dziś SPORTOWY24 ● **Zmiany w Łęcznej.** Nowy trener Górnika? **str. 18** ● **Siatkarskie spotkania w PlusLidze** drużyn z Lubelszczyzny **str. 20** ● **Koszykarze PGE Startu** z kolejną ligową porażką **str. 20** ● **Plebiscyt Sportowy** startuje po raz 64. **str. 21**

kurier lubelski

Poniedziałek 15.12.2025 | Nr. 149 (18.170) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | **www. kurierlubelski.pl**

Zmiany w lubelskiej KO. Stanisław Żmijan nie będzie startował w wyborach **str. 3**

FOT. BOGDAN NOWAK

Woń palonego plastiku i śmieci. „Roztoczańska bajka" brzydko pachnie **str. 5**

Wołodymyr Zełenski jeszcze w tym roku spotka się z Karolem Nawrockim **str. 6**

FOT. OZAN KOSE/AFP/EAST NEWS

FOT. ŁUKASZ KACZANOWSKI

ZIMA

Armatki śnieżne w gotowości. Tylko pogoda wstrzymuje start sezonu narciarskiego **str. 4**

Historia sekty spod Lubartowa trafi na ekrany

Sekta, która zmieniała ludziom imiona, odbierała wolność i obiecywała wskrzeszanie zmarłych. Historia Sebastiana Kellera stała się inspiracją dla twórców serialu **str. 5**

Nr ISSN 2353-6136 Nr indeksu 350-32X

Morsowanie niesie wiele korzyści zdrowotnych **str. 13**

PIENIĄDZE SZAŁ ZAKUPÓW POTRWA DO WIGILII

Ile w tym roku wydamy na święta?

Jakub Sarek
Lublin

Do 300 zł na organizację świąt Bożego Narodzenia zamierza wydać 20 proc. mieszkańców woj. lubelskiego. Na prezenty Polacy planują przeznaczyć średnio 667 zł - wynika z Barometru Providenta.

Polacy stawiają na rozsądne zarządzanie przedświątecznym budżetem. Takie wnioski płyną z tegorocznego Barometru Providenta.

- Wydatki związane z organizacją Bożego Narodzenia szacowane są na średnio 1387 zł - czyli o blisko 66 zł mniej niż rok temu. Największa część budżetu przeznaczana jest na prezenty - przeciętnie 667 zł, choć osoby powyżej 55. roku życia wydają na ten cel aż 781 zł, a najmłodsi (18-24 lata) zamierzają zmieścić się średnio w kwocie 462 zł. Co trzeci Polak spodziewa się, że przekroczy planowany budżet na ten cel - podaje Provident.

Mieszkańcy woj. lubelskiego znajdują się w gronie najbardziej oszczędnych. 20,4 proc. respondentów z regionu wskazało, że na organizację świąt wyłoży do 300 zł. Dla porównania, mieszkańcy woj. dolnośląskiego i kujawsko-pomorskiego są w stanie zapłacić nawet więcej niż tysiąc złotych.

Tak samo jak w poprzednich latach, większość Polaków (prawie dwie trzecie) na organizację świąt przeznaczy fundusze z bieżących dochodów, a 24 proc. pokryje je ze zgromadzonych wcześniej oszczędności. Z kolei 5 proc. ankietowanych wybierze opcję płatności odroczonej, a niemal tyle samo skorzysta ze środków z programów socjalnych.

- Polacy ponownie podchodzą do świątecznych wydatków z dużą rozwagą. Wiele osób stara się ograniczyć koszty, wybierając tańsze produkty, ale nadal priorytetem pozostaje zakup trafionych upominków dla bliskich. To pokazuje, jak ważne jest dla nich godne i przemyślane świętowanie, pomimo wyzwań ekonomicznych - nie ma wątpliwości Karolina Łuczak, rzeczniczka Provident Polska.

Czytaj str. 4

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Największa część świątecznego budżetu przeznaczana jest na prezenty

eprasa.pl 8dcc1886f6

AUTOPROMOCJA 0011228868

Zamów **prenumeratę**
Kurier Lubelski 81 440 53 66
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.kurierlubelski.pl

W środę w Kurierze
Strefa Biznesu

- Polsce grozi blackout. Po 2030 roku zabraknie nam mocy
- Rynek diet pudełkowych. Polski fenomen na skalę europejską

PO PRL ZABRAKŁO MORALNEGO ZADOŚĆUCZYNIENIA

Krzysztof Cugowski

Przez te wszystkie lata PRL nie został rozliczony w jakikolwiek sposób. Nie mówię nawet o odpowiedzialności karnej tylko o zwykłym moralnym zadośćuczynieniu

12 grudnia grałem z Crossem koncert w Niemczy na Dolnym Śląsku. W PRL wszystko było brudne lub zniszczone, ale to miasteczko było niewiarygodnie urokliwe, a my występowaliśmy w drewnianym teatrze. Wracając po występie do Wrocławia widzieliśmy po drodze wozy wojskowe, ale od kilu miesięcy ten ruch wojskowy był natężony, więc zdążyliśmy się przyzwyczaić.

W tamtym okresie wynajmowałem pokój w hotelu asystenta Politechniki Wrocławskiej i tam wróciłem normalnie spać. Dopiero nad ranem obudził mnie perkusista Irek Nowacki. Stanął w drzwiach w pięknym białym kożuchu do ziemi, z blond afro włosami i tak zjawiskowo wyglądając oświadczył, że „ślepy co godzinę mówi o stanie wojennym". Włączyłem telewizor ale „śnieg". Włączyłem radio - cisza. Telefon - cisza. Usiedliśmy i zaczęliśmy czekać aż w końcu generał znowu się pojawił w tv i zaczął straszyć. Tak mnie zastał stan wojenny.

Aby tego wszystkiego było mało parę dni wcześniej grałem w Rzeszowie i z garderoby ukradli mi płaszcz skórzany, w którym miałem wszystkie dokumenty. Milicja spisała protokół, wystawiła bumagę i tylko z tym musiałem później przedostać się z Wrocławia do Lublina. Na szczęście suchą stopą wróciłem do domu.

W PRL wszystko było nie tak. Dekret o stanie wojennym został podpisany przez Jabłońskiego, który był przewodniczącym Rady Państwa dopiero po kilku dniach. Tak się do tego przymierzali. A pierwsze dni stanu wojennego to było przerażenie, ale później ludzie się przyzwyczaili.

Ze stanem wojennym przypomina mi się jeszcze jedna historia. Wtedy jedynym sposobem na szybki kontakt były telegramy, bo ci „mędrcy" jak wpadali to centrali telefonicznych to ponoć rąbali siekierami kable.

Tak skontaktował się ze mną wspomniany już Irek. Okazało się, że przyjedzie do mnie do Lublina, bo dostaliśmy zapomogi w związku z brakiem możliwości koncertowania. Gdy spotkaliśmy się już na dworcu pokazał mi kuriozalną przepustkę z pieczęcią jakiegoś komisarza wojskowego. Bez niej nie mógłby przyjechać do mnie z Wrocławia do Lublina. To były jakieś jaja. A zapomogi dostaliśmy trzy tysiące na głowę i w trzy dni ją przepiliśmy. Takie to były czasy.

Teraz gdy się na to wszystko patrzy, to chyba nie dziwi fakt, że nikt nie został osądzony. Wszystkie procesy były tak długo przeciągane, aby nastąpiło przedawnienie. Dla mnie wystarczyłoby gdyby padły tylko słowa: Ty czy ty byłeś odpowiedzialny za to i za to.

Prawko droższe w 2026 roku, zawodowi kierowcy tylko z naczepą

Adam Willma
adam.wilma@polskapress.pl

Wyższe opłaty za wydanie prawa jazdy i międzynarodowego prawa jazdy już od początku 2026 roku. Ministerstwo Infrastruktury tłumaczy zmiany rosnącymi kosztami.

FOT. FOT. JANUSZ WOJTOWICZ/SPGW

Stawki za wydanie dokumentów prawa jazdy nie były zmieniane od ponad dziesięciu lat

To kolejny zwiększona opłata po wrześniowych podwyżkach za badania techniczne.

Ministerstwo Infrastruktury przypomina, że stawki za wydanie dokumentów prawa jazdy nie były zmieniane od ponad dziesięciu lat. W tym czasie wzrosły koszty wytworzenia i dystrybucji plastikowych blankietów oraz obsługi całej procedury w wydziałach komunikacji.

Z danych przedstawionych przez ministerstwo wynika, że w 2023 samorządy musiały dopłacić ponad 30,5 mln zł do funkcjonowania wydziałów komunikacji zajmujących się m.in. obsługą kierowców.

Ile zapłacimy za „prawko"?

Zgodnie z propozycją krajowe prawo jazdy ma kosztować 115,50 zł zamiast 100 zł, a międzynarodowe - 40,50 zł zamiast 35 zł.

Bez zmian pozostanie opłata za pozwolenie na kierowanie tramwajem. Dokument ten nadal ma kosztować 30 zł, ponieważ jest to górna stawka przewidziana w ustawie o kierujących pojazdami i nie może zostać podniesiona rozporządzeniem.

Projekt rozporządzenia zmieniającego wysokość opłat jest obecnie w trakcie konsultacji publicznych. Zgodnie z projektem rozporządzenie wejdzie w życie po 14 dniach od dnia ogłoszenia w Dzienniku Ustaw. Ministerstwo zakłada, że realnie nowe stawki zaczną obowiązywać od początku przyszłego roku, co oznacza, że osoby planujące wymianę dokumentu przed tym terminem zapłacą według obecnych taryf.

Podwyżka opłat za prawo jazdy to kolejny wzrost kosztów dla kierowców po wrześniowej zmianie stawek za okresowe badania techniczne pojazdów.

Nie przyczepa, a już tylko naczepa

Jak można przeczytać na stronach branży transportowej, główną zmianą w szkoleniu i egzaminowaniu kierowców to zmiana w kategorii C+E, czyli ciężarówek z przyczepą. Dotąd kursy i egzaminy przeprowadzono na zestawach ciężarówka z przyczepami. Po zmianach egzamin będzie prowadzony tylko na ciągnikach siodłowych, czyli tych składających się z pojazdu i naczepy.

Dla osób, które chcą wiązać swoją przyszłość z transportem samochodowym i myślą o zdobyciu uprawnień w kategorii C+E oznacza to, że egzaminy na tę kategorię będą trudniejsze pod względem techniki jazdy.

- Pojazdy są większe i cięższe. Kandydaci muszą opanować manewry charakterystyczne dla dużych zestawów - oceniają specjaliści z portalu prawko-torun.pl.

Na stronach poświęconych branży transportowej znaleźć można i taki apel, by egzaminy praktyczne odbywały się w bazach logistycznych, a nie na zatłoczonych ulicach miast wojewódzkich. Jako argument wymienia się to, że przyszli kierowcy wykonywaliby manewry związane z ich rzeczywistą pracą, czyli na przykład parkowanie, cofanie i operowanie dużym zestawem w realnych warunkach. ©℗

redex

Pogoda w regionie

Dzisiaj
MAX **4°C** MIN **0°C**

Barometr
1024 hPa
Wiatr
płd. zach. 10 km/h
Biomet
korzystny

Jutro
MAX **4°C** MIN **-1°C**

Pojutrze
MAX **6°C** MIN **1°C**

Popojutrze
MAX **5°C** MIN **-1°C**

Dziś imieniny obchodzą Celina i Walerian

PISALIŚMY W KURIERZE

15.12.2015 r. Przebudowa Kolejarza wraca do punktu wyjścia .
Koniec planów radykalnej przebudowy Domu Kultury Kolejarza przy ul. Kunickiego. Przyszła siedziba Teatru Andersena będzie dużo skromniejsza niż zakładał ratusz. Powód? Pieniądze. A w zasadzie kryteria finansowe dla projektów, które mogą się starać o dofinansowanie z funduszy unijnych.
– Pierwotny kosztorys prac opiewał na 46 mln zł. Teraz okazało się, że aby otrzymać dofinansowanie unijne, wartość zadania nie może przekroczyć 5 mln euro, czyli ok. 22 mln zł. To oznacza, że musimy znacząco ograniczyć zakres prac – wyjaśniał wczoraj Tadeusz Dziuba, dyrektor Wydziału Inwestycji i Remontów UM Lublin.
Z tego powodu ratusz rozpoczął ponowną procedurę zbierania dokumentów niezbędnych do wykonania robót.
– Musimy zgromadzić jeszcze raz komplet dokumentów. Poprzednie są nieaktualne, w tym m.in. gotowa dokumentacja projektowa, która w tej sytuacji trafi niestety do kosza – twierdzi Dziuba.JJ

KALENDARIUM

1612
Niemiecki astronom Simon Marius sporządził pierwszy, bazujący na obserwacjach teleskopowych, opis Galaktyki Andromedy

1936
Uruchomiono pierwszą w kraju linię kolei elektrycznej na trasie Warszawa-Otwock i Warszawa-Pruszków.

1956
Program I Polskiego Radia wyemitował premierowy odcinek powieści radiowej Matysiakowie. Słuchowisko jest emitowane do dziś.

1981
ZOMO rozpoczęły pacyfikację KWK „Manifest Lipcowy" w Jastrzębiu-Zdroju. Padły pierwsze strzały do górników.

eprasa.pl 8dcc1886f6

nasz REGION

LUBELSKIE
Strażacy dostali rekordowe wyposażenie
Najnowocześniejsze samochody ratowniczo-gaśnicze, wozy z drabinami, pojazdy 4x4, łodzie, quady, kontenery oraz specjalistyczny sprzęt ratowniczy o łącznej wartości ponad 51 mln zł trafił do Państwowej i Ochotniczej Straży Pożarnej z województwa lubelskiego. To największe tego typu przekazanie wyposażenia w historii regionu. Do komendy trafił sprzęt dostosowany do lokalnych potrzeb, zadań oraz zagrożeń.

FOT. KPT. TOMASZ STACHYRA

ZAMOŚĆ
Wigilia na Rynku
18. Miejską Wigilię Zamościan zaplanowano na Rynku Wielkim 21 grudnia. Od godz. 14 śpiewane będą kolędy i pastorałki. O godzinie 17 życzenia a później posiłek przygotowany przez restauratorów.

KRÓTKO

LUBLIN

Prawie 500 nowych żołnierzy

Blisko pół tysiąca osób szkolących się w 18 Dywizji Zmechanizowanej ustawiło się w sobotę na lubelskim pl. Zamkowym do złożenia przysięgi wojskowej. – To najważniejsza, najbardziej podniosła chwila w naszym życiu – mówiła jedna z nowo zaprzysięgłych żołnierek szeregowa Aleksandra Zadrożna.

W Lublinie przysięgę składały nie tylko osoby z naszego miasta, ale też z innych zakątków kraju. Każda z nich odbyła 28 spotkań szkoleniowych w ramach Dobrowolnej Zasadniczej Służby Wojskowej, które uprawniły ją do stanięcia do przysięgi. Ostatnie szkolenie odbywało się niespełna tydzień temu.

– Dziś staliście się pełnoprawnymi członkami Sił Zbrojnych. Przed wieloma z was lata służby, ćwiczeń, wyrzeczeń i nieustannego doskonalenia. Będziecie działać w sytuacjach trudnych, wymagających hartu ducha i zdecydowania. Ale nigdy nie będziecie w tej służbie sami – mówił gen. bryg. Dariusz Lewandowski. MG

LUBLIN

Czas na piruety na lodzie!

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Lodowisko na placu Litewskim już działa! Obiekt został otwarty w niedzielę w południe. Z zimowej ślizgawki mieszkanki i mieszkańcy będą mogli korzystać do 14 lutego, a jeśli warunki pogodowe będą sprzyjające – również podczas ferii zimowych.

Stanisław Żmijan nie będzie ubiegać się o reelekcję

Jakub Sarek
Lublin

Stanisław Żmijan, obecny przewodniczący regionu lubelskiego Koalicji Obywatelskiej, nie będzie ubiegał się o reelekcję w zaplanowanych na marzec 2026 r. wyborach szefa wojewódzkich struktur tego ugrupowania.

FOT. STANISŁAW ŻMIJAN/FACEBOOK

Stanisław Żmijan został wybrany na przewodniczącego Platformy Obywatelskiej (od jesieni tego roku KO) w województwie lubelskim w 2021 roku

8 marca 2026 r. członkowie Koalicji Obywatelska w wyborach bezpośrednich wskażą szefów powiatów, szefów regionów i przewodniczącego partii. Kandydaci mogą zgłaszać się do połowy stycznia.

O fotel lidera w woj. lubelskim chcą rywalizować europarlamentarzystka Marta Wcisło i poseł z Lublina Michał Krawczyk.

Od 2021 r. na czele lubelskiej PO (od jesieni tego roku KO) stoi Stanisław Żmijan, poseł sześciu kadencji (w latach 2005-2019 i w 2023). Obecnie pełni funkcję dyrektora Oddziału Terenowego Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Lublinie.

- Nie zamierzam ubiegać się o reelekcję w marcowych wyborach - mówi „Kurierowi" Żmijan.

I jednocześnie dodaje:

- Jeżeli chodzi o sferę polityczną, mam poczucie spełnienia. Za przyczyną Platformy Obywatelskiej wiele dobrego na lubelskiej scenie politycznej się zadziało. Mam satysfakcję, że w 2001 r. współzakładałem Platformę Obywatelską na Lubelszczyźnie w 2001 roku z ówczesnym wicewojewodą lubelskim Adamem Wilczewskim. Przez osiem lat przewodniczyłem zarządowi regionu. Przez te 24 lata zawsze zasiadałem we władzach wojewódzkich. Oczywiście były lepsze lata i gorsze. Teraz jednak nadszedł czas, by powiedzieć sobie „stop", ponieważ na scenie politycznej dokonuje się i mam głębokie przekonanie, powinna się dokonać, już zmiana pokoleniowa.

Jak wskazuje, w wyborach na przewodniczącego regionu poprze Michała Krawczyka .

- Będę gorąco namawiał do głosowania na niego innych członków KO - podkreśla Żmijan.

Nie jest tajemnicą, że z Martą Wcisło łączy go „szorstka przyjaźń". Europosłanka na łamach mediów krytykowała go m.in. za nieudaną kampanię w wyborach samorządowych w 2024 r. Plan był taki, żeby wspólnie z ówczesną Trzecią Drogą odbić z rąk PiS Sejmik Województwa Lubelskiego. Nic z tego jednak nie wyszło. KO wprowadziła do tego 33-osobowego gremium sześciu radnych, TD pięciu, a PiS 21, co zapewniło mu samodzielną większość.

Zapytaliśmy Żmijana dlaczego Wcisło nie może liczyć na jego głos?

- Aktywność pani europoseł pozornie czyni ją dobrym przyszłym przewodniczącym. Ja uważam, że jest wręcz przeciwnie. Po pierwsze, dlatego że jako eurodeputowana musi więcej czasu spędzać poza granicami kraju, czyli w Brukseli i Strasburgu, bo tam ma poważne obowiązki. A po drugie - jej styl działania, przede wszystkim ukierunkowany na własną osobę i na własne ambicje nigdy nie licowały i nie licują z moimi wartościami, bo byłem zawsze za budowaniem drużyny. Uważam, że razem zawsze można więcej dobrego uczynić. W mojej ocenie pani Wcisło nie gwarantuje zbudowania silnej wspólnoty politycznej, czyli Koalicji Obywatelskiej - stwierdza Żmijan.

Cykl wyborczy w KO rozpocznie się 17 stycznia. Do 20 lutego członkowie partii będą mieli czas by wyłonić szefów kół.

Bony prezentowe i kosmetyki - tym najchętniej obdarowujemy bliskich

Jakub Sarek
Lublin

W sklepach trwa szał zakupów. Jak wynika z danych największą cześć świątecznego budżetu planujemy przeznaczyć na prezenty dla bliskich.

Co króluje wśród Polaków, jeśli chodzi o prezenty? W kategorii do 200 zł pierwszą lokatę zajmują pieniądze w kopercie lub bony na zakupy. Wskazało je prawie 22 proc. badanych. Na drugiej pozycji uplasowały się kosmetyki i perfumy (13 proc.), na najniższym stopniu podium książki (10,4 proc.), a zaraz za nimi elektronika (9,8 proc.).

1/5 Polaków z zakupem prezentów zwleka do ostatniej chwili. Do tej grupy zalicza się pani Róża.

- Robię tak od lat i do tej pory nikt mi się nie skarżył, że nie trafiłam z upominkiem - mówi z uśmiechem.

44 proc. respondentów Providenta odpowiedziało, że prezent najlepiej nabyć z kilkutygodniowym wyprzedzeniem.

Stresu generowanego przez święta nie odczuwa co czwarty Polak. Stresują nas przede wszystkim generalne porządki w domu (37,7 proc.) oraz wydatki i konieczność planowania budżetu (29 proc.).

- Przygotowania i nadprogramowe bożonarodzeniowe wydatki to duże źródła stresu, dlatego w tym roku wiele osób stara się znaleźć kompromis między tradycją a wygodą. Świąteczny czas to także chwila wsparcia dla innych. Ponad połowa ankietowanych w naszym badaniu angażuje się w jakieś formy wsparcia charytatywnego i pomocy potrzebującym. Najczęściej wybierają wrzucanie pieniędzy do puszek i wpłaty na zbiórki internetowe - podsumowuje Karolina Łuczak.

Święta w rozjazdach

Święta Bożego Narodzenia kojarzą się nam jako czas spędzany w domu w rodzinnej atmosferze. Jednak nie wszystkim. Część z nas, świąteczny czas spędzi w rozjazdach. Jak wynika z badania biura Travelist, absolutnym hitem wśród nas jest polskie wybrzeże. Na świąteczny wyjazd w kraju wybieramy Kołobrzeg, Mielno, Świnoujście i Gdańsk. A za granicą? Tam przodują Praga, Dubaj, Barcelona, Budapeszt i Wenecja.

Szał zakupów potrwa do Wigilii

Po raz pierwszy od wprowadzenia zakazu handlu w niedzielę, w grudniu są trzy niedziele handlowe.

