
- Osobom z zachwianiem równowagi

Więcej informacji: www.rowertolek.pl
e-mail: biuro@rowertolek.pl
adres: ul. 3 Maja 2A, 87-850 Choceń k. Włocławka
tel. 54 284 65 40 Emilia | kom. 723 881 675 Michał
kom. 600 790 138 Teofil | kom. 600 467 513 Anna

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą

LUBLIN

Mamy nowe przegubowce. Każdy zabiera 120 pasażerów

Artur Jurkowski

Na trasy w ub. tygodniu wyjechało 9 nowych przegubowych autobusów hybrydowych. Ich zakup kosztował 32,6 mln zł, co oznacza, że jeden pojazd jest wart 3,6 mln zł.

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Nowe autobusy już obsługują linie o największym obłożeniu pasażerów

Są w pełni klimatyzowane i wyposażone w porty USB oraz rozwiązania znacznie ułatwiające przewóz roweru. Jednocześnie mogą przewozić 120 pasażerów, w tym 40 na miejscach siedzących. Pojazdy posiadają silnik spalinowy oraz silnik elektryczny.

- Dajemy naszym pasażerom, mieszkańcom Lublina nowoczesne autobusy spełniające najwyższe standardy komunikacji miejskiej – podkreśla Bogdan Kołciuk, prezes MPK Lublin.

To kolejne przegubowe hybrydy, które dostarczyła w tym roku do Lublina spółka Solaris Bus & Coach. W kwietniu przekazała 20 pojazdów kupionych w ramach innego zlecenia.

- 29 pojazdów to jest około 10 procent całego taboru, jakim MPK dysponuje. To jest duży zastrzyk, jeżeli chodzi o tabor – wskazuje Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Komunalna spółka wskazuje też na spodziewane oszczędności w kosztach eksploatacji pojazdów. - Z doświadczenia wiemy, że spalają około 20 procent mniej paliwa w stosunku do autobusów standardowych dieslowskich – dodaje Bogdan Kołciuk.

Za pojazdy MPK Lublin zapłaciło 32 656 500 zł (brutto). Przy czym 24 639 800 zł stanowiło dofinansowanie z Programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027.

Nowe, przegubowe autobusy hybrydowe obsługują linie o największym obłożeniu pasażerów. Najczęściej można je spotkać na liniach nr: 2, 14, 15, 17, 18, 20, 26, 31, 40, 55 i 57.

eprasa.pl 19b5870097

LUBLIN

Kolejne miejsca na Starym Mieście będą objęte miejskim monitoringiem

Artur Jurkowski

Ulica Furmańska, Zaułek Panasa, Plac Ryby – łącznie 13 miejsc znalazło się na liście rozbudowy monitoringu ulicznego na terenie Starego Miasta.

- Liczymy, że przełoży się to w istotny sposób na poprawę bezpieczeństwa zarówno mieszkańców jaki i turystów licznie odwiedzających Stare Miasto – podkreśla Michał Makowski, przewodniczący zarządu dzielnicy Stare Miasto.

Na terenie zabytkowej dzielnicy rozbudowany zostanie system monitoringu ulicznego. Miasto szuka firmy, która dostarczy nowe kamery oraz je zainstaluje. - Na Starym Mieście jest obecnie 38 kamer – wylicza Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Pojawią się dwa rodzaje kamer: obrotowe oraz kierunkowe. - W przypadku części lokalizacji to wymiana dotychczasowych urządzeń na nowe.

FOT. ARTUR JURKOWSKI

Jedna z istniejących już kamer skierowana na Bramą Krakowską

Na liście są też nowe punkty objęte monitoringiem np. przy ul. Furmańskiej 5 czy przy Zaułku Panasa przy Placu Po Farze. Na tych ostatnich lokalizacjach bardzo nam zależało ze względu na licznie zgłaszane interwencje dotyczące zagrożeń występujących w tych miejscach – dodaje Michał Makowski. - Jesteśmy dzielnicą z największą liczbą kamer.

Na realizację monitoringu ratusz daje 15 miesięcy.

Inwestycje na Starym Mieście

Zabytkowa dzielnica Lublina szykuje się do znaczących zmian w swoim wyglądzie. Obejmą one m.in. wymianę nierównej kostki na ul. Grodzkiej (tzw. szpilkostrada), przebudowę Placu po Farze z posadzeniem dębu oraz zagospodarowanie Placu Rybnego. Inwestycje potrwają do 2028 roku. Wartość projektu jest szacowana na 8,6 mln zł, z czego 7,6 mln zł stanowi dofinansowanie z funduszy unijnych oraz krajowych.

- Liczymy na to, że prace na Placu po Farze ruszą jesienią. Wykonawca będzie mieć 9 miesięcy na ich realizację – informuje Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

- Projekt zakłada kompleksową przebudowę placu: nową nawierzchnię, zabezpieczenie murów dawnego kościoła farnego, nowe oświetlenie i iluminację, zieleń oraz małą architekturę, a także przebudowę odwodnienia i instalacji technicznych. Powstaną również rozwiązania umożliwiające montaż zadaszenia podczas wydarzeń plenerowych – dodaje Tomasz Fulara, zastępca prezydent Lublina.

KRÓTKO

Gmina Chełm

Traktorzysta zginął podczas nocnych prac polowych

24-latek został przygnieciony przez ciągnik rolniczy. Do wypadku doszło w trakcie wykonywania nocą prac polowych. Młody mężczyzna został znaleziony martwy następnego dnia rano przez członka rodziny. **ASZ**

Powiat łęczyński

Policjanci ze strażnikami ujęli kłusownika

Policjanci z powiatu łęczyńskiego ustalili, że na terenie gminy Ludwin dochodzi do nielegalnego połowu ryb. W działaniach wymierzonych w kłusowników uczestniczyli policjanci oraz przedstawiciele Straży Ochrony Wód PZW Lublin. W efekcie zatrzymano 43-letniego mieszkańca gminy Ludwin, który miał nielegalnie poławiać ryby przy użyciu sieci rybackich na zbiorniku Krzczeń. Funkcjonariusze zabezpieczyli blisko 35 kilogramów karasia srebrzystego. Za nielegalny połów ryb - na podstawie ustawy o rybactwie śródlądowym - grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności.
ASZ

REKLAMA
0011567960

eprasa.pl 19b5870097

FOKUS

• **Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,54 zł za litr, benzyna 98 – 7,36 zł/l, a olej napędowy – 7,59 zł/l**

WARSZAWA

Minister od promocji i jej przygody z AI, czyli nagła dymisja pełnomocniczki

Z pomocy sztucznej inteligencji należy korzystać umiejętnie. Sprawdzać fakty, popracować nad stylistyką tekstów, które generuje. Barbara Mróz-Gorgoń najwyraźniej o tym zapomniała

Dorota Kowalska

Barbara Mróz–Gorgoń stanowisko pełnomocniczki rządu ds. promocji marki Polski zajmowała od końca lipca. W piątek złożyła rezygnację. Wszystko za sprawą raportu „Polaków portret własny".

„Szanowni Państwo, składam dymisję z funkcji Pełnomocniczki Rządu do spraw promocji marki Polski. Przy tej niewyobrażalnej skali hejtu niemożliwe jest pełnienie tak odpowiedzialnej roli. Mam nadzieję, że ważny dla Polski projekt będzie kontynuowany bez względu na trudności" – napisała na platformie X.

Dzień wcześniej Sebastian Meitz z Instytutu Sobieskiego opublikował na platformie X wpis sugerujący, że raport przygotowany pod kierownictwem Barbary Mróz–Gorgoń wygenerowała sztuczna inteligencja.

Cóż, rzeczywiście, pewne sformułowania w raporcie brzmiały dziwnie, były też błędy merytoryczne, bo przecież mamy siedmioro noblistów nie pięcioro, teza o tym, że młode pokolenie Polaków płynnie mówi po mandaryńsku była niczym nieudokumentowana, Katowice na pewno nie leżą w centralnej części kraju, o czym czytamy w dokumencie i co właściwie miało znaczyć sformułowanie o „głębokim zakorzenieniu w historii sufferingu". Takich perełek merytorycznym i stylistycznych było w raporcie znacznie więcej.

FOT. ADAM JANKOWSKI / ARCHIWUM

Barbara Mróz-Gorgoń stanowisko pełnomocniczki rządu do spraw promocji marki Polski zajmowała od lipca

Czyżby nikt tego raportu wcześniej nie przeczytał? I dlaczego prof. Barbara Mróz-Gorgoń zamiast promować markę Polska, promuje AI?

– Pracowaliśmy zgodnie z metodologią nauk społecznych, rzetelnie i bez chodzenia na skróty. Narzędzia AI wykorzystaliśmy wyłącznie do transkrypcji, podsumowania i redakcji tekstu, nie projektowały treści badawczej ani nie tworzyły wniosków. To była praca w miejscach oddających to, co naprawdę myślą Polki i Polacy. Dzięki temu, dziś razem z nami są przedsiębiorcy i organizacje pozarządowe – tłumaczyła w rozmowie z PAP sama zainteresowana, wskazana w raporcie jako kierowniczka merytoryczna projektu i autorka.

Podczas wywiadu w Polsat News Mróz-Gorgoń przyznała jednak, że raport na pewno był wspomagany sztuczną inteligencją i był efektem czegoś, co w nauce nazywa się work in progress.

– To jest taki dokument, który traktuje pracę w procesie – tłumaczyła Mróz-Gorgoń.

– Jest po dymisji i bardzo dobrze się stało – ocenił w TVN24 Bartosz Arłukowicz z KO. – Uważam, że pani minister nie do końca zrozumiała, dlaczego ją ta dymisja spotkała, czy ona ją złożyła, bo napisała w swoim oświadczeniu, że przez ten hejt ona nie może dalej pełnić funkcji – powiedział. I dodał, że „być może to jest dobry moment, żebyśmy wspólnie przyjrzeli się, w jaki sposób budowany jest taki system, że ktoś na podstawie tego typu tworzonych raportów robi karierę naukową".

Co do uwagi posła Arłukowicza, że pani minister nie do końca zrozumiała, dlaczego spotkała ją dymisja, pełna zgoda. Inni też odnieśli podobne wrażenie.

„Pani Mróz-Gorgoń pomyliła zasłużoną merytoryczną krytykę z hejtem. Nikt jej nie hejtował. Ludzie mieli trochę beki z jej anglicyzmów i opowiadania kompletnych banałów okrągłymi słowami. Ale to nie był hejt, ta pani chyba w życiu prawdziwego hejtu nie widziała, bo na LinkedInie wszyscy się tylko nawzajem poklepują po pleckach" – napisała Anna Maria Żukowska, posłanka Lewicy. I dodała, że „Oczywiście nie znalazło się miejsce dla »przepraszam«".

WARSZAWA

Lekarze ustalą powrót rannych do Polski

oprac. Karolina Wrońska

Specjaliści z Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego udało się na Węgry, by ustalić m.in., kiedy możliwy będzie kolejny transport do Polski osób rannych w wypadku autokaru.

Jak poinformował rzecznik WIM Mariusz Gierej, zadaniem zespołu jest „specjalistyczna ocena stanu rannych i dotychczasowego przebiegu leczenia, określenie warunków ich bezpiecznego transportu, przygotowanie planu dalszego leczenia po powrocie do Polski – w tym, w przypadkach uzasadnionych klinicznie, w WIM-PIB – oraz zaplanowanie i koordynacja medyczna ich ewakuacji po osiągnięciu zdolności do transportu".

W skład zespołu weszli lekarze wojskowi ze specjalnościami – anestezjologia i intensywna terapia, medycyna ratunkowa, ortopedia i traumatologia, neurochirurgia. O wysłaniu na Węgry lekarzy jako pierwsze informowało RMF24.

POGODA

Strażacy musieli interweniować tysiące razy

oprac. Karolina Wrońska

W sobotę Państwowa Straż Pożarna odnotowała ponad 7,7 tys. interwencji związanych z przejściem frontu burzowego. Najwięcej – ponad 2,7 tys. – dotyczyło Mazowsza

Jak poinformował PAP bryg. Karol Kroć z Państwowej Straży Pożarnej, do godz. 18 strażacy odnotowali 7754 zgłoszenia – ponad 2,7 tys. na Mazowszu, przeszło 1,3 tys. w woj. warmińsko-mazurskim, powyżej 900 w kujawsko-pomorskim, ponad 800 w podlaskim i powyżej 400 w łódzkim. W pozostałych województwach było ok. kilkuset zgłoszeń. Interwencje były związane m.in. z koniecznością wypompowywania wody z piwnic, posesji i ulic, a także usuwania konarów i gałęzi.

Prewencyjnie ewakuowano 12 obozów harcerskich na terenie województw: dolnośląskiego (1), mazowieckiego (2), wielkopolskiego (2), warmińsko-mazurskiego (2), małopolskiego (1) i łódzkiego (4).

PAP

KRÓTKO

Kraków

Samochód wjechał w rodzinę na chodniku

Nadmierna prędkość była przyczyną tragicznego wypadku, do jakiego doszło w sobotę w Krakowie – wynika ze wstępnych ustaleń śledczych. 26-letni kierowca stracił panowanie nad samochodem, zjechał na chodnik i uderzył w małżeństwo z 8-miesięcznym dzieckiem w wózku. Rodzice dziecka, oboje w wieku 32 lat, zmarli w szpitalu mimo podjętych przez medyków działań. Ich dziecko walczy o życie, jest w stanie ciężkim. Kierowca auta został zatrzymany.

Pomorskie

Tragiczne zderzenie dwóch aut w Narkowach

Dwie osoby zginęły, a pięć zostało rannych po zderzeniu dwóch samochodów osobowych w miejscowości Narkowy na drodze krajowej nr 91 w woj. pomorskim. Dyżurny Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Gdańsku Rafał Taranowski poinformował PAP, że autami podróżowało siedem osób i na razie nie wiadomo dokładnie, jak doszło do wypadku. – Jedno auto zostało całkowicie rozerwane – dodał dyżurny.

Warszawa

Akcja stołecznych policjantów na lotnisku

Policjanci ze Śródmieścia zatrzymali na warszawskim lotnisku 27-letnią obywatelkę Bułgarii, która chciała uciec do Dubaju. Kobieta okradała klientów galerii handlowych w Warszawie. Według śledczych, kobieta miała dopuszczać się podobnych przestępstw także w innych miastach Polski i Europy. Usłyszała zarzuty kradzieży mienia, środków płatniczych oraz dokumentów. Grozi jej do pięciu lat pozbawienia wolności.

FOT. ANNA KACZMARZ

Każde weto prezydenckie podważa jakiś element zaufania do Polski. Jeśli my dzisiaj planujemy takie wydatki, taki deficyt (...) to chcielibyśmy wiedzieć, że nie będą one zablokowane

DONALD TUSK
premier RP

eprasa.pl 19b5870097

IRAN

Irackie tankowce przeszły Cieśninę Ormuz. Czy to wpłynie na ceny ropy?

Grzgorz Kuczyński

Iran zezwolił kilku irackim tankowcom na przepłynięcie przez Cieśninę Ormuz w odpowiedzi na wielokrotne prośby ze strony Bagdadu przekazywane różnymi kanałami – poinformowała w sobotę irańska państwowa agencja informacyjna IRNA.

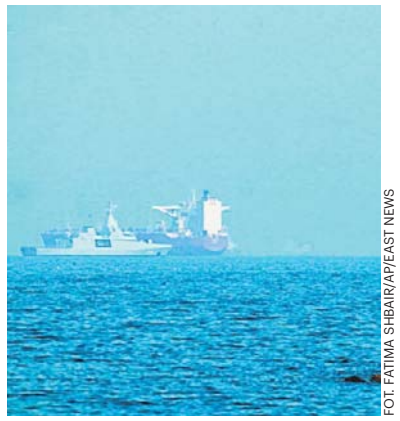
IRNA podała, że uzyskanie specjalnego zezwolenia dla irackich tankowców było jedną z głównych próśb Bagdadu podczas wizyty przewodniczącego irańskiego parlamentu Mohammada Baqera Ghalibafa w Iraku.

Prezydent Iraku Nizar Amedi powiedział w sobotę, że w ostatnich dniach Iran ułatwił przepływ statków przewożących iracką ropę przez cieśninę, a Bagdad omówił z irańskimi urzędnikami kwestię eksportu irackiej ropy przez Ormuz. Kwestia ta pozostaje skomplikowana – dodał, przemawiając podczas konferencji politycznej „Baghdad Dialogue".

Irak szuka dróg eksportu ropy

Irak należy do krajów najbardziej dotkniętych faktycznym zamknięciem Cieśniny Ormuz przez Iran. Ruch w cieśninie pozostaje znacznie poniżej poziomu sprzed wojny, a statki nadal narażone są na ataki w tym rejonie. Przed wybuchem wojny z Iranem Irak wydobywał około 4 milionów baryłek ropy dziennie.

Premier Iraku Ali al-Zaidi poinformował w piątek, że Bagdad pracuje nad zwiększeniem eksportu przez turecki port Ceyhan, a także nad rozpoczęciem eksportu ropy przez syryjski port Baniyas i jordański port Akaba. Dopiero wtedy Irak znacząco zwiększy dostawy „czarnego złota" na światowy rynek, co wpłynęłoby na ceny surowca. Przepuszczenie pewnej liczby tankowców – być może tylko jednorazowe – nie rozwiązuje problemu wysokich cen surowca.



FOT. FATIMA SHBAIR/AP/EAST NEWS

Iran przepuścił przez Cieśninę Ormuz pewną liczbę tankowców z Iraku

UKRAINA

Ukraina ma dostać od Niemiec setki pocisków do Patriotów

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski ogłosił, że porozumiał się z Niemcami w sprawie dostarczenia 600 pocisków przechwytujących PAC-2, a od Francji jesienią Kijów otrzyma nowe radary dla obrony powietrznej.

– Chciałem znaleźć 300 pocisków do Patriotów w ramach pakietu zimowego. Zapotrzebowanie zgłoszone przez nasze Siły Powietrzne wynosi 360. Kiedy jednak roczna produkcja to 600 sztuk, zdobycie 360 nie jest łatwe – powiedział dziennikarzom w niedzielę, podczas obchodów Dnia Flagi Ukrainy.

– Współpracujemy z różnymi państwami nad dodatkowymi możliwościami. Bardzo chciałbym wierzyć, że uda nam się znaleźć sposób na pozyskanie niewielkiej części amerykańskich zapasów – powiedzmy 5 albo 10 proc. Jesteśmy gotowi zapłacić za te dostawy – podkreślił, cytowany przez agencję Interfax-Ukraina.

Pociski od Niemiec

Zełenski poinformował, że porozumiał się z kanclerzem Republiki Federalnej Niemiec Friedrichem Merzem w sprawie dostarczenia 600 pocisków PAC-2 w latach 2027-2028. – PAC-2 także przechwytuje pociski balistyczne, tylko potrzeba do tego większej liczby pocisków – powiedział prezydent.

