DZIŚ STRONA ZDROWIA

ILE KOSZTUJE POBYT SENIORA W DPS

RODZINA NIE ZAWSZE MUSI POKRYWAĆ CAŁOŚĆ KOSZTÓW

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X
9 772353 613015 32

www.kurierlubelski.pl

Nr 91 (18.267) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 3.08.2026

69 lat

kurier lubelski

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Sport

Piękne widowisko na Arenie, ale bez happy endu dla Motoru

W pierwszym domowym meczu sezonu 2026/27 - przy komplecie na widowni - piłkarze Motoru przegrali z Jagiellonią

– Str. 18

Powiat tomaszowski

Właściciel zostawił psy w nagrzanym samochodzie

Mężczyzna nie był w stanie wytłumaczyć policjantom dlaczego i na jak długo zostawił psy w VW Transporterze

– Str. 5

Pod ulicą Bernardyńską archeolodzy odkryli starą nawierzchnię oraz fragmenty ceramiki oraz monety

– Str. 3

Tatiana Okupnik. W tym roku mija 20 lat, od kiedy rozpoczęła solową karierę. Nam opowiada, jak trudne doświadczenia ma za sobą

– Str. 10

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Lublin

Co się stało z ulicą Lubartowską, że od paru lat wygląda jak wymarła?

Joanna Jastrzębska

Ul. Lubartowska w Lublinie ma wszelkie predyspozycje do tego, żeby być wizytówką miasta. Na razie jednak wymiera. Ratusz planuje zmiany, ale dopiero za parę lat. Radna Justyna Budzyńska mówi o drzewach. Ale wizja zielonej i odrestaurowanej ul. Lubartowskiej jeszcze musi poczekać.

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Ul. Lubartowska na odcinku od Bramy Krakowskiej do Al. Solidarności

O tym, że z ul. Lubartowskiej niemal całkowicie zniknęło życie, pisaliśmy wielokrotnie. Ubywa czynnych sklepów, coraz mniej na niej przechodniów, większość kamienic jest w opłakanym stanie. Ostatni artykuł wzbudził duże poruszenie i mnóstwo komentarzy Czytelników, którzy zwracali uwagę m.in. na bałagan, ciągnącą się sprawę budowy galerii, niewyremontowane kamienice i wygaszanie działalności pobliskiego dworca autobusowego. Gdzieniegdzie pojawiał się również pomysł - na który wpadł również urząd miasta – powiększenia przestrzeni dla pieszych. A co z zielenią? Dziś wracamy do tematu.

Od Bramy Krakowskiej aż do skrzyżowania z Al. Solidarnością praktycznie nie ma zieleni. Bo trudno za nią uznać ugór za ogrodzeniem Alchemii, albo te kilka drzewek w donicach nieopodal wejścia na Stare Miasto.

Radna z klubu PiS Justyna Budzyńska zaproponowała, żeby posadzić drzewa. – Zieleń obniża temperaturę w okresach upałów, zwiększa retencję wód opadowych, poprawia jakość powietrza, ogranicza hałas oraz tworzy bardziej przyjazną przestrzeń dla pieszych – wylicza korzyści tego rozwiązania. – Mieszkańcy od wielu lat zwracają uwagę na brak zieleni w tej części miasta oraz podkreślają potrzebę poprawy estetyki i komfortu korzystania z przestrzeni publicznej.

Wprowadzenie zieleni na tyłach ratusza i w rejonie Lubartowskiej kancelaria prezydenta zapowiadała tuż przed wyborami samorządowymi w 2024 r. – Wzdłuż ul. Świętoduskiej pojawią się nowe drzewa, a na skrzyżowaniu z ul. Bajkowskiego zielona wyspa. Te dwa miejsca w ścisłym centrum miasta, a także ul. Wodopojną i łącznik z ul. Lubartowską wkrótce czekają duże zmiany. Najpierw zmieni się tam organizacja ruchu, a jesienią pojawi się nowa zieleń.

Rok później w tym miejscu pojawiły się ogromne donice z wiśnią nippońską. Teraz rośnie tam pnącze wilec ziemniaczany, bo – jak argumentuje sekretarz miasta Andrzej Wojewódzki – jest bardziej odporne na warunki atmosferyczne. Prace przy tej zieleni w tym roku kosztowały prawie 10 tys. zł.

– Str. 5

Lublin

Miasto zaprasza na huczne urodziny. Ma 709 lat

JAXA

Golec uOrkiestra, Grzegorz Hyży, Justyna Steczkowska, Skolim wystąpią na koncercie inaugurującym tegoroczne urodziny Lublina. Świętowanie zacznie się 8 sierpnia i potrwa 10 dni. Wśród atrakcji plenerowy spektakl „Sen o mieście" czy fiesta balonowa.

Świętowanie tegorocznych urodziny Lublina zaczyna się 8 sierpnia od wielkiego koncertu na Pl. Zamkowym. To element trasy „Lato z Radiem i Telewizją Polską".

- Tegoroczne, 709. „Urodziny Miasta" potrwają od 8 do 17 sierpnia i wypełnią je wydarzenia dla mieszkańców oraz turystów. W programie znalazły się m.in. koncert „Lato z Radiem i Telewizją Polską", widowiskowa Fiesta Balonowa, Ogólnopolski Przegląd Hejnałów Miejskich oraz plenerowy spektakl „Sen o Mieście", który powraca w nowej odsłonie – zapowiada Justyna Góźdź, rzecznik prasowy prezydenta Lublina.

Przedstawienie będzie grane od 13 do 17 sierpnia o godz. 20 na dziedzińcu Zamku Lubelskiego. Żeby wziąć w nim udział trzeba kupić bilet. Będą też spacery z Przewodnikiem Inspiracji, pokazy na fontannie multimedialnej, fireshow w wykonaniu Fundacji Sztukmistrze, spektakle żonglersko-akrobatyczne, pikniki edukacyjne i inne atracje dla dzieci i młodzieży. Całość potrwa do 17 sierpnia, a szczegółowy, godzinowy program imprez znajdziecie na naszej stronie www.kurierlubelski.pl.

eprasa.pl 76ca278d42

POLECAMY

Środa: Dostaniemy dzień wolny od pracy | Dodatek specjalny Uśmiech dziecka

3.08.2026
Poniedziałek

Imieniny obchodzą: Lidia, Nikodem, Kamelia, Szczepan
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

3 sierpnia 2011 r. Antyterroryści i pirotechnicy przy śmietniku na LSM

W nocy z poniedziałku na wtorek przy ul. Jana Sawy w Lublinie interweniowali policyjni antyterroryści i pirotechnicy. Mężczyzna zauważył w śmietniku worki oznaczone symbolami ostrzegającymi przed substancjami chemicznymi. Funkcjonariusze znaleźli również przewody elektryczne oraz pakunki owinięte folią. Eksperci sprawdzą, czy zabezpieczone substancje mogły posłużyć do skonstruowania materiału wybuchowego. Policja wyjaśnia także, w jaki sposób chemikalia trafiły do kontenera. To kolejna interwencja tego typu. Przy ul. Ogrodowej zabezpieczono podejrzaną przesyłkę, która zawierała ponad kilogram silnie działających środków stosowanych w medycynie. AP

KALENDARIUM

1569
Inflanty, jako własność wspólna, zostały przyłączone do Korony i Litwy.

1816
Prawykonanie pieśni narodowej za pomyślność króla, będącej oficjalnym hymnem Królestwa Kongresowego. Obecnie, ze zmienionym tekstem, znana jest pod tytułem Boże, coś Polskę.

1914
Józef Piłsudski utworzył w Krakowie Pierwszą Kompanię Kadrową z połączenia członków „Strzelca" i Polskich Drużyn Strzeleckich jako zalążek Wojska Polskiego.

1990
Podjęto decyzję o przywróceniu lekcji religii w szkołach.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś
31°C/17°C

jutro
35°C/20°C

Krzysztof Cugowski: Konflikt cały czas trwa

Powinny być szkolenia wojskowe. Sto kilometrów od Lublina od czterech i pół roku trwa wojna, a każda ekipa rządząca jak ognia boi się w ogóle rozmawiać na ten temat.

Niestety, co jakiś czas zdarzają się takie sytuacje jak ostatni alarm w Lublinie, które przypominają, że ten konflikt cały czas trwa, że nic się nie zmieniło. Problem nie zniknął. I nagle robi się sensacja! Nagle wszyscy wołają „Oj!" i przez kilka dni próbują rozbierać zdarzenie na czynniki pierwsze, oglądać, analizować i tyle.

Nie jestem pewny czy my jesteśmy przygotowywani na atak. Nie mówię tutaj tylko o mentalności obywateli, bo myślę, że ludzie w ogóle nie są przygotowani na taką sytuację. Nawet, gdy zdarzają się takie zdarzenia jak ostatnio, to ludzie szybko starają się wyrzucić to z pamięci. Większość chce po prostu żyć w błogiej nieświadomości. Tymczasem powinniśmy mieć wyobrażenie, co może się stać. Kolejny raz może być sytuacją ekstremalną i wtedy będziemy bezradnie się rozglądać i zastanawiać się co tu ze sobą zrobić.

Nie jesteśmy krajem, który w takiej hipotetycznej sytuacji, byłby w stanie sam się obronić. To są wieloletnie zaniedbania. Likwidacja zasadniczej służby wojskowej to rzecz absolutnie fatalna. Zrobiliśmy to praktycznie z dnia na dzień. Tymczasem w innych państwach, jak Niemcy, ten proces trwał latami. Obecnie całe pokolenie młodych ludzi w Polsce nie ma żadnego pojęcia w tym temacie. Jeżeli chodzi o rezerwę, bo co jakiś czas są oni wzywani na ćwiczenia, to są to coraz starsi ludzie.

Powinny być szkolenia wojskowe. Nie mówię, że to ma być dwuletnia zasadnicza służba wojskowa jak w PRL, bo to był absurd kompletny. Jednak w jakieś formie powinno być to zrobione.

Nie wiem na co czekają politycy. Oni wszyscy żyją w permanentnej kampanii wyborczej i boją się poważnych tematów. Tylko, że nie ma już miejsca na żarty i śmiech. To już czas najwyższy. Chyba, że będziemy dalej udawać, że nic się nie dzieje i opowiadać cuda na patyku, ale to nic nie zmieni. Miejmy nadzieję, że nie dojdzie do tragedii.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

W naszym kraju powinno być wprowadzone powszechne szkolenie wojskowe

PRZYRODA

Żmija nie jest groźna, ale jej nie przytulajcie

Grzegorz Tabasz

Przeczytałem, że klimat, a właściwie jego zmiany sprzyjają gadom. Ciepłolubne zwierzaki mają się mnożyć na potęgę.

Teoretycznie to prawda, bo liczba gatunków gadów rośnie, gdy podążać na ciepłe południe, zaś w tropikach gadów zatrzęsienie. Jak te gady policzyli, nie wiem, ale wierzę na słowo. Kanikuła trwa, toteż czas zacząć straszyć letników żmiją. Żmija to jedyny jadowity wąż Polski. W kategorii zabójczych gadów zajmuje raczej poślednią lokatę.

Ofiary to głównie dzieci i osoby starsze, do których lekarz dotarł zbyt późno. Teraz szczypta toksykologii, czyli wiedzy o truciznach. Zabójcza dla człowieka porcja jadu to 40 miligramów. Przeciętny wąż dysponuje znacznie mniejszym zapasem, a jedno ukąszenie to około pięć tysięcznych grama. Zabicie dorosłego, zdrowego człowieka wymaga jednorazowego ukąszenia ośmiu gadów. Lub przynajmniej dwóch, niebywale zaciekłych osobników. Powinny atakować raz po raz, zaś jadowite węże zazwyczaj bardzo oszczędnie dawkują porcje zabójczej substancji. Uwierzcie mi, ciężko umrzeć od ukąszenia żmii. Nie namawiam jednak do przytulania węży. Hodowla jadowitych zwierzaków jest w modzie, więc wiemy, że gdy sąsiadowi ucieknie grzechotnik, kobra lub choćby żmija lewantyńska - mogą być kłopoty.

eprasa.pl 76ca278d42

LUBLIN

Pod ulicą Bernardyńską archeolodzy odkryli ślady dawnego Lublina

Podczas remontu na ul. Bernardyńskiej natrafiono na relikty dawnej nawierzchni oraz fragmenty ceramiki, szkła oraz monety.

Adrianna Romanek

FOT. WOJ. KONSERWATOR ZABYTKÓW

Odkryto nawierzchnię ulicy datowaną na XVII lub początek XVIII w.

Roboty prowadzone sa na ul. Bernardyńskiej w Lublinie. W wykopie przecinającym ulicę na wysokości budynku nr 26, około metra pod współczesną nawierzchnią asfaltową, natrafiono na relikty dawnej ulicy.

– Odkryte relikty stanowią cenne świadectwo dawnych rozwiązań inżynieryjnych stosowanych przy budowie i utrzymaniu ulic Lublina w okresie nowożytnym – poinformował Lubelski Wojewódzki Konserwator Zabytków.

Odsłonięta konstrukcja składa się z drewnianego moszczenia wykonanego z desek opartych na masywnym legarze biegnącym równolegle do osi obecnej ulicy. Archeolodzy odkryli również pionowo wbity w podłoże drewniany pal, który najprawdopodobniej stabilizował całą konstrukcję. Jak wyjaśnia konserwator, takie rozwiązanie było uzasadnione ukształtowaniem terenu, ponieważ ulica Bernardyńska od wieków przebiega po stoku opadającym w kierunku doliny Bystrzycy.

Analiza stratygraficzna wykazała, że drewniane moszczenie ułożono na starszej warstwie użytkowej, będącej wcześniejszą nawierzchnią ulicy, datowaną prawdopodobnie na XVII lub początek XVIII wieku. Zdaniem archeologów drewniana konstrukcja miała wzmocnić drogę i umożliwić jej bezpieczne użytkowanie na niestabilnym, nachylonym terenie.

Odkryciu towarzyszyły również zabytki ruchome. Z warstw znajdujących się pod drewnianą nawierzchnią pozyskano fragmenty kafli piecowych i naczyń ceramicznych, które wstępnie datowane są na XVII i pierwszą połowę XVIII wieku. Znaleziono także fragmenty szkła naczyniowego i okiennego oraz monety, których chronologia zostanie ustalona po przeprowadzeniu prac konserwatorskich.

Archeolodzy szczegółowo udokumentowali odkrytą konstrukcję. Z zachowanych elementów drewnianych pobrano próbki do badań dendrochronologicznych i radiowęglowych, które mają pomóc w dokładniejszym określeniu wieku nawierzchni oraz czasu jej użytkowania.

Lubelski Wojewódzki Konserwator Zabytków przypomina, że podobne konstrukcje odkrywano już podczas prac prowadzonych w tej części miasta na początku XXI wieku. Ówczesne badania wykazały istnienie kilku poziomów dawnych nawierzchni ulicznych, co świadczy o wielokrotnych przebudowach oraz stopniowym podnoszeniu poziomu ul. Bernardyńskiej na przestrzeni wieków.

Jak zaznaczono, obecne informacje mają charakter wstępny i zostaną zweryfikowane po zakończeniu analiz laboratoryjnych oraz opracowaniu wyników badań archeologicznych. Po zakończeniu prac wykop zostanie zasypany, nawierzchnia odtworzona, a ul. Bernardyńska ponownie udostępniona mieszkańcom i uczestnikom ruchu.

KRÓTKO

Lubelskie

Powrót na miejsce upadku rakiety

Śledczy wznowili w sobotę poszukiwania w miejscu, gdzie w czwartek w Tarnawie-Kolonii spadła rosyjska rakieta Ch-101. Prokuratura Okręgowa w Lublinie poinformowała, że konieczne było odnalezienie jeszcze jednego fragmentu pocisku.

- Szczegółowa, laboratoryjna analiza zabezpieczonych elementów wykazała konieczność odnalezienia jeszcze jednego fragmentu obiektu. Ze względu na specyfikę terenu oraz prawdopodobieństwo, że poszukiwany element może znajdować się na znacznej głębokości (poza zasięgiem standardowych urządzeń pomiarowych), podjęto decyzję o rozszerzeniu obszaru poszukiwań - przekazał prok. Marcin Kozak. Do działań zaangażowano specjalistyczny sprzęt przeznaczony do głębokiego skanowania gruntu. W sobotę po południu rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej poinformował o zakończeniu poszukiwań. **AP**

Lublin

Bezpłatna rehabilitacja dla pracujących

Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 4 w Lublinie rozpoczął nabór do bezpłatnego programu „Kompleksowo Aktywni". Z rehabilitacji i konsultacji specjalistycznych będzie mogło skorzystać 960 pracujących mieszkańców województwa lubelskiego, u których występują czynniki ryzyka chorób układu krążenia. Więcej informacji na ten temat i formularze zgłoszeniowe znajdziecie na stronie szpitala: www.usk4.lublin.pl. **AR**

LUBLIN

FOT. NADESŁANE

W sobotę rano na al. Solidarności w Lublinie, na skrzyżowaniu z ul. Prusa, radiowóz jadący na sygnałach świetlnych i dźwiękowych zderzył się z samochodem osobowym, który następnie uderzył w kolejne auto. Do szpitala trafiły cztery osoby.

- Dwóch policjantów zostało przetransportowanych do szpitala. Badanie wykazało, że zarówno kierujący radiowozem, jak i jego pasażer byli trzeźwi. Z dwóch pozostałych pojazdów po jednej osobie trafiło do szpitala. Obrażenia nie zagrażają ich życiu - przekazała mł. asp. Beata Kieliszek z policji. AP

AKCJA CHARYTATYWNA 0211543660

eprasa.pl 76ca278d42

LUBELSKIE

300 zł na wyprawkę dla każdego ucznia

Adrianna Romanek

Plecak, zeszyty, przybory szkolne i... 300 zł na start. Rodzice mogą już składać wnioski o świadczenie „Dobry Start" na rok szkolny 2026/2027.

Pieniądze przysługują niezależnie od dochodów rodziny. Nie trzeba więc przedstawiać zaświadczeń o zarobkach ani spełniać żadnego kryterium finansowego. Świadczenie „Dobry Start" przysługuje raz w roku na dziecko uczące się w szkole, aż do ukończenia przez nie 20. roku życia. W przypadku uczniów z niepełnosprawnością granica wieku została wydłużona do 24 lat.

ZUS przyjmuje wnioski wyłącznie drogą elektroniczną. Pieniądze trafiają bezpośrednio na wskazane konto bankowe - nie są wypłacane w gotówce.

Wniosek można złożyć za pośrednictwem: portalu PUE/eZUS, aplikacji mobilnej mZUS, bankowości elektronicznej, portalu Emp@tia.

Termin upływa 30 listopada tego roku.

Osoby, które złożą wniosek w sierpniu, mają gwarancję wypłaty świadczenia najpóźniej do 30 września. Jeśli wniosek zostanie złożony we wrześniu, październiku lub listopadzie, pieniądze powinny trafić na konto w ciągu dwóch miesięcy od złożenia prawidłowego wniosku.

Jak wynika z danych ZUS, do opiekunów w regionie przekazano już 7,7 mln zł. Z tej kwoty ponad 1,4 mln zł w Lublinie.

REKLAMA 0111561470

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

PRZETARG

Dyrektor Oddziału Regionalnego

AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE

OGŁASZA

PIERWSZE USTNE PRZETARGI NIEOGRANICZONE:

na najem części działki nr 4252/5 na posadowienie garaży nietrwale związanych z gruntem, o łącznej powierzchni 776,00 m², w tym z częściami gruntu przynależącego do każdej z części o powierzchni 6 m², obejmującego plac manewrowy, drogi dojazdowe i podjazdy, niezbędnego do korzystania z gruntu, położonego w granicach nieruchomości objętej KW nr LU1Y/00033637/5, zlokalizowanej w Dęblinie przy ul. Trapezowej, tj.: gruntów wymienionych w poniższej tabeli. Dojazd do kompleksu garaży nietrwale związanych z gruntem z ul. Kowalskiego, poprzez częściowo utwardzoną drogę dojazdową zlokalizowaną na działce nr 4256/2 o pow. 2,6897 ha.

	Docelowe oznaczenie garażu	Pow. gruntu do wynajęcia (m kw.)	Czynsz wywoławczy netto (zł)	Wadium (zł)	Termin wpłaty wadium	Data przetargu	Godz. przetargu
Lp.	2	3	4	5	6	7	8
1	numer 4	26,00	39,00	150,00	19.08.2026	25.08.2026	9:00
2	numer 6	26,00	39,00	150,00			9:30
3	numer 13	30,00	45,00	170,00			10:00
4	numer 14	30,00	45,00	170,00			10:30
5	numer 29	30,00	45,00	170,00			11:00
6	numer 32	26,00	39,00	150,00			11:30
7	numer 34	24,00	36,00	140,00			13:00
8	numer 35	24,00	36,00	140,00			13:30
9	numer 40	22,00	33,00	130,00			14:00
10	numer 43	22,00	33,00	130,00			14:30
11	numer 46	27,00	41,00	160,00	19.08.2026	26.08.2026	9:00
12	numer 49	23,00	35,00	130,00			9:30
13	numer 58	30,00	45,00	170,00			10:00
14	numer 59	30,00	45,00	170,00			10:30
15	numer 63	30,00	45,00	170,00			11:00
16	numer 64	30,00	45,00	170,00			11:30
17	numer 71	27,00	41,00	160,00			13:00
18	numer 78	30,00	45,00	170,00			13:30
19	numer 85	30,00	45,00	170,00			14:00
20	numer 108	27,00	41,00	160,00			14:30
21	numer 122	27,00	41,00	160,00	19.08.2026	27.08.2026	9:00
22	numer 131	30,00	45,00	170,00			9:30
23	numer 131B	30,00	45,00	170,00			10:00
24	numer 133	31,00	47,00	180,00			10:30
25	numer 137A	36,00	54,00	200,00			11:00
26	numer 138	30,00	45,00	170,00			11:30
27	numer 147	24,00	36,00	140,00			13:00
28	numer 160	24,00	36,00	140,00			13:30

WWarunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium przelewem na rachunek OReg. AMW Lublin nr: 97 1130 1206 0028 9153 9320 0008, z zaznaczeniem „Przetarg na najem gruntu o pow. ..... m kw. pod garaż nr ..... ul. Trapezowa Dęblin" w terminie do dnia – według kolumny nr 2, nr 5 i nr 6 tabeli. Za datę wpłaty przyjmuje się dzień uznania rachunku bankowego AMW OReg. w Lublinie.

Przetargi odbędą się w siedzibie Oddziału Regionalnego AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, pok. 108, piętro I, według kolejności zgodnej z kolumną nr 2, 7 i 8 tabeli.

Ogłoszenie zostało wywieszone na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie internetowej: www.amw.com.pl.
Szczegółowe dane dotyczące nieruchomości oraz pełną treść ogłoszenia można uzyskać w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1, w pok. nr 101, e-mail: a.wlizlo@amw.com.pl, lublin@amw.com.pl, (81) 474 62 17, (81) 474 61 11.

Oddział Regionalny w Lublinie
20-309 Lublin • ul. Łęczyńska 1
tel.: (+48 81) 474 61 00 • fax: (+48 81) 474 61 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

ŁUKÓW

Maria ma tylko 16 lat i szykuje się do koncertu w Carnegie Hall

Joanna Jastrzębska

Osoby, które osiągają sukcesy w muzyce, najczęściej są po szkole muzycznej, a edukację zaczęły jako małe dzieci. Zupełnie inna jest historia Marii Niebrzegowskiej z Łukowa, która w wieku 14 lat nie dostała się do szkoły muzycznej i trafiła na prywatne lekcje.

Maria Julia Niebrzegowska właśnie skończyła pierwszą klasę I LO im. T. Kościuszki w Łukowie. W wakacje jednak nie próżnuje – ćwiczy przed występem, o którym marzą największe talenty gry na skrzypcach: koncert w Carnegie Hall na Manhattanie.

– Już sama gra na tej sali jest sukcesem – zapewnia nauczycielka Natalia Pomyłujko. – Uczę gry na skrzypcach od 22 lat i wiem, że uczniowie prywatni nie zachodzą tak daleko. Marynia jest ewenementem.

Maria wywalczyła sobie to wyróżnienie wygraną w międzynarodowym konkursie Golden Classical Music Awards. To była jej 10. rywalizacja na tym szczeblu, od kiedy 24 miesiące temu zaczęła uczyć się gry na skrzypcach.