- Niedziele handlowe w okresie przedświątecznym są dla klientów istotne. Wiele osób wskazuje, że dają im możliwość przygotowania się do świąt i zrobienia potrzebnych zakupów w komfortowy sposób. Z danych wynika, że klienci coraz wcześniej planują swoje świąteczne zakupy, a dodatkowy dzień handlowy pozwala im łatwiej je zorganizować w tym intensywnym okresie - mówi „Kurierowi" Daria Raganowicz z Działu Komunikacji i PR sieci sklepów Stokrtoka.

W 2025 r. Wigilia dołączyła do dni ustawowo wolnych od pracy.Dlatego 23 trzeba się przygotować na kolejki. ©℗

eprasa.pl 8dcc1886f6

Sylwester w rytmie disco polo z TV Republika odbędzie się w Chełmie

Jakub Sarek
Chełm

- Wystrzałowy Sylwester z Republiką odbędzie się ponownie w Chełmie - napisał w swoich mediach społecznościowych Jakub Banaszek, prezydent tego miasta.

Wszystko jest już jasne. Podobnie jak w 2024 r., w tym roku Wystrzałowy Sylwester z Republiką odbędzie się w Chełmie. Informację tę potwierdził na swoim Facebooku Jakub Banaszek, prezydent Chełma.

W rozmowie z Wirtualnymi Mediami Tomasz Sakiewicz powiedział, że impreza odbędzie się prawdopodobnie na chełmskim osiedlu Dyrekcja. Przed rokiem chełmianie bawili się na pl. Łuczkowskiego.

- Potrzebne jest trochę większe miejsce ze względu na ogromne zainteresowanie. W Chełmie i okolicach na dwa miesiące przez sylwestrem nie było już miejsc noclegowych. W zeszłym roku zabrakło ich dopiero w ostatnich dniach - wskazywał Sakiewicz.

Zdradził też portalowi, że lista artystów, którzy wystąpią na Sylwestrze jest praktycznie skompletowana.

- Wszystko jest obecnie dopinane. Proszę zrozumieć, że zgłosiła się do nas duża liczba artystów, która widzi w tym szanse na promocję . Natomiast musimy wybrać to, co będzie najlepsze dla telewidzów. Zamówiłem nawet badania w tej sprawie. Gwiazdy mamy ustalone w 90 proc. Będą dominować zagraniczne, ale polskie też będą. Głównie disco, disco polo, ale też sporo polski, pop, pop rock - stwierdził.

FOT. MIASTO CHEŁM

W ubiegłym roku impreza sylwestrowa TV Republika odbyła się na Placu Łuczkowskiego w Chełmie

Stoki narciarskie są już gotowe, czekają tylko na mróz

Adrianna Romanek
Lubelskie

Stoki narciarskie w regionie wciąż pozostają zamknięte. Powód? Zbyt wysokie temperatury. Przedsiębiorstwa zapewniają jednak, że infrastruktura jest gotowa i czeka tylko na śnieg lub mróz.

FOT. ŁUKASZ KACZANOWSKI / ARCHIWUM

Zapaleni narciarze i snowboardziści z Lubelszczyzny muszą jeszcze poczekać na kilka mroźnych dni, by właściciele stoków mogli je naśnieżyć

Gdy pod koniec listopada w regionie spadł pierwszy śnieg, w stacji Nart Sport Rąblów natychmiast pojawiły się telefony z pytaniami, czy stacja już działa. Jak tłumaczy właściciel, Kazimierz Antoń, do uruchomienia stoku potrzebne są minimum trzy dni z temperaturą co najmniej -5°C - zarówno w dzień, jak i w nocy.

- Jeżeli tylko pogoda na to pozwoli, od razu zaczynamy naśnieżanie i ruszamy z sezonem. Cała infrastruktura jest już przygotowana. Mieliśmy piękną, długą jesień, więc wykorzystaliśmy ten czas na dopięcie wszystkiego. Teraz po prostu czekamy - mówi Antoń.

Sezon narciarski w woj. lubelskim zależy w całości od pogody.

Jak podkreśla właściciel stoku w Rąblowie wielu przedsiębiorców, którzy inwestowali w czasach stabilnych zim, wciąż dają radę, ale nowi inwestorzy narażeni są na ryzyko bankructwa.

- Ci właściciele stacji, którzy zdążyli zainwestować w czasach, gdy zimy były stabilniejsze, jeszcze jakoś dają radę. Ale ktoś, kto chciałby otworzyć stok teraz (albo nawet cztery lata temu) zwyczajnie by zbankrutował. Mamy w Polsce ponad 270 stacji narciarskich, ale według mojej wiedzy już około stu upadło, właśnie dlatego, że nie zdążyli z inwestycjami, zanim zimy zaczęły się ocieplać. Dziś przetrwać mogą głównie ci, którzy zaczęli ponad 10 lat temu. Ja sam jestem na rynku już 31 lat. Wszystko, co było trzeba zainwestować, zainwestowałem wcześniej i dzięki temu możemy funkcjonować. Chciałoby się teraz zbierać plony, ale nadal wszystko zależy od pogody - podsumowuje.

Podobna sytuacja panuje w innych stacjach narciarskich w województwie lubelskim. Właściciele i pracownicy zapewniają, że infrastruktura jest gotowa, a pozostaje tylko czekać na sprzyjające warunki atmosferyczne.

- Pogoda zdecydowanie nam nie sprzyja. Jesteśmy jednak cały czas w pełnej gotowości. Armatki śnieżne stoją na stoku już od dłuższego czasu, wszystko jest przygotowane, wystarczyłoby je tylko włączyć. Czekamy na mróz albo naturalne opady śniegu, które pozwoliłyby nam przygotować trasę i rozpocząć sezon - mówi pracownica stacji Jacnia

Armatki śnieżne stoją na stoku już od dłuższego czasu, wszystko jest przygotowane, wystarczyłoby je tylko włączyć

Prognozy meteorologiczne wskazują, że pierwsze ujemne temperatury mogą pojawić się w ciągu najbliższego tygodnia. Jednak dokładne terminy rozpoczęcia sezonu nadal są trudne do przewidzenia, ponieważ wahania pogody mogą z dnia na dzień zmieniać sytuację.

W województwie lubelskim działa kilka stoków: Narciarski Raj - Chrzanów, Stacja Narciarska Kazimierz, Nart Sport Rąblów, Stok Bobliwo, Stok w Batorzu, Stok w Parchatce, Stok w Jacni.

LUBLIN

Ruch donacyjny dla Ukrainy znika z lubelskiego lotniska

Od czerwca do końca listopada Port Lotniczy Lublin obsługiwał transport do Ukrainy. Zastępował w tym lotnisko w Rzeszowie oddalone o 180 km.

Lubelskie lotnisko przejęło obowiązki rzeszowskiego na czas remontu - była tam prowadzona przebudowa 700-metrowego pasa startowego. Zakończyła się pod koniec października.

- Umowa, którą mieliśmy, w zasadzie się zakończyła, bo była do końca listopada. W tej chwili armia przerzuca sprzęt stąd do nowej-starej lokalizacji, czyli na Jesionkę - mówi Krzysztof Matuszczyk, prezes Portu Lotniczego Lublin. - Jako lotnisko jesteśmy gotowi w każdej chwili przyjąć te transporty. Dla nas to była doskonała szkoła życia.

Joanna Jastrzębska

Czarny piątek na drogach woj. lubelskiego. Dwie piesze zginęły po potrąceniu na pasach

oprac. JJ
Lubelskie

Na drodze krajowej nr 17 doszło do potrącenia 84-latki. Kobieta zmarła po tym, jak w bardzo ciężkim stanie została przewieziona do szpitala.

FOT. POLICJA KRASNOSTAWSKA

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetu

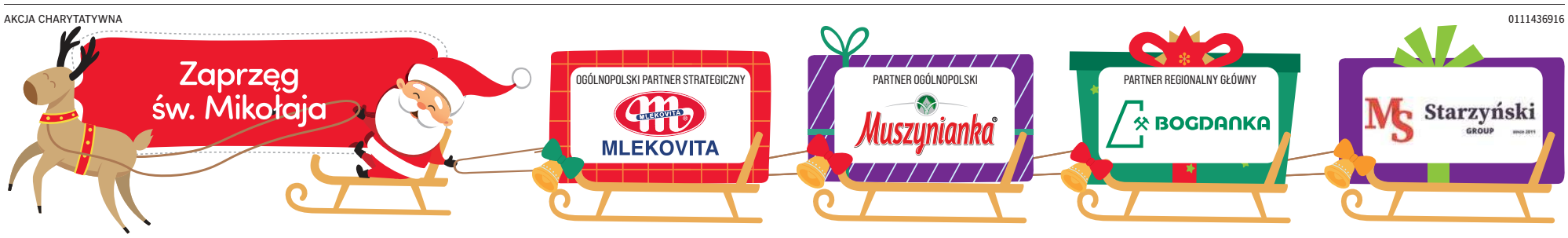
Do zdarzenia doszło ok. godz. 6:15 w Suchodołach na drodze krajowej nr 17. Policja ustaliła, że 39-letni kierowca busa marki Renault, jadąc w stronę Lublina, nie ustąpił pierwszeństwa pieszej. 84-letnia kobieta znajdowała się wówczas na oznakowanym i oświetlonym przejściu dla pieszych. Nieprzytomną poszkodowaną w stanie zagrażającym życiu przetransportowano do szpitala. Tam zmarła.

39-letni obywatel Ukrainy był trzeźwy. Podróżował z siedmioma osobami, żadna z nich nie odniosła obrażeń. Kierowca został zatrzymany w areszcie.

To druga podobna tragedia na drogach woj. lubelskiego. Przed godz. 6 rano 40-latka została śmiertelnie potrącona na przejściu na drodze krajowej nr 19 w Ciecierzynie. Kobieta miała tak poważne obrażenia, że zginęła na miejscu.

40-letnia kierująca była trzeźwa. Policjanci pod nadzorem prokuratora wyjaśniają dokładne okoliczności wypadku. Zabezpieczane są ślady oraz przesłuchiwani świadkowie.

AKCJA CHARYTATYWNA 0111436916



eprasa.pl 8dcc1886f6

SMOG NAWET „ROZTOCZAŃSKA BAJKA" POTRAFI BRZYDKO PACHNIEĆ. ALE WIELE SIĘ POPRAWIA!

Co się snuje po polach po godzinie 20?

Bogdan Nowak
Roztocze

Gdy temperatury spadają kilka kresek poniżej zera pojawia się gęsty dym i fetor, który unosi się z kominów. To woń palonego w piecach plastiku, różnych śmieci. Trudno ją z czymś pomylić.

FOT. BOGDAN NOWAK

Roztocze słynie z rozległych lasów i czystego powietrza. Niestety zdarza się, że także w miejscowościach turystycznych i ich okolicach pojawia się gęsty dym

– Dostrzegamy, że jeśli o chodzi o czyste powietrze mogłoby być lepiej – przyznaje Kazimierz Misztal, burmistrz Krasnobrodu. – To jest jednak kwestia ekonomiczna, pewnych przyzwyczajeń i złych nawyków. Czasami mentalności. Słyszy się przecież powiedzonko, na temat tego, że czym innym pali się w piecach przed godziną 20, a czym innym po niej. W efekcie zdarza się, że zwłaszcza w mroźne dni: powietrze bywa w niektórych miejscach złe.

W jesiennej i zimowej szacie Krasnobród i okolice tej miejscowości prezentują się pięknie. Nic dziwnego, że turyści ruszają wówczas na popularne szlaki. Gdy z nich jednak wracają, czasami wpadają w obłoki brzydko pachnącego dymu, który unosi się nad polami lub obok niektórych gospodarstw. Nie tylko w Krasnobrodzie tak bywa. W innych miejscowościach „roztoczańskiej bajki" również mają kłopot.

– Gdy robi się mroźnie, nawet w naszych turystycznych miejscowościach trudno czasami wytrzymać – opisuje jeden z naszych Czytelników. – Co się wydobywa z niektórych kominów? Myślę, że plastikowe opakowania, meble, szmaty, cokolwiek. Taki dym jest trujący, rakotwórczy, lepki. Do rozpoznania na pierwszy rzut oka i… nosa.

Niektórzy nasi rozmówcy, twierdzą, że sytuacja pogorszyła się, gdy Rosja napadła na Ukrainę. Dlaczego? Bywało, że brakowało wówczas węgla lub… myślano, że może go zabraknąć.

Przykład idzie z góry

– Pamięta pan? Wtedy pojawiło się hasło: palcie w piecach czym chcecie, byle nie oponami. Skoro tak mówili ważni politycy, to szybko się do tego zastosowano. Przykład idzie z góry – mówi jeden z roztoczańskich samorządowców. – Co teraz? Oczywiście apelujemy do mieszkańców, żeby przestali w piecach palić czym popadnie. Nie zawsze nas słuchają.

Roman Dziura, burmistrz Józefowa na Roztoczu uważa, że karanie osób palących w piecach odpadami (można dostać za to mandat) nie jest najlepszym sposobem: choć także w jego gminie stosowano różne „słowne upomnienia". Według niego warto podjąć inne działania.

– Oczywiście zdarzają się także u nas przypadki, że ludzie palą w piecach tym, czym nie powinni. Jest tego jednak coraz mniej – podkreśla burmistrz Roman Dziura. – Poskutkowały: odpowiednia edukacja, działania podejmowane przez samorząd oraz pomoc w zabezpieczeniu opału na zimę tym, których na to nie stać.

Co można jednak zrobić? O jakich działaniach w walce ze smogiem można mówić? Burmistrz Roman Dziura przedstawił długą ich listę.

Tysiące ton węgla mniej

To na przykład organizowany co roku w Józefowie duży festiwal ekologiczny. Tam propagowane są różne działania na rzecz ochrony środowiska. Gmina chwali się również tym, że zainstalowano dotychczas na jej terenie: 700 instalacji solarnych i 150 fotowoltaicznych.

Ponadto w budynkach użyteczności publicznej nie znajdziemy już ani jednej kotłowni węglowej. To ma wpływ na jakość miejscowego powietrza.

– Mówimy o tym wszystkim, ale także pomagamy najbiedniejszym. Bo bieda jest często tym co zmusza ludzi do palenia odpadami w piecach – podkreśla burmistrz Roman Dziura. – To wszystko przynosi wymierne efekty. Po prostu u nas ludzie spalają mniej węgla. Od lat 90. ubiegłego wieku w naszej gminie – o tysiące ton! Używają za to częściej drewna. Mamy ten komfort, że na naszym terenie działają firmy drzewne, które oferują tani opał.

Burmistrz Roman Dziura jest zatem pełen optymizmu. Tak jest przynajmniej w przypadku gminy Józefów.

Czy jednak fetor spalonych odpadów przestanie się snuć po wszystkich roztoczańskich zakątkach? Na razie – mimo wszystko – się na to nie zanosi. – Trzeba apelować do mieszkańców, aby dbali o środowisko. Czyste powietrze jest marką Roztocza. Musimy się postarać, żeby jej nie stracić – apelują miejscowi samorządowcy.

Odbierała imiona i wolność. Historia sekty Niebo spod Lubartowa pokazana ekranie

Aleksandra Szymczak
Majdan Kozłowiecki

Pod koniec grudnia będzie miała miejsce premiera serialu „Niebo. Rok w piekle". Jest on inspirowany prawdziwymi wydarzeniami, do jakich doszło sektcie „Niebo" pod Lubartowem.

FOT. MARCIN MAKOWSKI / MAX

W rolę przywódcy sekty wciela się Tomasz Kot

Sebastian Keller w swojej autobiograficznej książce „Niebo. Pięć lat w sekcie" odkrywa mroczne kulisy zamkniętej wspólnoty religijnej, która działała w powiecie lubartowskim w latach 90. W zborze „Niebo", prowadzonym przez charyzmatycznego guru Bogdana Kacmajora, Keller spędził pięć lat, tracąc stopniowo własną tożsamość i wolność. Książka pokazuje, jak sekta odizolowywała członków od rodziny i przyjaciół, narzucała restrykcyjne zasady życia i manipulowała duchowo, obiecując ulgę w cierpieniu, bogactwo, a nawet wskrzeszanie zmarłych.

Historia Kellera stała się inspiracją dla twórców serialu „Niebo. Rok w piekle", którego premiera zaplanowana jest na 26 grudnia. Produkcja powstaje na platformie HBO Max w formacie Max Original.

– Ta książka to nie tylko historia sekty. To opowieść o każdym, kto choć raz szukał światła, a trafił w ciemność. Pracując nad serialem, dotknęłam miejsca, w którym miłość mieszała się ze strachem, a wiara z bólem – komentuje aktorka Zofia Jastrzębska.

W serialu wystąpią także Magdalena Różczka i Anita Sokołowska.

Tomasz Kot, który wcielia się w rolę przywódcy sekty w serialu „Niebo. Rok w piekle", podkreśla trudność pracy nad ekranizacją książki:

– Historia ta nie jest ani przyjemna, ani łatwo przyswajalna, ale zgłębianie jej może dać – w jakimś dziwnym sensie – szansę dowiedzenia się czegoś więcej o człowieku, o jego mrocznych stronach i potrzebach – zaznacza Kot. – Praca nad serialem była niezwykłym wyzwaniem. Zbliżyłem się do świata, który był mi kompletnie obcy.

Produkcja opowie o wydarzeniach z Majdanu Kozłowieckiego w województwie lubelskim, gdzie sekta działała od 1990 r. do 2002 r. Sekta była hermetyczna, całkowicie podporządkowana Kacmajorowi, który decydował o małżeństwach, zabraniał leczenia szpitalnego, edukacji szkolnej, a nieposłuszne osoby poddawano wielodniowym głodówkom.

– Sekta żyła w izolacji i niedoborze. Trzeba mieć wielką wiarę, by oczekiwać, że człowiek ozdrowieje od tego, że ktoś dotknie go po głowie – wspominają byli członkowie wspólnoty.

Lublin przygotowuje się do WOŚP

Joanna Jastrzębska
Lublin

Choć do 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy pozostał ponad miesiące, lubelskie sztaby już działają na wysokich obrotach.

W tym roku ich liczba się zwiększyła i wolontariusze i wolontariuszki z czerwonymi serduszkami wyruszą z siedmiu lokalizacji. Najbliższy finał WOŚP odbędzie się 25 stycznia i poświęcony zostanie chorobom przewodu pokarmowego u dzieci. W Lublinie sformowało się siedem sztabów, które kompletują listę wolontariuszy i wolontariuszek. Albo już skompletowały, jak np. w sztabie Cartmax Olimp.

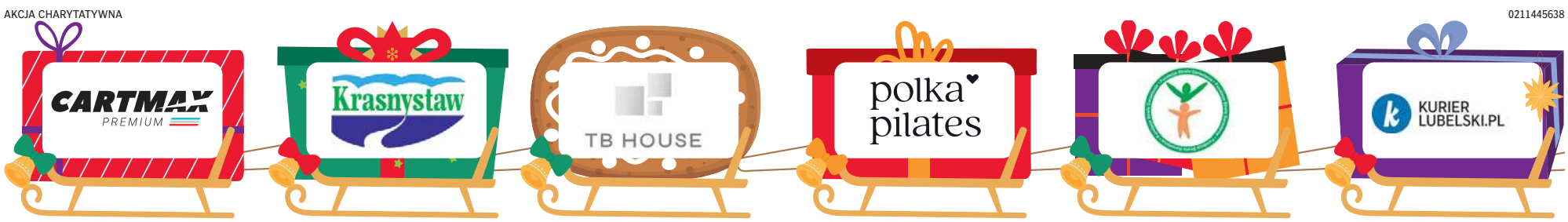
– Fundacja WOŚP przyznała nam limit 50-ciu wolontariuszy, poprosiliśmy o zwiększenie o kolejne 50, dostaliśmy zgodę na 25, a zgłoszeń już mamy 100. Czekamy na odpowiedź, bo zainteresowanie jest ogromne, co bardzo nas cieszy – mówi Aleksandra Szponder, szefowa sztabu.

Do wolontariatu wciąż można zapisać się w sztabie, którego w tej lokalizacji jeszcze nie było: w Fabryce Kultury ZGRZYT.

– Mamy przydzielonych 175 miejsc. Wnioskowaliśmy o więcej, ale to i tak sporo. Najwięcej osób zapisało się w pierwszych dwóch dniach – mówi Magdalena Ćwirta.

radycyjnie sztaby działają też przy III LO im. Unii Lubelskiej, w Międzynarodowym Liceum Ogólnokształcącym Paderewski, XXX LO, Szkole Podstawowej Klonowic i Szkole Podstawowej im. Bolesława Chrobrego. ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA 0211445638



eprasa.pl 8dcc1886f6

POLSKA *i* ŚWIAT

ROCZNICA

Prezydent Karol Nawrocki uczestniczył w sobotę na pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie w uroczystym zapaleniu „Światła Wolności" w 44. rocznicę wprowadzenia w Polsce stanu wojennego. Prezydent podkreślił, że ruch Solidarności nie był skierowany przeciw komukolwiek, tylko do wszystkich, i miał na celu naprawę państwa, ale odpowiedzią na niego był brutalny stan wojenny.

„Stan wojenny nie był mniejszym złem; był złem w czystej postaci i zdradą narodu polskiego

Karol Nawrocki, prezydent RP

KRÓTKO

TRANSPORT

Pociągiem do Ciechocinka

Po 14 latach przerwy w niedzielę wznowione zostało kursowanie pociągów osobowych do Ciechocinka, a uzdrowisko zyskało regularne połączenia z Aleksandrowem Kujawskim i Toruniem. Trasę będzie obsługiwać 13 pociągów w dni powszednie i 10 w weekendy.

Ponowne uruchomienie kursów pociągów poprzedził remont 7-kilometrowej linii kolejowej nr 245 Aleksandrów Kujawski – Ciechocinek przeprowadzony przez PKP Polskie Linie Kolejowe.

– To połączenie w 2011 r. zostało zamknięte nie tylko ze względu na stan torów, ale z powodu braku zainteresowania ze strony podróżnych. Dzisiaj to wszystko się zmienia, przywracane są kolejne połączenia i zagęszczane są kursy na obsługiwanych już trasach. Przekonaliśmy się, że transport kolejowy jest bezpieczny, ekologiczny i komfortowy – powiedział podczas konferencji prasowej na stacji w Ciechocinku marszałek województwa kujawsko-pomorskiego Piotr Całbecki.