Prezydent przekazał jednocześnie, że Ukraina odnosi sukcesy w niszczeniu rosyjskich wyrzutni oraz udaremnianiu planowanych zmasowanych ataków rakietowych.

– Ze względu na wrażliwy charakter operacji nie możemy podać wielu szczegółów, ale faktem jest, że zniszczyliśmy wyrzutnię Iskander w pobliżu naszych granic. Jestem wdzięczny naszym żołnierzom, którzy prowadzą takie działania. Jest to nasza operacja polowania na rozmieszczone w pobliżu rosyjskie systemy. Kiedy mamy ograniczoną liczbę pocisków antybalistycznych, stosujemy inną, trudniejszą taktykę, którą opracowaliśmy – polujemy na położone blisko nas stanowiska, z których odpalane są pociski balistyczne – wyjaśnił.

FOT. PAP/EPA/MAXYM MARUSENKO

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski podczas obchodów Dnia Flagi Ukrainy w Kijowie

Wsparcie z Francji

Według Zełenskiego Rosja może produkować do 1300 pocisków balistycznych rocznie, lecz obecnie wytwarza ich jedynie 600-630. – Rozumiemy, na jaką liczbę liczą od dzisiaj do końca zimy. Mogą dysponować około 100 pociskami balistycznymi miesięcznie. Obecnie jednak jeszcze nie osiągnęli takiego poziomu. Pracujemy nad osłabieniem ich przemysłu wojennego – zapewnił. Według niego należy oczekiwać, że zimą Rosja będzie ponownie atakowała przede wszystkim obiekty infrastruktury energetycznej, w szczególności w Kijowie.

Zełenski przypomniał, że w sobotę przeprowadził dwugodzinną rozmowę z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem. – Omówiliśmy różne kwestie: od rozmów pokojowych do (francusko-włoskich zestawów przeciwlotniczych) SAMP/T. Po pierwsze, oczekujemy na nowe radary dla obrony powietrznej od strony francuskiej; otrzymamy je już jesienią. Po drugie, oczekujemy na jeszcze jeden system, który powinien nadejść również jesienią, oraz na dodatkowy system – wszystko zależy od produkcji – podkreślił ukraiński prezydent.

DANIA

Dania chce ograniczyć przywileje dla uchodźców z Ukrainy

Grzegorz Kuczyński

Centrolewicowy rząd Danii przedstawił w sobotę projekt zaostrzenia przepisów dotyczących pobytu Ukraińców. Przybysze z regionów mniej dotkniętych wojną mają już nie być automatycznie traktowani jako potrzebujący schronienia uchodźcy.

Minister ds. imigracji i integracji Morten Boedskov podkreślił, że obecnie w Danii mieszka 47,6 tys. obywateli Ukrainy. „Niektóre gminy mają trudności ze znalezieniem mieszkań dla tak dużej liczby Ukraińców oraz ich integracją z duńskim społeczeństwem" – wyjaśnił Boedskov, cytowany w oświadczeniu.

Wśród innych propozycji jest wprowadzenie obowiązku pracy dla Ukraińców otrzymujących świadczenia, a także rewizja przepisów dotyczących nauki w szkołach, która dopuszcza edukację w języku angielskim lub ukraińskim, w tym zdalną.

Boedskov przypomniał, że w ostatnim czasie przepisy migracyjne dla Ukraińców zaostrzyły Norwegia i Szwajcaria. W Danii zaostrzenie przepisów krytykują mieszkający w tym kraju Ukraińcy. Cytowana przez telewizję TV 2 ukraińska nauczycielka zwróciła uwagę na bombardowania, których nie da się przewidzieć, a także traumę dzieci.

Duński parlament Folketing po pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę wiosną 2022 r., zdecydowaną większością uchwalił specjalną ustawę dającą obywatelom Ukrainy prawo do czasowego pobytu w Danii na liberalnych warunkach.

INDIE

Statek zatonął w osiem minut. Poszukiwania rozbitków

Grzegorz Kuczyński

Indyjska straż przybrzeżna i marynarka wojenna prowadziły w niedzielę akcję poszukiwawczo-ratowniczą u wschodniego wybrzeża Indii. Zatonął tam statek towarowy pływający pod banderą Panamy z 24-osobową załogą.

Dwóch uratowanych chińskich marynarzy powiedziało, że statek zaczął się przechylać w piątek i zatonął w ciągu ośmiu minut, zmuszając załogę do opuszczenia statku – poinformował agencję Reuters Shyam Jagannathan, dyrektor generalny indyjskiej Administracji Morskiej.

Jagannathan powiedział, że szanse na odnalezienie ocalałych zazwyczaj gwałtownie spadają po upływie 12 godzin, ale ratownicy kontynuowali poszukiwania.

Według indyjskiej straży przybrzeżnej nadal zaginionych jest dwudziestu dwóch członków załogi statku Ocean Winner, w tym 18 obywateli Chin, trzech obywateli Mjanmy i jeden obywatel Bangladeszu. Indyjska marynarka wojenna ściśle współpracuje ze strażą przybrzeżną w celu zlokalizowania pozostałych członków załogi – poinformowała marynarka wojenna.

Według wstępnego raportu, przygotowanego przez indyjską administrację morską, statek Ocean Winner przewoził rudę żelaza do Chin po wypłynięciu w piątek ze wschodnioindyjskiego portu Paradip. Według źródeł rządowych masowiec zatonął około 240 mil morskich od portu. Przyczyna zatonięcia nie jest jeszcze znana.

eprasa.pl 19b5870097

PASJE

Bargiel: Nie chcę być ani bohaterem, ani ryzykantem. Kocham góry, ale umiem im powiedzieć „nie”

Kiedy wrócił po wejściu i zjeździe na nartach z K2, mówił o nim cały świat. Ojciec zapytał tylko, czy skończył już tę wycieczkę, bo trzeba zebrać słomę. Andrzej Bargiel mówi o domu, który chroni go przed ciężarem własnej legendy

Anita Czupryn

Co trzeba mieć w sobie, żeby stanąć na Mount Evereście – na dachu świata, a potem przypiąć narty i ruszyć w dół?

Trzeba mieć determinację, ale też ciekawość tego, czego chcemy spróbować. To ona motywowała mnie, żeby mimo nieudanych prób wracać. Jest w tym poznawanie siebie, obcowanie z przyrodą i próba jej zrozumienia. Wybrałem się w Himalaje jesienią, kiedy nie było tam nikogo. To zupełnie inny wymiar działalności niż ten, który znamy z zatłoczonych obrazków. Spadło dużo śniegu, nie było śladów po poprzednikach. Wszystko było czyste, dzikie. To wielki przywilej, że mogłem zobaczyć Everest właśnie taki wyjątkowy, niezniszczony przez tłum.

Teraz w czerwcu działał pan na Nanga Parbat. Czego nie widać na filmie, kiedy człowiek rusza na nartach ze szczytu ośmiotysięcznika?

Trzeba być świadomym tego, co się robi, i mieć precyzyjny plan. Na filmie nie widać zagrożeń. Problemem nie jest tylko stromizna i znalezienie linii, która przeprowadzi nas ze szczyty do bazy. Trzeba brać pod uwagę lawiny, jakość śniegu, pogodę. Nie widać też wieloletniej pracy, treningów i doświadczeń, dzięki którym stajemy się samodzielni. Nikt nie podejmuje tam za nas decyzji. Sami musimy rozumieć sytuację i na bieżąco rozwiązywać problemy.

Inni na szczycie Himalajów pomyśleliby: „Udało się”, a pan wtedy przypina narty. Co w takim momencie dzieje się w głowie?

Sam zjazd jest nagrodą za wielogodzinną wspinaczkę. Lubię to robić. To ogromna przyjemność. Jestem w wyjątkowym miejscu, bardzo wysoko, w trudnym środowisku, ale potrafię jeździć na nartach i to działa. Największa satysfakcja przychodzi po kilku godzinach, kiedy docieram do bazy i uświadamiam sobie, że jeszcze chwilę temu byłem tak wysoko.

Z Mount Everestu zjechał pan bez dodatkowego tlenu jako pierwszy człowiek na świecie. Z Nanga Parbat dokonał pan pierwszego pełnego zjazdu do końca warunków śniegowych. Który zjazd bardziej pana przestraszył?

FOT. BARTŁOMIEJ PAWLIKOWSKI / RED BULL

Andrzej Bargiel: Trzeba być bardzo świadomym tego, co się robi, i mieć precyzyjny plan. Na filmie nie widać zagrożeń

W górach ryzyko wyznaczają warunki, nie trudność techniczna. Ludziom może się wydawać, że na Kasprowym Wierchu zawsze jest bezpiecznie, a na pionowej ścianie zawsze niebezpiecznie. Tymczasem przy dobrych warunkach i odpowiednim poziomie sportowym działalność na trudnej ścianie może być relatywnie bezpieczna. Każda góra stawia inne wyzwania. Everest był trudny, bo pojechaliśmy jesienią, bez innych ekip, więc cała praca spadła na nasz zespół. Musieliśmy być samodzielni. Na Nanga Parbat wyzwaniem był zjazd drogą Messnera, której od lat siedemdziesiątych nie powtórzono. Ja pokonywałem ją na nartach. To lodowcowa, skomplikowana ściana, prawie cztery kilometry w pionie. Trzeba ją poznać, zrozumieć i na tyle, na ile to możliwe, wykluczyć zagrożenia. Na K2 z kolei powstała właściwie nowa linia. Te ściany są tak wielkie, że wymagają całkowitego zaangażowania. Za każdym razem to warunki rozdają karty.

Na szczycie jest czas, by się zachwycić? Czy myśli pan tylko: „Muszę zjechać”?

Jest czas na zachwyt. Bez niego to wszystko pewnie nie miałoby sensu. To przecież nie jest pójście na siłownię. Musi istnieć coś, co przykrywa wszystkie niedogodności. Wręcz trzeba zaprzyjaźnić się z przyrodą, zrozumieć ją, zbliżyć się do niej, umieć odnajdywać momenty, w których działanie staje się możliwe. To bezpośrednie połączenie z naturą jest jednym z największych walorów tego, co robimy. Ważny jest też spokój. W górach go odnajduję.

Człowiek, któremu w głowie bez przerwy gra radio, byłby w stanie znaleźć się w takiej sytuacji i przeżyć?

Nie wiem. Ja raczej jestem spokojny i w trudnych momentach nie panikuję. Odpala mi się naturalny mechanizm i od razu przechodzę do działania. Ten spokój mi pomaga. Nie boję się ciszy ani działania w pojedynkę.

Pamięta pan pierwszą myśl po bezpiecznym zjeździe z Nanga Parbat?

Po kilku tygodniach wyprawy człowiek chce wrócić do domu. Tęskni za rodziną i normalnym życiem, za tym, żeby zobaczyć najbliższych, zjeść coś zwyczajnego, wyspać się we własnym łóżku. Surowe miejsca uświadamiają mi wartość tego, co mamy tutaj. Po wyprawie bardziej doceniam proste rzeczy.

Za jakim jedzeniem pan tęskni?

W Zakopanem, pod Nosalem, jest restauracja U Ryśka. Mają tradycyjne polskie jedzenie, na przykład przepyszne schabowe. Zawsze mam ochotę na takie proste rzeczy. Wracając z lotniska, jedziemy też do rodzinnego domu w Łętowni, bo leży po drodze między Krakowem a Zakopanem.

Był pan dziewiątym z jedenaściorga dzieci. Jakim pan był dzieckiem?

Szukałem własnej przestrzeni i sport był właśnie taką przestrzenią tylko moją. Dobrze się czułem, trenując, biegając, jeżdżąc na nartach. Byłem aktywny, ale też niełatwy. Zawsze robiłem wszystko pod prąd. Pewnie dlatego zajmuję się tym, czym się zajmuję, bo gdybym podchodził do wszystkiego racjonalnie, nic z tego, co zrobiłem, by się nie wydarzyło. Byłem też wrażliwy i zawsze starałem się być pomocny. Środowisko, w którym dorastałem, duża rodzina i to, że w życiu bywało trudno, nauczyły mnie dzielić się swoim szczęściem. To ważna wartość.

W domu częściej słyszał pan: „Uważaj” czy „Idź, poradzisz sobie”?

Było nas tak dużo, że rodzice starali się eliminować wszystko, co mogło oznaczać zagrożenie albo kłopoty. Nie mieli też dla nas zbyt wiele czasu, więc trochę wychowywaliśmy się sami. O sport nie pytałem. Kiedy pojawiała się możliwość, po prostu to robiłem. Sportu nie traktowało się u nas w domu poważnie. Rodzice pchali nas raczej w stronę rzeczy racjonalnych, które pozwolą się utrzymać i bezpiecznie żyć. To, czym dzisiaj się zajmuję, z ich ówczesnego punktu widzenia było irracjonalne. Każde z nas musiało walczyć o swoje, bo rodzice bali się ryzyka i tego, czego nie znali.

Jakie było pana dzieciństwo w Łętowni?

Zawsze były zwierzęta. Wypasaliśmy krowy, graliśmy w karty, chodziliśmy na grzyby. Kiedy miałem parę lat, chodziłem na nie sam. Zbierałem tylko te z gąbką, nie z blaszkami, bo te zawsze były do wyrzucenia. Sami organizowaliśmy sobie czas. Praca była priorytetem, obowiązki trzeba było wykonać, bo nikt nie mógł zrobić ich za nas. Ale to było naturalne i harmonijne, połączone z przygodą. Życie miało swoje powtarzalne cykle. Dzisiaj wszystko pędzi, bez przerwy musimy decydować i działać pod presją. Dlatego lubiłem wracać na wieś, do miejsca, w którym nic się nie zmieniało. Do pewnego momentu mój operator telefoniczny nie miał tam nawet zasięgu.
W domu zawsze panował kult pracy. Kiedy wróciłem po udanym zjeździe z K2, o którym mówiły media na całym świecie, tata zapytał, czy skończyłem już tę wycieczkę, bo jest dużo roboty i potrzebuje pomocy. Prosto z lotniska pojechaliśmy na pole zbierać słomę. To jest fajne: możesz wrócić do domu i nie ma znaczenia, że czegoś dokonałeś. Nadal jesteś tą samą osobą. Lubię to, bo na koniec robimy różne rzeczy, ale pozostajemy tymi samymi ludźmi.

Pierwsze narty zdobył pan jako dziesięciolatek. Oddał za nie paletki do ping-ponga i scyzoryk. Co zobaczył pan w tych długich, drewnianych deskach?

Chciałem jeździć z kolegami, którzy mieli narty, a ja biegałem za nimi z sankami. W pewnym momencie poczułem, że muszę sobie zorganizować sprzęt. To były stare narty skokowe, miały chyba dwa i pół metra. Przyciąłem je ręczną piłą do drewna i przestawiłem wiązania. Buty, które zdobyłem, miały rozmiar 45 albo 46, a byłem małym dzieciakiem.

Ale to nie miało znaczenia. Nie interesowało nas, czy coś jest odpowiednie, modne, najnowsze. Liczyło się, że możemy to robić. Nie porównywaliśmy się. To była czysta, naturalna i autentyczna radość.

Jako dzieci budowaliście skocznie i szukaliście własnych tras. Zjazdy z ośmiotysięczników są kontynuacją tamtych zabaw?

W pewnym sensie wróciłem do korzeni, zajmując się skialpinizmem. Wtedy nie wiedziałem, że tak się to nazywa. Nosiliśmy narty, bo nie mieliśmy infrastruktury. Robiliśmy wszystko w analogowym stylu. Właśnie wtedy zaraziłem się pasją. Z dzisiejszej perspektywy

eprasa.pl 19b5870097

tamten okres okazał się bardzo ważny.

Kto pierwszy zrozumiał, że to nie jest dziecięca fanaberia?

Mój brat Grzegorz pokazał mi ten sport. Jest ratownikiem i przewodnikiem. Miałem dużo szczęścia, bo dzięki niemu dorastałem w środowisku górskim, wśród ratowników, mogłem się od nich uczyć i od razu wejść na wysoki poziom.

Kiedy pomyślał pan po raz pierwszy: „Naprawdę jestem w tym dobry"?

Kiedy jako dzieciak wygrałem z seniorami. Jako młodzik zgodnie z przepisami nie mogłem wystartować, ale stanąłem obok nich i po prostu to zrobiłem. Wygrałem. Drugim takim momentem było pierwsze podium Pucharu Świata. Poczułem wtedy, że jestem bardzo blisko czołówki.

A kiedy pojawiła się myśl, żeby zjechać na nartach z ośmiotysięcznika?

Kiedy miałem siedemnaście, osiemnaście lat i startowałem w zawodach. Myślałem, że po zakończeniu kariery zawodniczej wykorzystam swój potencjał w górach wysokich, bo wydawało mi się to możliwe. Niestety, karierę skończyłem za wcześnie.

Dlaczego niestety?

Byłem bardzo młody i mogłem się ścigać z najlepszymi, ale nie miałem możliwości finansowania startów. Przyszedł kryzys gospodarczy w 2007 roku. Wcześniej, po lawinie w 2006 roku, odsunęła się też perspektywa włączenia tej dyscypliny do programu olimpijskiego. Wszystko się posypało. Dlatego szybciej pojawiłem się w górach wysokich, choć to rywalizacja sportowa była wtedy dla mnie priorytetem i czułem, że mam w niej jeszcze dużo do zrobienia.

Samo wejście na szczyt panu nie wystarcza?

Można by równie dobrze zapytać o sens uprawiania narciarstwa. Narty są najbardziej efektywną i przyjazną formą przemieszczania się po śniegu w górach. Po co schodzić z góry, z której można zjechać? Zjazd jest przyjemniejszy.

Zwykły człowiek widzi przepaść, szczeliny i chaos. Pan mówi o „logicznej linii zjazdu". Co to znaczy?

Chodzi o znalezienie drogi pozwalającej płynnie zjechać ze szczytu do bazy, bez odpinania nart, podchodzenia, schodzenia po skałach czy zjazdów na linie. Czasem taka możliwość istnieje, ale jej znalezienie wymaga ogromnego wysiłku, eksplorowania i poruszania się w dzikim terenie. Rozwiązujesz problem i masz samodzielność w górskim działaniu.

Nanga Parbat nazywano „górą zabójcą". Poznał pan historie ludzi, którzy z niej nie wrócili, czy wolał je od siebie odsuwać?