– W moim domu nikt nie jest muzycznie utalentowany. Najpierw próbowałam uczyć się grać na gitarze, to były głównie piosenki religijne. Ale to nie było to. Nadal potrzebowałam oderwania od codziennej rzeczywistości i pasji, więc z mamą pomyślałyśmy, że może skrzypce. Miałam wtedy 14 lat, wszyscy mówili, że jestem już za stara, żeby zaczynać. Osoby w moim wieku często grają już od dekady – mówi nam Maria.

Próbowała swoich sił w rekrutacji do szkoły muzycznej i choć przeszła pierwszy etap, ostatecznie się nie dostała. Dziś uważa, że dobrze się stało, a tamte przeciwności losu nie powstrzymały jej przed ciężką pracą i komponowaniem planu dnia w taki sposób, żeby znaleźć czas i na naukę w szkole, i na ćwiczenie gry.

– Skrzypce to bardzo zazdrosny instrument. To ważne wśród muzyków. Skrzypce potrafią się obrazić, jeśli nie poświęci się im dużo czasu, dlatego niejednokrotnie wymagają poświęceń – mówi nauczycielka.

Skrzypce grają pierwsze skrzypce w codziennym harmonogramie dnia Marii. Ćwiczy dużo. Choć do grudniowego występu jeszcze kilka miesięcy, chce w pełni wykorzystać wakacje. – Teraz przerabiam ogrom etiud i mnóstwo ćwiczeń technicznych – przyznaje.

– Marysia mogłaby być przykładem dla młodzieży, która w wieku 16 lat szuka swojej drogi, jest pogubiona, nie ma żadnej pasji. Tu nie chodzi tylko o granie na skrzypcach, bo młody człowiek, który jest w czymś zakochany i bardzo w to wierzy – może sport, może muzyka, a może coś innego – sprawia, że świat staje się piękniejszy – dodaje Pomyłujko.

©℗

FOT. MAGDALENA FERMAN

- Marynia jest ewenementem - mówi jej nauczycielka

eprasa.pl 76ca278d42

LUBELSKIE

Gwiazdy, twórcy i miłośnicy kina na festiwalu Dwa Brzegi

Anna Paszkowska

W Kazimierzu Dolnym w sobotę rozpoczęła się jubileuszowa, 20. edycja Festiwalu BNP Paribas Dwa Brzegi. Miasto gości wybitnych twórców filmowych, aktorów i miłośników ambitnego kina.

FOT. PAP/WOJCIECH JARGIŁO

Festiwal gości wiele gwiazd polskiego kina. Na zdjęciu Joanna Kulig wśród festiwalowej publiczności

Pokaz nagrodzonego w Cannes filmu „Tchórz" w reżyserii Lukasa Dhonta zainaugurował w sobotę jubileuszową edycję Festiwalu BNP Paribas Dwa Brzegi. Wydarzenie, które od dwóch dekad przyciąga do Kazimierza Dolnego miłośników kina z całej Polski, potrwa do 9 sierpnia.

Dyrektorka artystyczna festiwalu Grażyna Torbicka podkreśliła, że wyjątkowość Dwóch Brzegów tworzą zarówno miejsce, jak i starannie dobrany repertuar. – Widzowie bardzo cenią sobie, że po obejrzeniu filmu mogą spotkać się z jego twórcą, aktorkami, aktorami, że mogą porozmawiać – stwierdziła.

Premiery z Cannes i polskie produkcje

W programie jubileuszowej edycji znalazło się wiele filmów prezentowanych wcześniej na festiwalu w Cannes. Widzowie zobaczą m.in. „Fiord" Cristiana Mungiu, „Minotaur" Andrieja Zwiagincewa czy „Czarną kulę" Javiera Ambrossiego i Javiera Calvo.

Zaprezentowany zostanie również najnowszy film Pawła Pawlikowskiego „Ojczyzna", opowiadający o podróży Thomasa Manna i jego córki przez Niemcy w 1949 roku. W repertuarze znalazły się także „Historie równoległe" Asghara Farhadiego, inspirowane twórczością Krzysztofa Kieślowskiego.

Festiwal to nie tylko kino fabularne. Organizatorzy przygotowali także pokazy filmów dokumentalnych, w tym „Kandydatów śmierci" Macieja Cuske, „Bez końca" Michała Marczaka oraz „Tajemnicy Gwiaździstej Eskadry" Jana Borowca.

Publiczność będzie mogła obejrzeć retrospektywy twórczości Larsa von Triera, Jana Komasy i Elizy Kubarskiej. Bohaterką cyklu „I Bóg stworzył aktorkę" została Anna Dymna. Wieczorami na zamku odbędą się koncerty m.in. Wojciecha Mazolewskiego i Marcina Dorocińskiego, Arkadiusza Jakubika, zespołów Hańba!, Kirszenbaum i Pablopavo.

Konkurs i finał festiwalu

O nagrody w Międzynarodowym Konkursie Filmów Krótkometrażowych rywalizować będzie blisko 30 produkcji. Laureatów wybierze jury, w skład którego weszli reżyserka Olga Chajdas, aktor Sebastian Stankiewicz oraz reżyser Kordian Kądziela.

Finałowym akcentem jubileuszowej edycji będzie pokaz filmu „Natura miłości" Rodriga Sorogoyena z Javierem Bardemem w roli głównej. Projekcja zaplanowana jest na 8 sierpnia.

LUBELSKIE

Właściciel zostawił psy w nagrzanym aucie. Nie wytłumaczył dlaczego

Aleksandra Szymczak

Policjanci uratowali pięć psów pozostawionych w zamkniętym samochodzie podczas upału.

- W czwartek, w południe, otrzymaliśmy zgłoszenie o samochodzie, z którego wnętrza miało dobiegać skomlenie i wycie psów – mówi asp. Małgorzata Pawłowska z komendy w Tomaszowie Lubelskim.

W miejscowości Dobużek mundurowi zastali pięć psów zamkniętych we wnętrzu Volkswagena Transportera. Zwierzęta były wyraźnie osłabione, w nagrzanym aucie, bez dostępu do wody.

Gdy zostały uwolnione, ze względu na zagrożenie życia zwierząt, podjęto decyzję o ich natychmiastowym odebraniu właścicielowi. Psy zostały przewiezione do gminnego schroniska na terenie gminy Łaszczów, gdzie otrzymały opiekę.

Policjanci szybko ustalili właściciela zwierząt. Okazał się nim 76-letni mieszkaniec gminy Łaszczów, który przebywał w swoim domu, oddalonym o kilka kilometrów od miejsca pozostawienia samochodu.

– Mężczyzna nie był w stanie wytłumaczyć dlaczego i na jak długo zostawił psy w samochodzie. Dodatkowo zachowywał się irracjonalnie, w związku z czym policjanci wezwali na miejsce załogę karetki pogotowia. Mężczyzna został przewieziony na konsultacje do szpitala – poinformowała asp. Małgorzata Pawłowska.

Policja prowadzi postępowanie pod kątem znęcania się nad zwierzętami. Za tego rodzaju przestępstwo grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

0011561717

Panu
Piotrowi Wójcikowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają
Zarząd i Pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Czechów" w Lublinie

0011561723

Pani
Agnieszce Berdzik

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają
Zarząd i Pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Czechów" w Lublinie

LUBLIN

Ulica Lubartowska wygląda jak wymarła

Dokończenie ze str. 1

Po ponad dwóch latach od zapowiedzi Anna Czerwonka z biura prasowego przyznaje, że projekt jest ciągle aktualny. – Miasto nie zrezygnowało ze zmian organizacji ruchu oraz nowych nasadzeń.

Przypomina, że część projektu już ujrzała światło dzienne: powstała rabata róż przy ul. Świętoduskiej 3 od strony ul. Bajkowskiego i przy Al. Solidarności. Nie podaje jednak, kiedy możemy spodziewać się realizacji całości pomysłu.

– Z uwagi na planowaną rozbudowę Arkad, która będzie powiązana z przebudową przyległych ulic, dalsze prace zostały zawieszone do czasu ukończenia inwestycji. Opracowana koncepcja ma charakter otwarty, w związku z tym zostanie zaktualizowana i dostosowana do nowych warunków wynikających z realizacji inwestycji.

„Nie ma dobrego gospodarza. Jest marazm"

Orientacyjna data wprowadzenia zmian pojawia się w odpowiedzi na interpelację radnej Justyny Budzyńskiej. Sekretarz miasta Andrzej Wojewódzki również uzależnia je od momentu zakończenia ciągnącej się od ponad dwóch dekad budowy Alchemii. Datuje to na koniec 2030 r. Pisze przy tym, że wprowadzenie drzew na Lubartowską nie jest takie łatwe.

– Ul. Lubartowska charakteryzuje się znacznym stopniem uzbrojenia podziemnego, co w istotny sposób ogranicza możliwość lokalizacji potencjalnej zieleni.

Autorka interpelacji odpowiedzią nie jest zaskoczona.

– Od dłuższego czasu w tym mieście rządzi marazm. Prezydent Żuk naprawdę dobrze zaczął, ale w Lublinie nie ma dobrego gospodarza. Z odpowiedzi, którą dostałam, nie wynika nic innego niż z poprzednich: marazm, marazm, marazm. I niegospodarność, skoro za roczne utrzymanie zieleni w czterech donicach płacimy prawie 10 tys. zł, a to nawet nie wygląda estetycznie – zaznacza. I wspomina, jak wyglądała Lubartowska przed laty. – Brałam ślub 13 lat temu i pamiętam, że chodziłam tam do dobrze prosperujących salonów z sukniami ślubnymi. Teraz już nie ma tam sklepów. Jest pusto. Przykro patrzeć, co się stało z tą ulicą.

eprasa.pl 76ca278d42

FOKUS

• **Zbiory warzyw gruntowych** w 2026 roku mogą spaść o około 10 procent rok do roku – wynika z danych GUS

POLITYKA

Grill Mateusza Morawieckiego. Walka o wyborców właśnie się zaczęła

Mateusz Morawiecki, po tym jak z ponad 40 politykami wyszedł z PiS i założył własny klub parlamentarny, walczy o wyborców. Zaczęło się od grilla, ale to dopiero początek.

Dorota Kowalska

Rozłam w PiS stał się faktem i choć stronnicy Jarosława Kaczyńskiego twierdzą, że Mateusz Morawiecki i jego ludzie wciąż należą do partii, ci poszli już własną drogą. Były premier założył nowy klub parlamentarny Rozwój Plus, a w piątek – w dniu ostatniego posiedzenia Sejmu przed wakacjami – rozpalił przysłowiowego grilla, bo tak nazwano konferencję „Rozwój Plus Wy". Ci, którzy tam byli, mówią tak: sporo ludzi, atmosfera niby sielankowa, dużo słów, mało konkretów, potworny upał.

– Różne twarze tutaj widzę. Bardzo dziękuję, że jesteście z nami na tym festiwalu idei i pomysłów stowarzyszenia Rozwój Plus. Przede wszystkim są głęboko we mnie dwa podstawowe uczucia: pierwsze to ogromna wdzięczność, że mimo tego skwaru tutaj jesteście. Drugie uczucie to uczucie dumy, bo widzę tutaj ludzi przede mną, którzy są targani niepohamowaną ambicją, która ma popchnąć naszą ojczyznę wysoko i daleko w przód – rozpoczął Morawiecki.

Następnie były premier wskazał, na jakich obszarach skupi się jego stowarzyszenie, gdzie będzie chciało pracować, szukać nowych rozwiązań. Wymienił choćby kwestię rozwiązania kryzysu demograficznego.

Nie bez powodu było też o migracji w kontekście wydarzeń w Ceucie.

FOT. PAWEŁ SUPERNAK

Mateusz Morawiecki podczas wydarzenia „Rozwój + Wy", spotkania członków Stowarzyszenia „Rozwój Plus" z sympatykami inicjatywy

Morawiecki mówił też, że Polska „wtedy odnosiła sukces, gdy była odważna" i przekonywał, iż uczestnicy spotkania są ludźmi odważnymi.

Na grillu Morawieckiego pojawili się politycy, nie tylko z klubu parlamentarnego Rozwój Plus, była chociażby wyrzucona niedawno z PiS za niepłacenie składek Janina Goss, o której media przez lata pisały, że jest przyjaciółką Kaczyńskiego i szarą eminencją partii, czy niezrzeszony poseł Marcin Józefaciuk. Byli dziennikarze, eksperci, ale też potencjalni wyborcy. Odbyło się sporo debat i spotkań eksperckich.

Pomiędzy debatami i dyskusjami na uczestników czekał grill, czy stół do ping-ponga. Dla dzieci postawiono wielką dmuchaną zjeżdżalnię i mały namiocik z animacjami. Można też było uzupełnić domową biblioteczkę i kupić kilka książek.

Polityków Prawa i Sprawiedliwości na grillu jednak nie było. – Jedni grillują, inni pracują. Mamy plan, mamy strategię, obieramy kurs i idziemy do przodu – przekonywał 30 lipca rzecznik PiS Rafał Bochenek.

Paweł Szrot z PiS stwierdził, że grille urządza sobie prywatnie w gronie rodziny i znajomych.

Przemysław Czarnek, kandydat PiS na przyszłego premiera, przekazał, że czas wolny będzie spędzał z wnukiem. Na spotkanie u Morawieckiego się nie wybierał.

Piknik „Rozwój Plus Wy" to pierwsza inicjatywa Morawieckiego i jego ludzi po tym, jak ogłosił powstanie klubu parlamentarnego swojego stowarzyszenia w Sejmie. Kolejne spotkanie – 15 października, w rocznicę ostatnich wyborów parlamentarnych. W nim udział ma wziąć już nie tysiąc, a kilka tysięcy osób, przynajmniej tak zakładają organizatorzy.

Widać wyraźnie, że Morawiecki po największy w historii rozłamie w Prawie i Sprawiedliwości, walczy o wyborców. Dzisiaj sondaże dają stowarzyszeniu Rozwój Plus 6-7 procent poparcia.

Morawiecki wie, że walczą o przetrwanie. Za niewiele ponad rok muszą wystartować w wyborach i dostać się do Sejmu.

Pytanie, czy Morawiecki pójdzie do wyborów sam, czy będzie szukał koalicjanta. Na razie bowiem nic nie wskazuje na to, aby przed wyborami miał połączyć siły z Prawem i Sprawiedliwością. PAP

GDAŃSK

Pożar altany. Strażacy znaleźli dwa ciała

Martyna Kucybała

Dwie osoby zginęły, a trzy zostały ranne w wyniku pożaru altany na terenie rodzinnych ogrodów działkowych przy ul. Meteorytowej w Gdańsku.

W sobotę, 1 sierpnia, przed godz. 23 strażacy otrzymali zgłoszenie o pożarze altany na terenie rodzinnych ogrodów działkowych przy ul. Meteorytowej w Gdańsku. – Przed przybyciem zastępów z płonącego obiektu ewakuowały się dwie osoby: kobiety w wieku 56 i 18 lat. Obie doznały oparzeń oraz podtruły się dymem i zostały przekazane zespołom ratownictwa medycznego. Do szpitala trafiła również 86-letnia kobieta – poinformował mł. asp. Dawid Westrych z Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Gdańsku.

Po opanowaniu ognia strażacy przystąpili do przeszukiwania pogorzeliska. W trakcie prowadzonych działań natrafili na zwęglone ciało mężczyzny. Chwilę później odnaleziono również drugie ciało – najprawdopodobniej kobiety.

ŁÓDZKIE

Pędził hulajnogą 80 km/h. Wpadł w ręce policji

Alina Mazurska

80 km/h osiągnął 24-latek jadący hulajnogą po terenie zabudowanym w podłódzkim Rzgowie. Mężczyzna został zatrzymany. Za przekroczenie prędkości odpowie przed sądem.

Jak przekazała w niedzielę asp. Aneta Kotynia z Komendy Powiatowej Łódź-Wschód, 29 lipca kolushkowscy policjanci wydziału ruchu drogowego prowadzili pomiar prędkości na terenie Rzgowa. Około godz. 9 zauważyli mężczyznę poruszającego się hulajnogą elektryczną. Pomiar prędkości jednośladu wskazał 80 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 km/h.

24-letni kierujący hulajnogą został zatrzymany do kontroli drogowej. Według funkcjonariuszy był świadomy prędkości, jaką uzyskał, i przyznał, że dokonywał modyfikacji jednośladu. Mężczyzna był trzeźwy. Jego pojazd został zatrzymany przez policjantów. Za swoje zachowanie 24-latek odpowie przed sądem. PAP

KRÓTKO

Wrocław

Ranił nożem kobietę. Został zatrzymany

Policja zatrzymała 18-letniego mężczyznę, który w sobotę wieczorem ciężko ranił nożem 30-letnią kobietę. Do zdarzenia doszło około godziny 21 na ul. Gagarina na wrocławskim osiedlu Muchobór. – Kobieta została zaatakowana nożem przez 18-letniego mężczyznę. W stanie zagrażającym życiu przebywa w szpitalu – powiedziała podkomisarz Aleksandra Freus, rzeczniczka Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu. Napastnik został ujęty przez policję tuż po zdarzeniu. Policjantka przekazała, że 18-letni mężczyzna to obywatel Ukrainy, a ofiara to Polka. PAP

Suwałki

Poszukiwany listem gończym – zatrzymany

Policja zatrzymała w niedzielę nad ranem na przejściu granicznym w Kołbaskowie (Zachodniopomorskie) 30-latka ściganego listem gończym. Prokuratura Rejonowa w Suwałkach (Podlaskie) wydała za mężczyzną list gończy, po tym jak kilka dni wcześniej potrącił przechodzącego przez oznakowane przejście 31-letniego pieszego i uciekł z miejsca zdarzenia. Zatrzymany trafił do aresztu w Suwałkach. Zostaną mu przedstawione zarzuty. PAP

Skrajna Rzeżuchowa Turnia

Polski wspinacz zginął w Tatrach Wysokich

W sobotę po południu centrum operacyjne HZS otrzymało wiadomość telefoniczną o upadku wspinacza w rejonie Skrajnej Rzeżuchowej Turni. Kobieta, która przekazała informację, nie miała z taternikiem żadnego kontaktu. Na miejsce przyleciał śmigłowiec ratowniczy. Niestety, lekarz stwierdził zgon 37-letniego polskiego alpinisty. PAP

FOT. PL.LINKEDIN.COM

Mimo zamrożonego budżetu na naukę, w ostatnich 4 latach aż 2/3 dyscyplin naukowych w Polsce poprawiło swoją pozycję międzynarodową

PROF. ZBIGNIEW KĄKOL
szef Komisji Ewaluacji Nauki

eprasa.pl 76ca278d42

USA

Trump odwołał uderzenie na Iran. Warunek: szybkiego zawarcia porozumienia

Karolina Wrońska

Prezydent USA ogłosił w sobotę, że zgodził się wstrzymać uderzenie na Iran. Uwarunkował to możliwością szybkiego zawarcia porozumienia z Teheranem zakładającego otwarcie cieśniny Ormuz i neutralizację zagrożenia nuklearnego ze strony Iranu.

Trump napisał na platformie Truth Social, że USA są gotowe do przeprowadzenia potężnego uderzenia na Iran, ale na prośbę Iranu i innych państw Bliskiego Wschodu wstrzymały ataki, gdyż uzgodniono ogólne ramy potencjalnego porozumienia pokojowego.

„W związku z tą prośbą zgodziłem się, dla dobra świata, jak również mając na uwadze przetrwanie (...) prosperującego Iranu, na odwołanie ataku, pod warunkiem że będziemy w stanie szybko zawrzeć porozumienie" – oświadczył prezydent USA.

„Obejmowałoby ono natychmiastowe, całkowite i zupełne otwarcie cieśniny Ormuz oraz zakończenie irańskiego zagrożenia nuklearnego" – zaznaczył Trump. „Państwo Izrael przyłącza się do mnie w tym zobowiązaniu" – dodał.

Administracja USA wydała wcześniej ostrzeżenie dla Amerykanów przebywających na Bliskim Wschodzie, by przygotowali się na możliwą eskalację. Media spekulowały, że Izrael i USA mogą w ten weekend przeprowadzić jeden z najsilniejszych jak dotąd ataków na infrastrukturę energetyczną w Iranie.

Teheran groził odwetem i uderzeniami w obiekty infrastruktury krytycznej w Izraelu i państwach Zatoki Perskiej – przekazały w sobotę irańskie agencje prasowe Tasnim i Fars.

USA i Izrael rozpoczęły wojnę przeciw Iranowi 28 lutego br. Izrael wycofał się z bezpośredniego udziału w konflikcie zbrojnym po zatwierdzonym w kwietniu zawieszeniu broni. USA i Iran kontynuowały nieregularne, wzajemne ataki. W czerwcu Waszyngton i Teheran podpisały wstępny rozejm, który jednak był wielokrotnie naruszany. PAP

FOT. PAP/EPA

Trump na prośbę Iranu i innych państw Bliskiego Wschodu odwołał atak na Iran

RADA UE

Przywódcy krajów unijnych spotkają się w sprawie Ceuty

Alina Mazurska

Irlandia, która sprawuje obecnie prezydencję w Radzie UE, zwoła na wtorek nadzwyczajną wideokonferencję unijnych ministrów ds. wewnętrznych i sprawiedliwości, żeby omówić rozwój sytuacji w Ceucie.

Do zorganizowania pilnej narady wezwał wcześniej w liście do unijnych przywódców premier Hiszpanii Pedro Sanchez. Podobny apel wystosowali, w odrębnym liście, przywódcy 22 państw UE, w tym premier Donald Tusk.

W sobotnim wpisie na X szef MSWiA Marcin Kierwiński poinformował, że Polska weźmie aktywny udział w specjalnym posiedzeniu Rady UE ds. wewnętrznych. „Przedstawimy nasze doświadczenie z ochrony granic zewnętrznych UE oraz dostosowywania prawa do wyzwań migracyjnych. Ochrona granic musi być priorytetem, a państwa je strzegące muszą mieć wsparcie UE" - podkreślił Kierwiński.

O działaniach, jakie Polska podjęła w walce z nielegalną migracją, przypomniał w piątek na X premier Donald Tusk. „Polska zaostrzyła prawo azylowe, procedury na granicach i zbudowała skuteczne zapory na granicy z Białorusią, która jest wschodnią granicą Unii. Zainwestowaliśmy miliardy euro i zaangażowaliśmy tysiące żołnierzy, policjantów i strażników granicznych. Hiszpania musi wziąć z nas przykład, jeśli Schengen ma przetrwać" – napisał szef polskiego rządu.

Irlandia zorganizowała w sobotę także posiedzenie w ramach unijnego mechanizmu Zintegrowanej Reakcji Politycznej na Kryzysy (IPCR), służącego koordynacji działań państw członkowskich i instytucji UE w sytuacjach kryzysowych. Wzięli w nim udział eksperci państw członkowskich. W poniedziałek sytuację w Ceucie omówią unijni ambasadorowie; to spotkanie również zaplanowano w formie online.

FOT. PAP/EPA

Hiszpański resort spraw wewnętrznych poinformował, że zdecydowana większość migrantów wróciła już do Maroka

Premier Hiszpanii zarzucił w sobotę egoizm części państw Unii i zaapelował o solidarność w sprawie Ceuty. W piśmie skierowanym do szefowej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen, przewodniczącego Rady Europejskiej Antonio Costy i premiera Irlandii Micheala Martina Sanchez zaapelował o pilną wideokonferencję szefów MSW.

Drugi list, również do unijnych przywódców, zainicjowały szefowe rządów Włoch i Danii Giorgia Meloni i Mette Frederiksen. Oprócz nich pod listem podpisali się przywódcy 20 państw, w tym Polski (wśród sygnatariuszy nie ma przywódców Irlandii, gdyż jej premier jest jednym z adresatów, Hiszpanii, której sprawa dotyczy, a także Francji, Luksemburga i Portugalii).

Liderzy 22 państw podkreślili w liście, że są zdeterminowani, by zapobiegać próbom podważania integralności granic zewnętrznych Wspólnoty. Również zwrócili się o zwołanie pilnej narady ministrów spraw wewnętrznych. Wskazali, że ministrowie powinni w szczególności rozważyć kwestie zwiększonego wsparcia ze strony Frontexu i skuteczności współpracy Unii Europejskiej z Marokiem.

W ostatnich dniach do Ceuty, hiszpańskiej enklawy w Afryce Północnej, przedostało się w niekontrolowany sposób blisko 60 tysęcy migrantów z Maroka. W piątek wieczorem hiszpański resort spraw wewnętrznych poinformował, że zdecydowana większość migrantów wróciła już do Maroka.