BIAŁYSTOK

Rekord Polski w graniu bluesa

34 godziny – to nowy nieformalny rekord Polski w graniu bluesa non stop, ustanowiony w Białymstoku. Ponad 20 wykonawców z kraju i zagranicy wzięło udział w muzycznym maratonie, który rozpoczął się w piątek po południu, a zakończył po północy w niedzielę.

Nietypowy koncert odbywał się w jednym z białostockich klubów muzycznych, naprzemiennie na dwóch specjalnie przygotowanych scenach. Przez cały czas miał publiczność.

„Zmęczeni. Szczęśliwi. Trochę w szoku, że to już koniec" – napisali na portalu społecznościowym organizatorzy. Rekord grania bluesa non stop był ustanawiany w Białymstoku po raz siódmy.
PAP

REKLAMA 0011252648

Premier podsumowuje dwa lata i bierze odpowiedzialność

Karolina Wrońska
Warszawa

Rząd podsumowuje dwa lata. Premier podkreślił, że to były dobre, ale trudne lata. Dodał również, że Polska zasługuje na jeszcze więcej.

W sobotę 13 grudnia minęły dokładnie dwa lata od powołania gabinetu Donalda Tuska składającego się z czterech koalicyjnych ugrupowań: KO, PSL, Polski 2050 i Nowej Lewicy.

Premier Donald Tusk podsumował te dwa lata, zwracając się do obywateli na platformie X. „Za nami dwa lata. Dobre, chociaż bardzo trudne. Biorę za nie pełną odpowiedzialność. Jestem z nich dumny, ale wiem, że Polska zasługuje na jeszcze więcej. Wierzę, że Polaków na to stać" – napisał.

Również na platformie X opublikowano nagrania, na których ministrowie poszczególnych resortów podsumowują ten okres.

W jednym z nich rzecznik rządu Adam Szłapka podkreślił, że Koalicja 15 października „od pierwszych dni zaczęła naprawiać to, co przez 8 lat było bezwstydnie niszczone". Wskazuje też, że rząd zadbał o bezpieczeństwo. „Rekordowe środki na obronność, nowoczesna armia, szczelne granice. Zatrzymaliśmy drożyznę. Inflacja spadła poniżej 3 proc., a płace rosną najszybciej wśród państw rozwiniętych" – wyliczał Szłapka.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

„Dwa dobre, ale trudne lata". Rząd robi podsumowanie, a Donald Tusk bierze odpowiedzialność

Wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski zaznaczył, że rząd wspiera polskich przedsiębiorców. „Na przykład otworzyliśmy wreszcie chiński rynek na polskie kurczaki". Z kolei wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zauważył, że minione dwa lata to był czas decyzji, które zmieniły wojsko. „Najwyższe wydatki obronne w historii. Ponad 200 miliardów planowanych na 2026 rok. Podpisaliśmy prawie 200 umów, a to nie są tylko cyfry. To śmigłowce, drony, wozy bojowe, amunicja i nowoczesne wyposażenie żołnierzy. Na orbicie mamy pierwszego wojskowego satelitę. Wybraliśmy dostawcę nowych okrętów. To wszystko wzmacnia naszą pozycję i wiarygodność w regionie" – wymienił szef MON.

Minister sprawiedliwości Waldemar Żurek zaznaczył natomiast, że resort „rozlicza afery na miliardy". „To naprawdę mrówcza praca i wszystko musi być dobrze przygotowane, ale cały czas mamy bardzo wysokie tempo pracy. Oprócz tego, że przywracamy wiarę w to, że prawo dotyka każdego i nie ma świętych krów, reformujemy wymiar sprawiedliwości" – powiedział Żurek. Wskazał, że resort chce ułatwić kwestie rozwodowe, przyspieszyć postępowania, informatyzując pracę sądów.

Opozycja krytykuje

To, co Donald Tusk i jego ministrowie podkreślają jako atut, torpeduje Beata Szydło z PiS.

„Od dwóch lat rząd Tuska, najgorszy rząd od dekad, niszczy Polskę. Tusk stwierdził, że bierze odpowiedzialność, za to co się dzieje, ale jest dumny. Z czego on jest dumny? Z zapaści służby zdrowia? Z rosnącego bezrobocia? Z zamykanych zakładów? Z powstrzymania kluczowych dla Polski inwestycji?" – pyta retorycznie na platformie X Beata Szydło, jednak konkretów nie wymienia. Michał Wawer (Konfederacja) skrytykował rząd za sytuację w ochronie zdrowia.

A co myślą Polacy?

76 proc. Polaków uważa, że konflikt pomiędzy prezydentem, który wetuje ustawy, a rządem Donalda Tuska blokuje reformy i prowadzi do paraliżu państwa – wynika z sondażu IBRiS przeprowadzonego dla Wirtualnej Polski.

Z innego badania wynika, że Polacy są niemal równo podzieleni w ocenie skuteczności Donalda Tuska. 49,3 proc. uważa go za skutecznego premiera, a 49,1 proc. ma dokładnie odwrotne zdanie – wynika z sondażu IBRiS na zlecenie Radia ZET. PAP

Zełenski przyjedzie do Warszawy: „Dla nas bardzo ważne jest utrzymywanie relacji między nami a Polską"

Katarzyna Kapusta-Gruchlik
Warszawa

19 grudnia prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski złoży wizytę w Polsce. Rzecznik prezydenta Karola Nawrockiego przekazał, że ustalane są szczegóły wizyty.

Wołodymyr Zełenski, prezydent Ukrainy, zapowiedział wizytę w Polsce jeszcze przed świętami. Podkreślił również, jak ważne jest utrzymywanie relacji między państwami. Zełenski ma przyjechać do Polski 19 grudnia. Ten termin zaproponowała polska strona.

„Jeśli chodzi o moją wizytę w Polsce, strona polska zaproponowała nam piątek. Myślę, że nie będziemy niczego odkładać. Dla nas bardzo ważne jest utrzymywanie relacji między nami a Polską" – oznajmił Zełenski.

Jak przekazał rzecznik prezydenta Karola Nawrockiego, ustalane są szczegóły wizyty i spotkania obu prezydentów.

„Kancelaria Prezydenta RP zaproponowała stronie ukraińskiej spotkanie prezydentów Karola Nawrockiego i Wołodymyra Zełenskiego 19 grudnia w Warszawie. Ustalane są szczegóły planowanej wizyty. Główne tematy rozmów, które odbędą się w Warszawie będą dotyczyły kwestii bezpieczeństwa, spraw gospodarczych i historycznych" – napisał na X Leśkiewicz.

Wcześniej, w piątek (12 grudnia), ambasador Ukrainy w Polsce Wasyl Bodnar powiedział, że strona ukraińska zaproponowała, żeby spotkanie prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem Zełenskim odbyło się w Warszawie jeszcze w tym roku. 8 grudnia ukraiński prezydent poinformował, że zaprosił Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie.

eprasa.pl 8dcc1886f6

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZU ZDROWIE

0011440735

Pierwsze Centrum Medyczne PZU Zdrowie już po oficjalnym otwarciu

Pierwsze Centrum Medyczne PZU Zdrowie w Lublinie zostało oficjalnie otwarte. W placówce przy al. Kraśnickiej 27 pacjenci mogą korzystać z 14 gabinetów lekarskich, m.in. ginekologicznego, kardiologicznego czy ortopedycznego, a także pracowni rezonansu magnetycznego.

- To dla nas szczególny dzień - zaznacza Tomasz Berbeć, dyrektor operacyjny PZU Zdrowie.
W czwartek (11 grudnia) oficjalnie otworzono Centrum Medyczne PZU Zdrowie Lublin Kraśnicka.
Mieści się na parterze biurowca D Centrum Zana Office Park przy Alei Kraśnickiej 27. **I jest pierwszym centrum medycznym PZU Zdrowie w Lublinie i całym regionie.**
- Nowa placówka to 640 metrów kwadratowych nowoczesnej przestrzeni, 14 gabinetów oraz pracownia USG. Warto wspomnieć, że dziś otwieramy także Pracownię Rezonansu Magnetycznego PZU Zdrowie Diagnostyka Obrazowa. Ta duża inwestycja stanowi uzupełnienie naszej oferty ambulatoryjnej. To placówki stworzone tak, by w jednym miejscu pacjent mógł skonsultować się ze specjalistą, wykonać badania i rozpocząć potrzebne leczenie – podkreślał podczas uroczystości Piotr Lizukow, członek zarządu PZU Zdrowie.

Jak dodał, „naszym, strategicznym celem jest zapewnienie pacjentom najwyższej jakości opieki medycznej w każdym regionie Polski".
Centrum Medyczne PZU Zdrowie Lublin Kraśnicka świadczy usługi z zakresu opieki ambulatoryjnej, np. **konsultacje dla dorosłych m.in.: z alergologii, chirurgii naczyniowej, dermatologii, dietetyki, endokrynologii, ginekologii, interny, kardiologii, okulistyki, ortopedii, psychologii, radiologii, urologii.**

To nie wszystko. W ofercie znajduje się także rehabilitacja dla dorosłych z zakresu fizykoterapii i kinezyterapii, wykonać następujące badania: audiometrię, dermatoskopię, EKG, holter EKG, holter ciśnieniowy czy spirometrię, a także badania ultrasonograficzne (USG), badania laboratoryjne.

> „To placówki stworzone tak, by w jednym miejscu pacjent mógł skonsultować się ze specjalistą, wykonać badania i rozpocząć potrzebne leczenie"

Choć placówka przy al. Kraśnickiej została oficjalnie otwarta 11 grudnia, to pacjentów przyjmuje już od listopada 2025 r.
– Chciałbym serdecznie podziękować całemu zespołowi – lekarzom, pielęgniarkom i wszystkim pracownikom, którzy każdego dnia wkładają serce w to, aby każdy pacjent otrzymał profesjonalną pomoc w atmosferze empatii i życzliwości - podkreślał Tomasz Berbeć.

Z jej oferty mogą korzystać zarówno pacjenci z pakietami medycznymi PZU Zdrowie, jak i bez. Wizyty można umawiać za pomocą portalu lub aplikacji mojePZU, telefonicznie pod numerem **81 581 20 10,** a także stacjonarnie w recepcji.

W bliskim sąsiedztwie Centrum Medycznego PZU Zdrowie w Lublin Kraśnicka funkcjonuje Pracownia Rezonansu Magnetycznego PZU Zdrowie Diagnostyka Obrazowa.
- To jest bardzo ważne, że jest to miejsce, które jest po prostu obok i pacjent nie musi go szukać na mapie, nie musi gorączkowo szukać telefonu, aby zapisać się na rezonans, tylko bezpośrednio za ścianą znajdzie kolejną możliwość diagnostyki - akcentował Berbeć.

- Lubelszczyzna to region o ogromnym potencjale - dynamicznie rozwijający się, z silnym sektorem usług, edukacji i przedsiębiorczości. Coraz więcej lokalnych firm chce inwestować w zdrowie swoich pracowników, a mieszkańcy oczekują szybkiego dostępu do specjalistów i badań w komfortowych warunkach.
Mam nadzieję, że nasze nowe Centrum Medyczne PZU Zdrowie Lublin Kraśnicka zaspokoi te potrzeby, a mieszkańcy Lublina i okolic znajdą tu potrzebną pomoc, nie tylko w razie choroby, ale też w ramach badań profilaktycznych, które jak wiemy są jednym z fundamentów naszego dobrostanu - zapewniała Agnieszka Sak-Ciężadło, Dyrektor Makroregionu PZU Zdrowie.

W czwartek w jednym z gabinetów placówki przy al. Kraśnickiej zorganizowano strefę zdrowia. Chętni mogli zbadać tam m.in. poziom cukru we krwi czy też zmierzyć sobie ciśnienie.

Centrum Medyczne PZU Zdrowie Kraśnicka Lublin działa od poniedziałku do piątku w godz. 7:30-20. W uroczystości otwarcia placówki wzięli udział m.in. insp. Robert Michna, zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Lublinie, Jarosław Szymczyk, dyrektor generalny Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego oraz prof. dr hab. Krzysztof Kowalczyk, rektor Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie.

PZU Zdrowie jest jednym z największych ogólnopolskich operatorów medycznych. W sieci medycznej PZU Zdrowie jest: 130 placówek własnych, w tym pracownie diagnostyki obrazowej, 2400 placówek partnerskich w 600 miastach w Polsce, infolinia medyczna, portal pacjenta mojePZU oraz Centrum Telemedyczne. PZU Zdrowie zapewnia opiekę zdrowotną w formie abonamentów dla firm oraz klientów indywidualnych i w ramach NFZ.
PZU Zdrowie rozwija sieć diagnostyczną od 2019 roku, kiedy przejęło 100 proc. udziałów w Grupie Tomma, za pośrednictwem której realizowane są obecne inwestycje. Pracownie przeszły rebranding i działają pod marką PZU Zdrowie Diagnostyka Obrazowa. Obecnie PZU Zdrowie ma w swojej infrastrukturze ponad 40 pracowni diagnostyki obrazowej.

eprasa.pl 8dcc1886f6

Dwaj żołnierze USA zginęli w Syrii. Trump zapowiada odwet

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump zapowiedział w sobotę „poważny odwet" przeciwko Państwu Islamskiemu za zamach, w wyniku którego zginęło dwóch żołnierzy i tłumacz.

Centralne Dowództwo USA (CENTCOM) podało: „Dwóch amerykańskich żołnierzy i jeden cywil zginęło, a trzech zostało rannych w wyniku zasadzki zorganizowanej przez samotnego bojownika ISIS w Syrii". Trump powiedział: „Opłakujemy stratę trzech Wielkich Amerykańskich Patriotów w Syrii, dwóch żołnierzy i cywilnego tłumacza.

Prezydent Syrii, Ahmed al-Sharaa, był zaniepokojony atakiem. Zapowiada, że dojdzie do poważnych działań odwetowych. Pentagon poinformował, że atak nastąpił „podczas kluczowego starcia z przywódcami ISIS" . Władze USA poinformowały, że tożsamość żołnierzy zostanie ujawniona niebawem. Siły syryjskie, współpracujące z wojskami amerykańskimi w walce z terrorystami w regionie, poinformowały, że ich konwój został zaatakowany podczas patrolu.

Niezidentyfikowany uzbrojony mężczyzna otworzył ogień w Palmyrze w środkowej Syrii w sobotę.

To pierwszy tego typu incydent od obalenia przez siły islamistyczne wieloletniego przywódcy Syrii Baszara al-Assada w grudniu 2024 roku i ożywienia więzi kraju ze Stanami Zjednoczonymi.

FOT. TWITTER

W niespodziewanym ataku na siły amerykańskie w Syrii zginęło dwóch żołnierzy USA i tłumacz

Białoruś uwolniła 123 więźniów politycznych

oprac. Anna Nagel
Mińsk

Białoruś uwolniła 123 więźniów, w tym liderkę opozycji Marię Kalesnikawą i laureata Pokojowej Nagrody Nobla, działacza na rzecz praw człowieka Alesia Bialackiego.

FOT. TWITTER

Maria Kalesnikawa w wyemitowanym przez ukraiński program rządowy „Chcę Żyć" nagraniu wezwała do uwolnienia wszystkich więźniów politycznych przez Białoruś

Uwolnienie przez Mińsk 123 więźniów politycznych z różnych państw jest efektem porozumienia ze Stanami Zjednoczonymi. Białoruski przywódca Aleksandr Łukaszenka spotkał się w piątek w Mińsku z delegacją, której przewodził John Coale - wysłannik prezydenta USA Donalda Trumpa.

Przed informacją o uwolnieniu więźniów białoruskie media przekazały, że Stany Zjednoczone zniosą sankcję na potas z Białorusi. Agencja Reutera podkreśliła, że sól potasu jest kluczowym składnikiem nawozów, a Białoruś jest jej wiodącym producentem. Jej surowce należą do największych na świecie.

Wieczorem ta sama agencja podała, że według wysłannika prezydenta USA Białoruś zgodziła się wstrzymać przeloty balonów nad Litwą. Urzędnik dodał, że oczekuje uwolnienia w najbliższych miesiącach kolejnych więźniów politycznych więzionych przez białoruski reżim. Jak przypomniała agencja, balony meteorologiczne używane przez białoruskich przemytników papierosów doprowadziły w ostatnich miesiącach do kilkunastu zamknięć lotniska w stolicy Litwy Wilnie.

Ułaskawiono łącznie 156 osób, biorąc pod uwagę decyzje podjęte przez przywódcę Białorusi pod koniec listopada. „Wśród nich są obywatele Wielkiej Brytanii, Stanów Zjednoczonych, Litwy, Ukrainy, Łotwy, Australii i Japonii" - poinformowało biuro prasowe Łukaszenki.

Wśród uwolnionych znalazł się m.in. obywatel Polski - aresztowany w 2022 r. i skazany później za zdradę stanu Roman Gałuza. Zadowolenie z faktu uwolnienia polskiego obywatela wyraził w rozmowie z PAP rzecznik MSZ Maciej Wewiór, który zapewnił, że Polska razem z partnerami nie ustaje w dążeniach do tego, by uwolniono także dziennikarza Andrzeja Poczobuta.

Zdaniem mieszkającej we Włoszech białoruskiej działaczki opozycyjnej Julii Juchno,

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, \ adipiscing amet, consectetur adipiscing elit,Lorem ipsum dolor sit

Poczobut odmówił ułaskawienia - nie chciał złożyć wniosku o to do Łukaszenki.

Na wolność wyszedł również laureat Pokojowej Nagrody Nobla Aleś Bialacki, założyciel „Wiasny", który powiedział po uwolnieniu dziennikarzom, że namawiano go, aby podpisał prośbę o ułaskawienie, ale tego nie zrobił. Wezwał również do uwolnienia wszystkich więźniów politycznych na Białorusi. Z więzień zwolnieni zostali opozycjonistka Maria Kalesnikawa czy działacz „Wiasny" Uładź Łabkowicz.
PAP

Obława za sprawcą strzelaniny na uniwersytecie

Kazimierz Sikorski
Nowy Jork

Ze wstępnych informacji wynika, że strzelec otworzył ogień podczas egzaminów na Uniwersytecie Browna, prywatnej uczelni w Providence w stanie Rhode Island.

Podejrzanego o atak opisano jako mężczyznę ubranego w ciemne ubranie, w wieku około 30 lat. Pozostaje on nadal na wolności. Mieszkańcom polecono pozostać w domach.

FBI i policja w Providence zbierają informacje na temat szaleńca. Ponad 400 funkcjonariuszy organów ścigania z agencji lokalnych, stanowych i federalnych zostało skierowanych na teren Uniwersytetu Browna. Prezydent Donald Trump powiedział, że został poinformowany o strzelaninie.

Student Uniwersytetu Browna, Lydell Dyer, pracował na siłowni uczelni, gdy dostał informację o strzelaninie. „Musieliśmy zebrać wszystkich, zaprowadzić ich na najwyższe piętro, zgasić światła i opuścić rolety" - mówił Jessice Dean z CNN w sobotę późnym wieczorem.

„Jest nas tu obecnie 154 osoby. Staramy się zachować ciszę" - dodał.

Zaraz po strzelaninie policjanci przeczesali ulice w pobliżu Uniwersytetu Browna, świecąc latarkami w zaparkowane samochody w poszukiwaniu napastnika, który otworzył ogień do studentów w budynku kampusu.

Na razie nie zidentyfikowano napastnika. Policja planuje opublikować film, na którym widać uzbrojonego napastnika opuszczającego miejsce ataku, choć jego twarz nie jest widoczna.

Strzały na plaży w Sydney. Dziesięciu zabitych na przyjęciu z okazji świąt Chanuka

Kazimierz Sikorski
Sydney

W wyniku niedzielnego ataku na plaży Bondi w Sydney w Australii zginęło 10 osób, w tym jeden z dwóch zamachowców. Ofiar może być jednak więcej.

O godzinie 18.40 czasu lokalnego padło ponad 50 strzałów, a tysiące osób uciekło z miejsca zdarzenia. Dwie osoby zostały aresztowane i przebywają w areszcie policyjnym.

Filmy opublikowane w mediach społecznościowych pokazują dwóch mężczyzn ubranych na czarno, strzelających na oślep w kierunku plaży z parkingu, podczas gdy w oddali słychać syreny policyjne.

Wśród ofiar są dzieci i jeden policjant. Jest wielu rannych, w tym dwóch stróżów porządku.

FOT. PAP/EPA/JEREMY PIPER

Według policji zginęło co najmniej dziesięć osób

Policja podała, że dwóch napastników „zneutralizowano". Na miejscu zdarzenia znaleziono broń.

Komisarz policji stanu Nowa Południowa Walia, Mal Lanyon, przekazał podczas konferencji prasowej, że napastnicy użyli broni długiej. Dodał, że policja odnalazła pojazd, w którym prawdopodobnie znajduje się kilka improwizowanych ładunków wybuchowych.

Wstrząsające nagrania w mediach społecznościowych pokazują plażowiczów uciekających, by ratować życie.

W niedzielę wieczorem na plaży Bondi w Sydney zgromadziły się tłumy z okazji żydowskiego święta Chanuka. W mediach społecznościowych wcześniej pojawiła się reklama wydarzenia nad morzem. Zapowiadano je jako „wieczór rodzinnej zabawy".

Naoczny świadek o imieniu Barry mówił BBC, że uczestniczył w obchodach Chanuki na plaży Bondi z dziećmi, gdy rozległy się strzały.

Premier Nowej Południowej Walii Chris Minns potwierdził, że zamach był celowym atakiem na społeczność żydowską. „Sceny w Bondi są szokujące i przygnębiające. Policja i ratownicy medyczni są na miejscu, aby ratować ludzkie życie. Moje myśli są z każdą osobą dotkniętą tą tragedią". „Rozmawiałem z komisarzem policji i premierem Nowej Południowej Walii. Apeluję do mieszkańców okolicy o śledzenie informacji policji Nowej Południowej Walii".

Isaac Herzog, prezydent Izraela, nazwał to zdarzenie atakiem terrorystycznym. Powiedział: „Właśnie w tej chwili nasi bracia i siostry w Sydney w Australii zostali zaatakowani przez nikczemnych terrorystów w niezwykle okrutnym ataku na Żydów, którzy udali się zapalić pierwszą świecę Chanuki na plaży Bondi".

eprasa.pl 8dcc1886f6

Jak (prawie) rozpętałem III wojnę światową

Andrzej Pięs

To przez Churchilla trafił na ławę oskarżonych. Jeden wpis na jego profilu FB zawlókł go do prokuratury, a potem na salę sądową. Tyle że to nie był jego wpis, a przed sądem musiał udowadniać, że wcale nie wypowiedział wojny Ukrainie.