Znam historię eksploracji miejsc, do których jadę. Przygotowując się, próbuję zrozumieć zagrożenia, które występują tam najczęściej. Każdy wypadek niesie naukę i wnioski, które trzeba uwzględnić we własnym planie. Warto też pamiętać, że ludzie przed nami dokonywali rzeczy przełomowych jak na swoje czasy. Nie lubię jednak etykiet, takich jak „Killer Mountain", które mają od razu wzbudzać lęk. Odsuwam legendę i próbuję na własny sposób zaprzyjaźnić się z miejscem: zrozumieć je i poznać. Nie chcę nastawiać się negatywnie pod wpływem literatury, filmów czy opowieści o wypadkach.

Co decyduje o wyborze kolejnej góry: ambicja, ciekawość, estetyka linii czy pragnienie zrobienia czegoś jako pierwszy?

Przede wszystkim inspiracja. Pewne rzeczy dostrzega się przy okazji innych wypraw. To, że nikt wcześniej czegoś nie zrobił, bywa ciekawe, bo trzeba wymyślić, jak rozwiązać problem. Nie chodzi mi jednak o zapisanie się w historii. Satysfakcję daje rozłożenie problemu na czynniki pierwsze i praca nad nim na wielu płaszczyznach. Jestem w górach od wielu lat i czuję, że potrafię to robić.

Po dokonaniu rzeczy niemożliwej czuje pan spełnienie czy natychmiast pojawia się brak i kolejne wyzwanie?

Przede wszystkim lubię być w górach. Z czasem poziom trudności tego, co robię, pewnie będzie spadał. Moje wyprawy staną się bardziej przyjazne, turystyczne i przygodowe. Jestem z tym pogodzony. Nie wyobrażam sobie jednak całkowitej rezygnacji, bo kocham przyrodę i góry.

Czego naprawdę boi się pan w górach?

Trzeba mieć duży dystans i pokorę, bo góry są niebezpieczne, a przyroda bywa surowa. Góry nie wiedzą, że jesteśmy fachowcami. Nie można dać się ponieść emocjom ani ambicji. Trzeba umieć zmienić plan, zrobić krok w tył i się wycofać. Zawsze możemy wrócić.

Mówił pan, że strach pojawia się w przestrzeni, której pan nie zna, albo kiedy nie wie pan, jak odpowiedzieć na zagrożenie. Co pan robi, gdy nie da się go kontrolować?

Trzeba mieć plan i narzędzia pozwalające go zmienić albo się wycofać. Nie można zakładać, że po prostu coś zrobimy, nie mając pomysłu na to, co będzie, jeśli sprawy pójdą źle. Żeby podjąć działanie, muszę dogłębnie zrozumieć sytuację i odpowiedzieć sobie na wiele pytań. Jeżeli nie mam takiego zrozumienia albo czuję, że jest zbyt niebezpiecznie i nie mam na to wpływu, odpuszczam.

Zdarza się panu udawać przed zespołem, że pan się nie boi?

Jestem osobą, która nie pokazuje emocji. Spokojnie analizuję sytuację, podejmuję decyzje i się ich nie boję. Może więc po mnie nie być widać, że czegoś się obawiam.

Którego słowa nie lubi pan bardziej: „bohater" czy „ryzykant"?

W odniesieniu do siebie nie lubię ani jednego, ani drugiego.

Co panu daje to, co pan robi?

W życiu potrzebne są emocje, bo bez nich byłoby nudno. Nie istnieje idealny plan ani lekarstwo na nieśmiertelność. Trzeba żyć, przeżywać i robić to, co się kocha. Bez tego życie miałoby inny smak, bylibyśmy innymi ludźmi, mielibyśmy inną energię i może mniej dawalibyśmy od siebie.

Co słychać na wysokości ośmiu tysięcy metrów?

Słychać wiatr, padający śnieg, pękające szczeliny, obrywające się seraki. Sporo się dzieje. Nie można założyć słuchawek i pójść pobiegać. Trzeba wsłuchać się w przyrodę, bo ona daje sygnały i ostrzega przed zagrożeniami. Te dźwięki są ważne, ale też niesamowite; pokazują, jak potężna i nieokiełznana jest natura.

Czego dowiedział się pan o sobie na szczycie, w absolutnej samotności, czego na dole nigdy by się pan nie dowiedział?

Ciągle uczę się cierpliwości. Nie jest tak, że wpadasz, robisz swoje i uciekasz. Musisz czekać na właściwy moment. Nauczyłem się też, że warto trzymać się swoich przekonań wbrew temu, co myślą inni. Konsekwencja może doprowadzić do wyjątkowych chwil. Trzeba szanować przygodę i dbać o to, by podczas naszych działań ingerencja w przyrodę była jak najmniejsza. Ważne jest też szanowanie ludzi i otwartość na nich. W górach poznałem mnóstwo fantastycznych osób, z którymi mam kontakt od wielu lat.

Ile z tego, co świat nazywa wyczynem Andrzeja Bargiela, należy również do pana brata, Bartka Bargiela?

Bartek jest bardzo ważnym elementem tej działalności. Stworzyliśmy model, który pozwala realizować zdjęcia i filmy bez podnoszenia fizycznego ryzyka ludzi. Dzięki temu ja mogłem uprawiać sport bez presji, że muszę coś zrobić ze względu na produkcję, a zarazem pokazywaliśmy miejsca, do których większość osób nigdy nie dotrze. Okazało się też, że drony podnoszą bezpieczeństwo: pomagają organizować akcje ratunkowe i transportować leki. Kiedy warunki są trudne i zagrożenie lawinowe uniemożliwia ludziom wyjście, technologia może pomagać bez narażania kolejnych osób. Kiedy zaczynaliśmy, były to nowatorskie rozwiązania. Dzisiaj nawet TOPR wykorzystuje drony przenoszące duże ładunki. Bartek niesamowicie rozwinął się też jako filmowiec i zajmuje się tym zawodowo.

Wystarczy jedno zdanie brata, żeby pan zawrócił?

Bartek nie ma takiego doświadczenia górskiego. Dron pozwala przyjrzeć się miejscu albo sprawdzić, gdzie znajdują się ludzie, gdy nie ma łączności. Rozwiązuje wiele problemów, bo poza utratą urządzenia nie ryzykujemy niczym. Nigdy jednak nie zdecydowałbym się na zjazd w terenie, którego nie znam, na który nie mam pomysłu i któremu wcześniej się nie przyjrzałem. Na obrazie nie widać wszystkich zagrożeń. Technologia podnosi bezpieczeństwo, ale nie podejmuje decyzji. Nie możemy oddać jej inicjatywy. Zdarza się, że zespół, obserwując obraz, pod wpływem stresu przekazuje mi wiele rad i ostrzeżeń, choć o nie nie proszę. Ja mam własny plan i z miejsca rozumiem sytuację inaczej. Powstaje zamieszanie, a ja potrzebuję spokoju. Nie jestem osobą, która dużo mówi. Odzywam się, kiedy czegoś potrzebuję.

Po powrocie potraficie być po prostu braćmi czy cały czas rozmawiacie o górach?

W ogóle nie rozmawiamy o górach. W rodzinie także o nich nie opowiadam. Po takich przedsięwzięciach mam przesyt i z przyjemnością zajmuję się czymś innym. Kiedy wracam do domu, chcę być otwarty na innych i ich słuchać. Teraz remontujemy dom, mamy dwoje małych dzieci, dużą rodzinę, więc cały czas coś się dzieje i komuś trzeba pomagać.

Jak pan odpoczywa?

Mamy chatkę w górach. Zajmuję się tam prostymi rzeczami, na przykład sadzę las. Interesuję się też motoryzacją i trochę muzyką.

Ojcostwo zmieniło pański stosunek do odwagi i ryzyka?

Zawsze dbałem o bezpieczeństwo i ceniłem swoje zdrowie oraz życie. Zmieniło się to, że chcę być częściej w domu. Rodzina odbiera pasji beztroskę. Nie można już wyjechać gdzieś na pół roku i niczym się nie przejmować. Staram się nie przesadzać z wyprawami, żeby nie odbywały się kosztem życia tutaj.

Po sukcesach na K2, Everéście i Nanga Parbat czuje pan presję, że Bargiel znowu powinien dokonać czegoś niemożliwego? Czuje ciężar własnej legendy?

Nie. Robię to, bo to lubię, nie po to, żeby komuś coś udowadniać. Dawno temu nabrałem dystansu do tych wszystkich rzeczy. Nie nakładam na siebie presji i nie pozwalam, żeby wpływała na moje decyzje. Dopóki czuję, że chcę to robić, robię to.

Po powrocie ma pan czas przeżyć to, co się wydarzyło, zanim zamieni się to w film, kampanię i artykuły?

Nie ma mnie zbyt wiele w mediach. O wyprawie informujemy dzień przed wyjazdem. Po powrocie jestem dostępny przez dwa dni, a potem znikam. Staram się złapać dystans i dać sobie przestrzeń oraz spokój.

Myśli pan czasem, że niektórych pańskich zjazdów za kilka czy kilkanaście lat nie będzie już można powtórzyć? Dokumentuje pan świat, który znika?

Pewnie przyjdzie moment, kiedy pewnych rzeczy nie da się już zrobić. Mam nadzieję, że następne pokolenia nadal będą mogły jeździć, ale możliwości będą coraz bardziej ograniczone. Zmiany klimatu drastycznie wpływają na przestrzeń, w której uprawiamy narciarstwo. W Europie odczujemy to szczególnie. Widzę to w Łętowni, gdzie się wychowałem. Kiedyś jeździliśmy tam na nartach przez kilka miesięcy w roku. Dzisiaj śnieg utrzymuje się najwyżej przez dwa, trzy tygodnie. To powtarzalny fakt.

Co powiedział pan żonie po powrocie z Nanga Parbat?

Nie rozmawiamy za dużo o górach. Przeszliśmy do codziennych obowiązków i cieszyliśmy się, że wreszcie jesteśmy razem.

Skąd pan będzie wiedział, kiedy przestać?

Poziom trudności tego, co robię, będzie spadał i jestem z tym pogodzony. Mam nadzieję, że jak najdłużej będę mógł pozostać aktywny, choćby już tylko rekreacyjnie.

Po czym pan poznaje, że naprawdę żyje?

Po chwilach, kiedy mogę wyjść w góry i znaleźć się w wyjątkowym miejscu. Czuję wtedy, że jestem szczęśliwy i że mam ogromne szczęście, skoro dostałem takie możliwości. Ważne, żeby znajdować takie momenty dla siebie, choć jest to coraz trudniejsze, bo wszystko pędzi.

eprasa.pl 19b5870097

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

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

TATARY ul. Gospodarcza - mieszkanie 24m² piętro 3, sprzedam lub zamienię na mieszkanie na parterze. t. 513-190-526

Praca

ZATRUDNIĘ

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

NA pomocnika z mieszkaniem 509 986 080

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

MALOWANIE i inne prace/693-051-624

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

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

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

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

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

OGRODNICZE

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

PORZĄDKOWE

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

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

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

KRAJ - MORZE

DANA - USTRONIE MORSKIE. Tanie wczasy z wyżywieniem dla Seniorów. 601-585-510 www.danaustronie.pl

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

EKSPRESOWE OGŁOSZENIA z dnia na dzień

Towarzyskie

Ola, 81/744-42-62

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

NASZE SPRAWY

Awantura w gabinecie! Lekarz wyrzucił pacjentkę z pokoju i z sanatorium

Zaczyna się spokojnie: pani Alicja prosi o zmianę terapii, bo obawia się zdrowotnych konsekwencji zaleconych zabiegów. Lekarz odmawia, informuje ją o usunięciu z sanatorium. Spór zaognia się, słychać krzyk medyka i płacz kuracjuszki

Andrzej Pięs

FOT. PDOMENA PUBLICZNA

Niektórzy internauci twierdzą, że zamiarem pani Alicji była prowokacja i „ustawka" wymierzona w lekarza

Pani Alicja z początkiem sierpnia trafiła do ośrodka Glorietta Centrum Odnowy i Wypoczynku w Iwoniczu--Zdroju na terapię krótko po wszczepieniu rozrusznika serca, ale z powodu poważnych dolegliwości po poważnym urazie kręgosłupa. Lekarz specjalista w zakresie rehabilitacji medycznej w ośrodku zlecił jej terapię laserem i falami ultradźwiękowymi. To u kobiety wzbudziło obawy, że oba zabiegi mogą mieć negatywny wpływ na jej stan zdrowia, właśnie ze względu na rozrusznik. Ordynatora ośrodka poprosiła o wykreślenie tych zabiegów z listy zleceń. Z tą informacją pojawiła się u lekarza, który jej oba zaordynował, prosząc o zmianę formy terapii, choćby na masaż. Od początku pięciominutowego nagrania z tego spotkania, jakie zamieścił Zbigniew Stonoga na swoim interwencyjnym portalu, słychać rosnącą irytację medyka w trakcie rozmowy z pacjentką.

– Ani laser, ani ultradźwięki nie są zabiegami prądowymi – próbuje z początku uspokajać kuracjuszkę, że mogą wpływać na rozrusznik. – Nie chce pani, jedzie pani do domu, tyle – medyk w końcu nie wytrzymuje.

Pacjentka protestuje, powołuje się na opinię swojej fizjoterapeutki, na decyzję ordynatora; takie argumenty lekarzowi „podnoszą ciśnienie". Oświadcza, że nie interesuje go, co powiedział ordynator, a jej obowiązkiem jest przyjąć i wykonać decyzje lekarza.

– Pani przedstawia jakieś swoje dziwne wydumki, o których nie ma zielonego pojęcia – podnosi głos medyk. – Dwadzieścia osiem lat leczę, nigdy nie miałem takiej sytuacji. Wypisuję panią do domu, ja nie mam możliwości pani leczenia. Ja nie widzę absolutnie możliwości pani pobytu tutaj, obawiam się o życie pani, a w dodatku brak kontaktu logicznego z panią – powód wystarczający, jedzie pani do domu.

Panią Alicję zaskoczyła opinia lekarza o „braku kontaktu". Raz jeszcze powołała się na stanowisko ordynatora.

- A g...no mnie obchodzi, co powiedział ordynator! – wypalił medyk. – I na tym kończymy.

Rozmowa na chwilę przybiera łagodniejsze tony, kiedy medyk pyta, czy pacjentce potrzebne jest zwolnienie lekarskie. Oboje uzgodnili, że tak, do następnego dnia. Łagodne tony kończą się, kiedy pani Alicja zwraca lekarzowi uwagę, że „jest naładowany".

– Niech mi pani tak nie mówi, koniec dyskusji – znów on podnosi ton.

Pacjentka raz jeszcze zgłasza zastrzeżenia co do zachowania medyka. Ten oświadcza, że musi wy-pisać jej dokumentację. – Proszę wyjść, proszę wyjść – zwraca się do pacjentki. – I jutro pani wyjeżdża.

Następuje kilkanaście sekund ciszy, po czym...

- Jeśli tak pan traktuje ludzi z rozrusznikiem... – zaczęła kuracjuszka.

– Wyjdź pani!!! – to już był krzyk lekarza. Pani Alicja próbowała raz jeszcze odnieść się do jego zachowania. Usłyszała: „Won!". Kiedy w tym momencie ostrzegła medyka, że „dowie się o tym War-

eprasa.pl 19b5870097

szawa", ten zakpił, że nawet Górny Śląsk. Nagranie wyraźnie wskazuje, że w tym momencie lekarz wyszedł zza biurka i „pomógł" pacjentce opuścić gabinet, powtarzając: „Wyjść mi stąd". Dalej już tylko narastający płacz kobiety, epitety pod adresem medyka, zapowiedź zgłoszenia do policji, tłumaczenie, że „przecież ordynator"...

Fala hejtu i nieco wątpliwości. Glorietta oświadcza

Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo wpisów internautów, którzy lekarzowi nie szczędzili wulgaryzmów, gróźb i zapowiedzi.

„Proszę podać nazwisko tego chama. A i twarz także. Tu już RODO nie obowiązuje. Natychmiast zwolnić i zakaz pracy dożywotnio". Wielu proponowało rozwiązania siłowe.

Tylko nieliczni mieli wątpliwości. Po co pani Alicja zrobiła to nagranie, dlaczego nie ujawnia początku tej rozmowy, dlaczego podczas rozmowy z lekarzem kuracjuszka zachowuje spokój i dopiero po opuszczeniu gabinetu „puszczają jej nerwy"? Nieco wątpliwości co do intencji pacjentki, sugestie, że to była prowokacja i „ustawka" wymierzona w medyka.

– Jadę właśnie do pana doktora, bo chciał zająć stanowisko w tej sprawie – przyznał piątkowego południa Zbigniew Stonoga. – Poprosił o spotkanie, chce wyjaśnić, jak to dla niego nagranie jest cząstkowe i krzywdzące. Ta pani będzie składała albo już złożyła oskarżenie prywatne popełnienia przestępstwa naruszenia nietykalności osobistej i powództwo odszkodowawcze przeciwko panu doktorowi.

„Do dnia opublikowanych informacji w mediach do spółki zarządzającej Glorietta nie wpłynęło jakiekolwiek zgłoszenie, skarga czy prośba o wyjaśnienie dotyczące opisywanego zdarzenia – zarówno ze strony naszej Pacjentki, jak i osób działających w Jej imieniu" – brzmi fragment oświadczenia kierownictwa Glorietty, w którym wskazuje się także na tryb i adresatów takich skarg.

„Niemniej jednak po zapoznaniu się z opisywaną sprawą podjęliśmy wewnętrzne działania wyjaśniające mające na celu ustalenie pełnego przebiegu zdarzenia. W to-ku tych działań powzięliśmy informację, że lekarz, którego dotyczy sprawa, podjął bezpośredni dialog z Przedstawicielami Pacjentki, co przyjmujemy z uznaniem jako krok w kierunku rozwiązania sprawy w sposób bezpośredni i konstruktywny. Jednocześnie z Pacjentką skontaktował się pracownik zarządzający obiektem Glorietta, w celu wyjaśnienia okoliczności zdarzenia oraz jej wątpliwości" – głosi oświadczenie.

– Pan doktor opowiadał, jak to wygląda z jego perspektywy. Relację z tego spotkania skończył refleksją, że mimo wszystko nie powinien tak się zachować i że jest mu przykro – dodaje Zbigniew Stonoga chwilę po spotkaniu z medykiem. Nagranie publikujemy za jego zgodą.

Lekarz bije się w piersi

Lekarz pamięta tę sytuację inaczej, a jego relacja wydaje się potwierdzać wątpliwości tych, którzy zwracali uwagę, że przecież nagranie pacjentki nie ujmuje początku wizyty w gabinecie.

Była pierwszą, którą tego dnia medyk przyjął. – Skarżyła się na kołatania serca z dusznościami, potwierdziła, że takie incydenty zdarzają się jej od kilku dni – opowiada lekarz. Sprawdził wyniki jej badań i okazało się, że ma napadowe migotanie przedsionków serca.