PERU

Rozbił się samolot z turystami na pokładzie. Zginęło 13 osób

Alina Mazurska

13 osób zginęło w sobotę w katastrofie niewielkiego samolotu, z pokładu którego zagraniczni turyści mieli oglądać słynne rysunki z Nasca na południu Peru – podały miejscowe media. Według agencji Andina wśród ofiar są turyści z Włoch, Niemiec i Hiszpanii.

Samolot należący do firmy Aerodiana wystartował z lotniska w mieście Pisco i rozbił się na polu około 6 km od miasta Nasca (Nazca) w peruwiańskim regionie Ica. Nikt nie przeżył – podał dziennik „La Republica", cytując władze Nasca.

Na pokładzie maszyny było dwóch pilotów i 11 turystów. Władze nie ogłosiły jak dotąd tożsamości ofiar, ale peruwiańska agencja prasowa Andina podała, powołując się na jednego ze strażaków, że było wśród nich dwoje Niemców, dwoje Hiszpanów i siedmioro Włochów.

– Na miejsce katastrofy udadzą się biegli z Limy, by wyjaśnić przyczyny wypadku – poinformował przedstawiciel Generalnej Dyrekcji Lotnictwa Cywilnego (DGAC).

Geoglify z Nasca – gigantyczne rysunki i figury geometryczne wyryte w ziemi na pustynnych płaskowyżach – są jedną z największych atrakcji turystycznych Peru. Co roku przyciągają około 100 tysięcy turystów, którzy zwykle oglądają je z lotu ptaka, z pokładu niewielkich samolotów.

W piątek przeloty nad liniami z Nasca zostały tymczasowo zawieszone z powodu porywistych wiatrów, które przewróciły w okolicy kilka drzew – podała telewizja TV Peru.

PAP

WĘGRY

Sytuacja energetyczna. Najbliższe pięć dni krytyczne

Karolina Wrońska

Premier Węgier Peter Magyar oświadczył w niedzielę, że kraj czeka w ciągu najbliższych pięciu dni krytyczny okres. Prognozowana fala upałów zbiegnie się w czasie z całkowitym wyłączeniem jedynej na Węgrzech elektrowni jądrowej.

- Sieć energetyczna i usługi publiczne zostaną w najbliższych dniach poddane ogromnemu obciążeniu – ostrzegł szef rządu w nagraniu zamieszczonym na Facebooku, apelując do przedsiębiorstw, samorządów i gospodarstw domowych o znaczne ograniczenie zużycia energii elektrycznej w godzinach wieczornego szczytu.

Magyar poinformował ostatniej nocy, że w niedzielę, po raz pierwszy od 44 lat, elektrownia jądrowa w Paksu zostanie całkowicie zamknięta z powodu niskiego poziomu wody w Dunaju. Obecnie siłownia pracuje na poziomie nieco ponad 10 procent standardowych możliwości.

W sobotę wieczorem weszło w życie rządowe rozporządzenie, które umożliwia odłączenie dużych odbiorców przemysłowych od sieci energetycznej, jeśli nie spełnią oni wymogów dotyczących ograniczenia zużycia energii.

– Gospodarstwa domowe znajdują się na końcu łańcucha ograniczeń – zapewnił Magyar. – Ciężar ten w pierwszej kolejności poniosą państwo, duże przedsiębiorstwa, zakłady przemysłowe oraz instytucje, które mogą przesunąć w czasie zużycie energii – zaznaczył premier. PAP

eprasa.pl 76ca278d42

SKANSEN

Tam, gdzie car piechotą chadzał

Spałę upodobali sobie nie tylko prezydenci Polski oraz sportowcy. Mało kto wie, że Mikołaj II, ostatni car Rosji też tam bywał. Pamiątki po jego wizytach można zobaczyć w Tomaszowie Mazowieckim. Odwiedzając tamtejszy Skansen Rzeki Pilicy można obejrzeć toaletę cara. Ale nie tylko dlatego warto się tam zatrzymać na nieco dłużej

Anna Gronczewska

Trzeba przypomnieć, że Spała przez wiele lat była rezydencją carów Rosji, którzy upodobali sobie to miejsce. W 1880 roku do spalskich lasów na polowanie przyjechał car Aleksander III. Zwrócił uwagę na piękny zakątek nad Pilicą, w pobliżu spalskiego młyna. Tak mu się spodobały te okolice, że kazał tu wybudować swą rezydencję myśliwską. Pałacyk myśliwski zaprojektował krakowski architekt Leon Mikucki.

Pałacyk był drewniany. Obok postawiono między innymi koszary dla kozaków, kasyno oficerskie, domy dla gości. Wtedy też zbudowano spalską wieżę ciśnień. Potem jeszcze powstały dwa hotele dla carskich gości. Po latach ulokowano w nich domy wczasowe „Dzik" i „Rogacz". Walerianowi Kronenbergowi, znanemu wówczas ogrodnikowi, powierzono zadanie urządzenia w Spale parku.

- W rezultacie w Spale powstał okazały i oryginalny w tej części Polski zespół rezydencjalny – czytamy w książce Marcina Gąsiora „Spała: dzieje jednego kurortu".

Rezydencją carską zarządzał najpierw Zygmunt Wielopolski, a potem Ignacy Bończa-Modzelewski . Ten ostatni został łowczym polowań carskich w Księstwie Łowickim z siedzibą w Spale. Jak czytamy w książce „Spała:dzieje jednego kurortu", łowczemu podlegali jegrzy, pełniący funkcję służby leśnej. Do ich zadań należało dokarmianie, ochrona zwierzyny. Odpowiadali też za odstrzał drapieżników i mieli dostarczać upolowaną zwierzynę na stół.

Rezydencja carska była ogrodzona, chronili ją kozacy. Z czasów carskich pozostał kamień upamiętniający miejsce w którym car Aleksander III upolował swego pierwszego jelenia.

Na jakim „tronie" siadali carowie Aleksander i Mikołaj?

W lesie ustawiono także kilka toalet z których podczas polowań korzystali władcy Rosji. Jedną z nich udało się odrestaurować i stoi dziś przy wejściu do Skansenu Rzeki Pilicy.

- To autentyczny budynek dawnej toalety, stojącej pierwotnie w lasach spalskich – wyjaśnia Zbigniew Cichawa, przewodnik po Skansenie Rzeki Pilicy. - Ten drewniany domek, w którym można się dopatrzeć elementów tzw. stylu uzdrowiskowego, został wybudowany w spalskich lasach na przełomie XIX i XX wieku, by służyć carowi Mikołajowi II i jego świcie podczas polowań oraz spacerów w Puszczy Pilickiej. Przed kilku laty mocno zniszczona dawna toaleta została w całości przewieziona do tomaszowskiego Skansenu i tutaj pieczołowicie odrestaurowana. Jej wnętrze zdobią unikatowe fotografie z lat carskiej świetności Spały.

W toalecie można zobaczyć też gramofon, stylową umywalkę czy też bałałajki. Przed toaletą stoją oryginalne słupki.

- Pochodzą z jednej z pięciu bram wjazdowych do Spały – mówi Zbigniew Cichawa. - Po II wojnie światowej trafiły one do bramy w ogrodzeniu jednej z posesji w Tomaszowie i stały tam przez wiele lat. Następnie zostały przekazane do Skansenu. Przy drodze prowadzącej do skansenowego młyna znajduje się fragment parkanu pochodzącego ze spalskiej rezydencji. Pomiędzy słupkami znajduje się ciekawy rodzaj stosowanej dawniej siatki, tzw. cięto-ciągnionej. Nieco dalej, przed mostkiem przerzuconym nad kanałem przy młynie, można oglądać nie tak ozdobne jak słupki z bramy wjazdowej, ale również pięknie wykonane słupki z parkanu otaczającego rezydencję.

Obok carskiej toalety stoi wartownia pochodząca z czasów, gdy Spała była już rezydencją prezydentów II RP.

- Szczególnie upodobał sobie Spałę prezydent Ignacy Mościcki – dodaje Zbigniew Cichawa. - Wówczas nadpilicka miejscowość nazywana była „drugim Belwederem". Wartownia pierwotnie znajdowała się przy jednej z bram wjazdowych do rezydencji prezydenckiej.

Chory carewicz

Ale wróćmy do carskich czasów Spały. Po śmierci Aleksandra III Spałę upodobał sobie jego syn Mikołaj II, ostatni władca Rosji. Choć dosyć często tu przyjeżdżał, to jednak nie wspominał miło tej miejscowości. We wrześniu 1912 roku doszło tu dramatycznych wydarzeń. Do Spały przyjechał jedyny syn Mikołaja II, carewicz Aleksiej, który cierpiał na hemofilię. Tuż przed wyjazdem, jeszcze w Petersburgu, uderzył się w nogę. W Spale dostał bardzo wysokiej gorączki. Myślano, że nie da się go uratować. Na szczęście do tragedii nie doszło. Ponoć dzięki słynnemu mnichowi Grigorijowi Rasputinowi. Powiadomiony o zdarzeniu, wysłał do carycy Marii Fiodorowny telegram. Napisał w nim: „Bóg zobaczył Twoje łzy i wysłuchał Twoich modlitw. Nie martw się. Mały nie umrze. Nie pozwól doktorom przeszkadzać mu zbytnio."

Carewicz wyzdrowiał i od tego czasu na carskim dworze miała wzrosnąć pozycja Rasputina.

Ale od tej pory rodzinie carskiej Spała źle się kojarzyła. Caryca Maria Fiodorowna nie chciała tu przyjeżdżać. Car ostatni raz przyjechał do Spały w 1912 roku.

Podczas I wojny światowej Spałę zajęli Niemcy. Urządzili w niej szpital wojskowy. Zaczęto też wycinać drzewa ze spalskich lasów. Wywożono je oddaną do użytku w 1916 roku linią kolejową Spała – Tomaszów Mazowiecki. Kiedy w 1918 roku Niemcy uciekali ze Spały zabrali wyposażenie carskiego pałacyku, pozostawili zniszczonych wiele budynków.

Rezydencja prezydentów RP

Kiedy Polska odzyskała niepodległość w Spale zamierzano utworzyć rezydencję marszałka Józefa Piłsudskiego, ale marszałek do Spały przyjechał tylko kilka razy na święta, między 1921 a 1922 rokiem. W 1922 roku podjęto decyzję, że Spała stanie się letnią rezydencją prezydentów RP.

Dzięki staraniom prezydenta Stanisława Wojciechowskiego zbudowano w Spale kaplicę. Zaprojektował ją Kazimierz Skórewicz. Zbudowany w stylu zakopiańskim kościółek stał się Kaplicą Prezydentów RP pod wezwaniem Królowej Korony Polskiej.

Ale największe zasługi dla rozwoju Spały miał następca Stanisława Wojciechowskiego, prezydent Ignacy Mościcki.

FOT. ANNA GRONCZEWSKA

Wnętrze zdobią liczne zdjęcia i grafiki przypominające czasy świetności carskiej rezydencji

FOT. ANNA GRONCZEWSKA

Budynek toalety stał pierwotnie w lasach spalskich

eprasa.pl 76ca278d42

Prezydent Mościcki bardzo lubił tu przyjeżdżać. Między innymi dlatego, że był zapalonym myśliwym. Polował zwykle w dwunastoosobowej grupie. W jej skład wchodzili adiutanci, szefowie i zastępcy szefa Gabinetu Wojskowego i Gabinetu Cywilnego, zarządca Spały, ksiądz Kowalski z Inowłodza oraz łowczy. Ale w Spale Mościcki nie tylko polował. Tu przyjmował oficjalnych gości . Rezydencję odrestaurowano.

FOT. ANNA GRONCZEWSKA

W budynku niegdysiejszej toalety można zobaczyć też bałałajki oraz podróżny kufer z epoki

FOT. ANNA GRONCZEWSKA

W klimatycznym wnętrzu znalazło się też miejsce na gramofon oraz samowar do parzenia herbaty

Bizony ze Spały

Dzięki staraniom Ignacego Mościckiego kanadyjska Polonia przekazała Polsce cztery bizony. Umieszczono je w miejscowości Książ, położonej kilkanaście kilometrów od Spały, w Nadleśnictwie Smardzewice. Po latach powstał tam Ośrodek Hodowli Żubrów. Jedną z największych atrakcji Spały stała się też wykonana ze spiżu, naturalnej wielkości rzeźba żubra. W 1864 roku na pamiątkę udanego polowania car ustawił go w Zwierzyńcu, w połowie drogi między Białowieżą a Hajnówką. W 1915 roku wycofujące się wojska carskie zabrały żubra w głąb Rosji. Po odzyskaniu niepodległości Polska zażądała zwrotu odlanego z brązu pomnika. Żubr wrócił do Polski. Jego posąg ustawiono najpierw na dziedzińcu Zamku Królewskiego w Warszawie. Do Spały przywieziono go w 1935 roku, na odbywający się tu zlot harcerski.

Ignacy Mościcki lubił organizować w Spale wystawne bankiety, rauty. Pojawiali się na nich dostojni goście. Wielu zaproszenie na taką imprezę do Spały traktowało jako wyjątkową nobilitację. Niekiedy na takich bankietach bawiło się ponad 200 gości. Bywali tu między innymi Edward Rydz – Śmigły, Walery Sławek czy Eugeniusz Kwiatkowski.

Prezydenckie dożynki i zlot harcerzy

To prezydent Ignacy Mościcki wymyślił, by w Spale zorganizować prezydenckie dożynki. Było to w 1927 roku. Podobno do tej niewielkiej miejscowości zjechało wtedy ponad 10 tysięcy ludzi. 700 reprezentantów środowisk chłopskich, siedmiu ministrów i innych gości zaproszono na uroczysty obiad. Mimo że spalskie dożynki spotkały się z krytyką niektórych środowisk, bo stanowiły między innymi konkurencję dla jasnogórskich dożynek, dalej je organizowano. W kolejnych latach przybywało na nie nawet 40 tysięcy ludzi! Dla potrzeb dożynek w Spale zbudowano stadion oraz halę mającą 4 tysiące metrów kwadratowych powierzchni. Miała chronić dożynkowych gości przed deszczem.

Dzięki prezydentowi Mościckiemu w 1935 roku w Spale odbył się jubileuszowy Zlot Harcerstwa Polskiego Jamboree z okazji 25-lecia ZHP. Wzięło w nim udział 25 tysięcy harcerzy, w tym skauci z zagranicy. Przygotowania do organizacji tego jubileuszowego zlotu trwały kilka tygodni. Zbudowano specjalne miasteczko. Miało ono swój własny hotel, pocztę, służbę porządkową.

Do Spały przyjeżdżano na manewry i spotkania sportowe przysposobienia wojskowego Okręgu Korpusu w Łodzi. Odbywały się tu wakacyjne obozy i kursy Związku Strzeleckiego. Nad brzegiem Pilicy organizowano „Sobótki dla młodzieży". W przedwojennej Spale odbywały się zloty gwiaździste samochodów i motocykli. Organizowano je też dzięki prezydentowi Mościckiemu, który sam był wielkim fanem motoryzacji. Lubi sam prowadzić auto w drodze z Warszawy do Spały.

Co u ciebie, Pajączku?

Nieżyjąca już mieszkanka Spały, Zofia Pająk, zapewniała nas przed laty, że pamiętała Ignacego Mościckiego. Mówiła, że ładny był z niego mężczyzna.

- Taki z wąsikiem, tyle że już siwawy - wspominała.

Mąż pani Zofii pracował u Mościckiego. Był listonoszem w kancelarii prezydenckiej. Codziennie wsiadał na rower i jeździł na pocztę w Tomaszowie. Stamtąd przywoził prezydentowi przesyłki. Raz nawet nie było kancelisty i go zastąpił. Osobiście wręczył listy prezydentowi.

- Co tam u ciebie słychać, Pajączku? - zapytał go wtedy Ignacy Mościcki. Zofia Pająk mówiła nam, że Mościcki dobry był dla służby. Jego żona Michalina wybudowała dla niej nawet domek po drugiej stronie Pilicy.

Przed wojną Spała była miejscowością zamkniętą. Można było do niej wjechać tylko za okazaniem specjalnej przepustki. Nieżyjący już Władysław Mielczarek mówił nam, że w samej miejscowości było tylko kilku stałych mieszkańców. On sam mieszkał w Teofilowie. Do Spały przeprowadził się w czasie wojny.

- Przed wojną były cztery bramy wjazdowe do Spały - wspominał - Stali przy nich żołnierze i nikt bez zezwolenia nie dostał się do środka.

Wojenne losy

Sam prezydent Mościcki był wysportowanym człowiekiem. Mimo że nie należał do najmłodszych, gdy wybuchła wojna miał 72 lata, był bardzo wysportowany. Jeździł konno, pływał kajakiem po Pilicy, grał w tenisa, bilard.

Ignacy Mościcki opuścił Spałę 1 września 1939 roku. Już do niej nie wrócił. Zajęli ją Niemcy. Stała się siedzibą Naczelnego Dowództwa Wojskowego „Wschód". Jego dowódcą był gen. płk Johannes Blaskowitz. Od lipca 1940 mieściła się tu siedziba niemieckiego dowództwa wojskowego w Generalnej Guberni. W okolicach Spały, w Konewce i Jeleniu, Niemcy wybudowali bunkry. Miały chronić pociągi sztabowe. Stacjonowało tu też dowództwo i część sztabu Grupy Armii „Środek", która brała udział w operacji Barbarossa. W czasie wojny Spała była też ośrodkiem rekonwalescencji niemieckich lotników. Podobno kilka razy przyjechał tu Adolf Hitler. Zofia Pająk opowiadała nam, że nikt go jednak nie widział, bo były to potajemne wizyty. Częstym gościem w Spale był za to Hermann Goering. Uważał, że trudno znaleźć lepsze miejsce do polowań, niż spalskie lasy. Zresztą na polowania był zapraszany tu jeszcze przed wojną przez prezydenta Mościckiego.

Pałacyk prezydencki dotrwał do wyzwolenia. Spalili go jednak żołnierze radzieccy, którzy wkroczyli do Spały.

- Gdy pod koniec lutego wróciłam do Spały z robót w Niemczech, to drewnianej części pałacu nie było, a z tej murowanej unosił się dym – wspominała Zofia Pająk.

REKLAMA
0011547864

eprasa.pl 76ca278d42

GWIAZDA

Tatiana Okupnik: Gdybym nie mogła robić muzyki, nie byłabym w pełni sobą

W tym roku mija dwadzieścia lat, od kiedy rozpoczęła solową karierę. Jubileusz ten przypieczętowuje wydaniem nowego albumu – „Od siebie do mnie". Nam opowiada, jak trudne doświadczenia ostatniej dekady wpłynęły na jej osobowość i jej muzykę

Paweł Gzyl

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Tatiana Okupnik: Pojawienie się dzieci na świecie zmieniło bardzo moje myślenie

Twoja poprzednia płyta ukazała się dwanaście lat temu. Jakie miałaś uczucie, kiedy po raz pierwszy wzięłaś w dłoń nowy album?

Dotykałam, uśmiechałam się, cieszyłam się nim. Zmysły grają w moim życiu dużą rolę, więc zapach tego świeżego druku i dotyk okładki sprawiły mi dużą przyjemność.

Ta długa przerwa między tymi płytami wynikła z tego, że dekadę temu wzięłaś sobie urlop macierzyński. Byłaś wtedy u szczytu kariery. To była trudna decyzja?

Nie, to była bardzo naturalna decyzja. Wiedziałam wtedy, że jestem gotowa na to, by stać się mamą, a nie chciałam tego robić w światłach reflektorów, żeby to był temat dostępny dla szerokiej publiczności. Czułam, że to będzie bardzo intymny etap mojego życia. Stąd postanowiłam na chwilę zrobić sobie przerwę. Myślałam jednak, że będzie ona krótsza.

Brakowało Ci muzyki, kiedy zajmowałaś się dziećmi?

Zderzenie się z macierzyństwem było dość mocne. Pomimo tego, że byłam szczęśliwa, iż moje dzieciaczki są na świecie, bo bardzo świadomie podjęłam decyzję o zajściu w jedną i drugą ciążę, przydarzyła mi się depresja poporodowa. Skupiłam się więc na zaopiekowaniu się maluchami i dawaniu im wszystkiego z siebie oraz na tym, by przetrwać każdy dzień. Wtedy mój organizm sam podpowiedział mi, żeby muzykę całkowicie odsunąć na bok. I automatycznie zostało mi to odebrane: nawet nie miałam chęci jej słuchać. Wcześniej muzyka była wszechobecna w moim życiu. Tymczasem wtedy potrzebowałam ciszy. Muzyka mnie wręcz drażniła, dlatego nie mogę powiedzieć, że mi jej brakowało. Raczej brakowało mi poczucia, że wiem, kim jestem. To było najbardziej dominującą emocją. Z tyłu głowy miałam przekonanie, że wrócę kiedyś do śpiewania, tylko wiedziałam, że najpierw muszę się sama ze sobą poukładać i zbudować na nowo.

Powróciłaś w 2022 roku z utworem „Mama idzie w długą". Co sprawiło, że znów poczułaś chęć do śpiewania?

Złożyło się na to kilka rzeczy. Zaopiekowałam się swoją psyche przez terapię i leki oraz doszłam do siebie fizycznie po komplikacjach poporodowych. Miałam po prostu operację, która przywróciła mnie do normalnego funkcjonowania. Gdyby nie to, może dalej tkwiłabym w domu i nie wracała do tworzenia. Kiedy moje ciało zaczęło wreszcie funkcjonować normalnie, nagle poczułam potrzebę słuchania muzyki. Minęło kilka miesięcy od tej operacji, położyłam dzieci spać i włączyłam program Jimmy'ego Fallona. Ktoś występował na koniec tego show i poczułam nagle, że mam ciarki. A przez wiele lat nic się takiego nie działo. Zaczęłam od razu szukać informacji o tym artyście, jakie ma inne piosenki. To była bardzo silna emocja i wiedziałam, że coś się we mnie budzi.

Kiedy zaczęłaś tworzyć nowe piosenki?

Po jakimś czasie zadzwoniłam do mojego basisty Maćka „Magnusa" Magnuskiego i powiedziałam, że bardzo chciałabym wrócić do tworzenia. A on od razu stwierdził: „To przyjeżdżaj do Mikołajek i coś popiszemy". I tam podczas pierwszej sesji z perkusistą Danielem Kapustką i gitarzystą Kacprem Stolarczykiem zrobiliśmy w dwa wieczory sześć utworów, które weszły na tę moją nową płytę. Emocje i opowieści po prostu wylały się ze mnie po tym długim czasie posuchy.

Tak w pełni obwieściłaś światu „Wracam" dwa lata temu na festiwalu w Opolu. Jak wypadło tamto spotkanie z kolegami i koleżankami po fachu? Branża o Tobie nie zapomniała?

Opole czy Sopot to taka wyjątkowa okazja, kiedy możemy się spotkać ze sobą za kulisami. I wtedy też tak było, dzięki czemu po długiej przerwie mogłam porozmawiać z wokalistami, muzykami, ekipą techniczną. Bardzo sympatycznie odnosili się do mnie również dziennikarze. To Opole i „Wracam" było ważne, ale nie umieściłam tego utworu na płycie, bo czułam, że nie wpisuje się w jej charakter.

Od pierwszego singla do albumu minęły cztery lata. To dlatego piosenki na „Od siebie do mnie" są tak solidnie dopracowane?

Sama praca nad tymi nagraniami wcale nie trwała tak długo. Więcej zajęły przygotowania, ustawienie logistyki. Budowałam mój zespół muzyczny, szukałam menedżerki. Dziś jest nią Iza Biernat. Zanim ją znalazłam, szukałam firmy fonograficznej, która zechciałaby wydać ten materiał. To wcale nie było oczywiste. I to E-Muzyka otworzyła przede mną drzwi. Do urlopu macierzyńskiego żyłam, jak wszyscy muzycy, głównie z grania koncertów. W czasie przerwy nie pracowałam, więc nie zarabiałam. Nie mogłam sobie pozwolić na wynajęcie muzyków czy studia. Przekonałam się wtedy, że mam blisko siebie wielu cudownych ludzi, którzy wsparli mnie w tym moim powrocie na scenę i na początku nie oczekiwali ode mnie wynagrodzenia. Byli to nie tylko muzycy, ale też choćby moja makijażystka. Wydanie albumu „Od siebie do mnie" nie polegało więc tylko na napisaniu piosenek i ich dopracowaniu, ale był to proces składający się z wielu etapów. Dlatego też musiało upłynąć sporo czasu, by został on wreszcie opublikowany.