Roman Iwasieczko z Dębicy zdziwił się mocno, kiedy dostał od tamtejszej prokuratury wezwanie na przesłuchanie, a jeszcze bardziej, kiedy uświadomiono go, że właśnie dębicka prokuratura ma go przesłuchać w ramach pomocy prawnej dla Prokuratury Rejonowej w Warszawie Praga - Południe. Kompletnie nie przypominał sobie, kiedy i czym zgrzeszył w stolicy, z trudem przypominał sobie, kiedy tam gościł po raz ostatni.

- Zupełnie nie wiedziałem, o co chodzi, ale oczywiście stawiłem się na wezwanie – opowiada. – Zestaw pytań był taki: czy mam w domu komputery, czyje one są. Od razu oświadczyłem, że jeśli chodzi o członków mojej rodziny, to żadnych informacji nie udzielam.

Pół roku później przyszło z Warszawy „zaproszenie" do prokuratury. Pojechał, bo prokuraturze się nie odmawia, ale wciąż nie wiedział po co. Na miejscu z akt sprawy dowiedział się, że jest podejrzany o nawoływanie do wszczęcia wojny napastniczej na terenie Ukrainy oraz o sianie nienawiści na tle różnic narodowościowych.

- Poczułem się, jak Franek Dolas z filmu „Jak rozpętałem II wojnę światową" - mówi. - Na początku to było prawie śmieszne.

Potem czuł się już jak Józef K. z „Procesu" Franza Kafki, kolejne pismo z warszawskiej prokuratury było już aktem oskarżenia, co wcale nie było już śmieszne.

Refleksja pachnąca Kremlem

To był jeszcze 2022 r., kiedy członkowie Związku Ukraińców w Polsce monitorowali, nie pierwszy raz pewnie, profil FB „Stowarzyszenia Suozun" (Stowarzyszenie Upamiętnienia Ofiar Zbrodni Ukraińskich Nacjonalistów we Wrocławiu), w przekonaniu, że trafią na treści antyukraińskie. I trafili na wpis: „Ukraina chce przymusić Polskę, odrzucając wszystkie jej żądania. „Naskarży" na Polskę do Unii Europejskiej". Sam wpis bardzo antyukraiński w wymowie nie był, raczej refleksja na temat sytuacji politycznej, choć brzydko pachnąca Kremlem. Gorzej, że pod wpisem pojawił się komentarz: „Według teorii Churchilla Niemcy powinny być profilaktycznie bombardowane co 50 lat, teoria ta winna dotyczyć również Ukrainy od Kijowa do granicy z RP!!!".

„Teoria Churchilla" już dwa lata wcześniej stała się przedmiotem dochodzenia organów ścigania, kiedy radomski radny Prawa i Sprawiedliwości Dariusz Wójcik przytoczył ją w wywiadzie na antenie lokalnej telewizji. Wówczas Ośrodek Monitorowania Zachowań Rasistowskich i Ksenofobicznych zaalarmował prokuraturę uznając, że celem samorządowca mogło być nawoływanie do nienawiści na tle narodowościowym oraz grożenie z powodu przynależności narodowej. Prokuratura początkowo odmówiła argumentując, że wypowiedź radnego była prywatna opinią, mieszczącą się w granicach swobody wypowiedzi, ale sąd i tak zmusił śledczych do wyjaśnienia sprawy. Przy okazji awantury pojawiły się dowody, przedstawione przez biografa byłego premiera Zjednoczonego Królestwa, że Winston Churchill nigdy takich słów nie wypowiedział.

Co nie zmienia faktu, że dwa lata po radomskim radnym przytoczono je na profilu „Stowarzyszenia Suozun", włączając w pomysł bombardowanie profilaktyczne Ukrainy, a taki pomysł miał komentarzem propagować Roman Iwasieczko.

- Pojechałem do warszawskiej prokuratury, żeby wyjaśnić sprawę - wspomina Iwasieczko. - Z paru kartek w aktach dowiedziałem się, że wolontariusze Związku Ukraińców w Polsce, przy pomocy prawnika, zrobili screen ze strony stowarzyszenia, poszli na policję i się zaczęło.

„Z protokołu oględzin profilu „Roman Iwasieczko" wynika, że zawiera on zdjęcia użytkownika zgodne z wyglądem Romana Iwasieczko. Ponadto profil „Roman Iwasieczko" został zarejestrowany w serwisie Facebook przez osobę o danych Roman Iwasieczko. Przesłuchany w charakterze podejrzanego Roman Iwasieczko nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu. Wyjaśnił, że nigdy publicznie nie nawoływał do wojny napastniczej ani jej nie pochwalał.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Roman Iwasieczko: - Na zwykłe „przepraszam" ze strony prokuratury to już ja sam nie liczę

- To rzeczywiście był mój profil - przyznaje do niedawna oskarżony. - Po prostu ktoś mi się do niego włamał.

Jak udowodnić, że nie jest się wielbłądem

Akt oskarżenia o sianie nienawiści na tle różnic narodowościowych i nawoływanie do wywołania wojny napastniczej na Ukrainie trafił do Sądu Okręgowego w Rzeszowie. Ten zrobił to, czego nie zrobiła warszawska prokuratura. Przede wszystkim ustalił, że komentarz na profilu FB zamieszczono 10 stycznia 2022 r. o godz. 16.02, tymczasem Iwasieczko tego dnia o godz. 16.03.42 wyszedł z pracy, co zarejestrowała jego służbowa karta wstępu i firmowy monitoring też. Do miejsca zamieszkania miał 7 km, więc nie ma takiej siły, by wyprzedzić czas, dotrzeć do domu, nim opuścił firmę i dokonać wpisu. A w miejscu pracy ani laptopa, ani PC nie miał. Teoretycznie komentarz mógł zamieścić przy pomocy smarfona.

Poczułem się, jak Franek Dolas z filmu „Jak rozpętałem II wojnę światową... Na początku to było prawie śmieszne

- Telefon zabrali mi już na początku śledztwa, został dokładnie „przetrzepany", policyjni informatycy żadnego śladu po takim wpisie nie znaleźli – opowiada.

Sąd zbadał też treści lub zachowania Iwasieczki, które mogłyby świadczyć o jego antyukraińskości. Okazało się, że podsądny wcześniej pomagał obywatelom Ukrainy w formalnościach przy ubieganiu się o legalizacje pobytu w Polsce, zatrudnieniu, zamieszkaniu, wspierał ich też finansowo.

Jednak pojawiło się coś, co mogło budzić wątpliwości: Roman Iwasieczko swój stary domowy pecet" zutylizował między marcem a majem 2022 r., więc po tym, jak na FB pojawił się wpis. Tylko trudno uwierzyć, że ze strachu przez oskarżeniami o nawoływanie do wojny i nienawiści, bo o tych dowiedział się całe miesiące później. Wątpliwość kolejna: Iwasieczko rejestrował swój profil FB w 2012 r., wiążąc go z zarejestrowanym również przez niego adresem mailowym: solidarnapolska.debica.pl@wp.pl, który powstał na okoliczność wyborów uzupełniających do Senatu w 2013 r. Hasło do konta znało co najmniej 5 innych osób. Iwasieczko nie zmienił go nawet po tym, jak zrezygnował z członkostwa w partii. Prokuratura nie ustaliła, czy któraś z tych osób korzystała z konta, mając taką możliwość.

Mimo mnożących się wątpliwości, że Roman Iwasieczko nawoływał do napaści na Ukrainę, warszawska prokuratura uparła się, że jednak „w świetle materiału dowodowego wyjaśnienia oskarżonego nie zasługują na danie im wiary", że to tylko „linia obrony", a „oskarżony swoją świadomością obejmował wszystkie znamiona zarzucanego mu czynu". A ponieważ jego (?) wpis był dostępny nieograniczonej liczbie osób, to nawoływanie do wojny i nienawiści miało charakter publiczny. Już tylko za nawoływanie do wojny napastniczej groziło mu do 5 lat pozbawienia wolności, kolejne 3 lata za sianie nienawiści na tle różnic narodowościowych. Dla byłego komendanta straży miejskiej w Dębicy to co najmniej policzek.

Rzeszowski sąd okręgowy miał na ten temat inne niż prokuratura zdanie: uniewinnił oskarżonego uznając, że prokuratura niewiele zrobiła, by udowodnić mu winę, a skala wątpliwości jest tak duża, że obalić zasady domniemania niewinności nie było czym.

- Mój prawnik mnie uprzedził, że za to, że zarekwirowano mi smartfona na poczet dowodów rzeczowych, odszkodowania nie dostanę - irytuje się. – Zwrotu kosztów wizyt w warszawskiej prokuraturze i kilkakrotnie w rzeszowskim sądzie też nie będzie, bo oskarżonemu takie radości nie przysługują. Na zwykłe „przepraszam" ze strony prokuratury to już ja sam nie liczę. O tym, żeby szukać prawdziwego autora wpisu nawet się nie zająknęła. I żadnej satysfakcji z tego, że pewnie Putin przeczytał ten niby mój wpis i miesiąc potem zaatakował Ukrainę.

eprasa.pl 8dcc1886f6

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 15.12.2025

Czy są tu jakieś niegrzeczne dzieci? Święty Mikołaj ma fajną robotę

Paweł Antuchowski

Myślałem sobie – zostanę świętym Mikołajem. Myślałem sobie – będzie fajnie. I wiecie co? Było fajnie! Może już czas rozważyć zmianę profesji?

Dzieci mają tę przewagę nad dorosłymi, że z reguły są szczere. Dlatego kiedy miałem okazję zadać kilkuset dzieciom klasyczne już pytanie: „Czy byłeś grzeczny w tym roku?", nie wszystkie odpowiadały twierdząco. Trochę jak u klasyka: „Nie byłem grzeczny w tym roku i co mi pan Mikołaj zrobisz?".

Ano nic nie zrobię, bo to w końcu wydarzenie opłacone przez ośrodek kultury, za tobą czekają setki dzieci i, o zgrozo, ich rodzice, którzy tu i teraz przyszli zobaczyć świętego Mikołaja, zrobić zdjęcie i dostać upominek. NIKOGO NIE BĘDZIE OBCHODZIŁO, ŻE TO DZIECKO JEST NIEGRZECZNE. Więc nie musiało się ono obawiać, odpowiadając na pytania facetowi, który w gruncie rzeczy nawet dobrze nie wie, gdzie leży Laponia, a renifera to co najwyżej widział w zoo albo w telewizji.

Nikt nie przyszedł na spektakl pod tytułem: „Skoro byłeś niegrzeczny, to nie usadzę cię na kolanie i nie dostaniesz prezentu, za który zresztą twoi rodzice zapłacili". Nikt nie przyszedł po to, żeby usłyszeć, że nie zrobisz sobie zdjęcia z Mikołajem, bo byłeś niegrzeczny. Wreszcie – nikt nie będzie ryzykował zbiorowego oburzenia rodziców i histerii kilkuset dzieci. To byłaby przecież katastrofa i najgorsze mikołajki w historii nowoczesnej Europy. Dlatego GRZECZNE CZY NIE, PREZENT SIĘ NALEŻY. KAŻDEMU!

Antuchowski ujawnia: Byłem Mikołajem

Tak, kochane dzieci, przebrałem się za świętego Mikołaja, a dzięki profesjonalnemu strojowi wyglądałem przy tym całkiem realistycznie. Ponoć nawet nie dało się we mnie rozpoznać dziennikarza pewnej regionalnej gazety, który wymyślił sobie, że się przebierze za Mikołaja, niosąc radość dzieciom (i nie tylko) oraz rozdając prezenty. I w ten sposób sprawdzi, jak to jest być świętym Mikołajem. I czy aby na pewno dobrze.

Aby moja misja powiodła się w pełni, potrzebowałem niezbędnego ekwipunku. Poza profesjonalnym strojem, brodą i dzwonkiem, otrzymałem jeszcze worek z prezentami do rozdania. Kolejnym krokiem było wybranie miejsca, gdzie przez nikogo niepodejrzewany będę mógł przedzierzgnąć się w Mikołaja.

Nie ukrywam, że jako osoba dość korpulentna (w ten sposób, drogie dzieci, kulturalnie mówi się, że ktoś jest gruby) i posiadająca dość męski głos, do roli nadawałem się wręcz idealnie. Doceniła to także właścicielka pewnej firmy, która w grudniu zamienia się w istną agencję świętych Mikołajów. Na mój pomysł zgodziła się bez wahania i przyznała, że z różnymi dziennikarzami i różnych mediów miała do czynienia w swojej karierze, ale jeszcze żaden nie pomyślał nawet, żeby przebrać się za Mikołaja. No cóż, potrzymajcie mi mikrofon – już wskakuję w czerwone gatki!

Wiatr we włosach łysego

Profesjonalny strój składa się nie tylko ze spodni, kurtki i czapki. Mikołaj posiada w nim pas, czarne buty, a nawet białe, kręcone włosy. Broda także jest dość niestandardowa – nie dość, że jest bardzo długa, to jeszcze niemalże zasłania nos, ponieważ Mikołaj ma także wąsy. W pewnym sensie mogłem chociaż przez chwilę poczuć wiatr we włosach na mojej łysej czaszce. Niestety, w tym stroju jest dość ciepło.

W odpowiednim anturażu, z workiem i dzwonkiem, ruszyłem na podbój imprezy witany przez setki dzieci i ich rodziców. Kiedy dotarłem do swego tronu, zapytali mnie, jak minęła mi podróż. Odrzekłem: „Była długa i męcząca, ale słyszałem, że jest tu dużo grzecznych dzieci". Później okazało się, że faktycznie było ich sporo, ale nie wszystkie były grzeczne.

Zanim się tego dowiedziałem, towarzyszące mi śnieżynki zatańczyły razem z dziećmi, aby w ten sposób rozpocząć mikołajkową zabawę. A potem była kolejka. Długa kolejka. I mnóstwo, mnóstwo zdjęć. Prawdopodobnie załapałem się do niejednego rodzinnego albumu.

Same dzieci – czy grzeczne, czy nie – reagowały na czerwonego przebierańca bardzo różnie. Wachlarz emocji obejmował speszenie, radość, strach, zaciekawienie, a czasem wręcz

FOT. EMILIA GORAJ-ANTUCHOWSKA

Profesjonalny strój świętego Mikołaja zawiera między innymi perukę, czarne nakładki na buty i białe rękawiczki. Założenie tego wszystkiego trochę czasu zajmuje...

eprasa.pl 8dcc1886f6

FOT. EMILIA GÓRAJ-ANTUCHOWSKA

Po hurtowym sadzaniu dzieci na kolana można nabawić sie sporych zakwasów

FOT. EMILIA GÓRAJ-ANTUCHOWSKA

Większość dzieci było zadowlona z wizyty przebierańca w czerwonym stroju, niektóre jednak reagowały płaczem

FOT. EMILIA GÓRAJ-ANTUCHOWSKA

W profesjonalnym stroju Mikołaja człowiek jest niemal nie do rozpoznania, dlatego jest on bardzo prawdziwy

miłość. Był płacz, było przytulanie, chowanie się za rodzicielami i oczywiście nieśmiertelne sadzanie na kolanach. W konwencji wydarzenia znajdowało się koło fortuny, na którym dzieci losowały zadanie do wykonania (zwykle dwa przysiady), rebus lub pytanie. Oczywiście zadania były na tyle łatwe, aby każde dziecko mogło sobie poradzić. Potem była fotka, prezent i następny proszę. I tak przez godzinę.

Praca świętego Mikołaja, nawet takiego siedzącego na tronie, nie jest wbrew pozorom najlżejsza. Strój jest wykonany ze sztucznego materiału, przez co jest w nim dość gorąco. Było to po mnie widać także już po zdjęciu stroju. Co więcej, dzieci jednak wbrew pozorom trochę ważą. Przez cały następny dzień miałem zakwasy na nogach, o których przypominam sobie, gdy tylko pomyślę o sadzaniu sobie dziatek na kolanach.

Najprawdziwszy Mikołaj za najprawdziwsze pieniądze

Po godzinie Mikołaj został wymieniony już na profesjonalnego, który jednak potrzebował znajdującego się na wyposażeniu stroju sztucznego brzucha. Dzięki temu każde dziecko i każdy rodzic mogli zrobić sobie zdjęcie i po prostu spędzić mikołajki z Mikołajem. Nasuwa się pytanie: czy „agencyjny przebieraniec" jest prawdziwym świętym Mikołajem?

– Najprawdziwszym! – zapewnia Dominika Łupina, właścicielka agencji eventowej Star Art. – My mamy najprawdziwszego Mikołaja. Nie ma innej możliwości. Zresztą jak przychodzimy do dzieci, to one nie mają krzty wątpliwości, że to nie był prawdziwy Mikołaj. Nawet malujemy brwi, więc oczywiście to jest prawdziwy Mikołaj – podkreśla.

Praca świętego Mikołaja w sezonie przedświątecznym jest praktycznie na pełen etat. Popularność właściciela sań z reniferami, wbrew pozorom, z roku na rok rośnie. Wiara w jego istnienie jest bardzo żywa, pomijając tak oczywiste fakty, że w fińskiej Laponii posiada on całą wioskę, którą zamieszkuje z całym swoim inwentarzem. Ponadto jako taki święty Mikołaj jest postacią historyczną, która zasłynęła jako symbol dobroci i hojności.

– To nie jest już tak, że Mikołaj przychodzi tylko do przedszkola czy w dzień Wigilii. My zaczęliśmy pracę w tym roku 28 listopada, bo brakowało terminów w grudniu. Mikołaj jest potrzebny codziennie i od rozpoczęcia sezonu nie mamy ani jednego dnia przerwy. A nawet jeszcze brakuje nam Mikołajów. Wnoszą bardzo pozytywną atmosferę i wśród dzieci, i wśród dorosłych. Tylko sobie taką pracę wymarzyć – opowiada Dominika Łupina.

Mikołaj musi oczywiście za coś karmić swoje renifery, dlatego na byciu jego przedstawicielem można zarobić całkiem nieźle. Najwyższe stawki są właśnie w Wigilię. Także dlatego, że nie każdy chce pracować w dniu, który w polskiej i nie tylko polskiej tradycji spędza się przede wszystkim z rodziną. Zaproszenie świętego kosztuje wtedy 1000 złotych.

W tej cenie, oprócz Mikołaja, pojawia się pomagająca mu Mikołajka oraz dekoracja i tron. Wizyta taka trwa od 45 do 60 minut. Kalendarz Mikołaja na ten dzień jest już wypełniony na początku sierpnia. Wtedy właśnie ostatnie miejsce zostało sprzedane przez agencję, zwłaszcza że jeden Mikołaj w ten jeden wieczór odwiedza ledwie dwa, trzy domy.

– Te wizyty są specyficzne, bo najczęściej jesteśmy zamawiani tam, gdzie dzieci już tracą wiarę w Mikołaja. Co roku był sąsiad, a tym razem jak my przychodzimy, jest profesjonalny strój i tron – wtedy wiara im wraca. Często wręcz widać to zdziwienie wśród dzieci. Na Wigilii działalność Mikołajów się kończy i w kolejnym roku znowu zaczyna się koło listopada – dodaje właścicielka Star Art.

Nikogo nie będzie obchodziło, czy dziecko było grzeczne, czy nie. Oni tu przyszli zrobić zdjęcie z mikołajem i dostać prezent

Święty Mikołaj nie jest striptizerem (niestety)

Wieloletnia praca w branży świętych Mikołajów przyniosła także kilka związanych z tym anegdot. Jednego roku starszy pan zamówił go dla swojej małżonki, żeby Mikołaj wręczył jej prezent.

– Byliśmy pewni, że w domu będą wnuki starszych państwa, a okazało się, że to mąż żonie sprawił taką niespodziankę – opowiada Łupina. – Zdarzają nam się takie przypadki, gdy członek rodziny mieszka za granicą i my kupujemy dla niego prezent albo wysyła go nam pocztą do firmy i robimy niespodziankę. Dzwonimy, mówimy, że Mikołaja z prezentem przysłał na przykład tata Robert, który nie mógł być tego dnia z rodziną. To są chwile z jednej strony radosne, a z drugiej powodują olbrzymie wzruszenie – dodaje.

Agencja wspiera także Stowarzyszenie Dzieciaki Chojraki. Mikołaje wraz z wolontariuszami odwiedzają poznański oddział onkologii dziecięcej. Z jednej strony niosą oni dzieciom radość, a z drugiej sami powstrzymują łzy. Bo prezent przyniesiony przez Mikołaja nie ma tam takiego znaczenia, jak proste życzenia: zdrowia. – Takie rzeczy zapamiętuje się na długo – przyznaje Dominika Łupina. Tegoroczną wizytę w szpitalu zaplanowano na 18 grudnia.

W pracy Mikołaja zdarzają się też zabawne momenty, które także zapadają w pamięć na długo. Raz w trakcie sezonu mikołajowego, czyli w grudniu, święty Mikołaj został zaproszony w środku tygodnia przez same panie. Miał on wystąpić na suto zakrapianym... wieczorze panieńskim. I zaprezentować się... w całej okazałości, jak go matka natura stworzyła.

– To było w formie żartu. W żadnym wypadku nie mamy takich Mikołajów, którzy mieliby występować bez stroju. Ten Mikołaj udał się tam z wizytą, żeby po prostu wręczyć prezenty, które przygotowały koleżanki swojej przyjaciółce, przyszłej pannie młodej – śmieje się Łupina.

Uczestniczki panieńskiej imprezy w pierwszej chwili miały pomyśleć, iż Mikołaj pojawił się z agencji striptizerów, a nie z agencji eventowej. Mikołaj jednak nie pozbył się swego odzienia, a jedynie wręczył podarunki.

I to kolejny dowód na to, że nawet niegrzeczne dzieci otrzymują prezenty – niezależnie od wieku.

eprasa.pl 8dcc1886f6

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych. Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- **Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie**
- **Tak zamrozisz pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia**

FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswajalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbaty nie powinno się także pić na noc – nie tylko dlatego, że ma właściwości moczopędne. Choć ma delikatne działanie stymulujące, trwa ono znacznie dłużej niż w przypadku kawy.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

- Dzieci.

Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

- Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi, które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

- Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy gonitwę myśli, a także bezsenność.

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

- Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

- Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Niewskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedawnym zawale, przy wrzodach żołądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

- Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

- Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herbacie, stosowana leczniczo w stanach przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

- Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzą w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

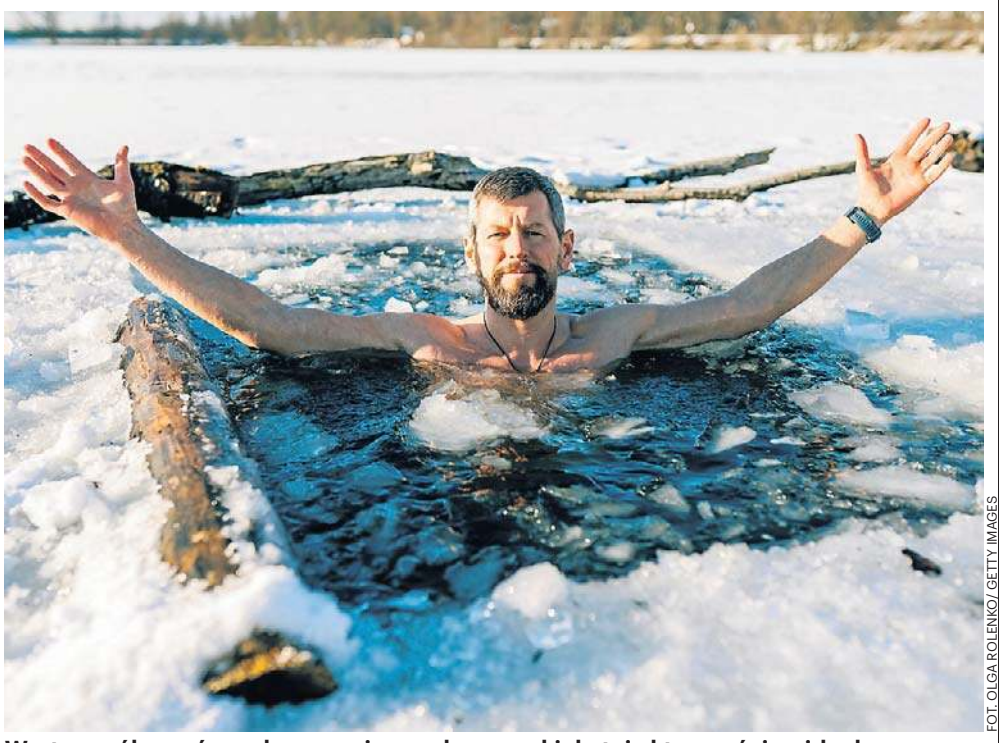
Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.

eprasa.pl 8dcc1886f6

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.



FOT. OLGA ROLENKO/ GETTY IMAGES

Warto spróbować – zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznał szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpieli w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przeręblach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

● Lepsza odporność organizmu. Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych sesjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

● Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby. Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morsy znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie lżejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.

● Lepszy nastrój. Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczynając morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

● Poprawa kondycji skóry i redukcja cellulitu. Regularne morsowanie zostawia również pozytywny ślad na skórze. Podczas lodowatych kąpieli dochodzi do zwiększenia pracy serca i usprawnienia krążenia, a tym samym szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo zaobserwowano, że regularne morsowanie znacząco redukuje widoczność cellulitu, potocznie nazywanego pomarańczową skórką.

● Szybsze odchudzanie. Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regularne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

● Poprawa krążenia. Przebywanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiany jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

● Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów. Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminacje toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć powoli od zimnych pryszniców, ponieważ nagły szok temperaturowy może tylko nasilić sztywność stawów.

● Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu. A jak wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

● Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie, ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.

● Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.

● W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży – należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.

● Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.

● Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.

WARTO WIEDZIEĆ

Morsowanie – przeciwwskazania
Mimo korzyści z morsowania, ze względu na niebezpieczeństwo związane z układem krążenia, tego sportu nie zaleca się w przypadkach: dzieci i osób poniżej 13. roku życia, kobiet ciężarnych, niewydolności nerek, dializ, nadczynności tarczycy, boreliozy, niewyrównanego nadciśnienia tętniczego krwi, stanu po zawale serca lub udarze mózgu, niewydolności serca, zakrzepicy żył głębokich, zaawansowanych żylaków.

FOT. FREEPIK

Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

– Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwapnieniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno – podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla twojego zdrowia. Zanim sięgniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

– Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki – podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

– Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność – dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiekolwiek preparaty, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.

FOT. OBENCEM/123RF.COM

Bierzesz witaminę D na własną rękę? Nie zapomnij o połączeniu jej z suplementem witaminy K2

eprasa.pl 8dcc1886f6

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów – to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study", dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów – dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Eksperci z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator": wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń" do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganej przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem" dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8777 osób.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!

FOT. GETTY IMAGES

Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która nie tylko chroni przed odrą, ale także przed tymi dwiema groźnymi chorobami wirusowymi

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odry jest wirus odry (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10–12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydala wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu fagocytarnego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były szczepione i nie przebyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odry?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10–12 dni.

Najczęstsze objawy odry to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętem, małe, białe plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu,ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odry – wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i bladoróżowa, z czasem staje się gruboplamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odry i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odry w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazanym przez matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odry w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze
Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebytej chorobie; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród.; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odra może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej i zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odry, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.–15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi – w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach – bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dla tych, którzy nie skończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odra jest częsta.

eprasa.pl 8dcc1886f6

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekretem jest na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:
- **2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,**
- **2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,**
- **1 łyżeczka kurkumy,**
- **sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,**
- **1 łyżeczka miodu,**
- **szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.**

Sposób przygotowania:
- **Na początku podgrzej wodę, tak aby była gorąca, ale nie wrząca. Możesz też ją zagotować i wystudzić do 80°C.**
- **Dodaj świeże plasterki imbiru i kurkumy, a następnie dokładnie wymieszaj.**
- **Następnie odstaw napój na 3-4 minuty, aby składniki uwolniły aromat.**
- **Dodaj sok z cytryny i miód.**

Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły.
Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans. Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu. Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:
- **1 litr wody,**
- **1 dojrzała gruszka, pokrojona w cienkie plasterki,**
- **2-3 gałązki świeżego rozmarynu,**
- **3-4 plasterki świeżego imbiru**
- **1-2 łyżeczki miodu, 1 łyżka soku z cytryny.**

Sposób przygotowania:
- **Zagotuj wodę i odstaw na minutę, aby lekko przestygła.**
- **Do dzbanka włóż plasterki gruszki, imbir i gałązki rozmarynu.**
- **Zalej składniki gorącą wodą.**
- **Odstaw na 10 minut pod przykryciem.**
- **Jeśli chcesz, dodaj miód lub sok z cytryny już po przelaniu naparu do kubków.**

Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrzebujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki. Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek. A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru.
Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed wlaniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2-3 godzin.

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

FOT. FREEPIK

Osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym. Szczególnie osoby starsze stają się słabsze i bardziej podatne na choroby, gdy jedzą posiłki same

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie Appetite dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie".

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem.

– Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w badaniu. – Jedna z analiz wykazała, że im częściej osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Eksperci zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie chętniej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

Codzienne wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątłość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki, które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorobowy, w którym osoba traci siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

– Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Eksperci podkreślają, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiązane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzystwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

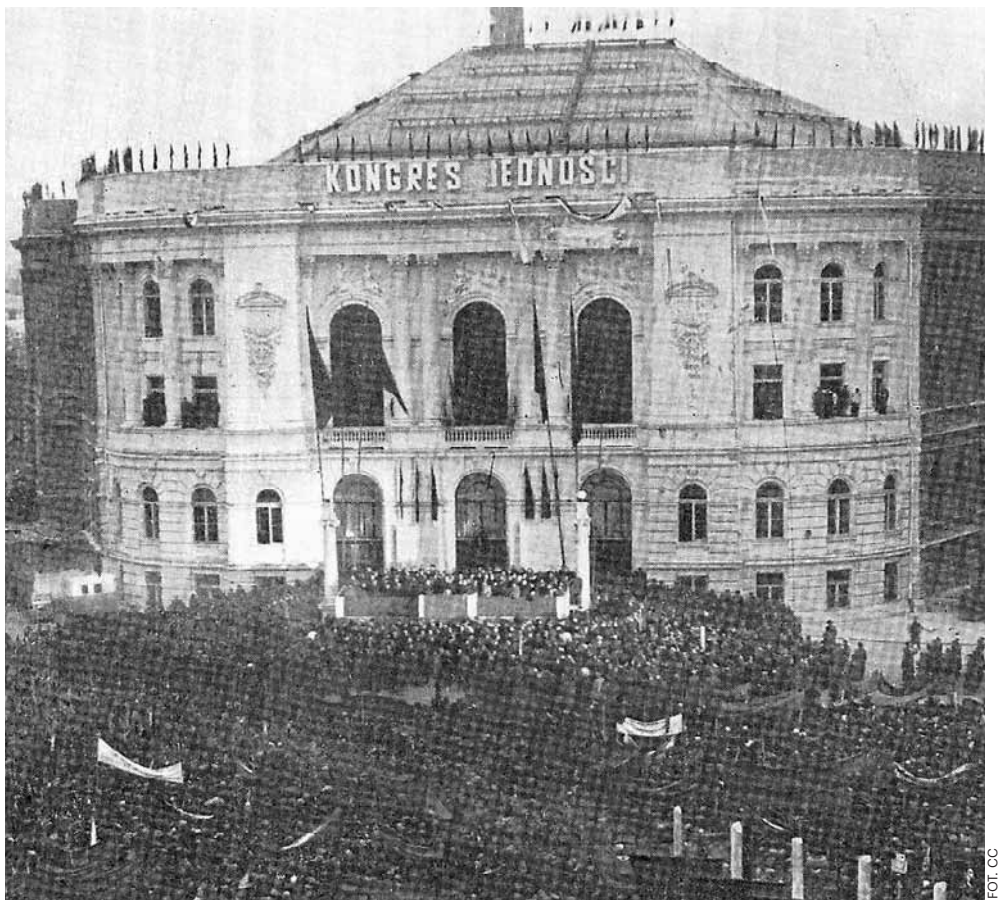
Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?
Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji.
Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.
Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedzi „rzadko lub nigdy", „czasem" i „często" na trzy pytania:
- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

eprasa.pl 8dcc1886f6

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 15.12.2025



FOT. CC

Kongres zjednoczeniowy obu partii na Politechnice Warszawskiej poprzedziły szeroko zakrojone „operacje" polityczne

Jak PZPR urządziła życie Polakom na kilka dekad

Mariusz Grabowski

15 grudnia 1948 r., w auli Politechniki Warszawskiej, komuniści z Polskiej Partii Robotniczej i socjaliści z Polskiej Partii Socjalistycznej powołali do życia Polską Zjednoczoną Partię Robotniczą.

Ten akt zjednoczenia nie tylko zakończył pierwszy etap przejmowania w Polsce władzy przez komunistów, ale rozpoczął okres stalinizacji. Istnienie PZPR dawało się Polakom we znaki przez ponad cztery dekady, do 1990 r.

Pierwszy Zjazd

Kongres zjednoczeniowy obu partii poprzedziły szeroko zakrojone „operacje" polityczne. Polegały głównie na usunięciu z PPS działaczy sprzeciwiających się scaleniu, a także tych członków PPR, których oskarżono o tzw. odchylenie prawicowo-nacjonalistyczne. Ocenia się, że co czwarty socjalista został odsunięty na „tor boczny" lub usunięty z życia politycznego. Proces połączenia obu partii zakończył się wiosną 1949 r., ale w stycznia 1949 r. akces do PZPR zgłosiła żydowska partia socjalistyczna Bund.

Ideowo PZPR uważała się za spadkobierczynię tradycji Socjaldemokracji Królestwa Polskiego i Litwy i Komunistycznej Partii Polski. Początkowo miała nosić nazwę „Zjednoczona Partia Klasy Robotniczej", ale ostatecznie pomysł odrzucono.

Kongres był jednocześnie pierwszym, „założycielskim" Zjazdem PZPR (w sumie było ich XI). Przyjęto na nim założenia ideowe i określono charakter partii, biorąc za podstawę tezy towarzyszy Jakuba Bermana i Romana Werfla. Deklaracja ideowa została przyjęta 17 grudnia. Odwoływano się w niej do tradycji Wielkiego Proletariatu, SDKPiL, KPP i PPR.

Wielkie kuszenie

Prof. Andrzej Paczkowski dowodzi, że jeszcze pod koniec 1947 r. wewnątrz PPS nie istniała kwestia połączenia z PPR, choć wyraźnie „dryfowała" w stronę komunizmu, w czym bardzo pomagał udział w kierownictwie takich postaci, jak Feliks Baranowski, Tadeusz Ćwik czy Stefan Matuszewski, reprezentujących nurt jawnie prokomunistyczny.

„Z mniejszym lub większym przekonaniem PPS w sprawach kluczowych dostosowywała się do linii proponowanej przez PPR" - pisze Paczkowski. Nie istniał więc merytoryczny konflikt, a jednocześnie PPS stanowiła realną siłę pod względem aktualnej popularności PPR - przede wszystkim jednak jako kontynuatorka żywej wśród Polaków tradycji niepodległościowej.

Z kolei PPR zjednoczenie było politycznie na rękę. Władysław Gomułka, I sekretarz KC PPR chciał połączenia, widząc w tym szansę znacznego wzmocnienia siły i autorytetu sprawującej władzę partii. „PPS jest potrzebna i konieczna Polsce, tak samo jak konieczna jest PPR. I pożyteczne, potrzebne i konieczne jest połączenie wartości twórczych obu partii we wspólnym wysiłku. Nie jesteśmy partiami konkurencyjnymi, jesteśmy partiami dopełniającymi się wzajemnie - wołał na wiecach".

Socjaliści są na „tak"

Pomysł, aby jednoczyć wszystkie siły „postępowe", nie był jednak wynalazkiem tow. Gomułki - podobnie działo się w całym tzw. bloku wschodnim. Powielano w ten sposób scenariusz opracowany wcześniej w Moskwie. Stanisław Mikołajczyk, przywódca Polskiego Stronnictwa Ludowego, poseł do KRN i twarz politycznej opozycji, stał na z góry straconej pozycji.

Model eliminacji wrogów z opozycji przetestowano m.in. w Rumunii, gdzie lokalni komuniści skazali na dożywocie Iuliu Minaniu, i z Bułgarii, gdzie Nikola Petkov został po prostu zamordowany. „Nie ulega wątpliwości, że Stanisław Mikołajczyk byłby prędzej czy później aresztowany i sądzony, najdalej w 1949, może nawet w 1948 r. Taka była logika systemu" - pisał prof. Antoni Dudek.

Naciski na kierownictwo PPS nasiliły się na początku 1948 r. Była to gra obietnic i zastraszania, którą komuniści rozegrali względem najważniejszych członków partii. Członek PPS, a niebawem wieloletni premier Józef Cyrankiewicz opisał ją krótko i dosadnie: „połączenie ugrupowań zostało załatwione od głowy, nie od dupy". 17 marca Centralny Komitet Wykonawczy PPS uznał połączenie za jedno z najbliższych zadań formacji.

Klęska tow. Gomułki

Kongres Zjednoczeniowy miał jeszcze jedno zadanie - ideologicznej interpretacji historii i teraźniejszości ruchu robotniczego i odsunięcie tych, którzy interpretowali ją błędnie. Chodziło przede wszystkim o Władysława Gomułkę, który już od jakiegoś czasu był odstawiony na boczny tor. Głównymi zarzutami wobec niego były te, że „bronił polskiej drogi do socjalizmu", opóźniał w Polsce proces kolektywizacji, oraz że sprzeciwiał się również potępieniu przywódcy Jugosławii, Josipa Broz Tito.

Obecny na Kongresie Jedności Gomułka trzeciego dnia obrad wygłosił przemówienie. Między wierszami przyznawał w nim, że w przeszłości mógł popełniać błędy i że przecenił znaczenie PPS, ale deklarował jednocześnie wiarę w komunistyczną Polskę. W kuluarach szeptano, że próbował dokonać niemożliwego - połączyć „internacjonalizm z patriotyzmem".

Kolejne referaty, m.in. Władysława Matwina i Aleksandra Zawadzkiego jednoznacznie pogrążyły Gomułkę. Zawadzki mówił: „Dokonania partii i narodu nastąpiły bez udziału Gomułki i przeciwko niemu". Jego słowa delegaci przyjęli owacjami i odśpiewaniem „Międzynarodówki", a kolejni mówcy już wprost odcinali się od Gomułki. Bolesław Bierut stwierdził, że „towarzysz Wiesław wybrał drogę nie z Kongresem, lecz przeciwko Kongresowi". Określił go wręcz jako pogrobowca rozbitej już „grupy odchylenia prawicowo-nacjonalistycznego". To Bierut został 22 grudnia 1948 r. Sekretarzem Generalnym PZPR.

„Towarzysze, pobudka!"

Wbrew powszechnym przekonaniom PZPR, oficjalnie ideologiczny monolit, wcale nie stanowiła jedności - istniało w niej kilka orientacji. W latach 40. zauważalne były np. różnice między tzw. krajowcami (działaczami w czasie okupacji przebywającymi w Polsce, choćby Władysławem Gomułką) a „emigrantami" (komunistami przybyłymi z ZSRR, jak Jakub Berman).

Z kolei już po śmierci Stalina pojawił się podział na puławian, wysokich funkcjonariuszy partyjnych głównie pochodzenia żydowskiego i natolińczyków, czyli partyjny beton. W latach 60. powstały też orientacje zwane „partyzantami" (Mieczysław Moczar i podobni jemu leśni kombatanci) i „grupę śląską" (technokraci i pragmatycy wokół Edwarda Gierka).

Byli też radykalni komuniści w stylu Kazimierza Mijala, który w 1965 r. założył maoistowską Komunistyczną Partię Polski. Ostatecznie wyjechał do Albanii, skąd za pośrednictwem Radia Tirana nadawał do Polaków odezwy propagujące koncepcje socjalizmu maoistycznego.

„Budujemy komunizm"

„Utworzenie PZPR, partii typu leninowskiego - pisała prof. Krystyna Kersten - zamknęło pierwszy etap formowania systemu komunistycznego w Polsce. PZPR przystąpiła do przyspieszonych przeobrażeń ustrojowych, prowadzących w istotnych elementach do ustanowienia w Polsce modelu politycznego i społeczno-gospodarczego podobnego do istniejącego w ZSRR oraz zmierzającego do głębokich przeobrażeń kulturowych".

Głównym celem, jaki stawiała partia, było zatem stworzenie społeczeństwa komunistycznego oraz współuczestniczenie w budowie komunizmu na całym świecie. Z kolei po 1956 r. i powrocie Władysława Gomułki do władzy, podstawowym oparciem ideologicznym PZPR była doktryna komunistyczna, lecz stopniowo „nasycana" elementami narodowymi.

W sferze ekonomicznej realizowano - na szczęście bezskutecznie - likwidację własności prywatnej poprzez kolektywizację sektora rolniczego, przejęcie przedsiębiorstw prywatnych przez administrację państwową, rozbudowę struktur biurokratycznych w instytucjach państwowych i społecznych. W gospodarce priorytetem stała się rozbudowa przemysłu ciężkiego kosztem indywidualnej konsumpcji. Kilka pokoleń Polaków poznało życie w kraju wiecznego kryzysu i niedoboru podstawowych dóbr.

Za rządów Edwarda Gierka podniesiono nawet rolę PZPR do rangi konstytucyjnej. W 1976 r. zapisano w akcie zasadniczym PRL, że partia pełni rolę przewodniej siły politycznej społeczeństwa w budowaniu socjalizmu.

Trochę statystyki

Historycy obliczają, że w momencie powstania do PZPR należało półtora mln członków, w 1954 r. niewiele mniej. W następnych latach przynależność podlegała wahaniom - w 1959 r. wynosiła nieco ponad milion, a w 1965 r. blisko dwa mln. Świadczy to, że spory odsetek Polaków (przedstawiciele wojska, służb, administracji i ich rodziny), związanych było z rządzącą partią w sposób systemowy. Najwięcej członków PZPR liczyła w 1980 r. - 3 mln 092 tys. osób.

Najważniejszą rolę w PZPR pełniły Komitet Centralny, jego Biuro Polityczne (o stałej liczbie ok. 15 członków), Sekretariat KC i Sekretariat Biura Politycznego (kierowane przez I sekretarza KC PZPR, oraz tzw. egzekutywy komitetów partyjnych. W terenie działały lokalne komitety, a w zakładach pracy Podstawowe Organizacje Partyjne. Pierwszymi sekretarzami PZPR byli w kolejności: Bolesław Bierut, Edward Ochab, Władysław Gomułka, Edward Gierek, Stanisław Kania, Wojciech Jaruzelski i Mieczysław Rakowski.

To za kadencji Rakowskiego odbył się, w styczniu 1990 r., ostatni XI Zjazd PZPR. I to z ust ostatniego I sekretarza padły słowa: „Ogłaszam zakończenie obrad XI Zjazdu Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Proszę o powstanie Towarzyszy, Towarzyszek i Towarzyszy. Sztandar Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej - wyprowadzić".

eprasa.pl 8dcc1886f6

Kurier Lubelski
Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY

Niespodziewane kłopoty siatkarzy Bogdanki LUK Lublin. Pokonali niżej notowany Cuprum Stilon Gorzów, ale dopiero po tie-breaku STR. 20

FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Pięciosetowy bój mistrzów Polski

Nowy prezes Hetmana mówi o celach klubu. Najbliższym jest awans do Betclic 3. ligi STR. 18

Przed nami 64. edycja Plebiscytu Sportowego Kuriera Lubelskiego. „Jesteśmy dumni” STR. 21

Łukasz Jankowski, trener trzecioligowej Świdniczanki, podsumowuje rundę STR. 22

eprasa.pl 8dcc1886f6

Prezes Hetmana Zamość: „Celem jest awans"

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Leszek Bartnicki został nowym prezesem Hetmana Zamość, zastępując na stanowisku Krzysztofa Rysaka. Za cel numer jeden stawia sobie awans do Betclic 3. ligi.**

– Z reguły nowy prezes pojawia się w klubie, gdy dzieje się źle. Ja mam to szczęście, że przychodzę, gdy dzieje się bardzo dobrze. Przybywa sponsorów, kibiców, jest moda na Hetmana – podkreśla Leszek Bartnicki.