– To jest objaw nietolerancji klimatu. Iwonicz ma specyficzne warunki środowiskowe, które sprawiają, że ludzie, którzy mają do tego predyspozycje, mają migotania przedsionków – opowiada medyk. – A to jest stan zagrożenia życia, skutkiem może być udar mózgu, zawał serca, zatorowość płucna. Poinformowałem pacjentkę, że nie mo-że tu pozostać, musi wracać do domu, bo tutaj jej stan będzie się pogarszał i może dojść do tragedii. Odczytała to jako zamacha na jej dobra.

Okazało się, że w międzyczasie ordynator w Glorietcie odstawił pani Alicji zabiegi, które mogły nasilićdolegliwości i – zdaniem lekarza– słusznie. Kiedy zalecił jej powrót do domu, pacjenta zaczęła być pobudzona, zażądała zmiany zabiegów. Medyk zapewnia, że zaczęła machać rękami, przez chwilę miał obawy, że to może być objaw padaczki Jacksona; myślał, czy w takiej sytuacji nie wysłać jej do szpitala. Kobieta wciąż domagała się zmiany zabiegów.

– Poinformowałem ją, że nie ma mowy o żadnej zmianie, bo to jest walka o jej życie – ciągnie relację medyk, dodając, iż nie miał pojęcia, że jest nagrywany, a przebieg rozmowy wyglądał na prowokację. – Zaczęła to negować, dziwnie się zachowywać, nawet zastanawiałem się, czy to nie jest efekt niedokrwienia mózgu. Kilkanaście razy prosiłem ją o opuszczenia gabinetu. Jakby tego nie słyszała, w kółko powtarzała jedno zdanie: „Ordynator odstawił zabiegi".

Lekarz przyznaje, że jest „nerwową osobą" i że rzeczywiście doszło do karczemnej awantury.

– Powiedziałem parę nieparlamentarnych słów, nie powinienem, to nie było profesjonalne, ale stało się – bije się w piersi. – I za to mogę przeprosić. A kiedy pacjentkę chciałem raz jeszcze wyprosić, nawet podniosłem się, żeby pomóc jej wyjść, ona wtedy wypadła przez drzwi, chyba nawet uderzając barkiem o futrynę. Nie było z mojej strony żadnego użycia siły. A siniaki, które pokazywała na nagraniu, nie wynikają z tego, że ją pobiłem: to efekt działania leków przeciwkrzepliwych, które wywołują siniaczenie.

Okazuje się, że kobieta spełniła swoje zapowiedzi i po incydencie wezwała policję. Nie mając o tym pojęcia, lekarz skończył przyjmować pacjentów i przeniósł się do innego budynku, w którym przyjmowanie kontynuował.

– Kiedy dowiedziałem się od personelu, że jestem poszukiwany przez policję, poszedłem na komendę, gdzie dowiedziałem się, że pacjentka mnie nagrywała – opowiada lekarz.

Zapewnia, że próbował „jak najlepiej jej wytłumaczyć, co niespecjalnie się udało". Nie było przemocy fizycznej, naruszenia nietykalności cielesnej. Na tym etapie wiadomo, że doniesienie na policję wpłynęło, a prywatny akt oskarżenia ma być.

©℗

REKLAMA 0011570302

Dominów, dnia 24.08.2026 r.

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY GŁUSK

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego

Gminy Głusk – etap B

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.), w związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688 ze zm.), art. 39 ust. 1 i art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670) oraz uchwały nr LIX/491/23 Rady Gminy Głusk z dnia 28 marca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Głusk, **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Głusk - etap B wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 15 października 2026 r. do 6 listopada 2026 r.**, w siedzibie Urzędu Gminy Głusk, ul. Rynek 1, 20-388 Dominów, pokój nr 104, w godzinach pracy Urzędu oraz o publikacji na stronie internetowej Urzędu Gminy Głusk, w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Głusk oraz w Rejestrze Urbanistycznym.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu 6 listopada 2026 r. o godzinie 12.00 w siedzibie Urzędu Gminy Głusk, ul. Rynek 1, 20-388 Dominów, w sali konferencyjnej.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego oraz w prognozie oddziaływania na środowisko może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać w formie pisemnej lub drogą elektroniczną do Wójta Gminy Głusk, ul. Rynek 1, 20-388 Dominów, e-mail: sekretariat@glusk.pl, ePUAP: /UGGlusk/skrytka lub adres e-Doręczeń, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 23 listopada 2026 r.

Uwaga powinna zawierać imię i nazwisko lub nazwę jednostki organizacyjnej, adres oraz oznaczenia nieruchomości (nr działki, obręb), której uwaga dotyczy.

Organem właściwym do rozpatrywania uwag jest Wójt Gminy Głusk.

Wójt Gminy Głusk
Jacek Anasiewicz

OBOWIĄZEK INFORMACYJNY

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz. U. UE.L. z 2016 r. Nr 119, s.1 ze zm.) - dalej: „RODO" informuję, że:

1) Administratorem Państwa danych jest **Wójt Gminy Głusk z siedzibą w Urzędzie Gminy Głusk (ul. Rynek 1, Dominów, 20-388 Lublin, tel. 81 751 87 60).**
2) Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: inspektor@cbi24.pl lub pisemnie na adres Administratora.
3) Państwa dane osobowe będą przetwarzane na potrzeby procedury sporządzania Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Głusk - etap B, jak również w celu realizacji praw oraz obowiązków wynikających z przepisów prawa (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) w zw. z Ustawą z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r., poz. 538 ze zm.);
4) Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji ww. celu z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych, tj. akta sprawy będą przechowywane wieczyście.
5) Państwa dane osobowe nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
6) W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa:
   a) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii – z tym że w przypadku gdy dane osobowe nie zostały zebrane od osoby, której dane dotyczą, to realizacja prawa do informacji o źródle ich pozyskania (art. 15 ust. 1 lit. g RODO) przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano;
   b) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
   c) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
   d) prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), w sytuacji, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO);
7) Podanie przez Państwa danych osobowych jest obowiązkowe. Nieprzekazanie danych skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
8) Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych, a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.
9) Ponadto informujemy, iż w związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych nie podlegają Państwo zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu, które opiera się wyłącznie na zautomatyzowanym przetwarzaniu, o czym stanowi art. 22 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.

eprasa.pl 19b5870097

STRONA ZDROWIA

Za tydzień: Twarz ferrytynowa podbija sieć. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

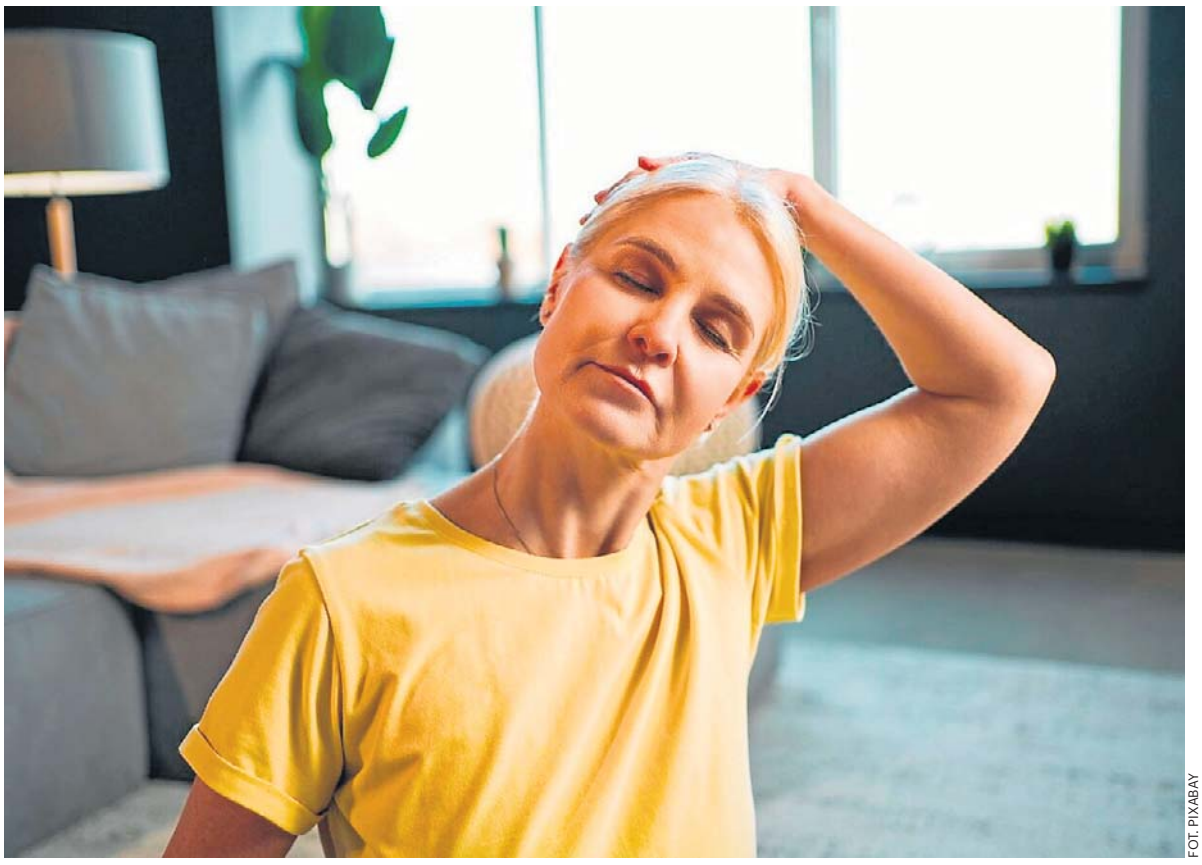
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.



FOT. PIXABAY

Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

eprasa.pl 19b5870097

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmaga się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu.

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżyca czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ulokowane były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Doraźnie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protetyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.

FOT. FREEPIK

Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

FOT. GETTY IMAGES

Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

U LARYNGOLOGA

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki nowotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwianie zębów, deformacja policzka, szczękościsk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać?

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtań) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

eprasa.pl 19b5870097

ZDROWE NOGI

FOT. ZLIKOVEC/123RF

Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Jak pozbyć się żylaków?

Wystające żyły na nogach są często nieszkodliwe. Mimo to żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajączków naczyniowych. Często występują one razem z grubszymi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żylakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGPL).

Poznaj odpowiedzi na pięć palących pytań na temat żylaków i pajączków.

Czym różnią się pajączki naczyniowe od żylaków?

Pajączki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra.

Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajączki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa.

Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

– Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żylaków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

U podłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciążenia. - Tak zwane zastawki żylne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamykają się już prawidłowo, dochodzi do zastoju krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły – stają się one widocznie uwypuklone.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi ponadto do obrzęków. Poza tym, wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brunatny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żylne podudzi (*ulcus cruris venosum*). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa.

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapaleń żył czy zakrzepicy.

Najważniejsze wskazówki na co dzień

Osoby mające żylaki lub skłonność do nich powinny dużo się ruszać . Należy też co jakiś czas poruszać stopami, aby krew nie zalegała w nogach.

Pływanie czy gimnastyka także wspierają żyły nóg. I jeszcze jedno: lepiej unikać nadwagi.

TRYCHOLOGIA

Nadmierne wypadanie włosów i choroby skóry głowy mogą znacząco obniżać komfort życia

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kosmetolog i trycholog Paulina Sobkowiak w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że niektóre pozornie niewinne nawyki, takie jak chodzenie spać z mokrymi włosami czy regularne noszenie ciasnych upięć, mogą bardzo negatywnie odbić się na kondycji włosów i skóry głowy.

Z jakimi problemami trafiają do trychologa Polacy?

– Najczęściej spotykam się z problemem wypadania włosów. Coraz więcej pacjentek zgłasza się również z chorobami skóry głowy, takimi jak łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, uporczywe swędzenie czy łupież. Często są one związane z naszymi codziennymi nawykami pielęgnacyjnymi i błędami, z których wcześniej nie zdawałyśmy sobie sprawy – mówi Paulina Sobkowiak, kosmetolog i dyplomowany trycholog.

Jak wskazuje ekspertka, wilgotne włosy przez wiele godzin utrzymują na skórze głowy ciepłe i wilgotne środowisko, które sprzyja namnażaniu się grzybów oraz bakterii. W efekcie może dochodzić do zaburzenia naturalnej równowagi mikrobiomu skóry głowy i pojawienia się różnych dolegliwości.

Specjalistka zwraca uwagę, że niekontrolowany rozwój drobnoustrojów może przyczyniać się do występowania problemów takich jak łupież, uporczywy świąd czy stany zapalne skóry głowy.

Za każdym problemem z włosami stoi człowiek i jego emocje. Niektóre sytuacje są dla specjalistów szczególnie trudne, zwłaszcza gdy dotyczą dzieci lub chorób prowadzących do trwałej utraty włosów.

Różne rodzaje łysienia

– Najtrudniejsze są zwykle przypadki dzieci z łysieniem plackowatym. To schorzenie, które dla najmłodszych pacjentów jest nie tylko problemem zdrowotnym, ale także źródłem dużego stresu i wielu trudnych emocji – mówi ekspertka.

Przypadki łysienia bliznowaciejącego mogą prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów. Jak wyjaśnia trycholog, część takich przypadków ma podłoże mechaniczne i wynika z wieloletnich nawyków.

– Zdarza się, że przyczyną są bardzo ciasne upięcia noszone regularnie przez długi czas. Wówczas linia włosów zaczyna się cofać i rozwija się tzw. łysienie trakcyjne. Jeśli problem jest ignorowany i taki sposób noszenia włosów utrzymuje się przez lata, może dojść do łysienia bliznowaciejącego. W mieszku włosowym powstaje wtedy blizna, a w miejscu jej wystąpienia włosy niestety nie odrosną – tłumaczy.

Coraz częściej pacjentki zgłaszają się także z łysieniem androgenowym. Wbrew powszechnej opinii za ten rodzaj łysienia nie odpowiada przede wszystkim stres. Ten częściej przyczynia się do łysienia telogenowego, czyli okresowego wypadania włosów, które zwykle trwa około trzech lub czterech miesięcy i często ustępuje samoistnie. Łysienie androgenowe jest natomiast silnie związane z gospodarką hormonalną.

Współczesna trychologia dysponuje dziś wieloma metodami, które pozwalają spowolnić postęp choroby.

FOT. FREEPIK

Leczenie łysienia plackowatego obejmuje metody podawania substancji czynnych wprost do skóry głowy

eprasa.pl 19b5870097

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie walory zdrowotne ma nawłoć, polska mimoza?

Nawłoć, co to takiego?

Nawłoć (Solidago) to nazwa rodzaju roślin astrowatych, które należą do miododajnych i dostarczają cennych surowców leczniczych. Pochodzi ona od łacińskiego solidare lub consolidare, co oznacza wzmacnianie i przywracanie sił. Do rodzaju nawłoci zalicza się około stu gatunków, z których tylko kilka nie pochodzi z Ameryki Północnej, lecz są i rodzime, których w Europie używano od wieków. Właściwości rośliny ceniono od czasów starożytnych – wśród Germanów nawłoć uchodziła za jedno z najlepszych ziół wspomagających leczenie ran. Staropolskie nazwy głównej odmiany rośliny stosowanej w lecznictwie, czyli nawłoci pospolitej czy zwyczajnej, to m.in. złota rózga, złotnik, złote ziele, prosianowłoć, złota dziewica czy polska mimoza. Surowcem leczniczym jest kwitnące ziele nawłoci, czyli złocistożółte koszyczki nawłoci wraz z liśćmi i częścią łodygi. Zbierać można je od wiosny do jesieni.

Na co pomaga nawłoć? Jakie są jej właściwości lecznicze?

Korzystny wpływ nawłoci na leczenie chorób nerek wykorzystywano w Europie już w średniowieczu, natomiast szesnastowieczny botanik Lonicerus opisał korzystne działanie trzech jej gatunków w stanach zapalnych jamy ustnej i kaszlu. Nawłoć zawdzięcza swoje cenne właściwości prozdrowotne i lecznicze obecności fitozwiązków, takich jak przeciwobrzękowe flawonoidy, przeciwzapalne glikozydy fenolowe, przeciwgrzybicze saponiny trójterpenowe i ściągające taniny, czyli inaczej garbniki. Ziele nawłoci ma udowodnione właściwości: moczopędne, antybakteryjne, przeciwgrzybicze, rozkurczowe na mięśnie gładkie narządów moczowo-płciowych, przeciwzapalne, przeciwbólowe, ściągające i zmniejszające obrzęk śluzówki, wzmacniające i uszczelniające naczynia krwionośne, przeciwbiegunkowe.

Co zawiera nawłoć?

Nawłoć obfituje w związki biologicznie czynne, zwłaszcza antyoksydanty i składniki mineralne. Z przeciwutleniaczy zawiera m.in. silnie działające flawonoidy (m.in. rutynę, pochodne kwercetyny czy kemferolu), glikozydy fenolowe takie jak lejokarpozyd, saponiny, taniny, należące do karotenoidów żółte barwniki – ksantofile, a także pochodne kwasu kawowego czy lotne związki olejku eterycznego. Ważnym składnikiem nawłoci są też polisacharydy z grupy fruktanów, które wspierają równowagę mikroflory jelitowej i układ odpornościowy. Związki te, należące do błonnika rozpuszczalnego w wodzie, występują też w innych ziołach.

Jak stosować nawłoć?

Zastosowanie nawłoci obejmuje podanie doustne oraz działanie zewnętrzne, przy czym niepożądane efekty jej używania nie zostały dokładnie poznane. Dzienna dawka to na ogół 6-12 g kwitnącego ziela dziennie. Przy stosowaniu wewnętrznym nawłoci należy zwiększyć spożycie płynów, ponieważ zioło to ma silne działanie moczopędne. Nawłoć stosuje się do przepłukiwania układu moczowego w przypadku jego zapalenia, a także w prewencji kamic. Według opinii Europejskiej Agencji Leków (EMA) nawłoć ma potencjalne zastosowanie wspomagające leczenie infekcji układu moczowego wraz z tradycyjnymi farmaceutykami, takimi jak antybiotyki. Badania wskazują na zwiększoną skuteczność leczenia infekcji moczowych wraz z innymi ziołami, m.in. skrzypem lekarskim oraz jagodami jałowca.