Wśród Twoich współpracowników znalazł się Marcin Bors – jeden z najbardziej uznanych producentów w Polsce. Jak to się stało, że to jemu powierzyłaś swoje nowe piosenki?

eprasa.pl 76ca278d42

Mój gitarzysta Bartek Grzanek swego czasu zrobił u Marcina Borsa własną płytę. Jest na niej utwór „Będziesz moja dziś", który bardzo mi się spodobał. Okazało się, że Marcin przeniósł się do mojego rodzinnego miasta Łodzi i pracuje w Radiu Łódź w studiu Henryka Debicha. Pomyślałam, że los podsuwa mi wyjątkową okazję. Umówiliśmy się na spotkanie i powiedziałam Marcinowi, co mi się marzy. Bardzo dobrze się zrozumieliśmy i ta nasza współpraca jest chyba najważniejszą dotychczas na mojej muzycznej ścieżce. Nagrywając tę płytę, chciałam mieć pełną wolność w wyrażaniu siebie. Ale gdyby nie Marcin, nie poszłoby to tak daleko. On stworzył mi przestrzeń na to, by nie chcieć nic nikomu udowadniać, tylko śpiewać w taki sposób, który nie jest laboratoryjny i perfekcyjny, ale ma ludzki element. Marcin dawał od siebie mało uwag, jednak jego sposób pracy bardzo na mnie działał i czułam się w tym studiu bardzo bezpiecznie.

W efekcie powstały niekiedy bardzo niekonwencjonalne utwory, choćby „Jar" czy „Toast", które trwają po 6 czy 7 minut.

Zależało mi na tym, aby ten album był przede wszystkim prawdziwy, żeby opowiedzieć na nim konkretne historie. Nie chcieliśmy kierować się tym, czy te piosenki zmieszczą się w jakieś ramy czasowe. Przecież dzisiaj rozgłośnie i media społecznościowe sprzyjają nagraniom, które trwają niespełna trzy minuty. Sięgnęłam na tej płycie po blues, rock, alternatywne klimaty, nie zastanawiając się, czy komuś kojarzy się to z moją wcześniejszą twórczością. Gdy Marcin wyczuł mój zapał i zaczęłam mu tłumaczyć, jak chcę nagrać utwór „Toast", powiedział: „Czyli po prostu robimy muzę! Cudownie!". Po skończeniu pracy wyznał mi, że bardzo chciał pokazać tą płytą, że choć większość odbiorców nie kojarzy takiego śpiewania w moim wykonaniu, to ja potrafię coś takiego zrobić i stoją za tym sensowne treści. Myślę, że oboje daliśmy z siebie wszystko. Mam też nadzieję, że jeszcze uda nam się coś kiedyś razem zrobić, bo bardzo lubię z nim pracować.

W tekstach nowych piosenek podejmujesz trudniejsze tematy niż w swoich wcześniejszych przebojach. To było dla Ciebie też dużym wyzwaniem?

Nie mogę tak powiedzieć. Moja poprzednia płyta ukazała się dwanaście lat temu. Nie dałoby się nagrać podobnych piosenek, jakie na niej były, bo przez ten czas dojrzałam, zestarzałam się, przeżyłam wiele sytuacji. Mam cały bagaż nowych doświadczeń, których nie miałam wcześniej. Nie czułam więc, że napisanie o tych sprawach jest dla mnie jakimś wyzwaniem. Zależało mi raczej na tym, aby ewentualny odbiorca, słuchając tych nagrań, poczuł emocjonalną prawdę, a czasem wręcz jakiś rodzaj niepokoju czy niewygody. Żeby muzyka i teksty były sobie bliskie. I mam poczucie, że te dwie sfery równoważą się ze sobą.

Płytę otwiera nowa wersja „Mama idzie w długą". Dla Ciebie taką ucieczką od domowych obowiązków jest muzyka. Bez niej nie byłabyś do końca sobą?

Zdecydowanie. Po powrocie do tworzenia i śpiewania poczułam, jak bardzo mi tego brakowało – już podczas pierwszego koncertu po przerwie. Rola mamy jest dla mnie najważniejsza w życiu, ale wiem, że gdybym nie mogła robić muzyki, nie byłabym w pełni sobą. Zredukowałabym się do jednej funkcji, a ja składam się z kilku części. Przecież zanim pojawiły się w moim życiu dzieci, miałam inne pasje. Jeślibym z nich całkowicie zrezygnowała, wiem, że byłabym zgorzkniała. A to wcale nie byłoby dobre dla moich dzieci.

Równie osobisty jest utwór „Gdzie ja?". Stawiasz w nim sobie pytania o własną tożsamość. Bardzo się zmieniłaś przez te trudne doświadczenia ostatniej dekady?

Myślę, że różnica jest duża. Pojawienie się dzieci na świecie zmieniło bardzo moje myślenie. Na pewno zmieniło się to, jak postrzegam siebie, to, jak odnajduję się w świecie. Większość z nas wie, że mając dzieci, schodzimy na drugi plan. Oczywiście nie mówię tu o rezygnacji z siebie, tylko o tym, że bierzemy odpowiedzialność za te małe istoty i wiemy, że musimy je poprowadzić w świat. Dzieci dały mi jednak też większy luz i nieprzejmowanie się tym, co ludzie powiedzą. To pozwala mi częściej zawalczyć o siebie, a wcześniej tego nie miałam. Dzisiaj już nie skupiam się na tym, aby sprawiać przyjemność innym czy zadowalać ich, zapominając przy tym o sobie. Dopiero po urodzeniu dzieci otworzyły mi się na to oczy i uznałam, że dalej tak nie może być.

I teraz w „Daj to głośniej" śpiewasz: „Chce mi się kochać, jeść, tyć". To Ci daje obecnie największą radość?

Robimy ten wywiad dziesięć minut później niż się wcześniej umawialiśmy, bo musiałam zjeść obiad. (śmiech) Cóż, uwielbiam jedzenie i to jedna z tych życiowych przyjemności, które bardzo cenię. Są dwie grupy ludzi: jedni jedzą po to, żeby żyć, a drudzy żyją po to, żeby jeść. I ja jestem w tej drugiej grupie.

Kto by pomyślał: zawsze jesteś szczupła i gibka.

To przez koncerty. Gdybyś wiedział, ile ja wtedy spalam kalorii!

Nigdy jednak nie jest tak, że nic nas nie martwi i jesteśmy w pełni szczęśliwi. Co spędza Ci dzisiaj sen z powiek?

O tym właśnie jest „Daj to głośniej". Odczuwam niepokój związany z naszą sytuacją geopolityczną. W ciągu mojej przerwy w karierze doprowadziłam się do lepszej formy psychicznej i fizycznej. Wykonałam ciężką pracę. W idealnym świecie żyłabym więc sobie teraz spokojnie, tymczasem dookoła polityczna zawierucha. Cytując piosenkę, to wszystko przez te „megalomańskie pyski, które mają dostęp do przycisków". Noszę więc w sobie niepokój o przyszłość, którego nie chciałabym nosić. Szukam różnych sposobów na to, by wyrzucić z siebie ten stres i w moim przypadku jest to bardzo głośne słuchanie muzyki, które pomaga mi się zresetować. Kiedy dzieci są w szkole, gotuję czy sprzątam, to włączam muzykę i tańczę, co pozwala mi przestać myśleć o tych zagrożeniach.

„Rewolucja w sercach" to manifest Twojej kobiecości. Trudno Ci było po tych wszystkich zdrowotnych perypetiach odkryć swoją zmysłowość?

Ja jeszcze jej do końca ponownie nie odkryłam. „Rewolucja w sercach" to ostatni utwór napisany na płytę – i to nieprzypadkowe. Bo wydaje mi się, że z wszystkich etapów, przez które przechodziłam, to właśnie ten dotyczący sensualności został zostawiony na koniec. Ta piosenka jest więc wołaniem „S.O.S." o potrzebę bliskości z drugim człowiekiem. Wcześniej czułam zawsze, że zmysłowość jest ważną częścią mnie i mojego życia. Zgubiłam to przez różne zawirowania zdrowotne i tęsknię za tym. Wiem jednak, że to jest proces, który musi odbyć się na własnych warunkach. W tym utworze pierwiastek męski przeplata się z żeńskim. Mój głos przeplata się więc z niosącym spokój i testosteron głosem Krzysztofa Zalewskiego.

O problemach w relacjach między dwojgiem ludzi mówią też piosenki „Na dwa" i „Santa Monica". Opisujesz tu tę sytuację, kiedy po pierwszym zauroczeniu każde z partnerów zaczyna powoli żyć osobno. Jak sobie z tym poradzić?

Nie ma chyba na to jednej recepty. Kiedy w ostatnich latach zaczęłam bardziej otwarcie mówić, co się ze mną działo, moi znajomi i przyjaciele zaczęli ze mną bardziej szczerze rozmawiać. I te utwory są efektem tych zwierzeń. To nie tylko moje historie, ale też dotyczące tego, co widzę i słyszę naokoło. Kiedy oddalamy się od siebie, bardzo rzadko dzieje się to tylko z winy jednej osoby. „Na dwa" i „Santa Monica" opowiadają o tym momencie, kiedy w tańcu nam nie wychodzi i depczemy się nawzajem. Wtedy trzeba sobie zadać pytanie, czy nadal chcemy razem tańczyć, czy schodzimy z parkietu. I każdy musi na nie odpowiedzieć sobie sam.

A skąd tutaj święta Monika?

Święta Monika to patronka otaczająca swą opieką matki, żony, wdowy. A utwór ten powstał w niecodzienny sposób. Kiedy byliśmy na sesji w Mikołajkach, nagrywałam na dyktafon to co tworzyliśmy. Kiedy wróciłam do domu, zaczęłam odsłuchiwać te nagrania i zobaczyłam nazwę zarejestrowanego pliku na dyktafonie: „Santa Monica". „Skąd to się wzięło?" – pomyślałam. Zadzwoniłam do basisty i okazało się, że obok sali prób jest hotel o takiej nazwie i mój telefon nazwał nagranie w ten sposób. Będąc jeszcze w USA, odwiedziłam miasto Santa Monica. Przypomniałam sobie wtedy, czego i kogo patronką jest ta święta. Uznałam to za wystarczający znak, aby napisać o tym piosenkę.

Płytę kończy utwór „Toast", gdzie pojawia się symboliczny babski krąg. Znalazłaś w trudnych chwilach wsparcie u innych kobiet?

Ten utwór jest właśnie moim hołdem i podziękowaniem dla wszystkich kobiet, które otoczyły mnie opieką. Nagrywając ten utwór w studiu, byłam już w innej formie psychicznej niż wtedy, gdy go pisałam, bo minęło kilka lat. Dlatego zaprosiłam do wykonania tej piosenki znajome i przyjaciółki. Jedna przyszła ze swoją siedmioletnią córką, a inna z jedenastoletnią bratanicą. Był też chór dziewczyn z akademii muzycznej w Łodzi i kobiety znane szerszej publiczności, które cenię. Każda z nich wypowiedziała takie zdania, które kiedyś od kogoś usłyszała pod swoim adresem, a które sprawiły, że poczuła się gorsza, umniejszona, zawstydzona. I coś dziwnego wydarzyło się w tym studiu. Mam wrażenie, że wzięłyśmy udział w jakimś manifeście kobiecości i ludzkiego wsparcia. Kiedy opublikowałam ten utwór, zaczął on żyć swoim życiem. Komentarze i wiadomości od kobiet w różnym wieku mówiły o tym, że poczuły one w nim swój ból, wstyd i gniew.

Te kobiety to dobrze nam znane postaci.

To Sylwia Chutnik, Katarzyna Grochola, Lidia Popiel, Katarzyna Butowtt i Agnieszka Szpila. Cieszę się, że wszystkie zgodziły się na udział w „Toaście". W ten sposób powstał swego rodzaju babski krąg.

Te dziesięć utworów składających się na „Od siebie do mnie" pokazuje drogą, jaką przebyłaś od urodzenia dzieci do dzisiaj. Nagranie tej płyty pomogło Ci zrzucić emocjonalny balast tego czasu?

Już samo pisanie tekstów, a wcześniej wszystkie te procesy zadbania o zdrowie psychiczne i fizyczne sprawiły, że zrzuciłam z siebie te ciężkie warstwy. Znaczenie miało też opowiedzenie publicznie o tym, z czym się borykałam. Zrobiłam to, kiedy już wyszłam na prostą i pomyślałam, że mogę w ten sposób pomóc innym dziewczynom i kobietom, które przechodzą przez to, co ja przeszłam, a czują się w tym samotne. Bo ja tak właśnie czułam się w tym pierwszym momencie – kompletnie wyalienowana. Niestety, w 2016 roku mało mówiło się publicznie o depresji i komplikacjach poporodowych. Wydanie tego albumu uzmysłowiło mi, jaką drogę przeszłam. Dziś odbieram to jako ogromną siłę i jestem z siebie dumna.

A co Twój mąż powiedział po przesłuchaniu tej płyty?

On był pierwszym odbiorcą tych piosenek, podobnie zresztą jak moi bliscy i przyjaciele. Słuchali je jeszcze w surowych wersjach. Czuli, że to moja nowa odsłona. Ale ponieważ mnie dobrze znają, wiedzieli od dawna, że faktycznie coś takiego mi w duszy gra. A potem nie mogli się doczekać, kiedy te piosenki ujrzą wreszcie światło dzienne.

Jak teraz fanom podoba się nieco inna Tatiana Okupnik niż ta sprzed dekady czy dwóch?

Czytam wszystkie komentarze w internecie pod teledyskami i są one bardzo budujące. Szczerze przyznam, że nie spodziewałam się takiej reakcji. Zaskoczyła mnie wnikliwa ocena tej płyty ze strony dziennikarzy, ale też fanów. Analiza tekstów, nowego brzmienia. To bardzo wzruszające i budujące.

Teraz więc czas na koncerty.

Gramy już część utworów z nowej płyty, a jesienią odbędą się koncerty promujące album.

eprasa.pl 76ca278d42

STRONA ZDROWIA

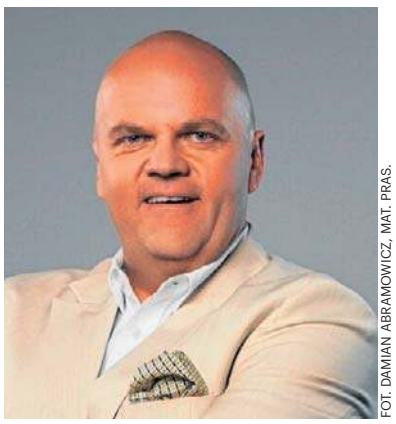
• **W numerze** Trzy polskie uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

ROZMOWA

Porównujemy się do innych i to nas niszczy

Trener mentalny Damian Abramowicz tłumaczy, jakie proste zmiany możesz wprowadzić w swojej rutynie, żeby polepszyć cały swój dzień, nastawienie do życia, a także relacje z ludźmi w domu i pracy.

Emil Hoff



FOT. DAMIAN ABRAMOWICZ, MAT. PRAS.

„Słoneczna strona życia" to tytuł książki, w której dzieli się Pan poradami nt: jak osiągnąć szczęście i dobrostan mentalny, jak pokonać traumę. Pan nauczył się tego z życia. Chyba nie było łatwo dzielić się tą historią z czytelnikami?

Opowiedziałem swoją historię w książce po to, by mieć mandat do mówienia o wychodzeniu z traumy i sięgania po szczęście. Ale chciałem też pokazać, że osiągnięcie szczęścia jest możliwe, nawet jak się nie pochodzi z dobrego domu i nie ma worków pieniędzy, mieszkania i fajnego auta, podarowanych przez tatusia. Wtedy jest łatwo mówić o pozytywnych stronach świata. Chciałem pokazać, że warto o nich mówić także wtedy, gdy jest trudno.

Na czym polegały trudności?

U mnie w domu nie było kolorowo. Wychowywał mnie bardzo przemocowy ojciec, który prawie codziennie katował mnie emocjonalnie, często też „rozmawiał" ze mną za pomocą paska czy kabla. Wychowywałem się w biedzie, w szarej rzeczywistości lat 80. i 90. w Polsce. Tak było przez pierwszych 18-19 lat mojego życia. Potem problemy wcale się nie skończyły. Zdarzyły mi się dwa bankructwa, jedno na starcie, a drugie po 10 latach. Właśnie o tym jest pierwsza połowa książki, o wychodzeniu z traumy i niepoddawaniu się. Spisałem swoje doświadczenia, żeby pokazać, że można wyjść z dołka, można pokonać przeciwności, i każdy czytelnik, niezależnie od tego, w jakim kryzysie się teraz znajduje, też może to zrobić. Kluczem jest praca nad własną głową, a nie dobry start, nie te wspomniane pieniądze od tatusia. Myślę, że dzięki swoim doświadczeniom bardzo dobrze rozumiem ludzi w kryzysie i właśnie dlatego kieruję do nich swoje rady, staram się do nich dotrzeć.

Czy to się udaje?

Z reakcji czytelników wiem, że to działa, że moja historia pokazuje im, że da się wyjść z bagna na prostą. Wyczuwają autentyczność. Pewne procesy łatwiej jest przepracować wspólnie, gdy się wzajemnie rozumiemy. Moja historia pokazuje czytelnikom, że rozumiem ludzi, których spotkało nieszczęście, którzy są nieszczęśliwi, i mogę im pomóc, bo sam sobie pomogłem. Teraz mogę się zmierzyć z historią każdego człowieka i powiedzieć mu: rozumiem cię, ale to już przeszłość, teraz skupmy się na tym, co jest i będzie. Chciałbym napisać więcej książek, poradników tego, jak chodzić po słonecznej stronie życia. Ale w tej pierwszej musiałem powiedzieć prawdę o tym, skąd się wywodzę i co przeszedłem, bez ozdobników i bajerowania, jak to jest modne u influencerów.

Jakiego rodzaju sposoby czy techniki wykorzystał pan, by przejść przez trudne lata?

W dzieciństwie uciekałem do świata fantazji, np. pisałem wiersze, a potem darłem kartki i wyrzucałem. Potem nauczyłem się zawsze patrzeć na jaśniejszą stronę życia. Muszę powiedzieć, że w moim życiu, na mojej drodze, nigdy nie było jakiegoś jednego, przełomowego momentu, po którym postanowiłem: od tej pory wszystko zmieniam. Ale w głębi serca i głowy zawsze miałem właśnie to mocne przeświadczenie, że musi istnieć lepsza, jaśniejsza strona życia. Szukałem tej jaśniejszej strony i czekałem na nią. To mi pomagało przetrwać nawet najgorszy horror. Kiedy ojciec okładał mnie pasem po tyłku aż do krwi, ja zawsze wiedziałem, że to się zaraz skończy, że cierpienie jest tylko chwilowe – i już byłem myślami gdzie indziej, w przyszłości, po końcu cierpienia. To mi zostało do dzisiaj. Zawsze pamiętam, że stres i cierpienie kiedyś się skończy, i trzeba patrzeć przed siebie, gdzie już ich nie ma. Często powtarzam: na końcu sprawy zawsze układają się dobrze. Jeśli jeszcze nie jest dobrze, to znaczy, że nadal się układają. Takie podejście pomaga mi zarówno przy najdrobniejszych, jak i najpoważniejszych wyzwaniach życiowych. Mówię sobie: no dobrze, teraz wszystko jest w totalnej rozsypce, ale to dlatego, że trwa proces układania się spraw. Być może czasem wszystko musi się najpierw zawalić, żeby mogło ułożyć się na nowo.

Ludziom raczej trudno przychodzi pogodzenie się z sytuacją, kiedy życie im się wali.

Tak, to prawda. Często na siłę próbujemy coś zbudować na zgliszczach, niby coś nowego, ale według starych wzorców. Nie zauważamy tego, że o wiele mniej czasu, energii i łez kosztowałoby nas odpuszczenie tych ruin, pogodzenie się z końcem i rozpoczęcie czegoś nowego, na lepszym fundamencie. Kiedy ktoś jest właśnie w środku kryzysu, to moje słowa mogą brzmieć dla niego jak mrzonki, ale gdy przeanalizuje się wszystko na spokojnie, po fakcie, to rzeczywiście tak jest. Układanie swojego życia można rozpocząć na nowo dowolną ilość razy. Nikt tego przecież nie sprawdza. Odpuszczanie daje poczucie wolności. Mogę dać przykład z dwóch swoich związków, które skończyły się rozstaniem. Ostatniego dnia zawsze oddawałem partnerce wszystkie rzeczy, które nagromadziliśmy w czasie wspólnego życia. Dzięki temu odpuszczeniu, przecięciu, czułem się naprawdę wolny. Owszem, raz musiałem spać na dywanie, bo oddałem też łóżko, ale miałem poczucie pełnej wolności i mogłem budować na nowo, jak to mówią: czerpać z wanny, ale małą łyżeczką. Ten system u mnie zawsze się sprawdzał i może jeszcze się sprawdzi. Dziś jestem w zupełnie innej sytuacji życiowej, ale ta moja sytuacja też nie jest dana raz na zawsze, też może się zmienić. Dzisiaj mogę podróżować, odwiedzać kilkadziesiąt krajów w ciągu roku, ale jutro może mi nawalić zdrowie i kolejny rok spędzę, biegając po lekarzach. Więc muszę być gotowy na to, by odpuścić, pogodzić się ze zmianą. Po prostu trzeba pamiętać o tym, że wszystko się zmienia. Nazywam to uziemieniem. Trzeba zawsze chodzić po ziemi, nie dać się ponieść nawet sukcesom. Chodzi o to, żeby doceniać dobre okresy, przeżywać je świadomie i uczyć się z nich, żeby mieć gotowe narzędzia, gdy przyjdzie zmiana.

Jak można to robić?

Na przykład przedsiębiorcom odnoszącym sukcesy polecam prowadzić dziennik pozytywnych rzeczy: niech piszą, co im się udaje i dlaczego. To będą dla nich wskazówki, co robić, gdy przyjdzie odmiana losu. Działa to trochę jak punkt odzyskiwania systemu w komputerze. Gdy pójdziesz gdzieś za daleko, gdy zaatakuje wirus, zawsze możesz cofnąć się do miejsca, w którym wszystko było dobrze, i wznowić pracę. Stracisz może 5 czy 10 proc. postępu, ale 90 proc. odzyskasz. Większość osób tak nie robi, tylko idzie przez życie i gdy tylko stanie się coś złego, fiksuje się na tym. Myślą i mówią tylko o nieszczęściach. Jak ich pytam: co słychać? To słyszę „stara bieda", „zależy, gdzie ucho przyłożysz", „raz lepiej, raz gorzej". Ja odpowiadam w stylu „u mnie raz lepiej, raz lepiej" albo „raz na wodzie, raz na wozie", albo „nieustające pasmo sukcesów". Kto mnie zna, nie dziwi się, ale ci, którzy mnie nie znają, i słyszą takie teksty, myślą, że jestem jakimś wariatem.

Chyba niewiele osób może uczciwie powiedzieć, że odnosi sukces za sukcesem.

Bo tu nie chodzi o obiektywne fakty, tylko o podejście, o mindset. a sam mówię o tym pasmie sukcesów często właśnie wtedy, gdy trwa u mnie jakaś wojna, czy to w firmie, czy w relacjach. Ale chodzi o takie właśnie podejście: szukanie dobrego. Kto szuka dobrego, ten je znajdzie i nie trzeba wcale pasma wielkich zwycięstw. Nasz mózg łatwo oszukać. Mózg nie wie, czemu się uśmiechasz. Jak się uśmiechasz, to znaczy, że masz powód do zadowolenia. I kiedy tak uśmiechasz się do wyzwań i problemów, to prawdopodobieństwo tego, że sobie z nimi poradzisz, wzrasta. A jeśli dajesz się przytłoczyć, opuszczasz ramiona, widzisz wszystko w ciemnych barwach – to wyjście z kłopotów będzie trudniejsze.

W Polsce chyba trudno o taki mindset.

My niestety uwielbiamy babrać się w nieszczęściach, skupiać na porażkach. To nam bardzo zaburza perspektywę. Wystarczy, że mamy złe 15 minut dnia, i już to za nami chodzi do wieczora, i gdy kładziemy się do łóżka, to nam się wydaje, że cały dzień był zły. A wystarczy spojrzeć na to z boku i widać, że ten nieprzyjemny epizod to był moment. Dlatego często radzę ludziom: spróbuj raz wyolbrzymić szczęście, zamiast tylko nieszczęścia. Spróbuj się skupić na tym, co ci się udało, co było dobre, pochodzić wokół tego, nacieszyć się tym. Jeśli sądzisz, że nic takiego się nie zdarzyło, to jesteś w błędzie, bo chodzisz i oddychasz, a Bóg wie, ilu ludzi nie miało dziś takiego szczęścia, nie wstało już z łóżka, nie zaczerpnęło już tchu. Uważam, że warto skupiać się właśnie na takich codziennych rzeczach, na tym, że możemy rano otworzyć oczy, zaczerpnąć tchu, zobaczyć żonę, męża, dzieci, ponarzekać na bałagan. To uczy dostrzegania i doceniania tego, co w życiu dobre. Zamiast skupiać się na brakach, powinniśmy dostrzec i docenić to, ile świetnych rzeczy jest w naszym życiu.