Decyzja zatrudnieniu Bartnickiego była podjęta także przez Rysaka, który dalej zostanie w Hetmanie, ale już jako członek zarządu. Żadnych zgrzytów w klubie ma nie być.

– Hetman się rozbudowuje, ma za sobą dobre miesiące, pod kątem organizacyjnym i sportowym, dlatego chce wzmocnić swoją strukturę. To nie jest tak, że było wotum nieufności wobec prezesa. Wszyscy mamy bardzo dobre relacje – podkreśla Bartnicki. – Zresztą z ludźmi z Hetmana znamy się od wielu lat, często im służyłem radą, pomocą – dodaje.

Przez ostatnie trzy miesiące 43-letni Bartnicki (w przeszłości między innymi prezes Motoru Lublin, GKS-u Tychy czy Resovii) był rzecznikiem MOSiR Bystrzyca w Lublinie.

– Ale nie jest tajemnicą, że piłka nożna to moje życie. Dlatego w tym czasie gdzieś tam pojawiały się propozycje z różnych klubów. Przekonała mnie wizja Hetmana – przyznaje.

Na półmetku sezonu czwartej ligi Hetman jest liderem rozgrywek, z bilansem 14-1-0.

– Zdecydowanie celem jest awans. Ciężko w sytuacji, gdy jest się liderem, a jedyny mecz remisuje się po golu straconym w ostatniej minucie, żeby cel był inny. Awans jest potrzebny, bo widać, że zainteresowanie klubem rośnie. Zajmujemy pierwsze miejsce, ale zachowujemy przy tym pokorę – mówi prezes. – Historia, baza treningowa, wielkość miasta: to wszystko w pełni upoważnia nas, żeby myśleć co najmniej o trzeciej lidze – dodaje.

Hetman od kilku miesięcy występuje na, zmodernizowanym obiekcie, ale ten ma zaledwie 1732 miejsca.

– Oczywiście trwają prace nad pozyskaniem funduszy na budowę drugiej trybuny, od strony parku, ale to wymaga czasu. Myślę, że mówimy o trzech latach. Może chwilowym rozwiązanie będzie trybuna mobilna – zastanawia się Bartnicki. – W czasach, gdy Hetman grał na drugim poziomie, to na stadion przychodziło nawet osiem tysięcy kibiców. Aktualnie pięć tysięcy miejsc by nam starczyło – uzupełnia.

Druga trybuna jest jednym z celów do zrealizowania przez nowego prezesa. Inne, jakie przed sobą stawia to sztuczne oświetlenie czy rozwój klubowej akademii i walka o Centralną Ligę Juniorów U15. – Ale pierwszym z nich jest awans do trzeciej ligi – podkreśla.

W ostatnich latach przejście z czwartej do trzeciej ligi dla trzecioligowców z Lubelszczyzny bywało, jak zderzenie ze ścianą. Głównie z powodu kłopotów finansowych, jak w przypadku Lublinianki czy Stali Kraśnik.

– Wiemy, że w przypadku awansu nasz budżet musi się zwiększyć. Natomiast Hetman na dziś jest bardzo zdrową strukturą. Wielkie brawa dla zarządu, który wyprostował sytuację klubu, bo dług nie był wcale mały – chwali poprzedni zarząd. ©℗

FOT. KS HETMAN ZAMOŚĆ/FACEBOOK

Leszek Bartnicki od tygodnia jest prezesem nowo wybranego zarządu czwartoligowego Hetmana Zamość

Ósma z rzędu ligowa porażka LOTTO-Puławy

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. **Coraz trudniejsza w walce o utrzymanie robi się sytuacja szczypiornistów LOTTO-Puławy Wczoraj przegrali u siebie z PGE Wybrzeżem Gdańsk 31:42.**

Goście szybko wypracowali sobie bezpieczną zaliczkę, po ośmiu minutach gry prowadząc różnicą sześciu goli (8:2).

– Mamy problem z początkami meczów. Nie wiem, skąd to się bierze – mówił rozgrywający Krzysztof Łyżwa przed kamerami Polsatu Sport, nawiązując jeszcze do zeszłotygodniowej porażki w Kaliszu.

Pierwsza połowa zakończyła się 11-bramkową stratą puławian, co rzutowało na resztę starcia. To po przerwie się wyrównało, ale ani na moment wygrana Wybrzeża nie była zagrożona.

Puławianie (bilansem 3-12) są w strefie spadkowej. ©℗

KS LOTTO-Puławy – PGE Wybrzeże Gdańsk 31:42 (12:23)
LOTTO-Puławy: Petkovski, Ciupa – Artemenko 9, Racotea 4, Działakiewicz 4, Łyżwa 3, Jaworski 3, Cacak 3, Adamczewski 2, Curzytek 2, Komarzewski 1, Savytskyi, Antolak, Bereziński. Kary: 16 min. Trener: Patryk Kuchczyński
Wybrzeże Gdańsk: Zembrzycki 1, Poźniak – Czapliński 13, Będzikowski 7, Gebala 6, Czertowicz 5, Domagała 4, Peret 1, Stępień 1, Stanescu 1, Tomczak 1, Rodak 1, Michałowicz 1, Siekierka, Zmavc, Pepliński, Będzikowski. Kary: 16 min. Trener: Patryk Rombel

PKO BP Ekstraklasa Punkt Motoru w meczu z Jagiellonią

REMIS NA KONIEC ROKU

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **W ostatnim meczu w tym roku Motor Lublin zremisował u siebie z Jagiellonią Białystok.**

Motor Lublin	**1 (1)**
Jagiellonia Białystok	**1 (1)**

Bramki: Pululu 39 – Czubak 44 (k)

Motor: Brkić – Wójcik, Bartos, Matthys, Luberecki, Samper (83 Łabojko), Wolski, Rodrigues (51 Scalet), Król (74 Karasek), Ronaldo (74 Van Hoeven), 74, Czubak (83 Dadashov). Trener: Mateusz Stolarski

Jagiellonia: Abramowicz – Wojtuszek, Vital, Stojinović (77 Pelmard), Wdowik, Romańczuk, Mazurek (77 Drachal), Pozo (85 Cantero), Imaz, Pietuszewski, Pululu (90 Rallis). Trener: Adrian Siemieniec

Sędziował: Tomasz Kwiatkowski (Warszawa)
Widzów: 14670

FOT. MICHAŁ JANEK

Motor (bilans: 4-9-5) spędzi zimę nad strefą spadkową

Gospodarze chcieli zacząć od mocnego uderzenia. Już w 2. minucie, po dośrodkowaniu Ivo Roddriguesa, bliski szczęścia był zamykający akcję Michał Król. Zabrakło precyzji. W 12. minucie strzelał Filip Wójcik, ale po rykoszecie piłka poleciał ponad bramką. Najbliżej był natomiast chwilę później Karol Czubak, który po rożnym uderzył futbolówkę wolejem, ta trafiła w poprzeczkę, a od poprzeczki w słupek. Pierwszy kwadrans należał do miejscowych.

Ivan Brkić, golkiper Motoru, długo pozostawał bezrobotny. Jedną z nielicznych okazji do pokazania próbki umiejętności miał w 26. minucie, gdy strzelał Oskar Pietuszewski, a on sparował piłkę na rzut rożny.

W 39. minucie musiał jednak skapitulować. Zaczęło się od niedokładnego podania Sergiego Sampera, skończyło trafieniem z najbliższej odległości Afimico Pululu.

Radość gości nie trwała długo, bo w 42. minucie faulowany w polu karnym gości przez Bartosza Mazurka był Król, a jedenastkę pewnie na gola zamienił Karol Czubak, zdobywając dziesiątą bramkę w sezonie i ustalając wynik do przerwy.

Po zmianie stron szybko powinien zmienić się rezultat. Świetnie z głębi pola dośrodkował Alejandro Pozo, a głową uderzał Pululu. Gospodarzy uchroniła tylko świetna parada Brkicia. Kolejny raz błysnął w 67. minucie, tym razem przy strzale Imaza, tuż zza pola karnego.

Motor do 81. minuty nie kreował sytuacji, ale wtedy naprawdę dobrą miał rezerwowy Mathieu Scalet. Jego strzał z kilku metrów w ostatniej chwili został jednak zablokowany. Kilka minut później znowu próbował, lecz obok. A w doliczonym czasie za wysoko przymierzył Bartosz Wolski.

Przechylić szalę chcieli też goście, ale bez powodzenia. ©℗

Na 99 procent w Łęcznej zmieni się trener

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Daniel Rusek prawdopodobnie nie będzie wiosną trenerem pierwszoligowego Górnika Łęczna. Ostatnia drużyna w tabeli poznała plan przygotowań do rundy wiosennej.**

Start przygotowań do piłkarskiej wiosny został zaplanowany na początek stycznia 2026 roku. Ekipa z Lubelszczyzny do treningów wróci 7 stycznia, a tydzień później czeka ją pierwszy sprawdzian. Wtedy jej rywalem w Łęcznej będzie trzecioligowa Stal Kraśnik. Następnie łęcznianie będą sparować kolejno z: trzecioligową Avią Świdnik (17 stycznia, Łęczna), drugoligową Resovią Rzeszów (21 stycznia, Łęczna), z trzecioligową Chełmianką Chełm (24 stycznia, Łęczna) i trzecioligowym KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski (31 stycznia, Łęczna).

FOT. KACPER PACOCHA/GÓRNIK ŁĘCZNA

Daniel Rusek pierwszym trenerem Górnika Łęczna został 30 września 2025 roku

Pierwszy mecz w nowym roku o punkty Górnik rozegra w weekend 7/8 lutego, kiedy to zagra na wyjeździe z Puszczą Niepołomice. Zapytaliśmy trenera Ruska o start przygotowań do rundy wiosennej i dobór sparingpartnerów. – Ciężko odpowiedzieć na te pytania, gdyż na 99 procent nie będę pełnił funkcji pierwszego trenera – skwitował krótko Rusek.

Przypomnijmy, że w trwającej kampanii 35-latek był asystentem Macieja Stolarczyka. Na ławce trenerskiej zastąpił go po 11. kolejce spotkań. Debiut był udany, ponieważ jego podopieczni pokonali Miedź Legnica. Niestety później było gorzej – dwa remisy i pięć porażek.

Już ruszyła lawina spekulacji, kto go może zastąpić. Na tej liście są między innymi: były piłkarz Górnika, ostatnio szkoleniowiec drugoligowej Sandecji Sącz, Łukasz Mierzejewski, a także Kamil Kuzera i Kamil Kiereś. Największe szanse daje się temu ostatniemu, który kiedyś pracował już w Łęcznej.

Poza tym w Łęcznej trwają poszukiwania nowego prezesa klubu, po tym jak z tej funkcji zrezygnował Maciej Grzywa.

©℗

eprasa.pl 8dcc1886f6

PKO BP Ekstraklasa Wśród nominowanych są zaskoczenia. I jest legenda

ONI BYLI NAJLEPSI NA POLSKICH BOISKACH W MINIONEJ RUNDZIE

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Po osiemnastu (nie w pełni rozegranych) kolejkach PKO Ekstraklasa zapadnie w zimowy sen. Tuż przed przerwą wyłoniliśmy najlepszą jedenastkę rundy jesiennej.

Wyboru dokonaliśmy, gdy w PKO Ekstraklasieo odbyło się dokładnie 157 meczów (ze 160 ostatecznie rozegranych). To dało dokładnie 157 okazji do zrecenzowania poszczególnych graczy. Najlepszych na dystansie rundy wyłoniliśmy w szerokim gronie redakcyjnym, biorąc pod uwagę statystyki, osobiste wrażenia, ale także wpływ danego kandydata na grę bądź wyniki drużyny czy choćby umiejętność utrzymania formy. Ten ostatni czynnik nie jest bez znaczenia. Nie zabrakło bowiem przykładów, kiedy ktoś błyszczał w kilku meczach, po czym znikał na długo (albo odwrotnie).

Dwóch przedstawicieli w topowej jedenastce ma liderująca Wisła Płock, która jeszcze w czerwcu biła się w barażach o awans. Nieprzypadkowo doceniliśmy z niej zawodników odpowiadających za bronienie. Drużyna beniaminka straciła zaledwie 12 bramek (najmniej w stawce). Mało tego, nikt nie potrafił wbić jej więcej niż gola w spotkaniu. Spora w tym zasługa nowego bramkarza i nowego stopera.

Tylu samo wyróżnionych jest z Górnika Zabrze czy Radomiaka, w którym brylowali Polacy, choć przez kadrę przewinęło się w sumie aż 20 obcokrajowców. Ponadto w jedenastce znaleźli się piłkarze Cracovii, Lechii Gdańsk, Motoru Lublin czy wreszcie naszych eksportowych drużyn - broniącego tytułu Lecha Poznań i Jagiellonii Białystok. Nie ma nikogo - i to nie jest dla nikogo zaskoczenie - z Legii zajmującej miejsce w strefie spadkowej.

Bramkarz

Rafał Leszczyński (33 lata, Wisła Płock). Jego były zespół (Śląsk Wrocław) spadł do 1 ligi, ale on został w elicie i potwierdził klasę. Wpuścił tylko 12 bramek. W sześciu meczach zachował czyste konto.

Obrońcy

Rafał Janicki (33 lata, stoper, Górnik Zabrze). Nie bez powodu dobija do czterystu występów w Ekstraklasie. I także w tym sezonie, już jako weteran tego szczebla, potwierdza wysokie umiejętności. Bez niego zespół nie miałby pewnie prawa myśleć o strefie medalowej, a to się dzieje po przekroczeniu półmetka.

Marcin Kamiński (33 lata, stoper, Wisła Płock). Po niespełna dekadzie wrócił do Polski z Niemiec. W barwach beniaminka praktycznie co mecz pokazywał jakość. Tak kierował defensywą, że nawet najlepsze ataki rywali nie były w stanie wcisnąć więcej niż jednego gola!

Oskar Wójcik (22 lata, stoper, Cracovia). Takiego wejścia do ekstraklasy nie zaliczył nikt. Ten młody stoper awansował bowiem znikąd, z trzecioligowych rezerw - dzięki odwadze nowego trenera. Odpłaca się maksymalnym zaangażowaniem i solidną formą. Już został ulubieńcem trybun porównywanym do samego Kamila Glika. Wartość poszybowała w górę z 25 tys. do 1,5 mln euro!

Pomocnicy

Jan Grzesik (31 lat, boczny obrońca/pomocnik, Radomiak)

Po trzydziestce przeżywa najlepszy czas w karierze. Gdzie nie zostanie wystawiony, tam da jakość. Jest nie tylko konkretny (6 goli, 5 asyst), ale i bardzo efektowny w tym co robi. Do tego stopnia, że jego imię wielu fanów tłumaczy sobie na portugalskie „Joao", bo jest w nim ewidentny pierwiastek Joga Bonito!

Jesus Imaz (35 lat, ofensywny pomocnik, Jagiellonia). Nie opuścił w tym sezonie żadnego meczu! Był tak samo eksploatowany w lidze (osiem goli, pięć asyst), jak i w Europie. Wszędzie dał radę. Gratulujemy przekroczenia stu goli w lidze, ale również w barwach Jagi.

Patrik Hellebrand (26 lat, środkowy pomocnik, Górnik Zabrze). Nie bez powodu zadebiutował niedawno w reprezentacji Czech. Świetny rozgrywający (4 gole i asysta), a poza boiskiem dobry kompan. Chce go choćby Pogoń Szczecin, ale wydaje się, że jest już poza jej finansowym zasięgiem, tak jak i zresztą pozostałej konkurencji.

Rafał Wolski (33 lata, środkowy pomocnik, Radomiak). Kiedyś miał zadatki na gwiazdę reprezentacji Polski. Niestety, za granicą - z różnych względów - nie zrobił furory. Dziś jako kapitan międzynarodowego składu daje świetne popisy w Ekstraklasie (jeden gol i siedem asyst). Z nim w formie można marzyć o naprawdę dużych rzeczach...

Luis Palma (25 lat, ofensywny pomocnik, Lech Poznań). Niesamowite wręcz wejście do ligi. Reprezentant Hondurasu od razu postanowił zawalczyć o miano MVP sezonu. Przebywając na wypożyczeniu z Celtiku Glasgow, daje coś ekstra (ma cztery gole i tyle samo asyst). Dla niego warto wyśrubować rekord transferowy, czyli wydać ok. 4 mln euro, bo tyle oczekują Szkoci.

Napastnicy

Karol Czubak (25 lat, Motor Lublin). Może trudno niektórym w to uwierzyć, ale rzeczywiście rozgrywa swoją debiutancką rundę w Ekstraklasie. Po nieudanej przygodzie w Belgii jest bardzo konkretny w działaniach (dziewięć goli, dwie asysty). Ma prawo myśleć o koronie króla strzelców.

Tomas Bobcek (24 lata, Lechia Gdańsk). Obiektywnie ze wszystkich rozegrał najlepszą rundę. Co za statystyki (trzynaście goli, cztery asysty)! Nie ma wątpliwości, że jest na dobrej drodze po tytuł najlepszej strzelby, a potem do wymarzonego transferu za gigantyczną kwotę - może do ukochanej Bundesligi?©℗

Jedenastka Jesieni Polska Press w PKO Ekstraklasie

ODRABIAMY ZALEGŁOŚCI

14. GRUDNIA:
Raków Częstochowa - Zagłębie Lubin 0:1 (Sypek 81)
Motor Lublin - Jagiellonia Białystok 1:1
Tabela nie uwzględnia meczu: Legia Warszawa - Piast Gliwice

1. Wisła Płock	18	30	21-12
2. Górnik Zabrze	18	30	29-24
3. Jagiellonia Białystok	17	29	29-21
4. Raków Częstochowa	18	29	26-23
5. Zagłębie Lubin	18	28	31-24
6. Cracovia	18	27	25-21
7. Radomiak	18	26	35-30
8. Lech Poznań	17	26	29-26
9. Korona Kielce	18	24	21-19
10. Pogoń Szczecin	18	21	28-32
11. Motor Lublin	**18**	**21**	**23-28**
12. Arka Gdynia	18	21	15-32
13. Lechia Gdańsk	18	20	37-37
14. Widzew Łódź	18	20	26-28
15. GKS Katowice	17	20	23-28
16. Legia Warszawa	17	19	19-20
17. Bruk-Bet Nieciecza	18	19	24-35
18. Piast Gliwice	16	17	18-19

Program 19. kolejki: 30 stycznia 2026: Zagłębie - Katowice, Lech - Lechia; **31 stycznia:** Radomiak - Arka, Widzew - Jagiellonia Górnik - Piast; **1 lutego:** Motor -Pogoń, Wisła - Raków, Legia - Korona; **2 lutego:** Nieciecza - Cracovia

NAJLEPSI STRZELCY

13 goli
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)
10 goli
Karol Czubak (Motor Lublin), Mikael Ishak (Lech Poznań)
9 goli
Sebastian Bergier (Widzew Łódź), Jonatan Brunes (Raków Częstochowa)
8 goli
Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Leonardo Rocha (Radomiak Radom)
7 goli
Ousmane Sow (Górnik Zabrze, Filip Stojilković (Cracovia), Łukasz Sekulski (Wisła Płock), Afimico Pululu (Jagiellonia Białystok).
6 goli
Dawid Błanik (Korona Kielce), Kamil Grosicki (Pogoń Szczecin), Jan Grzesik (Radomiak Radom), Sondre Liseth (Górnik Zabrze), Maurides (Radomiak Radom).

Adam Godlewski

„Krótka piłka"

ZE WSKAZANIEM NA... PAPSZUNA

Jedenastka rundy bez zawodników Legii i Rakowa? Nie, to nie pomyłka. O ile przed rundą - biorąc pod uwagę wysokości budżetów, aktywność na rynku transferowym i dokonania z poprzedniego sezonu - klasyfikacja nie do wymyślenia, o tyle teraz wybór był... logiczny. I na pewno się obroni! Choć oczywiście powody nieobecności wśród wyróżnionych piłkarzy zespołów ze stolicy i spod Jasnej Góry są zupełnie różne.

Legioniści zawiedli na wszystkich frontach, zespół tworzyli - tylko teoretycznie. Kto z rywali miał choćby ułamek pomysłu na to, jak ugryźć tę wysoko przepłacaną i nieskoordynowaną w działaniach grupę piłkarzy, ten zabierał stołecznemu klubowi punkty. W efekcie ludzie zatrudniani przez Dariusza Mioduskiego potrafili w lidze wygrać zaledwie 4 spotkania. Co przy nakładach przekraczających rocznie 200 milionów PLN stanowi dorobek... kabaretowy.

Raków rywalizację na krajowych boiskach zaczął w tempie ślimaka, ale koniec końców - mimo olbrzymiego zamieszania wokół Marka Papszuna - udowodnił, że nadal na polskim rynku zalicza się do gigantów. Tyle tylko, że w przekroju całej rundy nie zdążył odcisnąć piętna na rozgrywkach w żadnej specjalizacji - stracił ponad 20 goli i nie zdołał dobić (przed naszą elekcją) do 30 strzelonych bramek. A poza wszystkim - najbardziej charyzmatycznym w częstochowskim klubie człowiekiem pozostał szkoleniowiec. Papszun, nawet na odchodnym (do Legii), był niczym Jose „The Special One" Mourinho w szczytowych latach. Ogniskował na sobie uwagę, gdy Raków przegrywał, i wysuwał się na plan pierwszy, kiedy drużyna odzyskiwała wigor i jakość. I mocniej niż w poprzednich sezonach, podopiecznych pozostawił w cieniu...

Głównym walorem każdej wybieranej jedenastki, podobnie jak wszystkich innych rankingów, które są skazane na subiektywny osąd elektorów, są... emocje, które wzbudzi. Pomijając oczywisty fakt, że jeszcze się taki nie urodził, który by wszystkim kibicom polskich klubów dogodził (i nigdy się nie urodzi!), z reguły dajemy fory piłkarzom zespołów, z którymi sympatyzujemy. I chętniej - gremialnie - doceniamy zawodników wyróżniających się w ofensywie. Często patrzymy też na potencjał, podświadomie premiując młody wiek i nie do końca zweryfikowaną skalę talentu.