Przepis na miód z nawłoci

FOT. 123RF

Składniki: 1/2 szkl. świeżego ziela nawłoci w małych kawałkach lub 1/2 szkl. suszonego, 2 szkl. płynnego jasnego miodu, np. wielokwiatowego. Przygotowanie: Wrzuć ziele nawłoci do słoika i zalej miodem, po czym usuń pęcherzyki powietrza za pomocą czystego drewnianego patyczka, np. do szaszłyków czy pałeczki do ryżu, ew. łyżki. Zakręć słoik i postaw na oknie na 4 tygodnie, gdzie będzie poddany działaniu światła słonecznego, przy czym słoik codziennie odwracaj, by zioła były stale pokryte miodem. Przecedź przez drobne sitko do wyparzonego słoika, wyciskając go z ziół za pomocą łyżki – z czasem powinien stać się bardziej płynny, jeśli jednak będzie za gęsty, wstaw słoik na pewien czas do kąpieli wodnej, ale nie podgrzewaj za bardzo. Przechowuj w lodówce do 3 miesięcy. **Oprac. Anna Rokicka-Żuk**

DIETA

Podczas upałów ważna jest nie tylko woda. Jedzmy też produkty, które nawadniają

Większość Polaków nie przyjmuje zalecanej dawki wody 2-2,5 litrów na dobę. Ponad 10 proc. z nas nie pije wody w ogóle. A właściwe nawodnienie jest niezbędne dla organizmu. Co uwzględnić w diecie na gorące dni?

oprac. Dorota Mariańska

Odpowiednie nawodnienie jest jednym z elementów zdrowego żywienia, a skutki odwodnienia mogą być dotkliwe. Objawy to m.in. zaburzenia trawienia, zmęczenie, senność, problemy z koncentracją.

Szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze. Organizm dziecka zawiera więcej płynów niż u osób dorosłych. U niemowląt może szybko dojść do odwodnienia na skutek działania za wysokiej temperatury, biegunek czy nieodpowiedniego żywienia. Małe dzieci mogą mieć trudności w wyrażaniu pragnienia. Z kolei osoby starsze mają zaburzone odczuwanie pragnienia.

FOT. PIXABAY

Soczysty arbuz może być znakomitą przekąską podczas upalnych dni. Zawiera nie tylko mnóstwo wody, ale także elektrolity

Woda przede wszystkim, ale nie tylko. Ile szklanek wody pić dziennie?

Zalecane dzienne spożycie wody dla dorosłego człowieka wynosi od 2 do 2,5 litra, czyli około 8-10 szklanek, przy czym zapotrzebowanie zależy od kilku czynników, m.in. stylu życia, rodzaju diety, temperatury powietrza.

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta m.in. u kobiet w ciąży i karmiących (2,3–2,7 l dziennie), a także przy wysokiej temperaturze otoczenia, wzmożonej aktywności fizycznej, gorączce, stomiach czy diecie bogatej w błonnik i kalorie.

Głównym źródłem nawodnienia powinna być czysta woda, ale bilans płynów uzupełniają też warzywa, owoce, koktajle, zupy oraz niesłodzone napoje mleczne. Eksperci obalają również popularny mit dotyczący kawy i herbaty – umiarkowane ich spożycie (do 4 filiżanek kawy dziennie) nie prowadzi do odwodnienia.

W upały najlepszym wyborem jest woda niegazowana i pozbawiona cukru, którą warto urozmaicić naturalnymi dodatkami, takimi jak plasterki cytryny, pomarańczy, imbir czy świeża mięta. Doskonałym wsparciem bilansu płynów są także soczyste warzywa i owoce, zwłaszcza arbuzy, ogórki oraz truskawki. Należy unikać napojów słodzonych i gazowanych, gdyż zamiast gasić pragnienie, jedynie je potęgują.

Podczas fal upałów kluczowe jest regularne sięganie po wodę, zanim pojawi się uczucie pragnienia, które stanowi już pierwszy sygnał odwodnienia.

Jaka dieta na upały?

- Najczęściej podczas fali upałów pierwszą rzeczą, którą zauważamy, jest spadek apetytu, co może prowadzić do mniejszego spożycia pożywienia" – mówi Sejal Jacob, członkini Nutritionist Resource i zarejestrowana dietetyczka.

– Wielu z nas bardziej ciągnie do płynów, co jest naturalnym mechanizmem organizmu sygnalizującym, że musisz pozostać nawodniony.

Dlatego podczas fali upałów ważne jest, aby poza wodą dbać także o odpowiednie jedzenie.

- Kiedy mówimy o nawodnieniu, nie chodzi tylko o to, co pijemy, ponieważ istnieje wiele owoców, warzyw i innych produktów bogatych w wodę, które również mogą pomóc nam pozostać nawodnionymi – mówi Jacob.

Chodzi o to, by wybierać produkty, które są łatwe do jedzenia i trawienia, gdy apetyt jest obniżony, a jednocześnie pomagają utrzymać nawodnienie.

Chcemy też mieć pewność, że w czasie fali upałów nadal dostarczamy sobie niezbędnych składników odżywczych i że nasza dieta pozostaje odpowiednio zbilansowana pod względem wartości odżywczych.

Oto kilka produktów, które warto rozważyć, dodając do swojej listy zakupów gdy trwa fala upałów.

● Arbuz pomaga w nawodnieniu, ponieważ ma bardzo wysoką zawartość wody – ponad 90 proc. Jest dobrym źródłem witaminy C i zawiera także trochę witaminy A, a do tego dostarcza elektrolitów, takich jak potas.

● Pomidory są bardzo bogate w wodę, więc stanowią bardzo lekkie, orzeźwiające jedzenie, które naprawdę może pomóc w nawodnieniu.

Zawierają likopen – jeden z przeciwutleniaczy, który nadaje im czerwony kolor, a oprócz tego mają w sobie również trochę witaminy C, witaminy A, witaminy K, potasu i niewielkie ilości folianów. Są także dobrym źródłem błonnika.

● Jogurt również jest produktem bardzo bogatym w wodę.

Istnieje wiele różnych rodzajów jogurtów, z różnymi profilami dodanych witamin, często wzbogacanych wapniem lub żelazem, ale nie trzeba wybierać bardzo wyszukanych.

Zwykły jogurt grecki zawierający żywe kultury bakterii, które mają działanie probiotyczne, jest jak najbardziej w porządku.

eprasa.pl 19b5870097

HISTORIA

Jak rząd Bolesława Bieruta zrzekał się reparacji wojennych od Niemiec

23 sierpnia 1953 roku rząd Bolesława Bieruta oświadczył, że rezygnuje z reparacji wojennych od Niemiec. Konkretnie od NRD, bowiem z RFN nie utrzymywaliśmy relacji dyplomatycznych. Ta decyzja do dziś wzbudza emocje

Mariusz Grabowski

„Biorąc pod uwagę, że Niemcy zadośćuczyniły już w znacznym stopniu swoim zobowiązaniom z tytułu odszkodowań (...) rząd Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej powziął decyzję o zrzeczeniu się z dniem 1 stycznia 1954 roku spłaty odszkodowań na rzecz Polski" – głosi dokument. To wtedy zaczął się obecny polsko-niemiecki repatriacyjny galimatias.

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Od lewej prezydent Bolesław Bierut, premier Józef Cyrankiewiczi wicepremier Hilary Minc

Zamknięcie kwestii

Dlaczego w ogóle doszło do rezygnacji z reparacji? Większość historyków uważa, że stało się to za sprawą nacisków ZSRR. A te z kolei były skutkiem wydarzeń z czerwca 1953 r., gdy na ulicach największych miast Niemieckiej Republiki Demokratycznej – Berlina, Magdeburga, Lipska i Drezna – krwawo stłumiono społeczne protesty. Zginęło wówczas kilkuset protestujących, a tysiące aresztowano.

Niemiecki bunt przeciw trudnej sytuacji gospodarczej i okupacji radzieckiej uświadomiły najwyraźniej rządzącym na Kremlu, że trzeba uspokoić gorące nastroje w „bratnim państwie niemieckim". Sugestia o rezygnacji wyszła zapewne od Waltera Ulbrichta, przewodniczącego rady państwa NRD, a przedstawił ją Otton Grotewohl, premier, który akurat w sierpniu przebywał w Moskwie.

Rosjanie pomysł zaakceptowali i 22 sierpnia 1953 r. ZSRR zawarł z NRD umowę dotyczącą „zamknięcia kwestii reparacyjnych ze strony Niemiec". Oświadczenie polskiego rządu było naturalną konsekwencją decyzji Rosjan. Co tylko potwierdza tezę, że większość decyzji w kwestii polityki zagranicznej PRL zapadała w Moskwie.

Transakcja wiązana

Zgodnie z powojennymi porozumieniami Polska miała otrzymać 15 proc. z reparacji płaconych przez NRD ZSRR. Niemcy mieli spłacić Rosjan sumą 10 mld dolarów (według cen z 1939 r.), rozłożoną na 15 lat. Po drodze, w 1950 r., kwotę dla Polski zmniejszono o połowę – do 7,5 proc.

W praktyce jednak z sowieckiej strefy okupacyjnej Niemiec, a od 1949 r. z NRD, PRL otrzymała reparacje w produktach i towarach wartych ok. 230 mln dolarów. Dostaliśmy urządzenia, maszyny i wyposażenie techniczne, np., 2,5 tys. motocykli BMW 250, pewną liczba wagonów kolejowych czy chemikalia dla przemysłu. Czasami były to dobra dość wątpliwej wartości, np. w 1949 r. Polska otrzymała siedem mln wydrukowanych po polsku w niemieckich drukarniach luksusowych wydań dzieł Marksa, Engelsa, Lenina i Stalina.

Jednocześnie według polsko-radzieckiej umowy handlowej warunkiem dostarczania reparacji niemieckich była sprzedaż Związkowi Radzieckiemu polskiego węgla po cenach kilkakrotnie niższych od rynkowych. Oblicza się, że dostarczając Rosjanom ponad 50 mln ton węgla, straciliśmy w wyniku tej transakcji wiązanej ok. 700 mln dolarów, czyli trzy razy więcej niż wyniosła wartość otrzymanych reparacji.

„Bez skutków prawnych"

Pojawia się pytanie, czy w świetle pozycji Polski wobec ZSRR rezygnacja z reparacji w 1953 r. była w ogóle wiążąca. Przeciwnicy tej opinii, np. prof. Andrzej Zawistowski, specjalista od dziejów gospodarczych i społecznych Polski, podnoszą argument, że „Rząd Bieruta był jedynie ich wykonawcą i nie miał jakiejkolwiek samodzielności decyzyjnej", a co za tym idzie jego akty prawne nie niosły za sobą „skutków prawnych".

Podobnie uważał zmarły w 2018 roku prof. Jan Tadeusz Sandorski, spec od prawa międzynarodowego. „Oświadczenie jest nieważne ab initio – od samego początku. Nie było ważne wtedy, nie jest ważne teraz i nie będzie ważne w przyszłości" – pisał. Kwestią decydującą o nieważności aktu sprzed 73 lat, z prawnego punktu widzenia, byłby „przymus polityczny i ekonomiczny, pod którym znajdował się rząd PRL w momencie wydania tego oświadczenia".

Nie brak też głosów, że deklaracja została wydana po prostu niezgodnie z obowiązującym wówczas w Polsce prawem. Według konstytucji PRL-u z 1952 r. zawieranie i ratyfikacja umów międzynarodowych nie były kompetencją rządu, lecz Rady Państwa. Jest też bardzo prawdopodobne, że tego posiedzenia rządu, na którym miano przyjąć ten dokument, w ogóle nie było.

Co z tym węglem?

Problem w tym, że w 1953 r. decyzja pociągnęła za sobą realne i długoterminowe skutki prawne, dyplomatyczne i finansowe. Usuwając w cień np. takie kwestie, czy rząd PRL negocjował z Moskwą swoją decyzję, czy też nie. Wspomniany prof. Sandorski dowodził, że Polakom zapewne po prostu zakomunikowano, co mają zrobić.

Skutki tamtej decyzji zaistniały faktycznie, co doskonale widać na przykładzie wspomnianego już węgla. Po zrzeczeniu się reparacji od NRD ZSRR zwolnił PRL od płacenia tego przymusowego kontyngentu (co rząd polski przyjął „z wdzięcznością"), a ówczesny wicepremier Tadeusz Gede otrzymał pełnomocnictwo do negocjacji nowej umowy, która miała opierać się już na bardziej realnych zasadach.

Sprawę uregulowano jednak dopiero w 1957 r. podczas negocjacji moskiewskich, na których przyjęto tzw. opcję zerową. Uznano, że straty poniesione przez Polskę w związku z „nieekwiwalentnym" eksportem węgla zniwelowały jej zadłużenie z tytułu kredytów udzielonych przez ZSRR.

Bez porozumienia

Po 1953 r. kwestia reparacji ze strony NRD została niejako „zamrożona". W przeciwieństwie do reparacji ze strony Republiki Federalnej Niemiec, z którą PRL oficjalnie nawiązał relacje dyplomatyczne dopiero 14 września 1972 r. „Gdy dwa lata wcześniej kanclerz Willy Brandt przyjechał do Warszawy, przywiózł z sobą kilka propozycji rozwiązania kwestii reparacji wojennych dla Polski, lecz z żadnej z nich nie skorzystał" - twierdzi prof. Zawistowski. Co może świadczyć, że dla RFN sprawa była dość niewygodna politycznie.

Można więc zapytać: czy stosunki dyplomatyczne PRL utrzymywane w 1953 r. jedynie z NRD wystarczały, by rezygnacja z reparacji objęła mocą także drugie państwo niemieckie? Jeśli przyjąć ustalenia Wielkiej Trójki z 1945 r., wedle których „każda ze stron będzie egzekwować roszczenia reparacyjne tylko w swojej strefie okupacyjnej Niemiec", prawo Polski do reparacji od RFN są zasadne – nawet gdy ZSRR już nie istnieje, a Niemcy zostały zjednoczone.

Tłumaczyłoby to, dlaczego niemieccy dyplomaci w czasie podpisywania 7 grudnia 1970 r. układu między PRL a Republiką Federalną Niemiec „o podstawach normalizacji ich wzajemnych stosunków" tak usilnie życzyli sobie wpisania w tekst dokumentu deklaracji o rezygnacji Polski z reparacji wojennych, podobnie jak my kwestii nienaruszalności granic.

Odszkodowania

Sprawę komplikuje dodatkowo wątek tzw. odszkodowań indywidualnych. W rozmowie przeprowadzonej przez Władysława Gomułkę z kanclerzem RFN Willy Brandtem 7 grudnia 1970 r. I sekretarz KC PZPR stwierdził m.in., że „(...) rząd polski jeszcze w 1953 r. zrzekł się reparacji wobec Niemiec jako całości, a więc również wobec NRF. Do tej sprawy powracać nie będziemy niezależnie od tego, jak patrzelibyśmy na nią obecnie. Pozostał jednak nierozwiązany problem odszkodowań, który nie jest równoznaczny z reparacjami".

W ówczesnych wyliczeniach strony polskiej łączna suma odszkodowań opiewała na kwotę 180 mld marek. Nikt na serio nie sądził, że taka kwota byłaby możliwa do wyegzekwowania, dlatego Gomułka zaproponował, by zamiast niej rząd RFN udzielił Polsce kredytu w wysokości 10 mld marek na określony czas. Byłby to kredyt nieoprocentowany lub oprocentowany nie wyżej niż dwa procent, a różnicę między tą stopą procentową a stopą rynkową pokryłby rząd RFN.

Jak pisze Mieczysław Stolarczyk w tekście „Reparacje wojenne dla Polski od Niemiec w latach 1945-2020), dwa lata później, w 1972 roku, Polska faktycznie otrzymała 100 milionów marek „na rzecz ofiar pseudomedycznych eksperymentów dokonywanych na obywatelach polskich przez Niemców w czasie wojny światowej", ale kwestię reparacji pominięto.

eprasa.pl 19b5870097

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Rafał Król wspomina swoją grę dla Motoru: Przeżyłem z tym klubem praktycznie wszystko
str. 20

ŻUŻEL

FOT. ARCHIWUM

Wymarzone play-offy Lubelscy żużlowcy wygrali w Grudziądzu, pojadą więc o medale
str. 21

RUGBY

Budowlani u progu sezonu – Widzę pasję i entuzjami – mówi nowy-stary trener drużyny, Hendrik Wentzel
str. 21

Motor Lublin ma za sobą piąty mecz w sezonie i piąty punkt na koncie

FOT. PAP/PIOTR POLAK

Karol Czubak strzela, a Motor Lublin remisuje.

Żółto-biało-niebiescy wrócili z Kielc z punktem. Trener: Każda zdobycz na wyjeździe jest ważna *str. 18*

eprasa.pl 19b5870097

PIŁKA NOŻNA

Niedosyt Górnika i smutek Avii. Tym razem nasi drugoligowcy bez zwycięstwa

Marcin Puka

Górnik Łęczna zremisował w Nowym Sączu z Sandecją 1:1, a Avia Świdnik przegrała u siebie z Zawiszą Bydgoszcz 1:4, w 5. kolejce Betclic 2. Ligi.

Górnik, mimo zdobytego punktu, ma czego żałować. W wyjazdowym starciu z Sandecją objął prowadzenie po kwadransie gry: dośrodkowanie, przedłużenie futbolówki głową przez Fryderyka Janaszka, a we właściwym miejscu i czasie znalazł się Samuel Quainoo. Pomocnik z bliska zaskoczył Karola Szymkowiaka i było 1:0. Takim też rezultatem zakończyła się pierwsza odsłona spotkania.

Po powrocie z szatni od razu zapachniało wyrównującym trafieniem. Po dośrodkowaniu z kornera, minimalnie niecelnie główkował Marcel Płocica. To było ostrzeżenie dla zielono-czarnych. Za chwilę oglądaliśmy drugie, bo bliski celu był Adam Brenkus, próbując zaskoczyć Adama Matyska z około 30 metrów.

O tym, że to nie żarty zielonoczarni przekonali się w 50. min. Maciej Żurawski wypatrzył Patryka Kielisia, który ładnym uderzeniem z okolic 20 metra skierował piłkę do siatki.

Zespół z Małopolski dalej miał przewagę w posiadaniu, lecz intensywniejsi byli gracze z Łęcznej. W 58. min przeprowadzili oni składną akcję, a w jej finalizacji bliski powodzenia był Kamil Król, ale w ostatniej chwili piłkę głową podbił jeden z piłkarzy miejscowych.

W 63. min goście znów powinni prowadzić. Quainoo uderzył, a piłkę ręką w szesnastce odbił Kamil Słaby. Decyzja sędziego mogła być jedna – rzut karny. Do futbolówki podszedł Walski, lecz skutecznie interweniował Szymkowiak.

To powinno się zemścić w 78. min. Wtedy fatalnie jednak pomylił się w dobrej sytuacji Roman Goku i wciąż był remis. Później niezłą okazję ze strony Sandecji miał jeszcze Eryk Kosiński, ale finalnie konfrontacja zakończyła się podziałem punktów.

– Na pewno szkoda niestrzelonego karnego. Trzeba takie bramki strzelać, ale lepsi zawodnicy nie strzelali. Trudno. Bedziemy nad tym pracować – ocenia przebieg potyczki Jurij Szatałow, trener Łęcznian. – Jeśli chodzi o mój zespół, na pewno jeszcze nie mamy tej spójności, nie mamy tego zgrania do końca. Tutaj jeszcze mamy dużo mankamentów i dużo pracy przed nami – dodaje.