Coraz więcej mówi się o zdrowiu psychicznym i o tym, że pod tym względem Polacy wcale nie wypadają dobrze. Jakie są palące problemy mentalne toczą nasze społeczeństwo?

Myślę, że głównym problemem jest to, że zastąpiliśmy proste przyjemności, jak spacer na łonie natury, scrollowaniem telefonu. I w tym telefonie, w mediach społecznościowych widzimy cudze życia, wyreżyserowane i pełne fałszu, ale jednak imponujące nam. Porównujemy nasze życie z tym przedstawieniem na Instagramie i od razu czujemy się źle. Porównywanie się to nasz naturalny odruch, który dawniej napędzał postęp, kiedy np. ktoś porównywał się do sąsiada, albo jedna wioska do drugiej wioski. Ale dziś media społecznościowe każą nam się porównywać do miliardów ludzi na całym świecie i to nas niszczy.

Więcej: stronazdrowia.pl

eprasa.pl 76ca278d42

UZDROWISKA

Te uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

O skuteczności leczenia uzdrowiskowego decydują nie tylko zabiegi, ale także klimat, jakość powietrza i naturalne surowce lecznicze.

Ola Głowacka

W Polsce kilka uzdrowisk specjalizuje się właśnie w leczeniu chorób płuc, oskrzeli i alergii.

Rabka-Zdrój – polska stolica leczenia chorób układu oddechowego

Jeśli wskazać jedno uzdrowisko najbardziej kojarzone z leczeniem schorzeń oddechowych, byłaby to Rabka-Zdrój. Miejscowość od końca XIX wieku rozwijała się jako uzdrowisko dziecięce, a jej renomę budowało leczenie gruźlicy oraz chorób płuc. Do dziś podstawowy profil leczniczy obejmuje choroby układu oddechowego, alergie, astmę oskrzelową i przewlekłe infekcje dróg oddechowych. O wyjątkowości Rabki decyduje połączenie górskiego mikroklimatu i silnych solanek jodkowo-bromowych wykorzystywanych do inhalacji, kąpieli oraz kuracji pitnych. Uzdrowisko podkreśla, że inhalacje rabczańską solanką wspomagają drogi oddechowe i odporność organizmu. Dodatkowym atutem jest obecność Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc oraz wyspecjalizowanych sanatoriów dla dzieci i dorosłych.

Szczawnica – idealna dla alergików i osób z astmą

Drugim uzdrowiskiem, które od lat znajduje się w czołówce ośrodków leczących choroby układu oddechowego, jest Szczawnica. Uzdrowisko wykorzystuje również lecznicze wody mineralne, tzw. szczawy. Część z nich jest tradycyjnie stosowana w profilaktyce i leczeniu schorzeń dróg oddechowych oraz astmy. Placówki uzdrowiskowe w Szczawnicy prowadzą leczenie przewlekłych nieżytów nosa, gardła i zatok, alergicznych chorób dróg oddechowych oraz astmy oskrzelowej. Na miejscu wykonywane są inhalacje, nebulizacje i zabiegi wykorzystujące miejscowe wody lecznicze.

Ustka – lecznicza moc morskiego klimatu

Wśród uzdrowisk nadmorskich szczególnie wyróżnia się Ustka. Status uzdrowiska zawdzięcza m.in. wyjątkowemu klimatowi morskiemu, bogatemu w aerozol zawierający jod oraz inne minerały. Specjaliści wskazują, że przebywanie nad morzem może wspierać oczyszczanie dróg oddechowych, nawilżanie śluzówek oraz poprawę wydolności oddechowej. Dlatego do Ustki często kierowani są pacjenci z astmą, przewlekłym zapaleniem oskrzeli, alergiami i POChP.

Leczenie uzupełniają inhalacje, zabiegi fizjoterapeutyczne, balneoterapia oraz wykorzystanie lokalnych borowin i solanek.

Jakie zabiegi warto wybrać przy chorobach układu oddechowego?

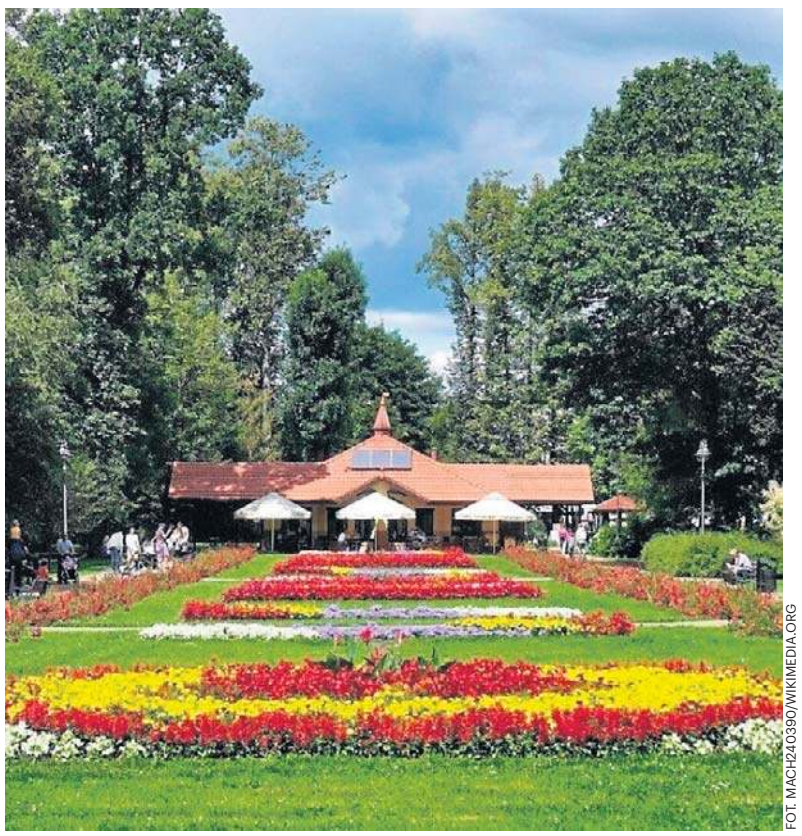
Skuteczność leczenia uzdrowiskowego zależy nie tylko od klimatu, ale również od odpowiednio dobranych zabiegów.

W Rabce-Zdroju szczególne znaczenie mają inhalacje i wziewania z wykorzystaniem miejscowych solanek jodkowo-bromowych. Stosuje się je m.in. u osób z astmą oskrzelową, nawracającymi infekcjami dróg oddechowych, przewlekłym zapaleniem oskrzeli i alergiami. Uzupełnieniem kuracji są zabiegi klimatoterapii.

W Szczawnicy podstawę leczenia stanowią inhalacje, nebulizacje oraz zabiegi wykorzystujące miejscowe wody mineralne. Są one stosowane m.in. w przewlekłych nieżytach nosa i gardła, zapaleniach zatok, schorzeniach aparatu głosowego, alergicznym nieżycie nosa oraz astmie oskrzelowej. Uzdrowisko prowadzi również rehabilitację oddechową, a jego górski mikroklimat wspomaga regenerację górnych dróg oddechowych.

Osoby wybierające Ustkę mogą skorzystać przede wszystkim z naturalnej klimatoterapii wykorzystującej bogaty w jod aerozol morski. Regularne spacery brzegiem morza działają jak naturalna inhalacja, wspierając oczyszczanie i nawilżanie dróg oddechowych. W sanatoriach dostępne są ponadto inhalacje lecznicze, zabiegi fizjoterapeutyczne oraz balneoterapia stanowiące wsparcie dla osób z astmą, POChP, przewlekłym zapaleniem oskrzeli czy alergiami wziewnymi.

Lekarze uzdrowiskowi podkreślają, że rodzaj zabiegów powinien być zawsze dobierany indywidualnie. Inhalacje i nebulizacje najczęściej zalecane są przy astmie, przewlekłych zapaleniach zatok i oskrzeli, natomiast klimatoterapia przynosi korzyści osobom z alergiami, POChP oraz nawracającymi infekcjami układu oddechowego.



FOT. MACH240390/WIKIMEDIA.ORG

Rabka wyspecjalizowała się w leczeniu chorób układu oddechowego ze względu na mikroklimat i unikalne wody

FOT. SHIDLOVSKI/GETTY IMAGES

Wirusowe zapalenie wątroby prowadzi do powiększenia tego narządu. Pojawiają się objawy, takie jak tkliwość, ból, wzdęcia

CHOROBY

Wirusowe zapalenie wątroby nie zawsze daje objawy. Jak je rozpoznać?

Anna Rokicka-Żuk

Wirusowe zapalenie wątroby to choroba, która może doprowadzić do niewydolności wątroby i śmierci, jeśli nie uda się przeszczepić tego narządu. Choć ma wiele typów oznaczanych pierwszymi literami alfabetu, większość objawów jest wspólnych.

Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to stan zapalny tego narządu, który jest efektem zakażenia jednym z pięciu typów wirusa WZW, oznaczanych literami od A do E. Zapalenie wątroby mogą wywoływać także inne wirusy, m.in. Epstein-Barra (EBV), który jest też przyczyną rozwoju mononukleozy.

W Polsce najczęściej chorobę wywołuje typ wirusa WZW A, B i C, rzadziej D. To odpowiednio wirusy: HAV, HBV, HCV, HDV. Najpowszechniej występuje WZW B. Warto wiedzieć, że przed wersjami wirusa A i B można chronić się za pomocą szczepionek. WZW może mieć postać ostrą i przewlekłą. Ostra postać WZW zwykle rozpoczyna się nagle i trwa przez kilka tygodni. Większość infekcji przechodzi sama, jednak nawet w przypadku braku objawów mogą one prowadzić do choroby przewlekłej. Przebieg WZW może być bezobjawowy, bywa, że pojawiają się dolegliwości grypopodobne, jednak symptomy mogą być także dotkliwe i prowadzić do uszkodzenia wątroby, niewydolności, marskości wątroby czy raka tego narządu, oraz śmierci.

Najbardziej odczuwalne objawy mogą dotyczyć ostrej postaci WZW. Jej przebieg zależy zarówno od typu wirusa, jak i indywidualnej reakcji na infekcję.

Możliwe objawy WZW: ● brak apetytu, ● nudności i wymioty, ● wstręt do tytoniu u osób palących, ● niska gorączka, ● wzdęcia, ● ból w górnej prawej części brzucha, ● zmęczenie, ● świąd skóry, ● żółtaczka – zażółcenie skóry i białek oczu, ● bóle mięśni, stawów, pokrzywka skórna (zwłaszcza przy WZW B), ● ciemny kolor moczu i blady stolca, ● pogorszenie funkcji psychicznych.

Jak różnią się infekcje zależnie od typu wirusa?

● Postać ostrą najczęściej wywołuje wirus WZW A, rzadziej WZW B.

● W przypadku WZW B lub WZW C mogą nie wystąpić objawy, wciąż jednak zarażenie się grozi powikłaniami.

● Łagodne objawy najczęściej występują przy zakażeniu WZW A i WZW C.

● Ciężkie symptomy towarzyszą częściej infekcji WZW B i WZW E.

● Dotkliwe skutki mogą mieć koinfekcje – jednoczesne zakażenie typem B i D, przy czym WZW D zagraża jedynie osobom z WZW B.

Na wirusowe zapalenie wątroby mogą wskazywać opisane objawy, lecz potwierdzeniem są badania krwi – serologiczne i molekularne. Oznacza się różne markery w postaci antygenów i przeciwciał. Badanie na obecność HCV jest refundowane przez NFZ. Leczenie stosuje się w przewlekłej postaci choroby, przy czym istnieje lek na WZW B, ale zakażenia nie da się całkowicie wyleczyć. Dostępne jest ponadto leczenie przeciwko WZW C (terapia bezinterferonowa w ramach programu lekowego B.71).

Zakażeniom sprzyja brak należytej higieny. WZW A najczęściej rozprzestrzenia się drogą pokarmową. Do zarażenia dochodzi poprzez kontakt z krwią i kontakty seksualne. Zagrożenie stwarza m.in. przerwanie ciągłości tkanek, m.in. zabiegi medyczne, poród, ale także zabiegi u dentysty, kosmetyczki itp.

eprasa.pl 76ca278d42

DPS

FOT. GETTY IMAGES

Ceny za pobyt w DPS mogą zaskoczyć wiele rodzin. W 2026 roku miesięczny koszt pobytu w Domu Pomocy Społecznej wynosi od około 6 tys. zł do nawet ponad 30 tys. zł

Nawet 30 tys. zł miesięcznie za pobyt w DPS. Rodzina nie zawsze musi pokrywać całość

Ile kosztuje pobyt w Domu Pomocy Społecznej w 2026 roku? W niektórych placówkach kwoty mogą zaskoczyć, tak samo jak zasady finansowania.

Ola Głowacka

W 2026 roku miesięczny koszt pobytu w Domu Pomocy Społecznej wynosi od około 6 tys. zł do nawet ponad 30 tys. zł, w zależności od lokalizacji placówki, standardu oraz zakresu świadczonej opieki.

Przykładowe stawki miesięczne:
- 5,9–6,7 tys. zł – najtańsze DPS-y (m.in. Toruń, Suwałki, Wrocław),
- 8–10 tys. zł – placówki w średnich miastach,
- 12–13 tys. zł – część warszawskich DPS-ów,
- ponad 30 tys. zł – specjalistyczne, nowoczesne placówki zapewniające indywidualną opiekę (np. Centrum Wsparcia Społecznego „Na Targówku" w Warszawie).

Na koszt utrzymania mieszkańca składają się m.in. całodobowa opieka, wyżywienie, opieka medyczna, wynagrodzenia personelu, koszty energii i utrzymania budynków, zajęcia terapeutyczne i rehabilitacja.

Zasady pokrywania kosztów pobytu w DPS reguluje ustawa o pomocy społecznej. Obowiązuje jasno określona kolejność płatników:

1. Mieszkaniec DPS
W pierwszej kolejności płaci sam mieszkaniec placówki – maksymalnie do 70 proc. swojego dochodu, np. emerytury lub renty. Nie może to być więcej, nawet jeśli koszt pobytu jest wyższy.

2. Rodzina
Jeśli dochód mieszkańca nie wystarcza na pokrycie pełnych kosztów, dopłatę wnosi małżonek, następnie dzieci i wnuki, na końcu – rodzice.

Rodzina nie zawsze musi płacić. Obowiązek zależy od dochodów – jeśli po wniesieniu opłaty dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 300 proc. kryterium dochodowego, członkowie rodziny mogą zostać całkowicie lub częściowo zwolnieni z opłat.

W 2026 r. kryterium to wynosi ok. 3030 zł – dla osoby samotnej, ok. 2469 zł – na osobę w rodzinie.

3. Gmina
Jeżeli ani mieszkaniec, ani rodzina nie są w stanie pokryć kosztów, brakującą część dopłaca gmina, z której dana osoba została skierowana do DPS.

Z DPS mogą skorzystać osoby, które:
- wymagają całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności,
- nie są w stanie samodzielnie funkcjonować,
- nie mogą uzyskać wystarczającej pomocy w miejscu zamieszkania, np. w formie usług opiekuńczych.

Domy Pomocy Społecznej są przeznaczone m.in. dla:
- osób w podeszłym wieku,
- osób przewlekle somatycznie chorych,
- osób przewlekle psychicznie chorych,
- osób z niepełnosprawnością fizyczną lub intelektualną,
- dorosłych oraz dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami.

Jak wygląda procedura przyjęcia do DPS?
Wniosek składa się w lokalnym ośrodku pomocy społecznej (MOPS/GOPS lub Centrum Usług Społecznych) właściwym dla miejsca zamieszkania osoby wymagającej opieki. Pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy oraz analizuje sytuację zdrowotną, rodzinną i finansową.

To gmina wydaje decyzję o skierowaniu do DPS oraz ustala wysokość odpłatności. Jeśli czas oczekiwania w najbliższym DPS-ie przekracza 3 miesiące, na wniosek zainteresowanego możliwe jest skierowanie do innej placówki tego samego typu, gdzie kolejka jest krótsza. Co do zasady wymagana jest zgoda osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego. W wyjątkowych sytuacjach sprawa może trafić do sądu.

Co warto wiedzieć?

Pobyt w Domu Pomocy Społecznej ma charakter długoterminowy, choć istnieje możliwość zmiany placówki lub – w uzasadnionych przypadkach – opuszczenia DPS. Standardy opieki muszą zapewniać poszanowanie godności, prywatności i bezpieczeństwa mieszkańców.

DIETA

Biegunka, uszkodzenie nerek. Zła ryba ze smażalni to murowany kłopot

Emil Hoff

Które ryby rzeczywiście warto jeść, a których lepiej unikać? Zanim zamówisz coś ze smażalni w czasie urlopu nad Bałtykiem, sprawdź, czy przypadkiem na talerzu nie dostaniesz także pestycydów, rtęci i metali ciężkich.

Jak wiadomo, ryby są bardzo zdrowe. Zawierają m.in. kwasy omega-3, jod, selen i wiele witamin. Mają dobry wpływ na kondycję naszego mózgu i układu nerwowego, na pracę serca. Niestety, niektóre ryby mogą szkodzić – zwłaszcza małym dzieciom, seniorom, kobietom w ciąży i osobom o wrażliwych żołądkach.

Bałtyk niestety nie należy do najczystszych mórz. Trafiają do niego śmieci, chemikalia i nawozy z rzek, a nawet przesączają się powoli różnego rodzaju bronie chemiczne z czasów II wojny światowej, do tej pory znajdujące się na pokładach zatopionych statków. Wody Bałtyku zawierają też tzw. PFAS, czyli syntetyczne związki chemiczne, które nie rozkładają się w środowisku. Morski Instytut Rybacki – Państwowy Instytut Badawczy wymienia np.: pestycydy chloroorganiczne, polichlorowane bifenyle – PCB, metale toksyczne – Cd, Pb, Hg, dioksyny i dioksynopodobne polichlorowane bifenyle – dl-PCB, histaminę i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA). Do tego dochodzą jeszcze rtęć, metale ciężkie i mikroplastiki.

Wszystkie te substancje kumulują się w tłuszczu i mięsie niektórych gatunków ryb i mogą prowadzić do zatrucia.

Jako potencjalne skutki oddziaływania wyżej wymienionych chemikaliów na organizm człowieka wymienia się m.in.:
– rak nerek, wątroby, jąder;
– uszkodzenia nerek, wątroby, tarczycy;
– zaburzenia hormonalne.

Szczególnie narażone są kobiety w ciąży, młodsze dzieci i seniorzy.

Jak uniknąć zatrucia toksynami? Trzeba pamiętać, że kumulują się one przede wszystkim w rybach dużych i długo żyjących, drapieżnych, przydennych i tłustych. W Bałtyku to śledź, łosoś, węgorz i dorsz. Gatunki spoza Bałtyku to np. miecznik i tuńczyk wielkooki (oba gatunki zawierają dużo metylortęci).

Na ryby kupowane na wakacjach trzeba też uważać z innego powodu: nierzadko zamiast świeżej ryby dostajemy na talerzu tak naprawdę odgrzewane mrożonki. Dają one mniejsze korzyści dla zdrowia niż świeże ryby, a u niektórych osób mogą wywołać niestrawność.

Jakie gatunki ryb to u nas najczęściej mrożonki? Oczywiście te, które muszą być importowane, jak np. dorsz (ten bałtycki jest objęty ochroną), mintaj, panga, halibut, tilapia i morszczuk.

Jak rozpoznać, że podano ci mrożoną rybę? Takie ryby mają tendencję do rozpadania się na kawałki, często też bywają zasłonięte dużą ilością panierki. By upewnić się, że ryba jest świeża, zamawiaj gatunki występujące w Bałtyku, najlepiej podawane z pieca albo z grilla.

Jeśli chodzi o ryby importowane, niektóre mogą ci zaszkodzić nie tylko dlatego, że są odmrażane. Szczególnie musisz uważać na dania z tzw. ryby maślanej. To nie nazwa gatunkowa, lecz handlowa, pod którą mogą kryć się bardzo różne gatunki ryb. Dwa z nich – kostropak i eskolar – to ryby zawierające w swoim tłuszczu estry woskowe, których ludzkie żołądki nie trawią. Zjedzenie zbyt dużej ilości tych ryb może wywołać niestrawność, ból brzucha, wymioty i biegunkę.

Zaleca się, by w przypadku zatrucia estrami woskowymi przede wszystkim dbać o uzupełnianie płynów. Jeśli objawy nie ustąpią po dwóch dniach, musisz udać się do lekarza.

Nie dajmy się jednak zwariować. Europejska Rada Informacji o Żywności (EUFIC) zapewnia, że w rybach dopuszczonych do spożycia po spełnieniu norm stężenie substancji chemicznych nie zagraża życiu człowieka, a korzyści płynące z jedzenia ryb znacznie przeważają potencjalne szkody dla naszego zdrowia.

Trzeba jednak zachować umiar w jedzeniu ryb. Dietetycy sugerują, że można bezpiecznie jeść około dwóch porcji ryb w tygodniu po ok. 100-150 g.

FOT. 123RF.COM

eprasa.pl 76ca278d42

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Urazy zębów u dzieci

Jak udzielić pierwszej pomocy dziecku z wybitym zębem?

W przypadku urazu zęba lub zębów kluczowe jest szybkie działanie i unikanie popularnych błędów, przez które replantacja utraconego zęba może stać się niemożliwa. Najważniejsze, by nie zwlekać z wizytą u stomatologa. W wielu przypadkach rodzice próbują najpierw szukać informacji w internecie lub oceniają uraz samodzielnie, ponieważ dziecko nie zgłasza silnego bólu. To błąd, ponieważ nawet pozornie niewielki uraz może prowadzić do uszkodzenia miazgi, korzenia zęba lub tkanek otaczających ząb. Dlatego niezależnie od tego, czy doszło do ukruszenia, pęknięcia czy wybicia zęba, po udzieleniu pierwszej pomocy należy jak najszybciej zgłosić się do stomatologa. Szybka i prawidłowa diagnostyka pozwala uniknąć poważniejszych powikłań, a często także zwiększa szansę na uratowanie zęba. Załóżmy najgorszy scenariusz: dziecko ma wybity ząb. Co zrobić, by mu pomóc i uratować jego uśmiech? Najpierw przepłucz dziecku usta wodą, zatamuj krwawienie i oceń stan zębów. Jeśli doszło do wybicia, musisz wiedzieć, czy dziecko straciło ząb mleczny, czy stały. Jeśli dziecko straciło mleczaka, pół biedy. Nie musisz w ogóle zabezpieczać mlecznego zęba, bo i tak nie zostanie replantowany. Tym bardziej nie próbuj wkładać dziecku mleczaka z powrotem do zębodołu, bo możesz uszkodzić zalążek stałego zęba, który wykształca się pod spodem. Przy wybitym mleczaku należy zatamować krwawienie, zadbać o komfort dziecka i skontaktować się ze stomatologiem. Jeśli wybity został ząb stały, musisz działać szybko, jeśli chcesz uratować ząb. Przede wszystkim trzymaj ząb za koronę (białą część) – nie dotykaj korzenia, opłucz krótko ząb wodą (bez szorowania), umieść ząb w zębodole dziecka i leć do stomatologa.

Nie możesz umieścić zęba w dawnym miejscu? W takim wypadku musisz zabezpieczyć go przed wyschnięciem. Możesz np. włożyć ząb do mleka, do soli fizjologicznej, a nawet do płynu do soczewek kontaktowych; dziecko może też umieścić ząb w ustach między policzkiem a dziąsłem. Po zabezpieczaniu zęba nie zwlekaj z wizyta u specjalisty.

Co, jeśli nie da się uratować zęba?

Nie panikuj. Nawet jeśli wybitego zęba nie uda się uratować, nie ma powodów do rozpaczy. Obecnie stomatologia oferuje wiele rozwiązań, które sprawiają, że nawet po przykrym wypadku uśmiech może wrócić do normy. Opcji jest sporo – dostosowuje się je indywidualnie do wieku i kondycji pacjenta. Lekarz może rozważyć m.in. czasowe uzupełnienie protetyczne, leczenie ortodontyczne wykorzystujące stopniowe przesuwanie zębów w celu zamknięcia luki lub leczenie implantologiczne po zakończeniu wzrostu.