My wybraliśmy jedenastkę na „tu i teraz". Ze świadomością, że najbardziej perspektywicznym zawodnikiem w Polsce jest Oskar Pietuszewski, wyceniany przez transfermakt.de na 12 milionów euro. Natomiast liczby, które wykręcił w Jagiellonii jesienią - goli, asyst i minut, jeszcze po prostu nie okazały się przepustką do jedenastki najlepszych...

eprasa.pl 8dcc1886f6

Siatkówka Bogdanka LUK Lublin wygrała w Gorzowie Wlkp., InPost ChKS Chełm przegrał w Suwałkach

Zwycięski tie-break mistrzów Polski z Lublina

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

W swoim 12. spotkaniu w PlusLidze, Bogdanka LUK Lublin po pięciosetowym boju pokonała na wyjeździe Cuprum Stilon Gorzów Wielkopolski 3:2. Choć żółto-czarni sięgnęli po zwycięstwo, tie-break sprawił, że mistrzowie Polski wywieźli niepełną pulę punktów. MVP spotkania został wybrany Mateusz Malinowski.

Cuprum Stilon Gorzów Wlkp.	**2**
Bogdanka LUK Lublin	**3**

Sety: (25:23, 25:27, 25:20, 20:25, 12:15)

Cuprum: Henno 15, Niemiec 2, Kania 13, Maciejewicz 1, Kwasowski 18, Neves Atu 21, Gregorowicz (libero) oraz Waliński, Gąsior 3, Veloso Trener: Hubert Henno

Bogdanka: Henno 8, Komenda 2, Leon 26, Grozdanov 11, McCarthy 4, Sasak 1, Hoss (libero) oraz Gyinah 3, Malinowski 20, Young 3. Trener: Stephane Antiga

FOT. ARCHIWUM: MICHAŁ JANEK

Mistrzowie Polski zanotowali piąte ligowe zwycięstwo z rzędu (bilans ligowy: 9-3)

FOT. ARCHIWUM: JOLANTA MASIEWICZ

Siatkarze InPost ChKS Chełm przegrali dziewiąte starcie w trwających rozgrywkach PlusLigi (bilans: 2-9)

Spotkanie zapowiadało się wyjątkowo interesująco - nie tylko ze względu na ligową stawkę, ale także na analogie rodzinne i personalne obecne po obu stronach siatki. Mecz był okazją do bezpośredniego pojedynku braci Henno (Mathisa i Hilira) pod czujnym okiem ojca Huberta, obserwującego wydarzenia z linii bocznej, jako trener gorzowian. Dodatkowo Hubert Henno przez lata dzielił szatnię reprezentacji Francji ze swoim vis-à-vis, Stéphane Antigą, szkoleniowcem Bogdanki.

Po trzech setach mistrzowie kraju byli w opałach, przegrywali bowiem 1:2.

W czwartej odsłonie drużyna trenera Stephane'a Antigi od samego początku narzuciła jednak rywalom swoje warunki gry, kontrolując przebieg wydarzeń na boisku od pierwszej do ostatniej akcji. Był to pierwszy tak jednostronny set w tym meczu - lublinianie szybko „odjechali" rywalom, budując kilkupunktową przewagę, którą konsekwentnie utrzymywali. Taka postawa żółto-czarnych doprowadziła do wyrównania stanu meczu i sprawiła, że o losach pojedynku musiał zadecydować tie-break.

Ten trzymał w napięciu do końca, a przy stanie 14:12 asem zamknął go Wilfredo Leon.

Porażka w trzech setach

Siatkarze InPost ChKS Chełm doznali dziewiątej porażki w kampanii 2025/26 PlusLigi, a piątej z rzędu. Biało-zieloni przegrali w sobotni wieczór wyjazdowe starcie ze Ślepskiem Malow Suwałki 0:3. MVP został rozgrywający gospodarzy Karol Jankiewicz.

Ślepsk Malow Suwałki	**3**
InPost ChKS Chełm	**0**

Sety: (25:23, 25:18, 25:18)

Ślepsk: Nowakowski 6, Jankiewicz 4, Honorato 10, Filipiak 15, Smith 4, Asparuhov 12, Mariański (libero) oraz Wierzbicki. Trener: Dominik Kwapisiewicz

ChKS: Marcyniak 4, Rusin 10, Blankenau 2, Kapica 13, Esfandiar 8, Swodczyk 3, Sonae (libero) oraz Turski, Piotrowski 2, Jacznik 1, Ostaszewski (libero), Goss, Fasteland 3. Trener: Krzysztof Andrzejewski

Pierwsza partia dostarczyła w końcówce kibicom nieco więcej emocji, bo chełmianie zdołali złapać kontakt (22:23, 23:24). Pomimo tego, nie byli w stanie odwrócić losów seta, który ostatecznie łupem suwalczan 25:23.

Goście dobrze weszli w drugą partię, wypracowując sobie na początku przewagę trzech oczek (8:5), gdy po skosie zaatakował Amirhossein Esfandiar. Ślepsk odrobił straty, a od stanu 16:16 zaczął zdecydowanie dominować na boisku, wygrywając ostatni fragment 9:2 i w efekcie całego seta 25:18.

Trzeci set okazał się zarazem ostatnim. Po autowym ataku Remigiusza Kapicy, ChKS tracił do rywali cztery oczka (5:9). A team trenera Dominika Kwapisiewicza nie zatrzymywał się, stoponiowo powiększał jeszcze przewagę (12:7, 18:11) i pewnie kroczył po końcowy triumf.

Ten stał się faktem. Ślepsk wygrał trzecią odsłonę 25:18 i cały bój 3:0, inkasując zasłużenie komplet trzech punktów.

ChKS jest przedostatni w tabeli. Ostatnia (strefa spadkowa), z punktem mniej na koncie, jest ekipa z Częstochowy. ©℗

Akademiczki pewnie ograły beniaminka

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. **Liderki tabeli z Lublina z dziewiątym ligowym zwycięstwem w sezonie (bilans: 9-1). W sobotę pokonały zamykającą tabelę Isands Wichoś Jelenią Górę (bilans: 0-10).**

Isands Wichoś Jelenia Góra	**56**
LOTTO AZS UMCS Lublin	**74**

Kwarty: (15:22, 19:21, 9:16, 13:15)

Jelenia Góra: Kosalewicz 19, Dzierbicka 16, Domka 12, Kurkowiak 4, Pawlukiewicz 3, Warsińska 2, Byczkowska, Dżochowska, Prokop. Trener: Rafał Sroka

Lublin: Wnorowska 15, Gil 13, Adamczuk 12, Wojtala 9, Ullmann 9, Slocum 6, Ryan 4, Morawiec 4, Stanković 2. Trener: Karol Kowalewski

FOT. ARCHIWUM: MICHAŁ JANEK

Klaudia Wnorowska zdobyła najwięcej punktów dla lublinianek – 15. Po 10. kolejce akademiczki przewodzą ligowej stawce

Początek spotkanie był w wykonaniu akademiczek mocno nieskuteczny. W trakcie trzech minut gry trafiły tylko jedną z dziesięciu oddanych prób. Ale dwa punkty Justyny Adamczuk starczyły, że prowadzić 2:0, bo rywalki z dwóch szans punktowych nie wykorzystały żadnej. W kolejnej próbie, z dystansu, skuteczna okazała się jednak Paulina Domka i było 3:2 dla miejscowych.

Dużo więcej sytuacji rzutowych stwarzały sobie lublinianki, były też lepsze w grze na tablicach, wygrywając zbiórkę w pierwszej kwarcie 17-5. To przełożyło się na wynik, bo po dziesięciu minutach gry prowadziły 22:15. Z biegiem czasu przewaga rosła: po dwóch kwartach faworytki z Lublina wygrywały 43:34, a trzecią rozpoczęły do serii 9:1, jeszcze bardziej zbliżając się do dziewiątego triumfu w sezonie ligowym. Ten już do końca ani przez moment nie był zagrożony. ©℗

Wicemistrzowie nadal bez przełamania

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. **W 11. kolejce ORLEN Basket Ligi PGE Start Lublin przegrał w hali Globus z Energą Treflem Sopot różnicą 21 punktów.**

PGE Start Lublin	**84**
Energa Trefl Sopot	**105**

Sety: (19:27, 24:24, 20:29, 21:25)

Start: Wright 23, O"Reilly 16, Griffin 16, Ford 10, Hawkins 9, Krasuski 5, Put 5, Pelczar, Kępka, Szymański. Trener: Wojciech Kamiński

Trefl: Witliński 18, Suurorg 17, Addae-Wusu 15, Cowels Iii 15, Scruggs 13, Goins 12, Schenk 10, Nowicki 3, Zapała. Trener: Mikko Larkas

Dla lublinian to siódma porażka z rzędu i ósma w sezonie 2025/26 (bilans: 2-8). Drugi raz czerwonoczarni stracili natomiast ponad 100 punktów.

FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Koszykarze Startu nie mieli żadnych argumentów, żeby nawiązać równorzędną walkę z wiceliderem tabeli

Start przystąpił do sobotniego spotkania osłabiony brakiem Tevina Macka, z którym klub rozstał się w tym tygodniu. Od pierwszych minut przewagę wypracowali sobie koszykarze Energi Trefla. Po czterech minutach gry gospodarze przegrywali 4:11, gdy goście zanotowali serię 8:0, trafiając m.in. dwukrotnie zza linii 6,75 m.

Miejscowi w całym meczu prowadzili przez niecałe półtorej minuty, zaraz na początku meczu. Wygrana gości była jak najbardziej zasłużona. Ich najlepszym zawodnikiem był Paul Scruggs z triple-double na koncie (13 punktów, 16 zbiórek i 12 asyst), a wśród gospodarzy Jordan Wright (23 punkty i 3 zbiórki). ©℗

eprasa.pl 8dcc1886f6

Plebiscyt Sportowy Kuriera Lubelskiego jest dumą redakcji. Przed nami 64. jego odsłona

W styczniu poznamy laureatów

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

Historia Plebiscytu Sportowego Kuriera Lubelskiego sięga 1962 roku.

- Jesteśmy dumni, że po raz 64. możemy uhonorować najlepszych sportowców województwa lubelskiego - przyznaje Krzysztof Nowacki, redaktor naczelny „Kuriera". - Organizacja najstarszego plebiscytu sportowego w naszym regionie, to dla redakcji „Kuriera Lubelskiego" nie tylko radość i zaszczyt, ale również ogromna odpowiedzialność. Cieszymy się, że ponownie wyróżnimy osoby, które budują siłę lubelskiego sportu, a zwieńczeniem plebiscytu będzie uroczysta gala, która co roku jest wyjątkowym momentem i dostarcza niezapomnianych emocji - dodaje.

Pierwszym laureatem w historii został Jan Szczerbakiewicz (motocross, Avia Świdnik). Łącznie na swoim koncie zapisał trzy triumfy, zwyciężając jeszcze w 1964 i 1965 roku. Jego wyczyn powtórzyli szczypiornistka Sabina Włodek (1999, 2005, 2009), szczypiornistka Wioletta Luberecka (1998, 2000, 2001), młociarz Paweł Fajdek (2013, 2014, 2017), Aleksandra Mirosław - wspinaczka sportowa na czas (2019, 2022, 2024) i siatkarz Tomasz Wójtowicz (1974, 1975, 1976), który jako jedyny zwyciężył w trzech latach z rzędu (lista laureatów na: historiasportu.umcs.lublin.pl).

- Ja często mu powtarzałem: dobrze, że wygrałeś igrzyska w Montrealu (1976 rok - przyp. red.), bo dzięki tobie mamy na gali mistrza olimpijskiego. Często mu to powtarzałem, bo często rozmawialiśmy - wspomina Andrzej Kwiek, dziennikarz działu sportowego „Kuriera" w latach 1988-2008.

Po latach od tych rozmów do grona laureatów dołączyła inna złota medalistka igrzysk, czyli Aleksandra Mirosław, mistrzyni olimpijska z 2024 roku.

Wyboru dokonała kapituła, która także i w tym roku wybierze najlepszą dziesiątkę. Kiedyś było inaczej: wybierali kibice, wysyłając kupony.

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Przed rokiem jedną z nagród zdobył Mateusz Stolarski, trener piłkarzy Motoru Lublin

- Popularność wśród kibiców bardzo się liczyła. Dlatego zawsze sportowcy uważali plebiscyt za bardzo ważny. To pewnie się nie zmieniło. Laureaci nie odmawiali udziału w gali, jeśli tylko mieli wolne terminy. Niezawodnie przychodził mistrz olimpijski, Tomek Wójtowicz. - podkreśla redaktor Kwiek. - A Hans Nielsen w 1992 roku, gdy dowiedział się, że wygrał, przerwał nawet swój miesiąc miodowy na Mauritiusie, żeby odebrać nagrodę. Jego pojawienie się było dla nas wielkim wydarzeniem - uzupełnia.

Plebiscyt odbywał się w różnych dniach tygodnia, nawet poniedziałek. - To było spowodowane tym, żeby w gali udział wzięło jak najwięcej laureatów. W moich czasach zdarzało się nawet, że w pierwszej dziesiątce było sześć szczypiornistek Montexu i wtedy oczywiście dopasowaliśmy się z terminem pod nie - wyjaśnia pan Andrzej, który przez lata był prowadzącym galę finałową. - Miałem fajnych współprowadzących. To miedzy innymi celebryci, jak Jerzy Kryszak, Jolanta Fajkowska czy Zosia Czernicka. A gdy prowadziłem galę z Anią Dąbrowską, zostawiłem scenariusz na pianinie, na którym muzyk akompaniował, po czym obsługa sceny z moim scenariuszem zaniosła owo pianino w najciemniejszy kąt Teatru Muzycznego. W tym samym momencie ze studia Panoramy Lubelskiej łączyła się ze mną dziennikarka prowadząca program. Wtedy zorientowałem się, że zostałem bez scenariusza, o czym powiedziałem do zebranych na widowni. Przez cały wieczór żartowali. Ale domyśliłem się gdzie jest scenariusz, więc odnaleźli go koledzy z redakcji sportowej. Krzysio Basiński przyniósł go na scenę, dał mi, pokazałem widowni i scenariusz dostał takie oklaski, jakich ja nigdy nie dostałem - wspomina z uśmiechem. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY HONEST MEDIA 0011445104

Za nami mistrzostwa Europy w pływaniu w Lublinie.

Otylia Jędrzejczak: Z niemożliwego zrobiliśmy możliwe

Po raz ostatni tak duża impreza odbyła się w Polsce przed czternastoma laty, gdy o medale mistrzostw Europy na krótkiej pływalni zawodnicy rywalizowali w Szczecinie. Jędrzejczak zdecydowała się na ponowne sprowadzenie dużej międzynarodowej imprezy do Polski.

– Dla Polskiego Związku Pływackiego to było olbrzymie wyzwanie. Rok temu byliśmy już gospodarzem mistrzostw Europy juniorów w skokach do wody, ale teraz – po czternastu latach – zorganizowaliśmy imprezę seniorską. To wszystko było możliwe dzięki naszym sponsorom i partnerom, m.in. firmy Orlen oraz marek LOTTO i DrWitt. Jestem dumna z lokalnego komitetu organizacyjnego pod przewodnictwem Marty Zalewskiej. Każdy, kto przyjechał do Lublina, podkreślał naprawdę wspaniałe przygotowanie. Uważam, że organizacyjnie stanęliśmy na najwyższym stopniu podium. Oczywiście, może to być odebrane jako przechwałki, ale przy tej ilości pozytywnych opinii z zewnątrz jestem przekonana, że naprawdę zrobiliśmy kawał dobrej roboty – **podkreśla prezes Polskiego Związku Pływackiego.** Gdy rywalizację w Lublinie zakończyli najlepsi w Europie pływacy, rozpoczęło się święto dla amatorów pływania. W mistrzostwach Europy masters na krótkim basenie w Lublinie, których sponsorem głównym był Orlen, wystartowało prawie 2000 osób.

Otylia Jędrzejczak, Jakub Rutnicki FOT. RAFAŁ OLEKSIEWICZ

Co jest najbardziej istotne to to, że najwięcej pochwał pod adresem organizatorów padło ze strony zawodników. – Naprawdę bardzo się ucieszyłam, kiedy Liam Tancock, czyli mistrz świata w stylu grzbietowym sprzed kilkunastu lat, a obecnie szef Komisji Zawodniczej European Aquatics, powiedział mi, że ma bardzo pozytywny feedback od zawodników. Mamy obiekt, w którym z niemożliwego zrobiliśmy możliwe. Może było trochę ciasnawo, ale przytulnie i rodzinnie. Mieliśmy trybuny wypełnione polskimi kibicami, ale bardzo licznie zjechali się do Lublina również kibice z innych europejskich krajów. W European Aquatics oceniono, że nasze zawody były zorganizowane na wysokim poziomie. Wartością imprezy był oczywiście szybki basen. Włosi pobili rekord świata w sztafecie, ustanawiano najlepsze czasy w historii europejskiego pływania, padały rekordy świata i Europy juniorów. Niesamowite jest też to, że trafiliśmy na wspaniałych wolontariuszy. W czasie całych mistrzostw było to aż 250 osób. Wspierali zawodników, pomagali im się przemieszczać, dawali serce, uśmiech i radość – **dodaje Otylia Jędrzejczak.**

Sztafeta 4x50m FOT. RAFAŁ OLEKSIEWICZ

Biało-Czerwoni, wspierani przez sponsora głównego polskiego pływania PGE Polską Grupę Energetyczną, zdobyli w Lublinie osiem medali – dwa złote, dwa srebrne i cztery brązowe. Na najwyższym stopniu podium stanęły Katarzyna Wasick na 50 metrów stylem dowolnym oraz Justina Kozan na 400 metrów zmiennym, drugie miejsca zajęli Krzysztof Chmielewski na 200 metrów motylkowym i sztafeta 4x50 metrów dowolnym mężczyzn, a brązowe krążki trafiły do Michała Chmielewskiego na 200 motylkowym, Kamila Sieradzkiego na 200 dowolnym oraz sztafety 4x50 dowolnym kobiet i sztafety mieszanej 4x50 zmiennym.

– Muszę przyznać, że liczyłam na pięć medali indywidualnych i rzeczywiście tyle ich zdobyliśmy. Do tego doszły trzy w konkurencjach sztafetowych. Taka liczba miejsc na podium to pozytyw tych zawodów. Nasi zawodnicy bili też w Aqua Lublin rekordy Polski i rekordy życiowe. Kibice na trybunach dali pozytywną energię. To pokazuje, że ta impreza była potrzebna. Mogliśmy pokazać polskie pływanie na najwyższym poziomie, a młodzi adepci tej dyscypliny mieli możliwość zobaczenia najlepszych w Europie – **mówi Jędrzejczak.**

Jedyna polska mistrzyni olimpijska w pływaniu ma nadzieję, że w niedalekiej przyszłości uda się zorganizować w Polsce kolejną wielką, może nawet jeszcze większą imprezę. – Patrząc z perspektywy strategii rozwoju sportu i przygotowania do organizacji igrzysk olimpijskich, to był dla nas pierwszy i bardzo dobry krok. Może w przyszłości będziemy mogli myśleć o czymś jeszcze większym, żeby przygotować się do igrzysk 2040-2044 – **dodaje prezes Polskiego Związku Pływackiego.**

eprasa.pl 8dcc1886f6

DROBNE

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

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

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Festbud Krystian Papis Od Fundamentu po Dach 504-195-361.

Konstrukcje Drewniane. Domki. Wiaty. Altany. Zadaszenia tarasów, tel. 504-195-361.

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

ZŁOTA-RĄCZKA, remonty; 693 051 624

INSTALACYJNE

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

OGRODNICZE

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

PORZĄDKOWE

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

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

PRZEPROWADZKI

USŁUGI transportowe, 665-196-198

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

Skup ciągników, Ursus, Zetor, inne, tel. 512-709-001

Towarzyskie

ALA 50 lat. t. 781-981-776

PARA 50 lat BI. t.726-288-400

SANDRA, 885-213-554

REKLAMA 0011451484

Kraśnik, dnia 12.12.2025 r.

Gn.6824.5.2025

DECYZJA

Na podstawie art. 8 ust. 1 ustawy z dnia 29 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz. U. z 2025 r., poz. 1454) oraz art. 104 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2024 r., poz. 572) – dalej k.p.a., po rozpatrzeniu wniosku Wójta Gminy Gościeradów z dnia 29 maja 2025 r. znak: GN.6822.2.2024 w sprawie o uznanie za mienie gromadzkie nieruchomości położonej w gm. Gościeradów

Starosta Kraśnicki orzeka,

że nieruchomość oznaczona numerem ewidencyjnym 17 o pow. 0,88 ha, obręb geodezyjny 0011, Liśnik Duży Kolonia, położona w gm. Gościeradów, stanowi mienie gromadzkie.

Uzasadnienie

W dniu 3 czerwca 2025 r. do tutejszego urzędu wpłynął wniosek Wójta Gminy Gościeradów znak: GN.6822.2.2024, uzupełniony pismem z dnia 23 lipca 2025 r., w sprawie o uznanie za mienie gromadzkie nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka 17 o pow. 0,88 ha, obręb geodezyjny 0011 Liśnik Duży Kolonia, położona w gm. Gościeradów. Pełna treść uzasadnienia znajduje się na tablicy ogłoszeń i w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Gościeradów oraz Starostwa Powiatowego w Kraśniku.

Pouczenie

Od niniejszej decyzji służy stronie odwołanie do Wojewody Lubelskiego, ul. Spokojna 4, 20-914 Lublin, za pośrednictwem Starosty Kraśnickiego w terminie 14 dni od daty doręczenia decyzji.

REKLAMA 0011451482

Kraśnik, dnia 12.12.2025 r.

Gn.6824.7.2025

DECYZJA

Na podstawie art. 8 ust. 1 ustawy z dnia 29 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz. U. z 2025 r., poz. 1454) oraz art. 104 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2024 r., poz. 572) – dalej k.p.a., po rozpatrzeniu wniosku Wójta Gminy Szastarka z dnia 24 lipca 2025 r. znak: GP.6822.2.2025 w sprawie o uznanie za mienie gromadzkie nieruchomości położonej w gm. Szastarka

Starosta Kraśnicki orzeka,

że nieruchomość oznaczona numerem ewidencyjnym 76 o pow. 0,16 ha, obręb geodezyjny 0008 Moczydła Stare, położona w gm. Szastarka, stanowi mienie gromadzkie.