Sandecja Nowy Sącz - Górnik Łęczna 1:1 (0:1)
Bramki: Kieliś 50 - Quainoo 15
Sandecja: Szymkowiak - Danek (66 Ogorzały), Pleśnierowicz, Słaby, Gerstenstein - Kieliś (71 Divis), Holan, Żurawski (66 Kolar), Brenkus (77 Roman), Kawała (66 Kosiński) - Płocica. Trener: Rafał Smalec
Górnik: Matysek - Quainoo (76 Stadnicki), Kruk, Jaroszyński, Hołownia, Myszor - Janaszek (76 Novotny), Walski (76 Rogala), Deja, Korbecki (66 Ahmedov) - Antkowiak (58 Tkacz). Trener: Jurij Szatałow

Druga z rzędu porażka Avii

Żywy, emocjonujący mecz obejrzeli kibice w Świdniku. Avia i Zawisza Bydgoszcz stworzyły wiele sytuacji do zdobycia goli, ale ostatecznie 4:1 triumfowali przyjezdni 4:1.

Avia Świdnik - Zawisza Bydgoszcz 1:4 (1:1)
Bramki: Remeniuk 17 - Kona 24 (k), Golak 57, Stępień 78, Rak 85
Avia: Białka - Assuncao, Zbozień (86 Kumorek), Orzechowski, Kołodziejski, Kalinowski (46 Pigiel) - Zuber, Kamiński (68 Jodłowski), Uliczny (68 Kryeziu), Remeniuk - Łącki (71 Aftyka). Trener: Wojciech Szacoń
Zawisza: Oczkowski - Nowak, Golak, Staniak, Juśkiewicz - Bogusiewicz (66 Kuśmierczyk), Kanach (66 Cywiński), Kona (74 Mas), Szumilas, Stępień (85 Rak) - Kozłowski. Trener: Adrian Stawski

FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Górnik ma 7 punktów (bilans: 2-1-2), a Avia – 9 (bilans: 3-0-2)

PIŁKA NOŻNA

Niezawodny Czubak zdobył gola na wagę remisu z Koroną

Motor Lublin i Korona Kielce podzieliły się punktami w meczu 5. kolejki PKO BP Ekstraklasy. Obydwie bramki padły w pierwszej części meczu

Kamil Wojdat

Korona Kielce	1 (1)
Motor Lublin	1 (1)

Bramki: Stępiński 19 - Czubak 30
Korona: Dziekoński - Długosz, Rubezić, Mosór, Pięczek, Hellebrand, Jakubczyk, Remacle (88 Bąk), Davidović (46 Gonzalez), Stępiński, Fassbender. Trener: Jacek Zieliński
Motor: Popa - Santos (80 Lukoszek), Bartos, Bereszyński, Luberecki, Meyer, Simon (90+1 Plavotić), Rodrigues (80 Łęgowski), N'Diaye (85 Haxha), Aiko (46 Ronaldo), Czubak. Trener: Mariusz Misiura
Sędziował: Damian Sylwestrzak (Wrocław)
Widzów: 12883

FOT. PAP/PIOTR POLAK

Czubak na swoim koncie ma już trzy gole w pięciu meczach sezonu

Chociaż w pierwszym kwadransie brakowało sytuacji bramkowych dla którejkolwiek ze stron, to dało się zauważyć przewagę Motoru, który częściej operował piłką i starał się prowadzić grę.

Z czasem jednak futbolówkę przejęła Korona i szybko zamieniła to na konkret. W 19. minucie z głębi pola dobrze dośrodkował Martin Remacle, a w szesnastce gości pojedynek z Bartoszem Bereszyńskim wygrał Mariusz Stępiński i głową z kilku metrów trafił do siatki. Wydaje się, że stojący między słupkami Mihai Popa też mógł zrobić znacznie więcej.

Kilka chwil później Bereszyński przegrał kolejny pojedynek, tym razem biegowy z Morganem Fassbenderem, po którym ten uderzał z okolic 16. metra. Na szczęście gości – bardzo niecelnie.

W trudnym dla Motoru fragmencie z pomocą przyszli rywale. W niegroźnej sytuacji, w bocznym sektorze boiska, Karola Czubaka faulował Wiktor Długosz. Do stałego fragmentu podszedł Rodrigues, a jego precyzyjną wrzutkę świetnie głową wykończył „Czubi", zdobywając trzeciego gola w sezonie i ustalając wynik pierwszej odsłony.

Druga odsłona zdecydowanie lepiej zaczęła się do Kielczan, a blisko potwierdzenia przewagi był w 54. minucie Remacle. Przy jego strzale z ok. 25 metrów Popa nie miałby nic do powiedzenia. Uratowała go porzeczka.

Goście potrzebowali około 20 minut, żeby przeprowadzić długą, składną i groźną akcję. Centymetry dzieliły Marka Bartosa, aby zamienić na gola wrzutkę zgłębi autorstwa Christophera Simona.

Tempo meczu spadło, a w posiadaniu starała się być Korona. Piłkę meczową miał jednak Motor, lecz próbę Czubaka wybił z linii Długosz.

PIŁKA NOŻNA

„Każda zdobycz na wyjeździe jest ważna"

Kamil Wojdat

– Byliśmy bardzo skuteczni w obronie, obronie stałych fragmentów. Byliśmy mniej skuteczni w budowaniu niskim. Ale to jest początek sezonu, początek budowy drużyny – mówił po meczu trener Motoru Mariusz Misiura.

– Problemem było przejść od swojej obrony na drugą stronę krótkimi podaniami. Tutaj byliśmy momentami bardzo nerwowi, dużo takich niewymuszonych strat. W momencie jak już piłka doszła do Makiego (Aiko – przyp. red.), Fabio (Ronaldo – red.) czy Jacques'a (N'Diaye – red.), to często byli osamotnieni – analizował kłopoty z kreowaniem akcji na skrzydłach.

A z reguły to skrzydła były siłą Motoru. W Kielcach natomiast kluczowy okazał się stały fragment, po którym padł gol na 1:1.

FOT. PAP/PIOTR POLAK

Trener Misiura wierzy, że Motor zrobi jeszcze latem transfery

– Jesteśmy świadomi, że z piłką byliśmy dzisiaj na swojej połowie nerwowi. Zdajemy sobie sprawę, że więcej zagrożenia stworzyła w meczu Korona. Ale paradoksalnie w drugiej połowie mieliśmy dwie niesamowite sytuacje – przyznawał Misiura.

– Powiedziałem trenerowi Zielińskiemu, że doceniam ten punkt i na pewno to on był dzisiaj bliżej zwycięstwa. Ale w piłce przeżywałem też momenty, gdzie moja drużyna była zdecydowanie lepsza i mecz się kończył zerowym dorobkiem, więc dopisujemy punkt i to jest dzisiaj najważniejsze – podkreślał szkoleniowiec Motoru.

W sobotę, po trzech tygodniach przerwy, mógł w końcu wystawić do gry Ivo Rodriguesa, z którego postawy był zresztą zadowolony. Wyleczył się Portugalczyk, to w drużynie pojawił się inny uraz: w kadrze meczowej brakowało reprezentanta Komorów Yacine'a Bourhane.

– Wierzę w nasz dział medyczny, to są fantastyczni ludzie: bardzo zaangażowani, z dużą wiedzą i mądrością. Dlatego wierzę, że zrobią wszystko, żeby był gotowy na Piasta Gliwice (29 sierpnia, godz. 14.45 – red.) – mówił.

eprasa.pl 19b5870097

PKO BP EKSTRAKLASA

Walka o życie na trybunach. Wieczysta zwalnia trenera

Najwięcej emocji i szalonego futbolu dostarczył hit soboty - spotkanie pomiędzy beniaminkiem Śląskiem Wrocław a Widzewem Łódź

Jakub Jabłoński

We wszystkich sobotnich meczach 5. kolejki PKO Ekstraklasy padły remisy. Nie oznacza to, że nie przyniosły one emocji. Najwięcej dostarczyło spotkanie Śląska z Widzewem, gdzie w sumie padło 6 goli, a piłkarze obu ekip dali kosmiczne widowisko. Niestety, mieliśmy też przykre incydenty na pozostałych stadionach.

FOT. PAP/PRZEMYSŁAW KAROLCZUK

Angel Baena mija Grzegorza Tomasiewicza i Irodotosa Christodoulou

Kolejkę rozpoczęliśmy od pierwszych derbów Krakowa. Przy Kałuży doszło do historycznego pojedynku między dwoma z trzech krakowskich przedstawicieli w tym sezonie. Cracovia podjęła Wieczystą.

No i to nie był spacerek dla podopiecznych Bartosza Grzelaka. Dwukrotnie musieli gonić rywala zza miedzy, grającego po drugiej stronie Błoni na stadionie Wisły Kraków. W pierwszej połowie wynik otworzył wracający do Polski Mateusz Wieteska, który zdobył swoją premierową bramkę w drużynie beniaminka, a następnie Lisandro Semedo po rzucie karnym podyktowanym za bezmyślny faul w szesnastce byłego reprezentanta Polski Mateusza Klicha. W obu przypadkach Pasy bardzo szybko odpowiadały - Mauro Perković przed przerwą, natomiast Ajdin Hasić w drugiej połowie popisał się dubletem. Bośniak przepięknym trafieniem z dystansu przesądził o zwycięstwie chwilę przed końcowym gwizdkiem sędziego Szymona Marciniaka.

Szefowie ambitnego beniaminka najwyraźniej nie mogli pogodzić się z trzecią porażką (po meczach z Radomiakiem i Lechem) w debiutanckim sezonie. Właściciel Wieczystej Wojciech Kwiecień oraz dyrektor sportowy i wiceprezes Sławomir Peszko podjęli dzień później kontrowersyjną decyzję o zwolnieniu Kazimierza Moskala.

Piłkarską sobotę zaczęliśmy w Kielcach, gdzie Korona zremisowała z Motorem po golach napastników. Mariusz Stępiński oraz Karol Czubak dali sobie po razie. Więcej emocji przyniósł kolejny zaplanowany mecz: Piasta z Legią. I niekoniecznie tych pozytywnych. W drugiej połowie zasłabł kibic na trybunach przy wyniku 1:0 dla przyjezdnych oraz golu Łukasza Zjawińskiego. Z powodu przedłużającej się reanimacji fana piłkarze zeszli z boiska. Po ponad 40 minutach zawodnicy obu ekip wrócili na murawę. Fana udało się uratować i bezpiecznie przetransportować do szpitala. Po nieprzewidzianej przerwie lepiej zaprezentowali się gospodarze, którzy wyrównali stan rywalizacji za sprawą gola Leandro Sanki w ostatniej akcji meczu, wykorzystując błąd Rafała Augustyniaka.

Najwięcej sportowych emocji i szalonego futbolu dostarczył ostatni mecz - hit soboty. Spotkanie pomiędzy beniaminkiem Śląskiem Wrocław a Widzewem Łódź. Obie drużyny walczyły o drugie zwycięstwo. Łodzianie dwukrotnie byli bliżsi tego celu, obejmując dwubramkowe prowadzenie, mimo gry w osłabieniu po czerwonej kartce Przemysława Wiśniewskiego już od 7 minuty. W końcówce beniaminek wziął się do roboty. Kapitalny mecz zagrał kapitan Piotr Samiec-Talar, dzięki któremu byli w stanie wyrównać. Czym PKO Ekstraklasa byłaby bez kontrowersji? Właśnie niczym - i dlatego ich też nie zabrakło, kiedy w ostatnich minutach faulowany był Emil Kornvig, a Widzewowi należał się rzut karny. Sędzia Marcin Kochanek jedynie zagwizdał po raz ostatni.

5. KOLEJKA EKSTRAKLASY

CRACOVIA - WIECZYSTA KRAKÓW 3:2
Bramki: Perković 45, Hasić 78, 90+4 - Wieteska 23, Semedo 53

KORONA KIELCE - MOTOR LUBLIN 1:1
Bramki: Stępiński 19 - Czubak 30

PIAST GLIWICE - LEGIA WARSZAWA 1:1
Bramki: Sanca 90+5 - Zjawiński 7

ŚLĄSK WROCŁAW - WIDZEW ŁÓDŹ 3:3
Bramki: Kapuadi 47 (samob.), Banaszak 78, Shabani 89 - Garcia 15, Alvarez 36, Baena Perez 63

RADOMIAK RADOM - ZAGŁĘBIE LUBIN 0:0

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - GÓRNIK ZABRZE
MECZ PRZEŁOŻONY

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

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

Program 6. kolejki:

Piątek, 28.08
Wisła Płock - Korona Kielce (godz. 18.00)
Legia Warszawa - Śląsk Wrocław (godz. 20.30)

Sobota, 29.08
Radomiak Radom - Cracovia (godz. 12.15)
Motor Lublin - Piast Gliwice (godz. 14.45)
Wisła Kraków - Wieczysta Kraków (godz. 17.30)
Zagłębie Lubin - Pogoń Szczecin (godz. 20.15)

Niedziela, 30.08
Raków Częstochowa - Jagiellonia Białystok (godz. 14.45)
Górnik Zabrze - GKS Katowice (godz. 17.30)
Widzew Łódź - Lech Poznań (godz. 20.15)

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

5 goli
Jordi Sanchez Ribas (Wisła Kraków)

3 gole
Tobias Christensen (Wieczysta Kraków)
Karol Czubak (Motor Lublin)
Ajdin Hasić (Cracovia)
Leandro Sanca (Piast Gliwice)
Łukasz Zjawiński (Legia Warszawa)

BOHATER WEEKENDU

Ajdin Hasić
(Cracovia)
Zawodnik „Pasów" zdobył dublet w derbowym meczu z Wieczystą Kraków na wagę trzech punktów i drugiego z rzędu zwycięstwa Cracovii w trwającym sezonie PKO Ekstraklasy. Bośniak popisał się w weekend swoją specjalnością - cudownym uderzeniem zza szesnastki, które, jak później w rozmowie z Canal+ Sport przyznał, miało być... dośrodkowaniem do Kamila Glika, który chwilę wcześniej wszedł na boisko.

FOT. PAP

PIŁKA NOŻNA

Vuković zdradzony przez Kochanka. Trenerzy Piasta i Legii o tragedii

Jakub Jabłoński

- Należał nam się rzut karny - grzmiał trener Widzewa Łódź Aleksandar Vuković. W ostatniej akcji meczu ze Śląskiem Wrocław (3:3) w 5. kolejce ekstraklasy doszło bowiem do największej kontrowersji.

Sędzia Marcin Kochanek nie podyktował rzutu karnego po ewidentnym faulu na Emilu Kornvigu.

Serbski szkoleniowiec nie szczędził bardzo gorzkich słów pod adresem prowadzącego ostatnie sobotnie spotkanie Marcina Kochanka. - Muszę uważać i powstrzymać emocje, aby nie powiedzieć nieco za dużo. Są ludzie bezkarni i tacy, których można ukarać. Są też tacy, którzy za nieprzyłożenie się do pracy mogą stracić pracę - mówił Vuković.

- Dla mnie to był rzut karny dla Widzewa. Ale dlaczego tak się nie stało? Pewnie znajdą się wytłumaczenia, bo przecież nie będzie tak, że ktoś się przyzna do błędu. A nawet jeżeli ktoś się przyzna, to będzie już dla nas marne pocieszenie. To była ta szansa, aby ten mecz wygrać - dodał „Vuko".

Trener Widzewa nie był zadowolony z jego kilku decyzji. - Była decyzja na środku boiska, gdzie był ewidentny faul na naszym zawodniku. Puszczono akcję, później był stały fragment dla Śląska i padła bramka. Nie mam pretensji do sędziego, ale widzimy szybko powtórki - zakończył.

Nie sposób przejść obojętnie wokół tragedii na trybunach, która miała miejsce na stadionie przy Okrzei. Jeden z fanów gospodarzy stracił przytomność i przez dłuższą chwilę (ponad 40 minut) nie dawał oznak życia w trakcie meczu. Był reanimowany przez służby medyczne, a wszyscy dookoła utworzyli z klubowych koców specjalny parawan. - Mecz został rozegrany w cieniu dramatu, bo widzieliśmy, co się wydarzyło. Mam nadzieję, że tego człowieka udało się uratować i wszystko skończy się dobrze - odniósł się trener Legii Warszawa Marek Papszun do wydarzeń, przez które piłkarze musieli zejść do szatni i modlić się o życie kibica.

- Mam nadzieję, że skończy się tylko na ogromnym strachu o zdrowie naszego kibica. Wobec tego jesteśmy bezsilni - dodał od siebie trener Daniel Myśliwiec.

A jak ocenił mecz po wznowieniu gry?

- Czuję dumę, że byliśmy w stanie w obliczu takich okoliczności pokazać siłę. Czuję też niedosyt, bo mogliśmy wyciągnąć trochę więcej, co nie oznacza, że finalnie nie uważam rezultatu za sprawiedliwy - podsumował szkoleniowiec Piasta.

eprasa.pl 19b5870097

ROZMOWA

Rafał Król: „Zawsze będę kibicował Motorowi i życzył mu jak najlepiej”

37-letni Rafał Król występuje obecnie w czwartoligowej Lubliniance. Przez lata zapracował sobie jednak na miano legendy innego klubu z Lublina – Motoru. O tym, ale nie tylko, rozmawiamy z urodzonym w Kraśniku piłkarzem

Marcin Puka

Jesteś jedną z legend piłkarskiego Motoru. Z lubelskim klubem przeszedłeś drogę z trzeciej ligi do Ekstraklasy. Jak wspominasz te 13 sezonów gry w żółto-biało-niebieskiej koszulce?

Rafał Król (pomocnik Lublinianki): To był zdecydowanie najważniejszy etap mojej piłkarskiej przygody. Przez te wszystkie sezony przeżyłem w Motorze praktycznie wszystko. Były trudne momenty, walki o utrzymania, ale też piękne chwile i kolejne awanse. Zwieńczeniem była oczywiście ekstraklasa. Jestem bardzo dumny, że mogłem być częścią tej historii i razem z klubem przeszedłem tak długą i wyjątkową drogę.

Co się udało zrealizować, a gdzie czujesz niedosyt, bo można było osiągnąć coś więcej?

Najważniejszy cel został zrealizowany, czyli awans do ekstraklasy. To było marzenie moje, kolegów z drużyny i przede wszystkim kibiców. Z drugiej strony sportowiec zawsze będzie czuł pewien niedosyt, bo zawsze można było zrobić coś lepiej. Były mecze i sezonu, w których mogliśmy osiągnąć więcej. Mimo wszystko, patrząc na całą moją przygodę z Motorem, zdecydowanie więcej jest powodów do dumy niż rozczarowania.