Co z ukruszeniami i złamaniami zębów?

Znacznie częściej niż do całkowitego wybicia dochodzi do ukruszenia lub złamania w obrębie korony, a także do przemieszczenia zęba. Takie przypadki, choć wydają się mniej groźne od wybicia, także wymagają szybkiej konsultacji stomatologicznej. Nawet niewielki odprysk szkliwa może powodować nadwrażliwość, zwiększać ryzyko dalszych uszkodzeń lub świadczyć o głębszym urazie obejmującym miazgę zęba. Jeśli ząb stał się ruchomy lub nawet lekko zmienił położenie, nie próbuj nastawiać go samodzielnie, nawet jeśli dziecko nie odczuwa bólu. Zamiast tego zabezpiecz ewentualny odłamany fragment zęba (może da się go wykorzystać w czasie leczenia) i szybko umów wizytę u stomatologa, a do czasu badania nie podawaj dziecku twardych pokarmów.

FOT. GETTY IMAGES

Choć nie da się całkowicie wyeliminować ryzyka urazów podczas zabawy czy uprawiania sportu, wiele z nich można ograniczyć dzięki prostym zasadom bezpieczeństwa. Podstawą jest używanie kasku podczas jazdy na rowerze, hulajnodze, rolkach czy deskorolce. W przypadku sportów kontaktowych warto rozważyć również indywidualnie dopasowane ochraniacze na zęby. Zachęcam także rodziców, aby przed wakacyjnym wyjazdem zaplanowali kontrolną wizytę stomatologiczną. Pozwala ona ocenić stan uzębienia, wykryć ewentualne problemy i przygotować dziecko na okres zwiększonej aktywności. Warto pamiętać, że zdrowy ząb lepiej znosi urazy niż ząb osłabiony próchnicą lub wcześniejszymi uszkodzeniami. **oprac. Emil Hoff**

PROFILAKTYKA

Wakacyjna beztroska może się skończyć tragicznie. Sprawdź, jak uniknąć czerniaka

Zanim wybierzesz się na weekendową wycieczkę, urlop czy rodzinne wakacje, by skorzystać ze słonecznej pogody, sprawdź, jak chronić skórę przed promieniowaniem, które może wywołać nowotwór.

oprac. Emil Hoff

Według zapowiedzi IMGW Polskę zaleje kolejna fala upałów. W kolejnych dniach temperatury mogą przekroczyć 30 str. C. Dla wielu to doskonała wiadomość – powrót dobrej pogody to szansa na opaleniznę, zabawę nad wodą i ogólnie udany weekend, urlop lub wakacje. Słońce ma też swoje bardzo złe strony. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie słoneczne może prowadzić do czerniaka – groźnego nowotworu skóry.

Dane NFZ są alarmujące: co roku diagnozuje się w Polsce ok. 4 tys. przypadków czerniaka, z których 1,4 tys. kończy się zgonem. Co więcej, eksperci prognozują, że liczba przypadków podwoi się w ciągu dekady.

Wszyscy powinni unikać zbyt długiego przebywania na słońcu, ale niektórych czerniak może dopaść szybciej i łatwiej. Największe ryzyko zachorowania na ten nowotwór mają osoby:

- o jasnej karnacji;
- o jasnych lub rudych włosach;
- o niebieskich albo zielonych oczach;
- ze skórą skłonną do oparzeń słonecznych;
- po poważnych oparzeniach słonecznych w dzieciństwie lub wieku nastoletnim;

FOT. GETTY IMAGES

W Polsce na ten nowotwór choruje coraz więcej osób. Największe ryzyko jest właśnie latem

- z dużą liczbą znamion na skórze, szczególnie atypowych;
- często korzystające z solarium;
- z historią zachorowań na czerniaka i inne nowotwory skóry w rodzinie.

Najpopularniejszą formą ochrony przed rakotwórczym promieniowaniem słonecznym jest stosowanie kremów SPF. Trzeba jednak wybrać odpowiedni krem i umiejętnie go stosować, by zapewnić sobie pełnię ochrony przeciwsłonecznej.

– W praktyce rekomenduję dziś minimum SPF 30 do codziennej ochrony oraz SPF 50 podczas intensywnej ekspozycji na słońce, szczególnie nad wodą czy w górach – mówi Jowita Dejewska, dermatolożka Estell. – Warto pamiętać, że filtr SPF 50 nie oznacza pełnej blokady promieniowania UV, ale zapewnia wyższy poziom ochrony niż SPF 10 czy 15, które obecnie uznawane są za zbyt niskie przy silnym nasłonecznieniu.

Ekspertka podkreśla, że stosowania kremu z filtrem nie należy ograniczać tylko do plaży i czasu wakacji. Na promieniowanie słoneczne jesteśmy narażeni także w czasie krótkich spacerów czy jazdy samochodem. Warto pamiętać, że promieniowanie UVA przenika przeze chmury i szyby okienne.

– Co istotne, nawet najlepszy krem nie działa cały dzień, bo filtr należy regularnie dokładać, zwłaszcza po kąpieli, wysiłku fizycznym czy intensywnym poceniu się – zaleca dermatolożka.

Największą skuteczność daje łączenie kilku metod ochrony przed promieniowaniem UV. Obecnie wybór jest spory. Naszym standardowym wyposażeniem na lato powinny być:

- kapelusz z rondem;
- okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.

Coraz częściej można też spotkać inne środki ochronne, takie jak:

- odzież z oznaczeniem UPF 50+;
- parasole przeciwsłoneczne;
- lekkie, składane namioty oraz osłony z filtrami UV dla dzieci.

– W krajach azjatyckich coraz większą popularność zdobywają również rękawiczki UV oraz rękawki ochronne używane m.in. podczas prowadzenia samochodu czy dłuższego przebywania na słońcu. Warto pamiętać, że w przypadku tego typu akcesoriów należy sprawdzać oznaczenia i certyfikaty potwierdzające realną ochronę przed promieniowaniem UV – mówi Jowita Dejewska.

Przeciwsłoneczne ubrania czy parasole możemy coraz częściej spotkać na ulicach miast, w parkach, ogrodach i na placach zabaw. Wydaje się, że coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z tego, że ochronę przed słońcem należy zapewniać sobie stale, a nie tylko na urlopie.

– Ochrona przeciwsłoneczna powinna dziś być traktowana nie jako element wakacyjnej kosmetyczki, ale codziennej profilaktyki zdrowotnej – podsumowuje dermatolożka.

Ochrona przeciwsłoneczna jest ważna, ale trzeba tez regularnie kontrolować jej skuteczność i poddawać się badaniom profilaktycznym pod kątem nowotworów skóry.

– Czerniak wykryty odpowiednio wcześnie jest jednym z najlepiej rokujących nowotworów skóry. W przypadku zmian rozpoznanych na wczesnym etapie szanse na całkowite wyleczenie przekraczają 90 proc. Dlatego regularna kontrola znamion i szybka reakcja na wszelkie niepokojące zmiany mają ogromne znaczenie – zachęca Jowita Dejewska.

Kontrolę znamion powinno się wykonywać minimum raz w roku, a częściej w przypadku pojawienia się zmian na skórze.

eprasa.pl 76ca278d42

SUKCES

Chłopaki do wielkiej gry, tańca i różańca. Drużyna Wagnera – mistrzowie olimpijscy

Jaka fajna drużyna pokonała „Ruskich" i zdobyła mistrzostwo olimpijskie w siatkówce. Przez pół wieku żaden nasz zespół nie powtórzył tego sukcesu

Marek Bluj

Tej lipcowej nocy z 30 na 31 lipca 1976 roku nie spały miliony Polaków. Prawie każdy chciał zobaczyć, jak nasi siatkarze w dalekim Montrealu w finale turnieju olimpijskiego pokonają Związek Radziecki. Gwarancji nie było żadnych, bo Rosjanie grali świetnie, ale nasi jeszcze lepiej. No i trener Hubert Wagner obiecał, że wrócą do kraju ze złotem. Zrobili to!

To był długi mecz, bardzo długi. Zresztą takiego tasiemca wszyscy, tam w Kanadzie i w kraju, się spodziewali. Zaczął się o 2.30. Trwał 2 godziny i 26 minut.

– Dla nas to była pestka. Byliśmy tak napakowani siłą i energią, że mogliśmy grać nawet dwa takie mecze jeden po drugim. Dla nas granie przez dwie, trzy, a nawet cztery godziny nie robiło żadnej różnicy. Trener Hubert Wagner doskonale nas przygotował. Treningi trwały po kilka miesięcy. Było dużo gór. Schodziliśmy całe Tatry, przed Meksykiem byliśmy w Pirenejach. Dużo ćwiczyliśmy z ciężarami. Mówiono o nas mistrzowie piątego seta, bo nigdy nie przegraliśmy tie-breaka. Inne drużyny ciągnęły ostatkiem sił, a my zawsze tryskaliśmy świeżością. W finale i wcześniej mieliśmy też trochę szczęścia, dlatego zawsze powtarzam, że trzeba dobrze grać, ale trzeba mieć też szczęście. To z reguły sprzyja lepszym. Myśmy go mieli – uśmiecha się Marek Karbarz, jeden z trzech muszkieterów z Resovii w „12" trenera Wagnera. Dwaj inni to Bronisław Bebel i Włodzimierz Stefański.

To była złota drużyna, która nikogo się nie bała. Dwa lata wcześniej w Meksyku, 28 października 1974 roku, także prowadzona przez Wagnera reprezentacja Polski zdobyła historyczne złoto mistrzostwo świata. Wygrała wszystkie spotkania. W drodze po mistrzostwo dwukrotnie pokonała ZSRR. Tworzyła team na 102. Pod każdym względem.

– Rosjanie w Montrealu pałali chęcią rewanżu za Meksyk. Można powiedzieć, że igrzyska olimpijskie były pewnego rodzaju ciągiem dalszym Meksyku. W kadrze nastąpiły małe zmiany, nie było Staszka Gościniaka, MVP mistrzostw świata,co było dla nas szokiem. Atmosfera w kadrze była jednak bardzo dobra. Lubiliśmy się nawzajem, dobrze się ze sobą czuliśmy. Był duch w tej ekipie. Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego. To nam pomagało w trudnych chwilach, a trochę było ich – dodaje Karbarz.

FOT. ARCHIWUM MARKA KARBARZA

Radość po pokonaniu Rosjan i zdobyciu złotego medalu na olimpiadzie w Montrealu w 1976 roku. W koszulce z numerem 12 Marek Karbarz

Zanim w olimpijskim finale doszło do polsko-rosyjskiego starcia, nasi siatkarze bywali w wielkich opałach. – W pierwszym meczu turnieju przegrywaliśmy z Koreą Południową 0:2 w setach, ale od trzeciego zmietliśmy ich z boiska. Z Kubą też wynik był widelcu, bo przeciwnik wygrywał 2:0. Wyrównaliśmy, a w piątej partii zwyciężyliśmy 20:18. Z Japonią było 3;2, ale w tie-breaku już bez nerwów. Było ich za to na pęczki z Rosjanami w finale. Zachowaliśmy olimpijski spokój i wyszliśmy z ogromnych opresji obronną ręką – wspomina mistrz Marek, jak mówią do Karbarza znajomi.

Rzeczywiście, to była bitwa na siatce, niezwykle dramatyczny pojedynek, który przeszedł do historii polskiego sportu. Radziecki zespół prowadził w setach 2:1, a w czwartym miał dwa meczbole. Polacy uciekli jednak spod topora, wyrównali na 2:2. W decydującej piątej odsłonie przegrywali 0:4, ale szybko odrobili straty. Po zmianie stron prowadzili 8:7 i nie dali już przeciwnikom zdobyć punktu. Zwycięski okazał się autowy atak rosyjskiej gwiazdy Władimira Czernyszowa.

„Uwaga, Czernyszow! I aut! Aut, nie było bloku!" – krzyczał do mikrofonu komentujący mecz Wojciech Zieliński. Polacy skakali z radości, a Czernyszow stał i patrzył na ich radość. Był w szoku – nie mógł chyba uwierzyć, że przestrzelił taką piłkę na czystej siatce. Tak się stała historia. Niektórym zawodnikom polały się z oczu łzy radości i szczęścia. Mocno zapracowali wspólnie na ten sukces.

– To był zespół, każdemu zawodnikowi należy się szacunek. Ja bez Marka i Marek beze mnie nic byśmy nie wygrali – mówił Tomasz Wójtowicz, prawdziwy as złotej ekipy.

– Tomek cały turniej grał znakomicie i wyskoczył na gwiazdę, ale całe towarzystwo trzymał Edek Skorek, kapitan drużyny. Praktycznie nie musiał trzymać, bo było normalnie, fajnie, nikt się na nikogo ani na nic nie skarżył – wyjaśnia Karbarz.

– Byliście znakomitymi siatkarzami, tworzyliście najlepszą w świecie drużynę, a jakimi byliście ludźmi? – pytam mojego rozmówcę.

- To były przepiękne dni i lata. Wspominam je z ogromnym sentymentem. Byliśmy młodzi, mieliśmy wtedy po dwadzieścia cztery lata. Potrzebowaliśmy się też trochę wyszumieć. Lubiliśmy się zabawić. Przychodziły nam do głowy rozmaite pomysły. Byliśmy chłopakami do tańca i do różańca. Po zakończeniu igrzysk w Montrealu było raczej spokojnie, ale po mistrzostwie świata w Meksyku był trochę „meksyk" – wspomina nasz mistrz świata i mistrz olimpijski.

– Kiedy po ceremonii medalowej przyjechaliśmy do hotelu, w którym byli Japończycy i inne reprezentacje, to daliśmy czadu. Były śpiewy, tańce, hulanki, swawola. W barze nie została an jedna butelka alkoholu. Kiedy na drugi dzień siedzieliśmy w autokarze przed wyjazdem na lotnisko, przybiegł dyrektor hotelu i machał rachunkiem na kilka tysięcy dolarów. Kierownik naszej grupy wziął do ręki ten rachunek i stwierdził stanowczym głosem, że „to jest absolutnie niemożliwe, bo moi chłopcy piją tylko mleko". I odjechaliśmy. Z tego, co mi wiadomo, należność za tę „gościnę" uregulowała za nas Federacja Siatkówki Meksyku – przypomina tę słynną historię Marek Karbarz.

Po Montrealu Karbarz otrzymał talon na Zastavę. Kupił ją za własne pieniądze. Inni dostali talony na Polonezy i Moskwicze, ale z Zastavy był zadowolony – jeździł nią kilka lat.

– Ten złoty medal zdobyty w Montrealu miał ogromny wpływ na moje życie. Długi czas nie zdawałem sobie nawet z tego sprawy. Dzięki niemu wyjechałem do Francji. Byłem tam prawie 20 lat, najpierw jako zawodnik, a później trener – podkreśla Karbarz.

– Szczerze przyznam, że nie spodziewałem się, że tak długo będziemy honorowani, pamiętani, że co roku będziemy się spotykali na Memoriale Jurka Wagnera i nie tylko. Mamy swoją Aleję Gwiazd w Miliczu. Bardzo sympatyczne jest to, że ludzie nas kojarzą. W sklepie, na ulicy, w hali zapytają o zdrowie, zagadną, co słychać.

– Jak ten czas pędzi! To już 50 lat od Montrealu i tamtego złota. Mieliśmy świetnych siatkarzy, drużyny, trenerów, ale żadnej do tej pory nie udało się powtórzyć tamtego sukcesu sprzed pół wieku. To tylko świadczy o tym, jak trudno zdobyć złoty medal. Od Meksyku i Montrealu siatkówka w Polsce stała się bardzo popularna. Polacy ją pokochali i kochają nadal. Cierpliwie czekają, ja zresztą też, na olimpijskie złoto numer 2. Niech się to stanie już na najbliższych igrzyskach – tym życzeniem kończy swoją nie tylko olimpijską opowieść pan Marek.

©℗

Skład drużyny siatkarzy na IO w Montrealu:

Włodzimierz Stefański, Bronisław Bebel, Lech Łasko, Edward Skorek, Tomasz Wójtowicz, Wiesław Gawłowski, Mirosław Rybaczewski, Zbigniew Lubiejewski, Ryszard Bosek, Włodzimierz Sadalski, Zbigniew Zarzycki, Marek Karbarz.
Trener: Hubert Jerzy Wagner.

Wyniki reprezentacji Polski w turnieju olimpijskim w Montrealu:

Faza grupowa:
Polska – Korea Południowa 3:2 (12:15, 6:15, 15:6, 15:6, 15:5);
Polska – Kanada 3:0 (15:4, 15:7, 15:6);
Polska – Kuba 3:2 (13:15, 10:15, 15:6, 15:9, 20:18);
Polska – Czechosłowacja 3:1 (8:15, 15:11, 15:5, 16:14);
półfinał: Polska – Japonia 3:2 (15:17, 15:6, 15:6, 10:15, 15:10);
finał: Polska – ZSRR 3:2 (11:15, 15:13, 12:15, 19:17, 15:7).

eprasa.pl 76ca278d42

sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Derby dla Avii
W sobotę w Łęcznej Avia Świdnik pokonała Górnika w derbach 2. ligi
str. 20

PIŁKA NOŻNA

FOT. ARCHIWUM

Michał Król wróci do Motoru?
Trener: Jeśli będzie taka opcja, to postaramy się
str. 18

SIATKÓWKA

Zagrają w październiku
Poznaliśmy datę i obsadę turnieju Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza
str. 20

Motor Lublin ma za sobą drugi mecz w sezonie, a pierwszy przed własną publicznością. Bilans: 0-1-1

FOT. MG

Stadion wypełniony po brzegi i masa emocji.
W pierwszym domowym meczu sezonu 2026/27 piłkarze Motoru przegrali z Jagiellonią *str. 18*

eprasa.pl 76ca278d42

PIŁKA NOŻNA

Król wróci do Motoru? Trener: Jeżeli będzie taka możliwość, to postaramy się

Kamil Wojdat

Michał Król po sezonie pożegnał się z Motorem Lublin, a jego nowym pracodawcą została Wisła Płock. Pochodzący z Bychawy zawodnik szybko może wrócić w rodzinne strony.

W składzie Wisły Króla widział ówczesny trener drużyny z Mazowsza Mariusz Misiura: dogadał się ze skrzydłowym jeszcze zimą. Szkoleniowiec kilka miesięcy później sam przeszedł jednak do... Motoru, a nowy coach Wisły – Adam Majewski Króla u siebie nie widzi – dał mu wolną rękę w poszukiwaniu nowego klubu. Tym może zostać Motor.

– Jeżeli będzie taka możliwość, to postaramy się, żeby tak się wydarzyło. Ale to musi zależeć od naprawdę bardzo wielu czynników – zauważa trener Misiura.

– Kiedy już wiedziałem, że nie będę trenerem Wisły, to pierwsze co zrobiłem, to zadzwoniłem do Michała i go przeprosiłem za tą całą sytuację. Czułem się z tym troszeczkę niezręcznie, bo zdawałem sobie sprawę jakim zaufaniem mnie obdarzył przychodząc do Wisły. Ceniłem Michała, kiedy grał w Motorze, cenię go dzisiaj i będę go cenił. Jest Polakiem, zawodnikiem, który może grać na kilku pozycjach, który ma niesamowite cechy wolicjonalne. Jest zawodnikiem, który lubi pracę dla drużyny i tacy zawodnicy są na pewno w cenie. Co najważniejsze, jest dobrym człowiekiem – dodaje.

Skrzydłowy w Płocku jeszcze nie zadebiutował i wiele wskazuje na to, że nie zadebiutuje.

– Żałuję, że doświadczył takiej sytuacji. Nie zasłużył sobie na to, bo jest to bardzo dobry zawodnik. Czy się teraz kontaktowaliśmy? Wiemy jaka jest jego sytuacja w Wiśle. Mieliśmy wstępną rozmowę wewnątrz klubu na jego temat. Mamy jakieś wstępne ustalenia, ale też wiemy, że Michałem zainteresowane są też inne kluby: nie wiem czy Cracovia, bo tam poszedł prezes Sadczuk, który pracował wcześniej w Wiśle. Gdzie Michał trafi? Zobaczymy – mówi Misiura.

Król jest wychowankiem Granitu Bychawa. W Motorze w trakcie sześciu lat rozegrał łącznie 156 meczów, w których zdobył 13 goli i zanotował 17 asyst. Z klubem ze stolicy województwa wywalczył dwa awanse: z 2. do 1. ligi, a następnie do Ekstraklasy.

Idea budowania drużyny

Do klubu w ostatnich tygodniach dołączyło siedmiu graczy (trzech polskich i czterech zagranicznych).

Zwolennikiem którego modelu budowania zespołu jest trener Misiura? Opartego o piłkarzy zagranicznych czy szukania balansu z graczami krajowymi?

– Chcąc rozwijać drużynę i grać o coraz wyższe cele, musimy ściągać zawodników odpowiedniej jakości. Chcemy, żeby to byli Polacy. Ale patrząc, jakie sobie kwoty życzą sobie za tych zawodników kluby z Ekstraklasy, 1.ligi czy będące w innych krajach, to życie nas weryfikuje. Wydaje nam się, że po prostu zainwestowanie tak dużych pieniędzy jest nieadekwatne do tego, co później ten zawodnik może nam oddać na boisku. – wyjaśnia trener. – Byliśmy zainteresowani dwoma-trzema Polakami, którzy ocierają czy ocierali się o reprezentację U21 lub nawet pierwszą. Kiedy przychodziło do finalizacji, do poznania kwot, jakie trzeba zapłacić za transfer czy do oczekiwań tych zawodników, widzimy, że zawodnik w 2. Bundeslidze czy w LaLiga 2 starszy o dwa-trzy lata jest dwu-, trzykrotnie tańszy. A umiejętnościami są zbliżeni – uzupełnia. ©℗

FOT. ARCHIWUM

Pochodzący z Bychawy Michał Król w Motorze spędził sześć lat

PIŁKA NOŻNA

Widowisko na Arenie, ale bez happy endu dla Motoru

W 83. minucie Motor zdobył gola na 1:1, ale radość nie trwała długo. Chwilę po tym było już 1:2. Wygraną Jagielloni zapewnił Sergio Lozano

Kamil Wojdat

Motor Lublin	1 (0)
Jagiellonia Białystok	2 (1)

Bramki: Czubak 83 – Pelec 33, Lozano 85
Motor: Popa - Santos (79 Aiko), Bereszyński, Bartos, Lubercecki, Łęgowski (79 Meyer), Bourhane (87 Plavotić), Simon (87 Haxha), N'Diaye, Ronaldo, Czubak. Trener: Mariusz Misiura
Jagiellonia: Abramowicz - Wojtuszek, Vital, Kobayashi, Montoia, Imaz (68 Klynge), Romanczuk, Lozano (87 Konstantopoulos), Conceicao (62 Agbonifo), Szmyt (87 Jóźwiak), Prelec (68 Rallis). Trener: Adrian Siemieniec
Sędziował: Tomasz Kwiatkowski (Warszawa)
Widzów: 15200

FOT. MG

Po remisie z Widzewem 2:2, przyszła porażka z Jagiellonią 1:2

Właściwie od początku spotkania oglądaliśmy okazje pod jedną bądź drugą bramką: w 3. minucie po doskonale znanym w Ekstraklasie centrostrzale (jego autorem był Kajetan Szmyt) Motor uratował słupek. Ale chwilę później to gospodarze zawitali w szesnastce Jagi, lecz płaskiego dośrodkowania Fabio Ronaldo wzdłuż linii nikt nie przeciął.

Zawodnicy nie zwalniali tempa. W 6. minucie to Białostocczanie powinni wygrywać, gdy po rożnym głową uderzał Yuki Kobayashi. Japończyk pomylił się bardzo nieznacznie.

W 17. minucie natomiast z gola mogli się cieszyć Lublinianie. I znowu w roli głównej był Kobayashi. Jego podanie przechwycił Karol Czubak, z tym że strzał snajpera Motoru odbił bramkarz Sławomir Abramowicz, a dobitkę (z przewrotki Mbaye Jacques'a N'Diaye) z linii sam Kobayashi.

Wszystkie znaki na boisku wskazywały na to, że lada chwila ktoś dopnie swego. Udało się to gościom, za sprawą Słoweńca Nika Preleca, który uderzeniem z ok. 17 metrów pokonał Michai Popę i ustalił wynik pierwszej połowy.

Po zmianie stron znowu znowu blisko był N'Diaye, później Czubak, ale Abramowicz był bezbłędny. W 83. min nie miał jednak nic do powiedzenia. Z lewej strony dośrodkował rezerwowy Makan Aiko, głową zgrał „Jacek", a formalności z pięciu metrów dopełnił „Czubi".

Euforia szybko została ostudzona. Fenomenalnym uderzeniem z 20 metrów popisał się Sergio Lozano i goście znów mieli gola zaliczki, której nie oddali.

W 3. kolejce (8 sierpnia, godz. 17.30) Motor zagra na wyjeździe z Pogonią Szczecin. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Mariusz Misiura: Dla nas to dobra lekcja

Kamil Wojdat

– Dla nas to dobra lekcja, że jeżeli wyrównujesz w końcówce po ciężkich próbach, to nie możesz sobie pozwolić, żeby ten punkt ci w jakiś sposób uciekł z rąk – analizował mecz trener Motoru Mariusz Misiura.

– Odprawę przedmeczową rozpocząłem od slajdu, który pokazywał sold out (sprzedane wszystkie 15200 biletów – przyp. red.). Poprosiłem piłkarzy, żebyśmy po prostu oddali dzisiaj wszystko, żeśmy dali z siebie tyle, ile mamy. Patrząc na to, jak strzeliliśmy bramkę na 1:1, jak eksplodował stadion, jak zareagowaliśmy, to wydaje mi się, że w tym momencie troszeczkę zabrakło nam oceny sytuacji, więcej spokoju, wyrachowania, żeby szanować ten punkt i poszukać jakiejś okazji do strzelenia bramki na 2:1. A my poszliśmy z wiatrem – opisywał wydarzenia z końcówki spotkania.

FOT. MG

Mariusz Misiura prowadzi Motor od 18 czerwca tego roku

Do przerwy to Jaga wygrywała po trafieniu Nika Preleca. W drugiej części Motor coraz mocniej naciskał, aż w końcu wyrównał Karol Czubak. W momencie, gdy na trybunach trwała jeszcze feta, strzałem z 20 metrów prowadzenie rywalom dał Sergio Lozano.

– Na pewno trudno jest zaakceptować końcowy wynik, ale powiedziałem drużynie, że nie chcę widzieć nikogo ze spuszczoną głową, bo uważam, że zagraliśmy dobry mecz. Po prostu musimy być skuteczni w sytuacjach, które sobie tworzymy – zauważał trener.

Jego drużyna oddała aż 21 strzałów (Jagiellonia 13), w tym siedem celnych (rywale cztery).

– Jestem bardzo niezadowolony z tego wyniku, ale jestem zadowolony z tego jak wyglądaliśmy na tle tego przeciwnika. Jeszcze dwa miesiące temu bym się nie spodziewał, że będą momenty, w których ich tak zdominujemy – mówił Misiura.

Goście niejednokrotnie ratował jednak bramkarz Sławomir Abramowicz. – Zagrał dobry mecz, ale też jako drużyna stanęliśmy na wysokości zadania i wygraliśmy na trudnym terenie – zwracał uwagę Adrian Siemieniec, szkoleniowiec Jagi. ©℗

eprasa.pl 76ca278d42

PKO EKSTRAKLASA

Jagiellonia w formie, drużyna Vukovicia niekoniecznie

Broniący tytułu Lech Poznań odniósł pierwsze zwycięstwo w PKO Ekstraklasie. Kolejną okazję zaprzepaścił natomiast Widzew Łódź.

Jacek Czaplewski

Druga kolejka okazała się pierwszą okrojoną w nowym sezonie. W sobotę do skutku nie doszedł bowiem mecz Korony Kielce z Górnikiem Zabrze. Na wniosek gości walczących aktualnie o Ligę Europy został przełożony na bliżej nieokreślony termin.

Takich przypadków w kolejne weekendy będzie więcej, zapewne – aż do końca eliminacji europejskich pucharów. Jak pokazały przypadki Lecha w rewaźnu z Aarhus – lepiej dmuchać na zimne.

Trwająca seria gier (dzisiaj wieczorem Cracovia podejmie Pogoń Szczecin) zaczęła się od falstartu. W ciekawie zapowiadającym się meczu Wisły Płock z Widzewem nie padła bowiem ani jedna bramka. Dlaczego?

Przede wszystkim dlatego, że koszmarne wpadki zaliczyli dwaj napastnicy; najpierw Sebastian Bergier w barwach gości, potem również Said Hamulic, były napastnik Łodzian, po stronie gospodarzy. Dla faworyzowanego Widzewa, którego bukmacherzy widzą w roli jednego z kandydatów do mistrzostwa, to już drugi niewygrany mecz i kolejne straty. Wcześniej podzielił się bowiem punktami z przebudowanym Motorem Lublin, który właśnie doznał pierwszej porażki – domowej, z Jagiellonią Białystok.

Mecz na Lubelszczyźnie był niezwykle intensywny. Gości z Podlasia trzymał w grze Sławomir Abramowicz. Bramkarz typowany do gry w reprezentacji Polski fenomenalnie bronił na przedpolu. Co najmniej trzy razy uchronił drużynę przed utratą bramki. Pokonał go dopiero w końcówce wicekról strzelców ubiegłego sezonu Karol Czubak, któremu błyskawicznie odpowiedział technicznym uderzeniem z dystansu Sergio Lozano, zapewniając Jagiellonii wygraną.

FOT. KRYSTIAN DOBUSZYŃSKI/POLSKA PRESS

Trener Aleksandar Vuković wciąż czeka na przełom w grze Widzewa

W tym meczu drugiego gola w sezonie strzelił już dla Jagi następca Afimico Pululu, Nik Prelec. Trener Adrian Siemieniec ma więc wyłącznie powody do zadowolenia, choć nic nie zapowiadało tego, że akurat jego piłkarze ruszą z kopyta. W czwartek czeka ich wyzwanie jakiego jeszcze nie mieli – zagrają ze szkockim Rangers FC w eliminacjach Ligi Europy.

W sobotę obejrzeliśmy tylko dwa mecze, ale za to jakie! Niesamowitych emocji dostarczył pierwszy z nich, na stadionie przy Okrzei w Gliwicach. Piast poszedł bowiem na wymianę z Wisłą Kraków, co skończyło się hokejowym wynikiem 4:3. Gra była niezwykle intensywna jak na fakt, że termometry wskazywały przeszło 30 stopni Celsjusza. Biała Gwiazda mimo porażki nie ma się czego wstydzić. Oddała blisko 30 strzałów, zaś jej współczynnik oczekiwanych goli wyniósł dwa razy więcej od rywala.

– To najlepszy mecz z dotychczasowych w tym sezonie – usłyszeliśmy od komentatorów Canal+ Sport.

Gdy Wiślacy wracali z Gliwic, przy Reymonta w Krakowie w roli gospodarza zadebiutowała Wieczysta. Drużyna beniaminka chciała postawić się samemu mistrzowi. Miała dobre momenty, jak choćby w drugiej połowie, gdy złapała kontakt, ale to Lech Poznań zdobył o bramkę więcej. Szczególnie wyjątkowej urody okazała się ta autorstwa Yannicka Agnero, który po blamażu z Aarhus w eliminacjach Ligi Mistrzów zastąpił w ataku kapitana Mikaela Ishaka.

2. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WISŁA PŁOCK - WIDZEW ŁÓDŹ 0:0

MOTOR LUBLIN - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 1:2
Bramki: Czubak 82 - Prelec 33, Lozano 85

PAST GLIWICE - WISŁA KRAKÓW 4:3
Bramki: Ntamack 17, Vallejo 32, Łabojko 65, Sanca 88 - Bozić 55, Sanchez 69

WIECZYSTA KRAKÓW - LECH POZNAŃ 1:2
Bramki: Piazon 66 - Agnero 35, Sayyadmanesh 43

KORONA KIELCE - GÓRNIK ZABRZE
PRZEŁOŻONY

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

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

Program 3. kolejki:

Piątek 7.08
Wisła Kraków - Wisła Płock (godz. 20.30)

Sobota 8.08
Radomiak Radom - Górnik Zabrze (godz. 14.45)
Pogoń Szczecin - Motor Lublin (godz. 17.30)
Korona Kielce - Legia Warszawa (godz. 20.15)

Niedziela 9.08
Śląsk Wrocław - Cracovia (godz. 14.45)
Lech Poznań - Piast Gliwice (godz. 17.30)
Jagiellonia Białystok - Widzew Łódź (godz. 20.15)

GKS Katowice - Wieczysta Kraków i Raków Częstochowa - Zagłębie Lubin przełożone

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

3 gole
Jordi Sanchez Ribas (Wisła Kraków)
2 gole
Marko Bozić (Wisła Kraków)
Nik Prelec (Jagiellonia Białystok)

BOHATER WEEKENDU

Jordi Sanchez Ribas
(Wisła Kraków)
Hiszpan jak na razie udanie zastępuje wchodzącego na boisko z ławki rezerwowych Angela Rodado. Błyszczy skutecznością tak, jak robił to jego rodak w ubiegłym sezonie na zapleczu najwyższej klasy rozgrywkowej. Po golu strzelonym GKS Katowice w zwycięskim meczu przed tygodniem, dołożył dwa kolejne w minimalnie przegranym spotkaniu na wyjeździe z Piastem Gliwice. Jeszcze tylko sześć bramek i pobije swój najlepszy wynik z PKO Ekstraklasy z czasów występów w barwach Widzewa Łódź. W tym momencie, z dorobkiem trzech bramek jest liderem klasyfikacji strzelców rozgrywek.

FOT. PAP

PIŁKA NOŻNA

Trener Lecha o upale, szkoleniowiec Wisły o przeciekającej obronie

Jacek Czaplewski

W weekend przez Polskę przetoczyła się kolejna fala upałów. Odczuli to zwłaszcza piłkarze PKO BP Ekstraklasy grający na południu kraju.

Trener Lecha Poznań Niels Frederiksen właśnie ze względu na trudne warunki oszczędził jakiejkolwiek krytyki swoim piłkarzom.

– Nigdy czegoś takiego nie widziałem – stwierdził duński szkoleniowiec mistrzów Polski. Miał na myśli scenę, gdy po końcowym gwizdku zwycięskiego meczu z Wieczystą Kraków (2:1) jego piłkarze padli na murawę zwycięczenia. Choć zbliżała się godzina dwudziesta, termometry wskazywały ponad 30 stopni.

– Niewiarygodne, jak gorąco było. Pociłem się, stojąc przy linii, a co dopiero piłkarze. Z tego powodu to był trudny, wręcz ekstremalny mecz. Ważne, że udało się wygrać i odbić po tych trudnych dla nas dniach – skomentował Frederiksen.

Dla Wieczystej była to druga porażka w dopiero co rozpoczętym sezonie. Trener Kazimierz Moskal przekazał kolejne złe wieści: ze składu wypadł mu na dłużej bohater baraży. – Stefan Feiertag ma kontuzję kolana i musi przejść zabieg – usłyszeliśmy na konferencji.

Bez wygranej pozostaje również Widzew Łódź, który ponownie zremisował, tym razem z Wisłą Płock. – Uważam, że jest progres względem pierwszego meczu. Zabrakło nam przede wszystkim skuteczności w bardzo, bardzo klarownych sytuacjach – zauważył szkoleniowiec Łodzian Aleksandar Vuković.

Pierwszy raz w składzie Widzewa zobaczyliśmy po mistrzostwach świata reprezentanta Demokratycznej Republiki Konga Steve'a Kapuadiego. Stoper dość krytycznie ocenił swój występ. – Nie jestem zadowolony. Myślę, że pozwoliłem Saidowi Hamuliciowi na zbyt wiele okazji do strzału - powiedział.

Bardzo dobre nastroje panują za to w Jagiellonii Białystok. – To był superpiątek – ocenił pokonanie Motoru Lublin na wyjeździe trener Adrian Siemieniec, określając mecz mianem fajnej reklamy PKO BP Ekstraklasy. W końcówce jego piłkarze prędko odpowiedzieli na wyrównującą bramkę, ustalając wynik.

– Jesteśmy mądrą drużyną z dużym doświadczeniem i czasami takie mecze trzeba, mówiąc brzydko, przepchnąć – stwierdził bramkarz Sławomir Abramowicz, autor kilku spektakularnych interwencji.

– Nie przypominam sobie, żebyśmy w meczu ligowym stracili aż tyle goli – wyznał z kolei trener Mariusz Jop z Wisły Kraków po porażce 3:4 z Piastem Gliwice. Krytycznie ocenił zwłaszcza pierwsze minuty gry.

eprasa.pl 76ca278d42

PIŁKA NOŻNA

Derby Lubelszczyzny dla Avii. Świdniczanie dalej liderem

Górnik Łęczna przegrał u siebie z Avią Świdnik 0:1. Beniaminkowi rozgrywek trzy punkty zapewniło trafienie Andrija Remeniuka

Marcin Puka

Górnik Łęczna	0 (0)
Avia Świdnik	1 (0)

Bramka: Remeniuk 59
Górnik: Matysek - Hołownia, Jaroszyński, Kobryń, Deja, Walski (85 Tkacz), Rogala (67 Myszor), Quainoo, Janaszek (90 Niewiarowski), Korbecki (67 Novotny), Antkowiak (85 Akhmedov). Trener: Jurij Szatałow
Avia: Białka - Kołodziejski, Orzechowski, Zbozień, Pigiel, Jodłowski (86 Kryeziu), Kamiński (67 Uliczny), Assuncao (67 Niepsuj), Remeniuk, Łącki (55 Aftyka), Zuber (55 Wełniak). Trener: Wojciech Szacoń
Sędziował: Piotr Szypuła (Bielsko-Biała)
Widzów: 3610

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Mecz obejrzało 3610 kibiców. Górnik udostępnił tylko tyle miejsc

Pierwsza połowa sobotniego meczu przy Al. Jana Pawła II w Łęcznej nie obfitowała w dużą liczbę sytuacji podbramkowych, choć oczywiście takie były.

Najbliżej trafienia dla Górnika był Fryderyk Janaszek, który w 7. minucie dostał piłkę kilka metrów od pola karnego, minął jednego z rywali i oddal minimalnie niecelny strzał.

Z kolei na listę strzelców po stronie Avii mógł wpisać się Dawid Łącki. W 31. min finalizował głową centrę w pole karne zielono-czarnych. Pomylił się nieznacznie.

Ekipa ze Świdnika otworzyła wynik w drugiej części, w 59. min. Po wrzutce z autu Michała Kołodziejskiego, defensorzy Górnika zbyt krótko wybili piłkę. Dopadł do niej Andrij Remeniuk i bez zastanowienia oddał fenomenalny strzał, zdobywając trzeciego gola w sezonie.

Świdniczanie umiejętnie bronili prowadzenia. Z kolei podopieczni Jurija Szatałowa nie mieli pomysłu na zdobycie kontaktowej bramki. Bliżej kolejnego trafienia byli raczej goście, a konkretnie w 82. min Paweł Uliczny. Rezultat zmianie jednak nie uległ.

Z kim zagrają teraz?

Następny ligowym przeciwnikiem Górnika będą na wyjeździe rezerwy ekstraklasowego Śląska Wrocław. Spotkanie rozegrane zostanie w najbliższą niedzielę (9 sierpnia) o godzinie 17.30.

Wcześniej jednak, bo w środę (5 sierpnia, godz. 18), Łęcznianie wystąpią przed własną publicznością w rundzie wstępnej STS Pucharu Polski. Ich rywalem będzie trzeioligowy KKS 1925 Kalisz.

Natomiast Avia w kolejnym meczu o punkty podejmie Sandecję Nowy Sącz (9 sierpnia, niedziela, godz. 14.30). ©℗

PIŁKA RĘCZNA

Nowe twarze, wysokie cele i odliczanie do sezonu 2026/27

Krzysztof Szuptarski

Nowe zawodniczki, oficjalne zdjęcia, otwarty trening oraz zapowiedź walki o najwyższe cele – to wszystko w świetnej atmosferze i z udziałem wiernych kibiców. W czwartek (30 lipca) w hali Globus odbył się „Media Day" drużyny piłkarek ręcznych PGE MKS El-Volt Lublin.

Po indywidualnych przygotowaniach, które zawodniczki rozpoczęły jeszcze w czerwcu, biało-zielone wróciły do wspólnych treningów 16 lipca. Za 22-krotnymi mistrzyniami Polski jest już kilkanaście dni intensywnej pracy, a sztab szkoleniowy konsekwentnie przygotowuje zespół do inauguracji kampanii 2026/27.

– Na razie ciężko pracujemy. Dużo dźwigamy, biegamy i na tym głównie się skupiamy. Powoli wchodzimy też w taktykę i od przyszłego tygodnia zaczniemy poświęcać jej więcej czasu, żeby zespół się zgrywał. Mamy siedem nowych zawodniczek i potrzebujemy na to czasu – mówił w czwartek Paweł Tetelewski, trener PGE MKS El-Volt.

– Każda drużyna czeka na pierwsze sparingi, bo jak wiadomo okres przygotowawczy bez grania jest najcięższy. Będziemy próbować nowych rozwiązań taktycznych, głównie w obronie, właśnie tutaj mamy największe pole do popisu. Tę defensywę trzeba będzie w pewnym sensie poukładać na nowo, dlatego będziemy szukać nowych ustawień i rozwiązań – dodawał.

Do ekipy wicemistrzyń Polski przed zbliżającymi się rozgrywkami dołączyło siedem nowych zawodniczek: Dunka Sarah Paulsen (SønderjyskE Håndbold), Brazylijka Jhennifer Lopes (Saint-Amand Porte du Hainaut HB), Emilia Kowalik (MSK Iuventa Michalovce), Oliwia Domagalska (KRASOŃ MKS Piotrcovia Piotrków Trybunalski), Natalia Pankowska (KRASOŃ MKS Piotrcovia Piotrków Trybunalski), Nina Smelcerz (Suzuki Korona Handball Kielce) i Dagmara Nocuń (ZRK Buducnost Podgorica).

W tym tygodniu memoriał w Lublinie

Pierwszym sprawdzianem dla teamu znad Bystrzycy będzie 4. Memoriał Edwarda Jankowskiego, który w dniach 7-8 sierpnia zostanie rozegrany w lubelskiej hali Globus. Oprócz biało-zielonych w turnieju wezmą udział: KRASOŃ MKS Piotrcovia, Energa Start Elbląg oraz ELMAS-KPS APR Radom. Memoriał legendarnego szkoleniowca stał się już stałym elementem letnich przygotowań zespołu PGE MKS El-Volt. ©℗

SIATKÓWKA

Zespoły z Polski, Turcji i Słowenii zagrają w lubelskim Bogdanka Volley Cup

Oprac. Kamil Wojdat

Bogdanka LUK Lublin, PGE Projekt Warszawa, Fenerbahce Stambuł i ACH Volley Lublana powalczą w piątej edycji Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza, która w dniach 10-11 października odbędzie się w lubelskiej hali Globus.

Pierwsza edycja BVC odbyła się w 2022 roku. Wówczas najlepsza okazała się ekipa gospodarzy, która w finale pokonała włoską ekipę WithU Verona. Imprezę sprzed czterech lat otwierał dziś już świętej pamięci Tomasz Wójtowicz. W kolejnych dwóch edycjach triumfowały zespoły z Włoch: Saturnia Catania i Sir Safety Perugia. Przed rokiem natomiast drugi raz puchar do góry wznieśli gospodarze z Lublina.

– Mam nadzieję, że będziecie państwo z nami podczas piątej jubileuszowej edycji międzynarodowego turnieju Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza. Będziemy wspólnie podziwiać te wspaniałe drużyny i cieszyć się wielkim, siatkarskim świętem – zapowiada Paweł Markiewicz, prezes Fundacji Rozwoju Lubelskiej Siatkówki im. Tomasza Wójtowicza.

Sprzedaż biletów prowadzona będzie za pośrednictwem platformy Eventim (o jej rozpoczęciu organizatorzy poinformują w swoich mediach społecznościowych). Transmisję spotkań będzie można też obejrzeć na sportowych antenach Polsatu.

– Dziękuję fundacji imienia Tomasza Wójtowicza za to, co robi. Za szerzenie sportu wśród małych i dużych mieszkańców naszego regionu. Za organizowanie wspaniałych turniejów oraz za podtrzymywanie pamięci o wybitnym siatkarzu i wspaniałym, skromnym człowieku – mówi Anna Wójtowicz, wdowa po Tomaszu Wójtowiczu.

FOT. ARCHIWUM

W ubiegłorocznym finale Bogdanka LUK pokonała PGE Projekt 3:2. Na koncie Lublinian są już dwa triumfy w Bogdanka Volley Cup

Prezentacja uczestników piątej edycji turnieju odbyła się 30 lipca 2026 roku, czyli dokładnie 50 lat od dnia, w którym Polacy zostali mistrzami olimpijskimi. Drużynę prowadził Hubert Jerzy Wagner.

– Drużynę, której częścią miał zaszczyt być mój mąż, Tomasz Wójtowicz. Drużynę, która była zbiorem indywidualności, talentu, pracowitości, szacunku i zaufania – zaufania do siebie wzajemnie i do trenera. Dziś polska siatkówka święci triumfy już od wielu lat. Do szczęścia i niejako zamknięcia historii, brakuje jedynie złotego medalu olimpijskiego, który jest w zasięgu rąk naszych siatkarzy. Głęboko wierzę, tak jak wierzył w to również mój mąż, że będziemy triumfować na najbliższych igrzyskach olimpijskich – podkreśla Anna Wójtowicz. ©℗

eprasa.pl 76ca278d42

ŻUŻEL

FOT. PAP/MARIAN ZUBRZYCKI, BARTEK KSIĘŻAK, ORZEŁ ŁÓDŹ

Robert Lambert miał powody do radości. Kacper Woryna zapoznał się z łódzkim torem. Kibice dopisali i na trybunach zgromadziło się 10 tys. widzów. Dopisali też motocykliści, ich parada była udana. Na koniec naszego fotreportażu uradowany Mikkel Andersen, który kiedyś będzie mistrzem świata seniorów.

Duńczyk, który startował w barwach H. Skrzydlewska Orzeł Łódź zwyciężył w drugiej z trzech rund mistrzostw świata juniorów na żużlu (SGP2). Było co oglądać na torze w Łodzi

Bartosz Zmarzlik nie wjechał do finału w Łodzi. Najszybszy był Brytyjczyk Robert Lambert

Dariusz Kuczmera

Patryk Dudek zajął drugie miejsce w siódmej rundzie żużlowego cyklu Grand Prix, którą w sobotę rozegrano – po raz pierwszy - na torze w Łodzi. Do finału nie awansował Bartosz Zmarzlik, zakończył zawody na szóstym miejscu. Zawody z trybun oglądało 10 tys. widzów. Komplet.

Pierwszy na Moto Arenie Łódź był Brytyjczyk Robert Lambert, trzeci Australijczyk Brady Kurtz, a czwarty Duńczyk Michael Jepsen Jensen. Brady Kurtz wspominał czasy, gdy w latach 2021-22 startował w barwach H. Skrzydlewska Orzeł Łódź.

Sześciokrotny mistrz świata w pierwszym z biegów ostatniej szansy minął linię mety na drugiej pozycji i został sklasyfikowany na szóstym miejscu. Także na tym poziomie zakończył turniej Kacper Woryna. On przyjechał do mety za plecami Zmarzlika (zajął ósme miejsce).

Bartosz Zmarzlik w cieniu Patryka Dudka

W zawodach wystartowało pięciu Polaków, ale po fazie zasadniczej odpadli Piotr Pawlicki (11. miejsce) i Dominik Kubera (14.).

Dudek świetnie rozpoczął zawody. w czterech startach zgromadził 10 punktów. W ostatnim swoim występie zdobył kolejne trzy i wygrał fazę zasadniczą rozgrywek. Dzięki temu jako pierwszy wybierał, z którego miejsca na torze wystartuje w finale. Ku zaskoczeniu wielu wybrał występ w białym kasku (trzecie pole startowe). Ostatecznie nie udało mu się wygrać, ale dzięki zajęciu drugiego miejsca awansował na piąte miejsce w klasyfikacji generalnej. Jest bliżej wywalczenia prawa startu w cyklu GP w 2027 r. Zmarzlik z kolei fatalnie rozpoczął zawody. Po dwóch występach miał tylko punkt. Dzięki lepszym startom w kolejnych startach udało mu się jednak awansować do biegu ostatniej szansy.

Klasyfikacja generalna: 1. Brady Kurtz (Australia) - 109 pkt, 2. Bartosz Zmarzlik (Polska) - 109, 3. Robert Lambert (W. Brytania) - 101

Ze względu na niekorzystne prognozy pogodowe odwołano kwalifikacje, w tym rywalizację w konkurencji sprintu, które miały poprzedzić siódmą rundę żużlowego cyklu Grand Prix, po raz pierwszy organizowaną w Łodzi. Zawody przez kwadrans były zagrożone. Zaczęło padać, grzmiało, ale tylko kilkanaście minut. Pogoda w Łodzi zlitowała się nad kibicami i organizatorami. Potem wyszło słońce.