W krajowej elicie zadebiutowałeś w wieku 35 lat. Za późno, czy jednak masz satysfakcję, że występowałeś z najlepszymi piłkarzami w Polsce?

Oczywiście, że mam ogromną satysfakcję. Debiut w ekstraklasie w wieku 35 lat może wydawać się późny, ale dla mnie był dowodem na to, że nigdy nie można się poddawać. Przez wiele lat ciężko pracowałem i wierzyłem, że jeszcze będę miał okazję zagrać na najwyższym poziomie. Wiek to tylko liczba, ważne, że spełniłem marzenie i dotknąłem najwyższego poziomu w Polsce.

Czy w wolnej chwili pojawiasz się na stadionie i kibicujesz Motorowi, czy raczej pozostaje oglądanie byłych kolegów na sportowych antenach Canal+?

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Rafał Król przeszedł z Motorem drogę od trzeciej ligi do ekstraklasy. Wystąpił w 290 oficjalnych meczach żółto-biało-niebieskich

Jeżeli tylko mam możliwość, staram się pojawiać na Motor Arenie Lublin. Motor jest dla mnie czymś więcej niż klubem, bo spędziłem tam ogromną część swojego życia. Mam tam wielu znajomych, z którymi przeżyłem naprawdę dużo. Oczywiście mecze w telewizji też oglądam, szczególnie te wyjazdowe. Zawsze będę kibicował Motorowi i życzył mu jak najlepiej.

Przed kampanią 2026/27 w Motorze doszło do zmiany trenera, a także sporych roszad kadrowych. Zbigniew Jakubas, większościowy udziałowiec klubu mówił, że po to, aby zrobić kolejny krok w rozwoju. Jak ty na to patrzysz?

Jeżeli klub ma ambicje, żeby się rozwijać, to zmiany są czymś naturalnym, ale nie sądziłem, że będą aż tak duże. Motor jest obecnie w zupełnie innym miejscu niż kilka czy kilkanaście lat temu i trzeba to docenić. Oczywiście każda zmiana niesie ze sobą pewne ryzyko, bo nowy trener i nowi zawodnicy potrzebują czasu, żeby to wszystko poukładać.

Jakie masz wnioski po kilku spotkaniach Lublinian w nowych rozgrywkach?

Na tym etapie trudno wyciągać daleko idące wnioski. Sezon jest długi, drużyna potrzebuje czasu na złapanie właściwego rytmu po zmianach. Mam nadzieję, że będzie punktować i piąć się w tabeli.

Jesteś rodowitym Kraśniczaninem i po grze w Motorze wróciłeś do miejscowej Stali. Awansowaliście do trzeciej ligi, ale później pojawiły się w klubie duże problemy organizacyjno-finansowe.

Spadliście szczebel niżej, a w tym sezonie klub nie zgłosił się do żadnych zmagań o punkty. Żal chyba patrzeć na rozpad Stali?

Ciężko się na to patrzy. Mieliśmy fajną drużynę i tym bardziej boli, że po awansie do trzeciej ligi wszystko zaczęło się rozpadać, chociaż duże problemy finansowe były już w czwartej lidze. Szkoda przede wszystkim ludzi związanych z klubem, zawodników, trenerów i kibiców. Mam nadzieję, że to nie jest koniec Stali, że długi wobec nas zawodników zostaną spłacone i że znajdą się osoby, które będą chciały to wszystko odbudować. Taki klub zasługuje na to, żeby istnieć i rywalizować na odpowiednim poziomie.

Latem przeniosłeś się do Lublinianki. Czym cię przekonała i jakie nadzieje wiążesz z grą w zespole z Wieniawy?

Najważniejsze było to, że chciałem kontynuować przygodę z piłką blisko Lublina, chociaż były jeszcze jakieś oferty wyjazdu w inną część Polski. Znam ludzi związanych z Lublinianką i wiem, że zależy im na tym, aby stworzyć tutaj coś fajnego. Ze swojej strony chcę przede wszystkim pomóc drużynie doświadczeniem, ale też cały czas czerpać radość z gry.

Będzie kolejny awans w twojej karierze?

Na pewno będziemy chcieli w każdym meczu walczyć o trzy punkty. Nie ma sensu wychodzić na boisko z myślą, że interesuje nas tylko spokojne granie. Oczywiście sama ambicja nie wystarczy, bo przed nami dużo meczów i każdy rywal będzie chciał urwać nam punkty. Jeśli jednak będziemy konsekwentni i dobrze przepracujemy cały sezon, to wierzę, że możemy znaleźć się wysoko w tabeli.

Jak traktujesz teraz piłkę? Jako hobby, czy jednak nadal podchodzisz do tego jak najbardziej poważnie?

Nadal traktuję piłkę bardzo poważnie. Trening, przygotowanie do meczu, czy regeneracja nadal są dla mnie ważne. Dopóki gram, chcę robić to najlepiej jak potrafię. Piłka to pasja, ale gdy wychodzę na trening czy mecz, daję z siebie sto procent.

A jak długo zamierzasz grać?

Na razie nie wyznaczam sobie konkretnej daty. Dopóki zdrowie pozwala i mam z tego satysfakcję, chcę grać.

Przyszłość w trenerce? Szkoda byłoby nie wykorzystać twojego doświadczenia.

Trenerka jest jednym z kierunków, które biorę pod uwagę, ale na razie chcę jeszcze pograć i czerpać z tego przyjemność.

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Król pełnił w Motorze funkcję kapitana drużyny. Na zdjęciu przed meczem 1. ligi z GKS-em Katowice

eprasa.pl 19b5870097

ŻUŻEL

Mają to! Motor z awansem do fazy play-off. Dziś pozna półfinałowego rywala

Motor wygrał w ostatniej kolejce rundy zasadniczej w Grudziądzu 46:44, dzięki czemu w szóstym sezonie z rzędu pojedzie o medale. Do awansu wystarczył remis

Kamil Wojdat

BAYERSYSTEM GKM Grudziądz	44
ORLEN OIL Motor Lublin	46

Bieg po biegu: 3:3, 2:4, 3:3, 2:4, 2:4, 3:3, 5:1, 5:1, 3:3, 3:3, 2:4, 3:3, 1:5, 2:4, 5:1

GKM: 9. Michael Jepsen Jensen 12+1 (3,3,1*,2,3), 10. Damian Miller (-,-,-,-), 11. Maksym Drabik 2+2 (0,d,1*, 1*,0), 12. Max Fricke 11+2 (3,2,2*,2,0,2), 13. Vadim Tarasenko 7+1 (0,2,2*,1,2), 14. Bastian Pedersen 3 (0,0,3,0), 15. Kevin Małkiewicz 9+1 (2,2,1*,2,2), 16. Beau Bailey. Trener. Robert Kościecha

Motor: 1. Kacper Woryna 5+1 (1*,0,0,3,1), 2. Mateusz Cierniak 11 (2,3,3,3,0), 3. Martin Vaculik 10 (2,3,1,3,1), 4. Fredrik Lindgren 3 (1,1,0,1), 5. Bartosz Zmarzlik 9+2 (1*,0,3,2*,3), 6. Bartosz Bańbor 4 (1,3,0), 7. Bartosz Jaworski 4 (3,1,0), 8. Dawid Cepielik. Trener: Maciej Kuciapa

NCD: 66,60 sek.- Max Fricke w 3. biegu

Sędziował: Krzysztof Meyze

Pierwsza seria meczu w Grudziądzu poszła zgodnie z planem gości, bo wygrywali po niej 14:10.

Zaczęło się od biegu na 3:3, w którym wygrał Michael Jepsen Jensen: za jego plecami dojechali Martin Vaculik i Kacper Woryna. Lubelskich fanów mogło cieszyć zwłaszcza drugie miejsce Słowaka, bo ten ostatnimi czasy nie radził sobie najlepiej.

Lublinianie mogli żałować startu numer dwa: młodzieżowców. Spod taśmy to „Koziołki" (Bartosz Bańbor-Bartosz Jaworski) wystrzelili na pierwszych pozycjach, lecz błąd popełnił Bańbor i przedzielił ich Kevin Małkiewicz. Bańbor zrehabilitował się w biegu czwartym, który wygrał: przed Małkiewiczem, Fredrikiem Lindgrenem i Vadimem Tarasienko.

FOT. ARCHIWUM: MG

W play-offach pojadą jeszcze ekipy z Wrocławia, Torunia i Leszna

Schody Zmarzlika

Na twardym torze często decydował start, o czym przekonał się Bartosz Zmarzlik: trzeci bieg zakończył jako trzeci. Za nim finiszował Tarasienko. Liderzy drużyn linię mety przekroczyli za drugim Mateuszem Cierniakiem i pierwszym Maxem Frickiem.

Nikt by chyba nie zakładał, że Zmarzlik zacznie tak słabo. Sześciokrotny mistrz świata po punkcie w pierwszej serii, na drugą zmienił już motocykl. Ale to nie pomogło. W biegu numer siedem ruszył źle i był ostatni. Niespodziewanie prowadził junior Jaworski. Nie wytrzymał jednak naporu Michaela Jepsena Jensena i Fricke'a (będącego rezerwą taktyczną). Finalnie wygrał duet z Grudziądza, Jaworski był trzeci, Zmarzlik czwarty. Motor nadal prowadził, ale tylko 22:20. Przełamanie Zmarzlika przyszło w biegu numer 10 – wtedy zapisał pierwszy triumf.

Prowadzenie GKM-u

Po przerwie na lanie wodą i równanie toru, GKM zanotował drugie z rzędu 5:1. Pedersen i Tarasienko nie dali najmniejszych szans Vaculikowi oraz Lindgrenowi. Pierwszy raz piątkowego wieczoru Grudziądz objął prowadzenie (25:23), a co za tym idzie w tabeli na żywo był w play-offach, kosztem Motoru...

Gdyby nie znakomity tego wieczoru Cierniak, to za chwilę straty byłyby większe. Zawodnik formacji U24 rozgrywał jednak świetne zawody i nie dał się wyprzedzić Kevinowi Małkiewiczowi i Jepsenowi Jensenowi. Ostatni Woryna miał wyraźne kłopoty tego dnia. Ale i on potrafił je zażegnać. Po trzecim i dwóch czwartych miejscach, w biegu numer 11 był najlepszy, a Motor w wirtualnej tabeli znowu był na miejscu premiowanym awansem do strefy medalowej (33:33).

Spokój przed nominowanymi

Bieg numer 13, poprzedzający biegi nominowane, zagwarantował żółto-biało-niebieskim spokój. A konkretnie dokonali tego Vaculik i Zmarzlik. Wynik 41:37 oznaczał, że w kolejnym starczy remis 3:3, aby cieszyć się z awansu. Duet Zmarzlik-Woryna wygrał 4:2 i ostatni bieg nie miał już znaczenia.

ŻUŻEL

Najrówniejszy był Cierniak: „Fajnie było"

Kamil Wojdat

Mateusz Cierniak poprowadził Motor do awansu. – Naprawdę czułem się szybki i miałem ogromną przyjemność z jazdy – przyznawał w rozmowie z Canal+ Sport.

– Miałem taki luz, nie wiem. Trochę pojechałem ten mecz od niechcenia, może dlatego było tak dobrze – zastanawiał się. – Próba toru na pewno też dużo mi pomogła. W zasadzie po niej nie zmieniłem nic. Jechałem cały mecz jednym ustawieniem i dobrze się bawiłem. Naprawdę czułem się szybki i miałem ogromną przyjemność z jazdy. Fajnie było – dodawał z uśmiechem.

Cierniak zaczął od drugiego miejsca, ale później były trzy „trójki" – każda na wagę złota. Jedną z ważniejszych była ta w biegu numer dziewięć.

– Dzisiejsza atmosfera była jeszcze trudniejsza niż finały. Bo jednak jazda w finale oznacza już medal. A to był mecz o wszystko albo nic: albo jedziemy o medale, albo jedziemy w play-downach. Dlatego uważam, że to był nawet mecz wyższej wagi niż sam finał. Ale teraz zabawa zacznie się od nowa. Naprawdę – podkreślał.

Obroty zmniejszył dopiero w ostatnim starcie, ale przed nim Motor był już w półfinale. – Wiedziałem, że nic już nie musimy. Ciśnienie zeszło – opisywał.

RUGBY

Nowy-stary trener Budowlanych: Nadszedł czas, żeby uwolnić na boisku chemię

Marcin Puka

PGE Edach Budowlani Lublin nową kampanię rozpoczną od domowego spotkania z WizjąMed Grot Budowlanymi Łódź (29 sierpnia, godzina 14, stadion przy ulicy Magnoliowej 6).

Do rozgrywek przystąpią pod wodzą nowego-starego trenera z Republiki Południowej Afryki, Hendrika Wentzela, który wraca do klubu po czterech latach. Wtedy zastąpił go na tym stanowisku Andrzej Kozak, a ten niedawno zrezygnował z pracy z Budowlanymi. Obecnie jest on koordynatorem tej dyscypliny sportu w Rugby Rzeszów.

– Cztery lata rozłąki dają szerszą perspektywę. Widzę pasję i entuzjazm w grupie zawodników, a moim głównym celem jest poprowadzenie tej drużyny do przodu – wyjawia Wentzel.

Budowlani poprzednie rozgrywki zakończyli na siódmym miejscu. W nadchodzących zmaganiach ma być lepiej. Poszerzono kadrę o pięciu graczy z RPA, do zespołu dołączyli ponownie także Panashe Dube i wychowanek Lublinian, Arkadiusz Janeczko. Ten ostatni został nowym kapitanem Lublinian. Przedłużono także umowy z kilkoma kluczowymi zawodnikami.

– Chcemy odbudować naszą pozycję jako konkurencyjnej i nieustępliwej drużyny, z którą nikt nie lubi grać. Potem chcemy po prostu zbudować dynamikę i odzyskać dumę. Nowi zawodnicy wnoszą do naszej grupy przywództwo i pozytywną energię. Z nimi równowaga w drużynie jest dokładnie taka, jaka być powinna, teraz nadszedł czas, aby uwolnić tę chemię na boisku. Zbudowaliśmy zupełnie nową tożsamość, styl rugby, który jest nasz wyjątkowy. Nasi kibice, przyjdźcie na stadion i zobaczcie to sami. Budujemy coś wyjątkowego – kończy Wentzel.

FOT. PGE EDACH BUDOWLANI LUBLIN/FACEBOOK

Hendrik Wentzel ponownie poprowadzi zespół z Lublina. Ostatnio pracował tu w sezonie 2021-2022

Format Ekstraligi

System zmagań się nie zmienił. Po sezonie zasadniczym nastąpi podział tabeli na dwie grupy: mistrzowską (miejsca 1-6) i spadkową (7-10). W nich każdy zagra z każdym.

Następnie czeka nas dwumecz w półfinale (1. z 4. i 2. z 3.). Zwycięzcy zmierzą się w o złoty, natomiast przegrani o brązowy medal.

W rywalizacji o lokaty 5-8, piąta drużyna w grupie mistrzowskiej zagra z drugą w grupie spadkowej, a szósta w grupie mistrzowskiej z pierwszą w grupie spadkowej. Zwycięzcy tych meczów zagrają o piąte miejsce, przegrani o pozycję siódmą.

Dwie najgorsze drużyny grupy spadkowej stoczą dwumecz o utrzymanie.

eprasa.pl 19b5870097

TENIS

Świątek zdetronizowana w Cincinnati, spadnie w rankingu WTA na 8. miejsce

Jacek Kmiecik

Iga Świątek odpadła w półfinale turnieju WTA 1000 w Cincinnati. Broniąca tytułu i rozstawiona z numerem 7 przegrała z rozstawioną z numerem 3 Amerykanką Jessicą Pegulą 5:7, 6:4, 4:6. Mecz trwał aż 2 godziny i 47 minut.

FOT. AP/EASTNEWS

Świątek gratuluje wygranej Peguli w półfinale Cincinnati Open

Iga Świątek i Jessica Pegula stworzyły emocjonujące widowisko. Nie brakowało długich wymian, gemów rozgrywanych na przewagi i niesamowitych zagrań. To było ich 13. spotkanie i Polka ma już tylko o jedną wygraną więcej od Amerykanki (7-6).

Pierwszy set zaczął się od serii wzajemnych przełamań. Pierwsza podanie poprawiła Pegula, która odskoczyła na 4:2. Świątek szybko jednak odrobiła stratę. Przy stanie 5:5 Polka znów jednak dała się przełamać.

Serwująca na zwycięstwo w partii Amerykanka wykorzystała pierwszą piłkę setową. Jak na ironię, mimo bardzo dobrej gry obu zawodniczek, decydujący punkt zdobyła po bardzo prostym błędzie Świątek przy siatce.

W drugim secie pierwsza inicjatywę przejęła Polka. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa prowadziła 4:2, a tym razem to Pegula odrobiła stratę. Dwa kolejne gemy znów jednak padły łupem Świątek i potrzebny był trzeci set.

W nim także początek należał do 25-latki z Raszyna, która prowadziła 3:1. Broniąca się z wielką zaciekłością Pegula wyrównała na 3:3. Kluczowy okazał się gem dziewiąty. Serwująca Polka zaczęła go od wyniku 0-40. Choć najpierw obroniła trzy break pointy, to ostatecznie dała się przełamać. Serwująca na zwycięstwo w meczu Amerykanka szansy nie zmarnowała.

Świątek w ciągu ostatnich kilku tygodni wróciła do świetnej formy, wygrywając turniej WTA 1000 Canadian Open w Toronto i odzyskując nieco pewności siebie, której brakowało jej w grze przez ostatnie kilka lat.

Choć w meczu z Pegulą pokazała przebłyski geniuszu, nie był to mecz, który zapamiętamy ze względu na jego jakość, a kluczowy moment – ten podsumował całe spotkanie, które było pełne wahań.

Przy stanie 4:4 w trzecim secie Świątek popełniła podwójny błąd serwisowy, co pozwoliło Peguli na zdobycie decydującego przełamania, dzięki któremu zachowała zimną krew i wygrała.

Świątek broniła 1000 punktów rankingowych zdobytych dzięki zwycięstwu w Cincinnati w zeszłym roku, a teraz przed US Open jej pozycja w rankingu spadnie o 610 punktów.

1000 punktów, które zdobyła wygrywając w Toronto na początku tego miesiąca, zrekompensowało część tej straty punktowej.

Półfinałowa porażka oznacza, że w poniedziałkowym notowaniu światowego rankingu Świątek spadnie na ósme miejsce.

To istotne, ponieważ gdyby wypadła z pierwszej ósemki, mogłaby zmierzyć się z numerem 1 na świecie, Aryną Sabalenką, lub stoczyć rewanż z Pegulą już w 1/8 finału US Open.

Świątek powinna czuć, że ma już wystarczająco dużo meczów za sobą, po tym jak jej świetna passa w Toronto została poparta kilkoma zwycięstwami w Cincinnati.

Porażka z Pegulą w półfinale w Mason obnażyła niektóre z jej wad, które prześladowały ją przez cały rok, takie jak niecelne uderzenia z głębi kortu i niestabilne serwisy. Świątek wyglądała na zdenerwowaną i zestresowaną, gdy mecz wchodził w kluczowe momenty. A właśnie znalezienie sposobu na poradzenie sobie z tym stresem może okazać się kluczowe dla jej nadziei na sukces w US Open.

Pegula odniosła 45. zwycięstwo w tym roku i 300. wygraną w karierze na poziomie turniejowym, co przerwało serię 10 zwycięstw Świątek.

- Mecz był szalony, dużo wahań, dużo przerw, bardzo wietrznie, dość dziwne warunki. Czułam, że grałyśmy dobrze, a potem nagle przestałyśmy grać. Jestem naprawdę zadowolona. Zrobiłam dobrą robotę, niezależnie od tego, co się działo - oceniła 31-letnia Jessica.

Najlepszy wynik Peguli w Cincinnati miał miejsce w 2024 roku, kiedy to przegrała w finale z Aryną Sabalenką. Po dwóch latach o tytuł zagra ze swoją rodaczką i przyjaciółką Coco Gauff, która w półfinale pokonała 20-letnią Czeszkę Sarę Bejlek 6:4, 6:1. Będzie to pierwszy finał Amerykanek w tym turnieju od 56 lat. Poprzednim razem dwie Amerykanki grały w finale w Cincinnati w 1970 roku, kiedy Rosie Casals pokonała Nancy Richey.

Bez względu na wynik finału Pegula w rankingu WTA nadal będzie trzecia.

TENIS

Magda Linette i Maja Chwalińska zagrają w deblu US Open

Jacek Kmiecik

Magda Linette i Maja Chwalińska zagrają razem w grze podwójnej US Open. W Nowym Jorku w deblu wystąpią też Katarzyna Piter w parze z Czeszką Anną Siskovą i Jan Zieliński z Brytyjczykiem Lukiem Johnsonem.

W singlu Wielkiego Szlema na kortach twardych Flushing Meadows oprócz Magdy Linette i Mai Chwalińskiej wystąpią też Iga Świątek, Magdalena Fręch, Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak.

W kwalifikacjach US Open szczęścia spróbują natomiast Katarzyna Kawa, Martyna Kubka, Linda Klimovicova i Maks Kaśnikowski.

Ostatni w tym roku wielkoszlemowy turniej rozpocznie się w niedzielę, 30 sierpnia i potrwa do 13 września. Poprzedzą go zmagania par mieszanych (24-26 sierpnia), do których Świątek jest zgłoszona z Norwegiem Casperem Ruudem.

Losowanie drabinek turnieju głównego singlistek i singlistów na Flushing Meadows zaplanowano na czwartek, 27 sierpnia.

Organizatorzy US Open ogłosili, że w puli nagród tegorocznego turnieju wielkoszlemowego w Nowym Jorku będzie aż 108 milionów dolarów. To najwyższa suma w historii tenisa i wzrost względem imprezy sprzed roku o 20 procent.

„Zawodnicy biorący udział w tym wydarzeniu będą mogli liczyć na znaczące podwyżki" - podkreślono na oficjalnej stronie turnieju.

Podczas US Open 2025 organizatorzy rozdali 90 milionów dolarów. Zwycięzcy gry pojedynczej kobiet i mężczyzn wzbogacili się wtedy o okrągłe 5 milionów USD. W tym roku triumfatorzy zgarną o pół miliona więcej. W porównaniu do ubiegłorocznej edycji oznacza to wzrost o 10 procent. Jest to najwyższa wypłata w historii dla mistrzów w singlu, biorąc pod uwagę turnieje wielkoszlemowe.

Rekordowe w Wielkim Szlemie będą również wypłaty w pierwszej rundzie, które w tym roku wzrosną o 27 procent i będą wynosić do 140 tysięcy dolarów.

KRÓTKO

Wioślarstwo

Sześć polskich osad na MŚ w Amsterdamie

Sześć osad - po trzy kobiece i męskie - będzie reprezentować Polskę w rozpoczynających się dziś w Amsterdamie mistrzostwach świata w wioślarstwie. Złoci medaliści w dwójce podwójnej sprzed roku Mateusz Biskup i Mirosław Ziętarski popłyną w czwórce podwójnej. Duet ten był najlepszą polską osadą w poprzednim sezonie. Przed mistrzostwami świata w Szanghaju wywalczył też złoto mistrzostw Europy w bułgarskim Płowdiw. **JacK**

Koszykówka

Polki dziewiąte w ME U-16

Reprezentacja Polski koszykarek do lat 16 zajęła dziewiąte miejsce w mistrzostwach Europy w Pitesti i utrzymała się w Dywizji A. W ostatnim meczu Polki pokonały Czeszki 63:62. Wcześniej drużyna trenera Rafała Czyszpaka wygrała w grupie z Bułgarią 80:52, Czechami 72:61 i przegrała z Hiszpanią 37:111. W 1/8 finału uległa Niemcom 46:64 i dopiero kolejny mecz z Włochami 63:47 zagwarantował pozostanie w Dywizji A. O lokaty 9-12 wygrała z Chorwacją 82:61 i ponownie z Czechami. W finale Hiszpania pokonała Słowenię 87:40. **JacK**

Żużel

Triumf reprezentacji Polski w Drużynowych ME U-24

Polscy żużlowcy (Mateusz Cierniak, Maksymilian Pawełczak, Bartłomiej Kowalski, Kevin Małkiewicz, Bartosz Bańbor) zajęli pierwsze miejsce w Drużynowych Mistrzostwach Europy do lat 24 w Grudziądzu. Biało-Czerwoni zdobyli 45 punkty, drugie miejsce zajęła Dania - 44, trzecie Wielka Brytania - 19, a czwarte Szwecja - 12. O tym, kto zdobędzie złoty medal zadecydował dopiero ostatni, 20. wyścig. Przed czterema biegami nominowanymi (po 16. wyścigu) Polacy mieli na swoim koncie 37 pkt, a ich główni rywale 34. W 19. biegu nieoczekiwanie Bartłomiej Kowalski zaliczył defekt, a 3 punkty zdobył zawodnik z Danii. W efekcie oba zespoły miały na swoim koncie 42 punkty. Jednak w ostatnim wyścigu zwyciężył Maksymilian Pawełczak, a Duńczyk Villads Nagel był drugi. **JacK**

FOT. JAROSŁAW PABIJAN

eprasa.pl 19b5870097

PROGRAMOWO

G. 14:10

Dowody zbrodni

AXN

Serial przedstawia kulisy pracy wydziału zabójstw z Filadelfii, który zajmuje się rozwiązywaniem niewyjaśnionych zagadek z przeszłości – tak zwanych „zimnych spraw" (ang. „cold cases"). Zespół doświadczonych detektywów prowadzi śledztwa w sprawach, które kiedyś zostały uznane za zamknięte, bo czasami wystarczy jeden nowy dowód, aby zająć się sprawą zapomnianą przez kilka, a nawet dziesiątki lat. Jedyna kobieta detektyw w filadelfijskiej ekipie dochodzeniowej, Lilly Rush (Kathryn Morris), łączy intuicję z technologią, by przywrócić sprawiedliwość ofiarom. Czwarty sezon rozpoczyna się od tragicznej sprawy. W 1995 roku dwaj nastolatkowie zaczęli strzelać do postronnych osób w sklepie, a potem popełnili samobójstwo. Zespół Lilly postanawia ponownie otworzyć sprawę, gdy pojawia się dowód wskazujący istnienie trzeciego napastnika.

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Antonito duszą i ciałem poświęca się promocji swojego wynalazku. Jego uwagę i całą energię pochłania próba wypromowania nowego rozwiązania. Niestety – nie wszyscy członkowie najbliższej rodziny są z tego powodu zadowoleni. Jego ojciec martwi się, że syn zaniedbuje rodzinny interes. Zdaniem seniora rodu może to mieć jedynie opłakane skutki...
W międzyczasie z Londynu wraca Celia. Przyjaciółki przekazują jej świeże i zaległe plotki. A jest co opowiadać! Z kolei pułkownik Valverde przestaje grzeszyć uporem i zaczyna korzystać z pomocy profesjonalnego instruktora dla ociemniałych – don Javiera Abascala. U jego boku uczy się „widzieć" świat na nowo. Prokurator prosi Silvię, by zeznawała w procesie przeciwko mężczyźnie, który ją porwał. Flora chce zmusić El Peńę, by uczestniczył wraz z nią w konkursie zakochanych par.

G. 17:30

POGRANICZE W OGNIU

Kino Polska

Niemiecki Poznań 1917. Konspirującej grupie harcerzy przewodzą Czarek Adamski (filmowy debiut Cezarego Pazury) i i pochodzący z polsko–niemieckiej rodziny Franek Relke (Olaf Lubaszenko). Obaj podkochują się w Dorocie, która dla pracy w konspiracji zaniedbuje wbrew ojcu talent pianistki. Franka odwiedza Leuben, dowódca jego poległego ojca. Według matki ojciec został wcielony do niemieckiego wojska wbrew swojej woli, Leuben zaś twierdzi, że ojciec Franka był niemieckim bohaterem – dostał Żelazny Krzyż. Opuszczony przez pluton złożony z Polaków, sam jeden bronił punktu strategicznego, nim zginął. Leuben przekazuje Frankowi zegarek ojca i jego przesłanie, aby „Franz" znalazł właściwą drogę. Franek uchyla się od najbliższej akcji. Powołany do wojska, żegna nieświadomych niczego przyjaciół. Serial był kręcony w latach 1988-1991. Pierwszych 10 odcinków zrealizowano w 1988, a po pewnej zwłoce następnych 14. Zdjęcia zrealizowano w Łodzi, Warszawie, Krakowie, Gdańsku, Toruniu, Poznaniu, Pabianicach, Czechosłowacji i Niemieckiej Republice Demokratycznej.

G. 10:35

Diabli nadali

FX Comedy

Serial przedstawia perypetie młodego małżeństwa, Douga i Carrie. Atrakcyjna i inteligentna Carrie jest przeciwieństwem męża. Sam Doug Heffernan nie ma powodów do narzekania: ma stabilną pracę w firmie kurierskiej, piękną żonę za którą niejeden się ogląda na ulicy, duży telewizor i przyjaciół, z którymi może przed nim zasiadać... oraz swojego teścia, który mieszka w ich piwnicy. W każdym odcinku zobaczymy, jak radzi sobie z wyzwaniami losu.

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Halil odwozi Pinar do szkoły i dowiaduje się, że ojciec bije Deniza i jego matkę. Burak i Yasemin kontynuują grę w jedno zdanie. Ezgi nie przestaje nękać Yasemin. Halil spotyka się z Remzim w sprawie Tahsina, ale nie dostaje żadnych konkretnych informacji. Kerem zaprasza Yasemin na obiad.

G. 14:30

Wszyscy kochają Raymonda

FX Comedy

Serial komediowy, który ukazuje codzienne perypetie odnoszącego sukcesy dziennikarza sportowego oraz jego dysfunkcyjnej rodziny. W 1. odcinku 4. sezonu Debra denerwuje się, widząc beztroską reakcję Raya na wieść o tym, że jej przyjaciółka powiększyła sobie piersi. Postanawia sprawdzić co Ray naprawdę myśli na temat jej obecnego wyglądu.

eprasa.pl 19b5870097

KRZYŻÓWKA NR 129

Poziomo:

1) bylina z rodziny jaskrowatych,
5) Wilhelm …, król Anglii,
9) nizinna rzeka w zachodniej Polsce,
10) miara pojemności płynów,
12) dawna osada otoczona murami obronnymi,
14) najliczniejszy lud Czarnego Lądu,
15) starogreckie naczynie na wino,
16) ludowy taniec kubański,
17) Joanna, aktorka z serialu „Anna German”,
18) góry w Ameryce Południowej,
19) ukryty w Srebrnym Jeziorze,
22) białoruskie miasto nad Niemnem,
23) układ kart w pokerze,
28) pozioma część belkowania,
29) miasto w Kalifornii nad Pacyfikiem,
30) zbiór danych na dysku,
31) komes ze Spychowa,
34) drzewo tropikalne z kolczastymi owocami,
38) … L. Jackson, aktor z filmu „Pulp Fiction”,
39) slalom …, konkurencja w narciarstwie alpejskim,
40) błędny płomyk nad bagnem,
41) zawiadomienie o przesyłce pocztowej,
42) belgijski klub piłkarski.

Pionowo:

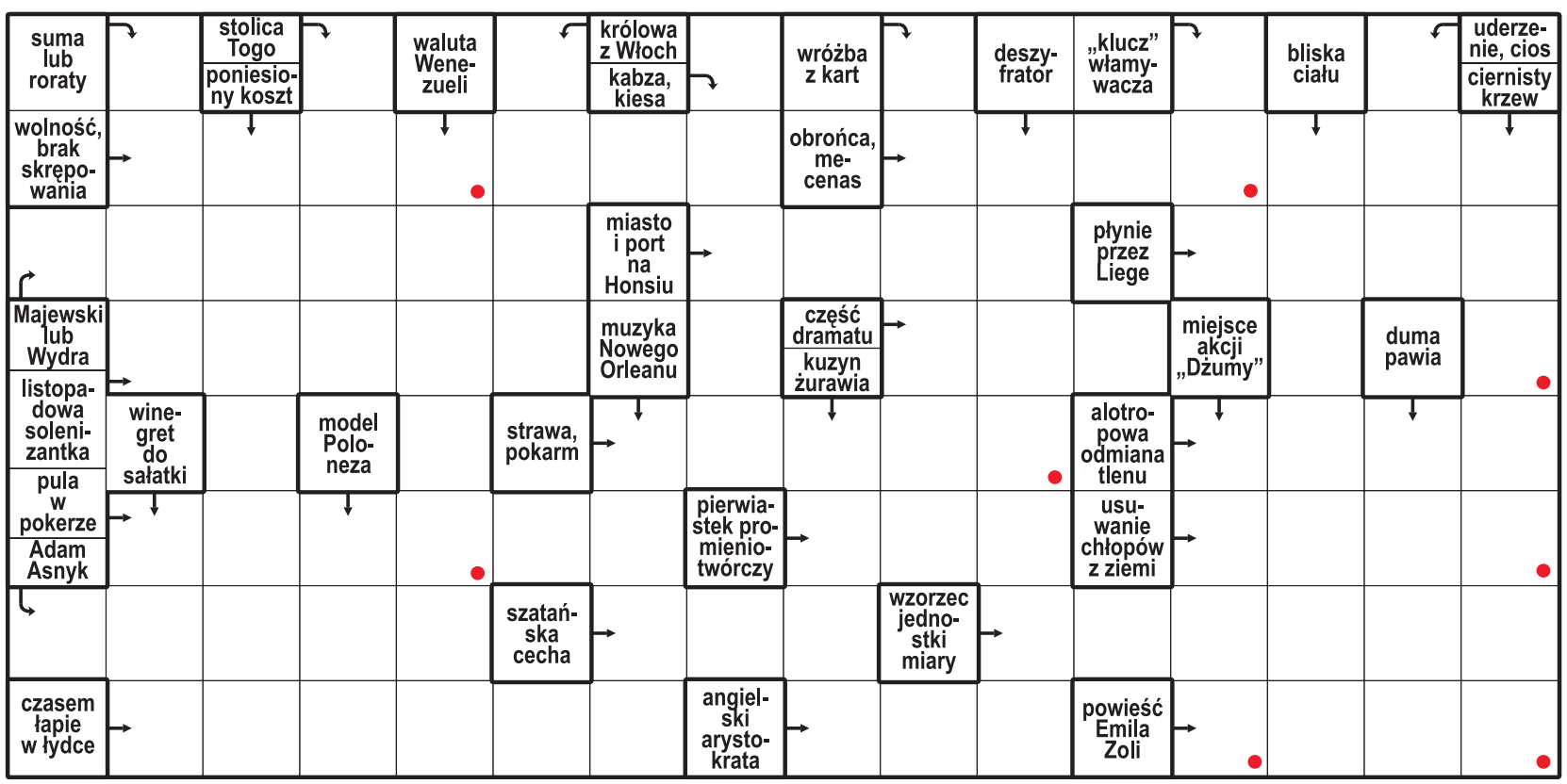
1) popularny model Volkswagena,
2) … pochyła, maszyna prosta,
3) Krzysztof, żeglarz i odkrywca Ameryki,
4) ptak z piosenki Piotra Szczepanika,
5) wolej lub smecz w tenisie,
6) żartobliwy przydomek Litwina,
7) rodzinne miasto Carla Zeissa,
8) sprzymierzeniec, sojusznik,
11) Nowy …, stolica Podhala,
13) pora nie dla śpiocha,
20) grecka wyspa na Morzu Jońskim,
21) cienka gałązka bez liści,
24) w rynsztunku Zbyszka z Bogdańca,
25) wyspa w Balearach jak model Seata,
26) ocena postępowania, opinia,
27) wynagrodzenie najemnego żołnierza,
31) masywne drzewo liściaste,
32) popularny gatunek literacki,
33) podłużne obniżenie terenu,
35) rzecz jedyna w swoim rodzaju,
36) zlatynizowana nazwa Włoch,
37) nawał pracy lub myśli.

AUTOPRENUMERATA 021122887
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
12 312 53 88

ROZWI

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BOROWINA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość pomoże ci dostrzec więcej niż zwykle. Horoskop dzienny podpowiada, by zaufać sercu.

Ryby (19.02 - 20.03)
Świeży pomysł może zmienić twoje plany. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać inspirację i działać.

Baran (21.03 - 19.04)
Wytrwałość przyniesie efekty. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje dokończyć ważne zadanie.

Byk (20.04 - 20.05)
Nowa okazja pobudzi twoją ciekawość. Horoskop dzienny to wskazówka, by podjąć wyzwanie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś radzi zachować dyskrecję w działaniu.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia ułatwi ci ważną decyzję. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje słuchać obu stron.

Lew (23.07 - 22.08)
Drobne szczegóły wymagają dziś uwagi. Horoskop dzienny podpowiada, by uporządkować swoje plany.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś zapowiada, że pokażesz swoje talenty.

Waga (23.09 - 22.10)
Dziś zadbaj o dom i emocje. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że spokojna rozmowa przyniesie ulgę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowa otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny mówi, że słuchając innych, odkryjesz też nową drogę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojny rytm przyniesie dobre wieści. Horoskop na dziś mówi, że cierpliwość działa na twoją korzyść.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś odważnie ruszysz naprzód. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że sporo uda ci się osiągnąć.

eprasa.pl 19b5870097