Przed zawodami łódzkie kluby motocyklowe zorganizowały paradę w centrum Łodzi. Dziesiątki jednośladów i pojazdy specjalne przejechały razem do Moto Areny, gdzie odbywały się zawody Speedway Grand Prix. Na Piotrkowskiej wypatrzyliśmy m.in. mistrza świata na żużlu Bartosza Zmarzlika.

Mistrzostwa świata juniorów

Maksymilian Pawełczak zajął drugie miejsce w drugiej z trzech rund mistrzostw świata juniorów na żużlu (SGP2). Finał turnieju rozgrywanego na torze w Łodzi wygrał Duńczyk Mikkel Andersen, a trzeci był rodak Nicolai Heiselberg.

W niezwykły sposób zakończył się najważniejszy bieg piątkowych zawodów: ani jeden żużlowiec nie dotarł do mety. Najpierw na tor upadli Beau Bailey i Heiselberg. Australijczyk został wykluczony z powtórki a Duńczyk nie był zdolny do jazdy. W powtórce z torem zapoznał się Pawełczak a sędzia przerwał wyścig i przyznał zwycięstwo Andersenowi, którego też pamiętamy z czasów jazdy w drużynie H. Skrzydlewska Orzeł Łódź.

W turnieju nie wystartował Wiktor Przyjemski. Leczy on uraz, którego doznał w wyniku upadku w trakcie młodzieżowych indywidualnych mistrzostw Polski.

Poza Pawełczakiem w piątek startowali też inni Polacy: Kevin Małkiewicz zajął 11. miejsce, Antoni Mencel 13., zaś Antoni Kawczyński 16. (otrzymał tzw. dziką kartę na te zawody). Na torze pojawili się też biało-czerwoni, którzy w tym turnieju byli rezerwowymi: Kacper Halkiewicz zajął 15. miejsce, zaś Radosław Kowalski 18.

W bardzo nietypowy sposób rozegrano 17. wyścig zawodów. Był on dwa razy powtarzamy a i tak ani jeden żużlowiec nie dotarł do mety. Przy ostatniej próbie rozegrania tego biegu (wcześniej zostali wykluczeni zawodnicy, którzy upadli i przerwali w ten sposób rywalizację) pod taśmą stanęli tylko Bailey i Małkiewicz. Polak spowodował upadek Australijczyka, a sam też zapoznał się z nawierzchnią toru. Sędzia przyznał trzy punkty zawodnikowi z Australii.

W klasyfikacji generalnej mistrzostw świata juniorów na żużlu (SGP2) prowadzi Andersen (ma 38 punktów), drugi jest Pawełczak (28), a trzeci inny Duńczyk Villads Nagel (24). Przyjemski spadł na ósme miejsce (ma 20 punktów).

eprasa.pl 76ca278d42

REKLAMA 0011562506

Starosta Lubartowski
21-100 Lubartów
ul. Słowackiego 8
AIB.6740.3.6.2026.OGJ

Lubartów, dnia 31 lipca 2026 roku

OBWIESZCZENIE STAROSTY LUBARTOWSKIEGO

Na podstawie art. 11d. ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 roku poz. 311) oraz art. 49 i art. 61 § 4 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 roku poz. 1691);

zawiadamiam,

że na wniosek Wójta Gminy Firlej, z/s ul. Rynek 1, 21-136 Firlej, z dnia 10 czerwca 2026 roku, uzupełniony w dniu 29 lipca 2026 roku, wszczęte zostało postępowanie administracyjne w sprawie **wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla inwestycji** pn. „Budowa drogi gminnej nr 103305 L w sołectwie Bykowszczyzna".

Przedmiotowa inwestycja położona jest administracyjnie na terenie gminy Firlej, powiat lubartowski, województwo lubelskie. Początek projektowanej drogi zlokalizowano w km 0+000,00 zaś koniec zlokalizowano w km 0+818,00. Długość projektowanej drogi wynikająca z zakresu robót nawierzchniowych wynosi 818 m.

Inwestycja realizowana będzie na działkach o numerach ewidencyjnych:

1. **Przeznaczonych pod projektowany pas drogowy (stałe zajęcie):**
   a. **obręb 060803_2.0004 Bykowszczyzna, dz. nr** 109/17, 113/2, 117/2, 122/1, 299/20, 121/2, 125/2, 123/1, 300, 127/2, 131/1, 137/1, 142/2, 146/2, 145/3, 149/2, 150/1, 154/2, 155/1, 158/2, 159/4, 162/2, 163/1, 166/2, 167/1, 170/2, 174/4, 174/6, 178/2, 182/2, 186/2, 190/2, 194/2, 198/2, 202/2, 206/2, 210/4, 210/6, 214/2, 218/2, 222, 228/2, 232/4, 232/6, 236/2, 240/2, 244/2 – działki będące własnością Gminy Firlej,
   b. **obręb 060803_2.0004 Bykowszczyzna, dz. nr** 301 (301/2) – działki będące własnością prywatną (w nawiasie wskazano numery działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora),

W związku z powyższym informuję, że w terminie **7 dni** od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, składać wnioski i zastrzeżenia dotyczące przedmiotowej inwestycji w Starostwie Powiatowym w Lubartowie, Wydział Architektury i Budownictwa, pok. 202 (pn.-pt., w godzinach od 7.30 do 15.30).

Zgodnie z art. 49 § 2 kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie **14 dni** od dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie, inne publiczne ogłoszenie lub udostępnienie pisma w Biuletynie Informacji Publicznej.

Wgląd w akta sprawy jest nieobowiązkowy. Nie zajęcie stanowiska w ciągu ww. terminu potraktowane będzie jako brak zastrzeżeń do zastosowanych rozwiązań.

z up. STAROSTY
/-/ inż. Elżbieta Jużka vel Pidek
Inspektor w Wydziale Architektury i Budownictwa

Otrzymują:
1. Strony postępowania poprzez:
   a) obwieszczenie w urzędzie Starostwa Powiatowego w Lubartowie,
   b) obwieszczenie na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Lubartowie,
   c) obwieszczenie w Urzędzie Gminy Firlej,
   d) obwieszczenie na stronie internetowej Urzędu Gminy Firlej,
   e) obwieszczenie w prasie lokalnej.
2. A/a.

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 danych osobowych jest Starosta Lubartowski, którego siedziba mieści się pod adresem ul Juliusza Słowackiego 8, 21-100 Lubartów, adres e-mail: starostwo@powiatlubartowski.pl, numer telefonu: 8185522865
2) Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: iod@powiatlubartowski.pl lub pisemnie na adres Administratora.
3) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu obsługi wniosku o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej tj. gdyż jest to niezbędne do wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na Administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) w związku z ustawą z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311).
4) Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji celu, o którym mowa w pkt. 3 z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych tj. przez okres 10 lat.
5) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, lecz nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym o profilowaniu.
6) Państwa dane osobowe nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
7) W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa:
   a) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii;
   b) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
   c) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
   d) prawo do usunięcia danych w przypadkach określonych w przepisach RODO;
   e) 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);
8) Podanie przez Państwa danych osobowych w związku z ciążącym na Administratorze obowiązkiem prawnym jest obowiązkowe, a ich nieprzekazanie skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.

Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych tj. podmiotom zapewniającym ochronę danych osobowych i bezpieczeństwo IT, dostawcom usług teleinformatycznych, dostawcom usług informatycznych w zakresie systemów księgowo-ewidencyjnych, usługodawcom z zakresu księgowości, dostawcy strony podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej, dostawcy usług informatycznych w zakresie systemów elektronicznego zarządzania dokumentacją w jednostce, dostawcy usług hostingu poczty mailowej w przypadku korespondencji prowadzonej drogą mailową, dostawcy usług brakowania bądź archiwizowania dokumentacji i nośników danych, a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

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

GOSPODARSTWO praca# 691512930

NA pomocnika z mieszkaniem 509 986 080

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

INNE

KOMPLEKSOWE uprzątanie, strychów, garaży, mieszkań, wywóz sprzętu AGD, złomu, gruzu, starych, zepsutych mebli, koszenie zaniedbanych działek kosą spalinową, rozdrabnianie gałęzi rębakiem, 530-373-641

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

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

KRAJ - MORZE

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

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

Towarzyskie

ATRAKCYJNA 40-latka, 663-941-059

SANDRA, 885-213-554

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220
FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

AUTOREKLAMA
strefa BIZNESU.pl
Know-how w dobrym biznesie
strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA
aktualne z całej Polski **przetargi**
nasze komunikaty.pl

eprasa.pl 76ca278d42

SERIALOWO

G. 22:00

Ekstradycja

Stopklatka

Głównym bohaterem jest Olgierd Halski, nadkomisarz policji (Marek Kondrat), który tropi handlarzy narkotyków, rosyjską mafię i usiłuje walczyć z korupcją wśród polskich urzędników państwowych. Olgierd jest policjantem bardzo skutecznym, jednak jego życie prywatne usłane jest problemami – jest rozwiedzionym alkoholikiem, a jego córka Basia (Aleksandra Rosińska) wychowywana jest przez jego siostrę – bizneswoman Sabinę Borkowską (Małgorzata Pieczyńska). Jedynymi osobami, którym ufa są jego przyjaciel i przełożony – podinspektor Stefan Sawka (Witold Dębicki) oraz szef Urzędu Ochrony Państwa Jerzy (Krzysztof Kolberger), kolega Olgierda z lat młodości występujący z nim podczas zawodów szermierczych. Produkcja przedstawia całokształt problemów bezpieczeństwa państwa w latach 90. w ramach nowo ustanowionej III Rzeczypospolitej Polskiej.

G. 9:00

Niewiarygodne przygody Marka Piegusa

TVP Kultura

Serial przygodowy dla dzieci będący adaptacja popularnej powieści Edmunda Niziurskiego.Tytułowy Marek Piegus to chłopak o wybujałej fantazji, ale także trochę nicpoń, ale też trochę bohater. Przez przypadek zostaje wplątany w historię awanturniczo-kryminalną.
W pierwszym odcinku niesamowite przygody i niewiarygodne okoliczności sprawiły, że Marek Piegus nie odrobił lekcji i uciekł z domu..

G. 22:55

Matlock

TVP 2

Emerytowana prawniczka Madeline „Matty" Matlock obejmuje stanowisko asystentki w nowojorskiej kancelarii prawnej Jacobson Moore, powołując się na trudności finansowe z tytułu długów hazadrowych zmarłego męża. Nieznana nikomu Matty to tak naprawdę Madeline Kingston, bogata emerytka mieszkająca z mężem i wnukiem, zdeterminowana, by pomścić śmierć córki, która nastąpiła w wyniku ukrycia przez kogoś z Jacobson Moore dokumentów, które mogłyby pomóc w wycofaniu opioidów z rynku. Pierwsza sprawa dotyczy Raymonda Harrisa, który ubiega się o odszkodowanie za niesłuszne skazanie i uwięzienie. Matty odnajduje byłą prostytutkę, która złożyła doniesienie na policję, a które nie zostało dołączone do dowodów. To pozwala Raymondowi uzyskać ugodę w wysokości 20 milionów dolarów.

G. 14:10

HRABINA COSEL

TVP Kultura

Jest rok 1706. Trwa Wojna Północna. Król szwedzki Karol XII rozbija wojska Augusta II Wettina zwanego Mocnym. Sejm ogłasza detronizację Augusta i na króla Polski wybiera Stanisława Leszczyńskiego. Wiadomość tę przywozi do Drezna młody polski szlachcic Zaklika. August pozornie nie przejmuje się tym. Szuka zapomnienia w zabawach i ucztach. Pojawienie się na dworze pięknej hrabiny Hoym wnosi do jego życia ożywienie. Wkrótce August zakochuje się niej. Co ciekawe, Jerzy Antczak początkowo zamierzał wystawić fragmenty „Hrabiny Cosel" Józefa Ignacego Kraszewskiego w Teatrze Popularnym, którym kierował w Łodzi. Projekt ten upadł, a po kilku latach – niezależnie zresztą od Antczaka – adaptację powieści podjął Zdzisław Skowroński. W końcu obaj rozpoczęli wspólną pracę nad trzyodcinkowym serialem. Większość scen zrealizowano na zamku w Książu koło Wałbrzycha. Do „Hrabiny Cosel" uszyto ponad 100 kostiumów – od płaszcza koronacyjnego po kostiumy na maskaradę.

G. 14:05

Splątane losy

TVP 1

Münevver stara się zbliżyć Mine do siebie. Oddaje jej dawny pokój Pakize i prosi, by zwracała się do niej „babciu". Halil godzi się z Ayfer. Burak i Serhat odkrywają, że za plotkami o Yasemin stoi Cem. Do Münevver przychodzą sąsiadki, by pogratulować jej odnalezienia wnuczki i wybadać sytuację.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Cihan mówi Enginowi, że Hancer jest w ciąży. Kłopot w tym, że utrzymuje, że nie jest to jego dziecko. W międzyczasie świeżo upieczona „mama" Beyza nie radzi sobie z niemowlakiem. Hancer ponownie zwierza się Melihowi. W nocy Yonca wchodzi do rezydencji i bierze na ręce syna. Cemil wypada z domu, nie mówiąc Deryi, co chce zrobić.

eprasa.pl 76ca278d42

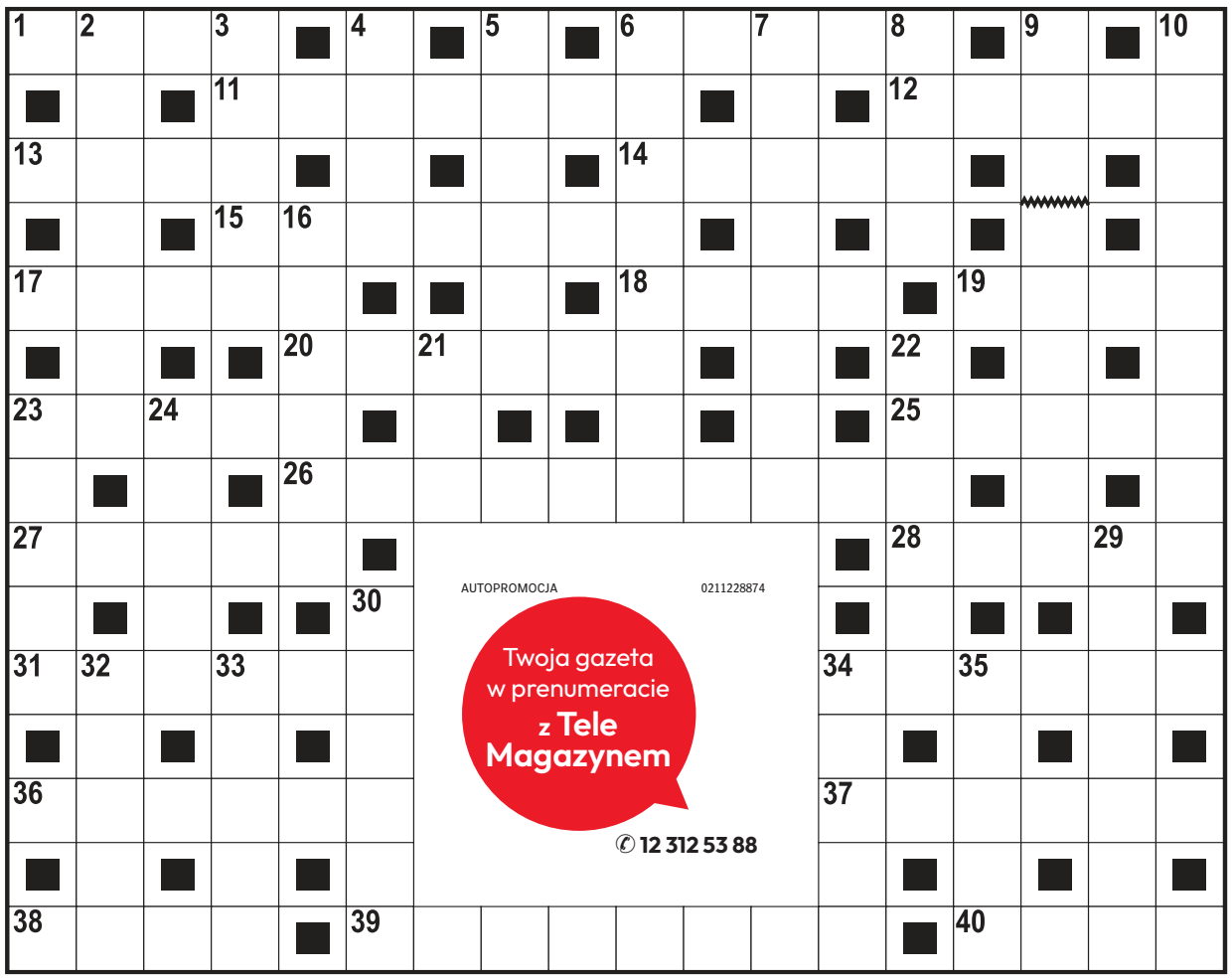
KRZYŻÓWKA NR 117

Poziomo:

1) rozwiązał zagadkę Sfinksa i został królem Teb,
6) dawny pojazd konny z nadwoziem drabinkowym,
11) amerykański stan graniczący z Meksykiem,
12) Łaciate w kartonie,
13) największy ssak lądowy w Europie,
14) duże pióra ptasich skrzydeł,
15) nieduże skupienie ludzkich siedzib,
17) osesek ssaka z bródką,
18) „… z Wall Street", film z rolą Leonardo DiCaprio,
19) miasto wojewódzkie z Manufakturą,
20) chwilowa zachcianka, chimera,
23) droga o twardej nawierzchni,
25) płatki zbożowe z bakaliami,
26) słynna plaża w Rio de Janeiro,
27) czterokołowy pojazd konny na resorach,
28) masa do wyrobu sztukaterii,
31) dziurkowate naczynie kuchenne,
34) góry w Turcji ze szczytem Demirkazik,
36) zarost Koziołka Matołka,
37) złoty lub zapobiegawczy,
38) elektryczny – mierzony w omach,
39) barwna część oka,
40) biblijny syn Adama i Ewy.

Pionowo:

2) Jan, polski historyk i kronikarz,
3) staropolskie słowo honoru,
4) Myszka z kreskówki Disneya,
5) druk reklamowy z Itaki,
6) Maria, metresa cesarza Napoleona Bonaparte,
7) sztuczny w Kosmosie,
8) dawna ludność wiejska, pospólstwo,
9) drapieżny kot z Ameryki; puma,
10) brak zgodności, dysonans,
16) ciasto pieczone na rożnie,
21) duchowny prawosławny,
22) tłuszcz dodawany do potraw,
23) ostre zakończenie buta,
24) zamknięta linia okalająca płaszczyznę lub bryłę,
29) czterostrunowa gitara hawajska,
30) przyrząd do pomiaru kątów,
32) rzadki, kowalny metal,
33) chorwacki port nad Morzem Adriatyckim,
34) samoprzylepna lub filmowa,
35) zbyt szybko przemija.



AUTOPROMOCJA 0211228874
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 116

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Ludzie będą pozytywnie reagować na zgłaszane przez Ciebie pomysły. Niektóre szybko będą zrealizowane.

Ryby (19.02 - 20.03)
Twoje słowa zainspirują inne osoby do zmiany niektórych przyzwyczajeń. Dobrze na tym wyjdą.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie unikniesz konieczności podjęcia się zadania, które niezbyt lubisz wykonywać.

Byk (20.04 - 20.05)
Nie daj się dzisiaj ponosić emocjom. Uleganie im może zakończyć się karczemną awanturą...

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Sporo będzie się wokół Ciebie działo. Nie wszystkie wydarzenia przypadną Ci do gustu.

Rak (22.06 - 22.07)
Przypadkowe spotkanie sprawi, że odżyją dawne emocje. A może to znak, byś zmienił coś w życiu?

Lew (23.07 - 22.08)
Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że uleganie naciskom innych osób może mieć fatalne skutki.

Panna (23.08 - 22.09)
Ktoś będzie krytykował Twoje dzisiejsze poczynania. Zrobi to bez żadnego powodu – ze zwykłej złośliwości.

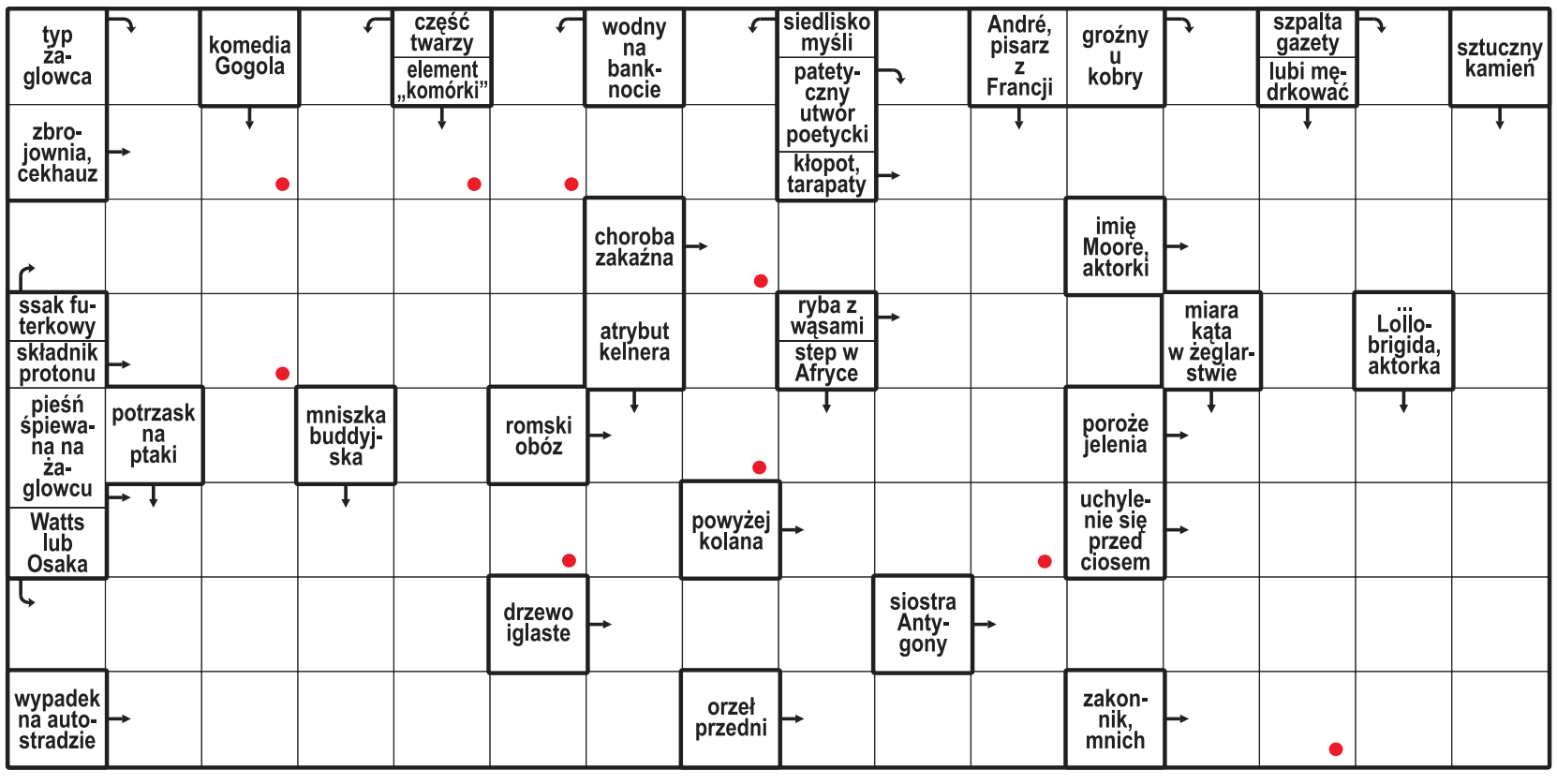
Waga (23.09 - 22.10)
Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Wieczorem postanowisz to jakoś uczcić.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Ludziom z bliskiego otoczenia nie spodoba się dzisiaj Twój upór. Horoskop radzi nieco spuścić z tonu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Horoskop na dziś mówi, że Twoja pomoc będzie dla niektórych ostatnią deską ratunku.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Bardzo chętnie zaangażujesz się w przedsięwzięcia realizowane przez inne osoby. Z dobrym skutkiem.

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: RENOWATOR.

eprasa.pl 76ca278d42