Uzasadnienie

W dniu 30 lipca 2025 r. do tutejszego urzędu wpłynął wniosek Wójta Gminy Szastarka znak: GP.6822.2.2025 w sprawie o uznanie za mienie gromadzkie nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr 76 o pow. 0,16 ha, obręb geodezyjny 0008 Moczydła Stare, położona w gm. Szastarka. Pełna treść uzasadnienia znajduje się na tablicy ogłoszeń i w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Szastarka oraz Starostwa Powiatowego w Kraśniku.

Pouczenie

Od niniejszej decyzji służy stronie odwołanie do Wojewody Lubelskiego, ul. Spokojna 4, 20-914 Lublin, za pośrednictwem Starosty Kraśnickiego w terminie 14 dni od daty doręczenia decyzji.

Rozmawiamy z Łukaszem Jankowskim, trenerem trzecioligowej Świdniczanki

FOT. KS ŚWIDNICZANKA ŚWIDNIK/FACEBOOK

Łukasz Jankowski prowadzi pierwszy zespół Świdniczanki od tego sezonu

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Łukasz Jankowski, trener trzecioligowej Świdniczanki Świdnik, podsumowuje rundę jesienną sezonu 2025/26 i mówi o planach na przyszłość.**

Po 19. kolejkach, z bilansem 4-3-12, zajmujecie 16., spadkową pozycję. Jak ocenia pan rundę jesienną?
Rundę jesienną podzieliłbym na trzy etapy. Pierwszy etap: Budowaliśmy drużynę już w trakcie rozgrywania ligi. Aż pięciu zawodników dołączyło na przełomie sierpnia i września. Mimo trudnych okoliczności, graliśmy przyzwoicie. Mecze były wyrównane, stwarzaliśmy wiele sytuacji bramkowych, choć nie przekładało się to na punkty. Drugi etap: Do dobrej gry dołożyliśmy również wyniki. Zaczęliśmy regularnie punktować i opuściliśmy strefę spadkową. Wszystko wskazywało na to, że drużyna będzie systematycznie zdobywać kolejne punkty. Trzeci etap: Od 13. kolejki i meczu z Podlasiem Biała Podlaska nastąpił regres. W tamtym spotkaniu, najsłabszym w całej rundzie, złożyło się na naszą dyspozycję kilka narastających od dłuższego czasu czynników. Od tego momentu, z wyjątkiem meczu ze Stalą Kraśnik, nie prezentowaliśmy już poziomu, który wcześniej wyróżniał zespół. Podsumowując rundę: biorąc pod uwagę okoliczności w jakich budowaliśmy drużynę oraz funkcjonowaliśmy przez cały okres przygotowawczy i ligowy, to zdobycz punktowa dobrze oddaje naszą pracę. Nikt przed sezonem, poza osobami związanymi z klubem, chyba nie spodziewał się takiego scenariusza. Z perspektywy sportowej zawodnikom należą się duże słowa uznania. Warto podkreślić, że w każdym meczu dysponowaliśmy jedną z najmłodszych pierwszych jedenastek w lidze. Na 19 rozegranych spotkań tylko w dwóch nie zdobyliśmy bramki, z Podlasiem i Sokołem Kolbuszowa. Tych punktów mogło być więc jeszcze więcej.

W pewnej chwili złapaliście serię meczów bez porażki, ale pod koniec rundy traciliście punkty. Skąd te wahania?
Złapaliśmy serię trzech zwycięstw z rzędu i następnie pojechaliśmy na bardzo ważny mecz do Czarnych Połaniec i pomimo niezłego meczu, w którym prowadziliśmy i powinniśmy zamknąć spotkanie, ostatecznie ponieśliśmy porażkę 1:2. Od tego momentu musieliśmy sobie radzić z różnymi czynnikami sportowymi. były to kartki, poważna kontuzja podstawowego do tej pory bramkarza Michała Kotko, drobne urazy i choroby, które wpływały na dyspozycję zawodników na treningach, z czego wynikały rotacje zawodników w składzie. Musieliśmy sobie także radzić z czynnikami pozasportowymi, wynikającymi z organizacji klubu

Co było atutem „Świdni", a co nie funkcjonowało, jak należy?
Naszymi atutami w pierwszej części rundy na pewno były: chęć zawodników pokazania się w trzeciej lidze, wysoka intensywność spotkań i zaangażowanie. Cieszy mnie, że coraz lepiej graliśmy w ataku pozycyjnym i potrafiliśmy dłużej utrzymywać się przy piłce, grając nawet z silniejszymi drużynami. Największe problemy mieliśmy z organizacją gry po stracie piłki i nad tym będziemy najbardziej pracować w okresie zimowym. Zbyt dużo bramek traciliśmy po tym jak byliśmy w posiadaniu piłki, brakowało odpowiedzialności za podanie i nie zabezpieczaliśmy się przed kontrami.

Do bezpiecznej lokaty tracicie tylko trzy punkty. Co będzie kluczowe w walce o zachowanie ligowego bytu?
Kluczowe na pewno będą spotkania z bezpośrednimi rywalami w walce o utrzymanie. Każde dodatkowe punkty z wyżej notowanymi rywalami będą wartością dodaną na koniec sezonu.

Zimą będą wzmocnienia?
Pracujemy nad tym, by najpierw uszczuplić swoją kadrę, bo liczbowo mieliśmy sporo zawodników, ale część z nich nie do końca się na tym poziomie w naszym klubie sprawdziła. W zależności z iloma zawodnikami się rozstaniemy, to będziemy chcieli wzmocnić jakościowo drużynę. Planujemy cztery, pięć wartościowych na nasze możliwości finansowe transferów.

Jak wygląda plan przygotowań do rundy wiosennej?
Zawodnicy mają wolne do 15 grudnia, następnie otrzymają rozpiski indywidualne do zrealizowania. Na pierwszych wspólnych zajęciach spotykamy się 7 stycznia i w pierwszym tygodniu zaplanowane będą testy sprawnościowe. Nasi sparingpartnerzy to: Tomasovia Tomaszów Lubelski, Orlęta Spomlek Radzyń Podlaski, Łada 1945 Biłgoraj, Janowianka Janów Lubelski, Tur Milejów, Hetman Zamość, oraz na początek przygotowań Wilga Garwolin. ©℗

eprasa.pl 8dcc1886f6

Znak:Ab.6740.11.7.2025

Kraśnik, dnia 8.12.2025 r.

OBWIESZCZENIE STAROSTY KRAŚNICKIEGO

o wydaniu decyzji w sprawie zezwolenia na realizację inwestycji drogowej

Działając na podstawie: art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. 2024 r. poz. 311 t.j. z późn. zm.),

STAROSTA KRAŚNICKI
zawiadamia o wydaniu na wniosek Zarządu Powiatu w Kraśniku decyzji o zezwoleniu na realizacje inwestycji drogowej nr 13/2025 z dnia 8.12.2025 r. znak: Ab.6740.11.7.2025 pn.

Rozbudowa drogi powiatowej nr 2737L w miejscowości Słodków Pierwszy, Słodków Drugi, Słodków Trzeci od km 0+000 do km 3+857 w zakresie budowy drogi dla pieszych i rowerów w ramach zadania pn.:
Część 2: „Rowerowe Roztocze. Drogi pieszo-rowerowe na obszarach wiejskich" Rozbudowa dróg powiatowych nr 2737L, 2740L, 2739L w zakresie budowy dróg pieszo-rowerowych. Odciek I – droga powiatowa nr 2737L w miejscowości Słodków Pierwszy, Słodków Drugi, Słodków Trzeci w gminie Kraśnik zlokalizowanego na działkach położonych w województwie lubelskim, powiecie kraśnickim, na terenie gminy Kraśnik.

1. Działki znajdujące się w liniach rozgraniczających teren inwestycji, przeznaczone pod pas drogowy drogi powiatowej nr 2737L w miejscowości Słodków Pierwszy, Słodków Drugi, Słodków Trzeci od km 0+000 do km 3+857:
Objaśnienia oznaczenia działek:
- *numer działki przed nawiasem – działka przed podziałem,*
- *numery działek w nawiasie – numery po podziale, pogrubionym drukiem – numery działek przeznaczone pod inwestycję – do przejęcia na rzecz Powiatu Kraśnickiego*

I w projektowanym pasie drogowym, do przejęcia w części pod inwestycję

1) Obręb 0012 Słodków Pierwszy, gm. Kraśnik
- nr ew. 948 Powiat Kraśnicki,
- nr ew. 934 GDDKiA,
- nr ew. 1738(**1738/3**, 1738/4), 501(**501/1**, 501/2), 503(**503/1**, 503/2), 2106(**2106/1**, 2106/2), 936(**936/1**, 936/2), 937(**937/1**, 937/2), 938(**938/1**, 938/2), 939(**939/1**, 939/2), 2099(**2099/1**, 2099/2), 2104(**2104/1**, 2104/2), 944(**944/1**, 944/2), 945(**945/1**, 945/2), 946(**946/1**, 946/2), 102(**102/1**, 102/2);

2) Obręb 0013 Słodków Drugi, gm. Kraśnik
- nr ew. 593/1 Powiat Kraśnicki,
- nr ew. 345(**345/1**, 345/2), 343/1(**343/2**, 343/3) Gmina Kraśnik,
- nr ew. 1217/1(**1217/2**,1217/3), 1216/4(**1216/6**, 1216/7), 1215/1(**1215/2**, 1215/3), 1211/1(**1211/2**, 1211/3), 1210/4(**1210/5**, 1210/6), 1209/1(**1209/3**, 1209/4), 1208(**1208/1**, 1208/2), 1204/4(**1204/6**, 1204/7), 1199(**1199/1**, 1199/2), 1198(**1198/1**, 1198/2), 1197/1(**1197/2**, 1197/3), 1196/3(**1196/4**, 1196/5), 1196/2(**1196/6**, 1196/7), 1192/1(**1192/2**, 1192/3), 1191/1(**1191/2**, 1191/3), 1186/1(**1186/2**, 1186/3), 1184/1(**1184/2**, 1184/3), 1182/1(**1182/2**, 1182/3), 1180/1(**1180/2**, 1180/3), 1178/1(**1178/2**, 1178/3), 1174/1(**1174/2**, 1174/3), 1168/1(**1168/2**, 1168/3), 1166/1(**1166/2**, 1166/3), 1163/4(**1163/5**, 1163/6), 1161(**1161/1**, 1161/2), 1160/2(**1160/3**, 1160/4), 1151/1(**1151/2**, 1151/3), 1148/1(**1148/2**, 1148/3), 1145/1(**1145/2**, 1145/3), 1142/1(**1142/2**, 1142/3), 1138/1(**1138/2**, 1138/3), 1130(**1130/1**, 1130/2), 1124(**1124/1**, 1124/2), 1121/1(**1121/2**, 1121/3), 1114/1(**1114/2**, 1114/3), 1110/1(**1110/2**, 1110/3), 1103/1(**1103/2**, 1103/3), 1100/1(**1100/2**, 1100/3), 1093/1(**1093/2**, 1093/3), 1090/5(**1090/9**, 1090/10), 1090/2(**1090/7**, 1090/8), 1299/1(**1299/2**, 1299/3), 1080/1(**1080/2**, 1080/3), 1078/4(**1078/5**, 1078/6), 1076/1(**1076/2**, 1076/3), 1074/1(**1074/2**, 1074/3), 1070/4(**1070/7**, 1070/8), 1070/3(**1070/5**, 1070/6), 1068/4(**1068/7**, 1068/8), 1068/3(**1068/5**, 1068/6), 1065/3(**1065/4**, 1065/5), 1062/1(**1062/3**, 1062/4), **1063**, 1055/1(**1055/2**, 1055/3), 1053/1(**1053/2**, 1053/3), 1051/1(**1051/2**, 1051/3), 1049/1(**1049/2**, 1049/3), 1047/2(**1047/6**, 1047/7), 1047/3(**1047/4**, 1047/5), 1045/2(**1045/7,** 1045/8), 1043/1(**1043/2**, 1043/3), 1041/1(**1041/2**, 1041/3), 320/1(**320/2**, 320/3), 317/4(**317/7**, 317/8), 314/2(**314/7**, 314/8), 310/2(**310/4**, 310/5), 307/1(**307/2**, 307/3), 304/1(**304/2**, 304/3), 299/1(**299/2**, 299/3), 293/1(**293/2**, 293/3), 289/1(**289/2**, 289/3), 287/1(**287/2**, 287/3), 286/4(**286/5**, 286/6), 260/3(**260/4**, 260/5), 257/2(**257/6**, 257/7), 255/3(**255/7**, 255/8), 254(**254/1**, 254/2), 416/1(**416/2**, 416/3), 414/1(**414/2**, 414/3), 412/1(**412/2**, 412/3), 405/3(**405/4**, 405/5), 402/1(**402/2**, 402/3), 392(**392/1**, 392/2), 390(**390/1**, 390/2), 388(**388/1**, 388/2), 384/1(**384/4**, 384/5), 379(**379/1**, 379/2), 378(**378/1**, 378/2), 377(**377/1**, 377/2), 375/2(**375/5**, 375/6), 375/1(**375/3**, 375/4), 373(**373/1**, 373/2), 372/2(**372/3**, 372/4), 369/2(**369/3**, 369/4), 363/2(**363/5**, 363/6), 363/1(**363/3**, 363/4), 359(**359/1**, 359/2), 358(**358/1**, 358/2), 355(**355/1**, 355/2), 353(**353/1**, 353/2), 351(**351/1**, 351/2), 350(**350/1**, 350/2), 349(**349/1**, 349/2), 1272(**1272/1**, 1272/2), 347(**347/1**, 347/2), 346/1(**346/5**, 346/6), 346/2(**346/3**, 346/4), 424, 426, 410/1, 408/1, 406/1, 400, 394, 381/2, 381/3, 507, 543, 548, 201/1, 202/4, 467, 591;

3) Obręb 0014 Słodków Trzeci, gm. Kraśnik
- nr ew. 194/1, 280/2, 281/2, 282/4, 282/6, 283/4, 283/6, 286/2, 287/2, 288/2, 291/2, 294/2, 295/2, 296/2, 299/2, 298/2, 301/2, 300/2, 302/2, 304/4, 305/4, 306/4, 308/2, 311/2, 312/4, 313/2, 315/6, 316/2, 317/2, 318/2, 320/2, 321/2, 323/2, 326/2, 327/2, 328/2, 329/2, 330/2, 331/2, 332/4, 335/2, 334/2, 336/2, 208/2, 343/2, 344/2, 347/2, 348/2, 353/2, 354/2, 358/2, 359/2, 363/2, 364/4, 367/2, 368/2, 369/2, 370/2, 371/2, 372/2, 374/2, 376/2, 377/2, 378/2, 379/2, 380/2, 381/4, 382/2, 383/2, 384/2, 385/2, 386/2, 387/4, 387/6, 388/2, 389/2, 391/2, 392/2, 394/2, 395/2, 396/4, 397/2, 399/2, 400/2, 402/2, 403/2, 404/2, 407/2, 408/2, 410/2, 728/1, 729/1, 730/1, 821/1, 865/1, 866/5, 868/1, 869, 888/2, 867/1, 866/9, 866/7, 769/1 Powiat Kraśnicki,
- nr ew. 264 (**264/1**, 264/2) GDDKiA,
- nr ew. 444, 888/1, 208/1 (**208/3**, 208/4) Gmina Kraśnik,
- nr ew. 279/2, 312/6, 322/2, 352/2, 360/2, 361/2, 731/1 Skarb Państwa – Starosta Kraśnicki,
- nr ew. 421/2(**421/3**, 421/4), 422/2(**422/3**, 422/4), 432/2(**432/3**, 432/4), 430/2(**430/5**, 430/6), 430/1(**430/3**,430/4), 434(**434/1**, 434/2); 440(**440/1**, 440/2), 441/2(**441/5**, 441/6), 443(**443/1**, 443/2), 263(**263/1**, 263/2), 268(**268/1**, 268/2), 269(**269/1**, 269/2), 270(**270/1**, 270/2), 271/2(**271/3**, 271/4), 281/1(**281/3**, 281/4), 282/7(**282/11**, 282/12), 283/3(**283/9**, 283/10), 283/8(**283/11**, 283/12), 286/1(**286/3**, 286/4), 287/1(**287/3**, 287/4), 288/1(**288/3**, 288/4), 291/1(**291/3**, 291/4), 294/1(**294/3**, 294/4), 295/1(**295/3**, 295/4), 296/4(**296/5**, 296/6), 299/1(**299/3**, 299/4), 298/1(**298/3**, 298/4), 301/1(**301/3**, 301/4), 300/1(**300/3**, 300/4), 302/1(**302/3**, 302/4), 304/3(**304/5**, 304/6), 305/3(**305/5**, 305/6), 306/3(**306/5**, 306/6), 308/1(**308/3,** 308/4),311/1(**311/3**, 311/4), 312/3(**312/7**, 312/8), 312/5(**312/9**, 312/10), 313/1(**313/3**, 313/4), 315/5(**315/7**, 315/8), 316/1(**316/3**, 316/4), 317/1(**317/3**, 317/4), 318/1(**318/3**, 318/4), 320/1(**320/3**, 320/4), 321/1(**321/3**, 321/4), 322/1(**322/3**, 322/4), 323/1(**323/3**, 323/4), 326/1(**326/3**, 326/4), 327/1(**327/3**, 327/4), 329/1(**329/3**, 329/4), 330/1(**330/3**, 330/4), 331/1(**331/3**, 331/4), 332/3(**332/5**, 332/6), 335/1(**335/3**, 335/4), 334/1(**334/3**, 334/4), 336/1(**336/3**, 336/4), 343/1(343/3, 343/4), 344/1(**344/3**, 344/4), 347/1(**347/3**, 347/4), 348/4(**348/5**, 348/6), 352/1(**352/3**, 352/4), 353/1(**353/3**, 353/4), 354/1(**354/3**, 354/4), 358/1(**358/3**, 358/4), 359/1(**359/3**, 359/4), 360/1(**360/3**, 360/4), 361/1(**361/3**, 361/4), 363/1(**363/3**, 363/4), 364/3(**364/5**, 364/6), 367/1(**367/3**, 367/4), 368/1(**368/3**, 368/4), 369/1(**369/3**, 369/4), 370/1(**370/3**, 370/4), 371/1(**371/3**, 371/4), 372/1(**372/3**, 372/4), 374/1(**374/3**, 374/4), 376/1(**376/3**, 376/4), 377/4(**377/5**, 377/6), 378/1(**378/3**, 378/4), 379/1(**379/3**, 379/4), 380/1(**380/3**, 380/4), 381/3(**381/5**, 381/6), 382/1(**382/3**, 382/4), 383/1(**383/3**, 383/4), 384/1(**384/3**, 384/4), 385/1(**385/3**, 385/4), 386/1(**386/3**, 386/4), 387/3(**387/7**,387/8), 387/5(**387/9**, 387/10), 388/1(**388/3**, 388/4), 389/1(**389/3**, 389/4), 391/1(**391/3**, 391/4), 392/1(**392/3**, 392/4), 394/1(**394/3**, 394/4), 395/4(**395/5**, 395/6), 396/3(**396/7**, 396/8), 397/4(**397/5**, 397/6), 399/1(**399/3**, 399/4), 400/1(**400/3**, 400/4), 402/1(**402/3**, 402/4), 403/1(**403/3**, 403/4), 404/1(**404/3**, 404/4), 407/3(**407/5**, 407/6), 408/1(**408/3**, 408/4), 410/1(**410/3**, 410/4), 412(**412/1**, 412/2), 413(**413/1**, 413/2), 414(**414/1**, 414/2), 415/1(**415/5**, 415/6), 415/2(**415/7**, 415/8), 415/3(**415/9**, 415/10), 415/4(**415/11**, 415/12), 416/2(**416/3**, 416/4), 417/1(**417/5**, 417/6), 1284(**1284/1**, 1284/2);

II Oznaczenie według projektu podziału i według katastru nieruchomości działek poza liniami rozgraniczającymi drogę, z których korzystanie będzie ograniczone (działki przeznaczone pod zajęcie czasowe):

1) Obręb 0012 Słodków Pierwszy, gm. Kraśnik
a) nr ew. 944/2, 945/2, 946/2, 2099/2 – budowa/przebudowa sieci uzbrojenia terenu;
b) nr ew. 1738/4, 501/2, 503/2, 2106/2, 936/2, 937/2, 939/2, 2099/2, 2104/2, 944/2, 945/2, 946/2, 102/2 – budowa/przebudowa zjazdów;
c) nr ew. 2104/2, 946/2 – rozbiórka istniejących obiektów budowlanych;
d) nr ew. 934 – przebudowa dróg publicznych innych kategorii;

2) Obręb 0013 Słodków Drugi, gm. Kraśnik
a) nr ew. 343/3, 359/2, 372/4, 373/2, 426, 1062/4, 1065/5, 1068/6, 1090/8, 507, 11633/6, 1166/3, 1168/3, 1070/6, 1070/8, 1074/3, 1076/3, 1078/6, 1080/3, 1114/3, 1178/3, 1180/3, 1182/3, 1204/7, 1208/2, 1209/4, 1215/3, 1216/3, 1121/3, 1124/2, 1299/3, 591, 543, 548, 201/1, 202/4, 467 – budowa/przebudowa sieci uzbrojenia terenu;
b) nr ewid. 424 – urządzenia wodne lub melioracje wodne szczegółowe;
c) nr ew. 346/4, 347/2, 1272/2, 349/2, 350/2, 351/2, 353/2, 358/2, 359/2, 363/4, 363/6, 369/4, 373/2, 375/6, 377/2, 378/2, 379/2, 381/3, 381/2, 384/5, 388/2, 390/2, 392/2, 394, 400, 402/3, 405/5, 406/1, 408/1, 410/1, 412/3, 414/3, 254/2, 255/8, 257/7, 260/5, 286/6, 287/3, 289/3, 293/3, 304/3, 307/3, 310/5, 314/8, 317/8, 320/3, 343/3, 345/2, 1041/3, 1043/3, 1045/8, 1047/5, 1047/7, 1049/3, 1051/3, 1053/3, 1055/3, 1062/4, 1065/5, 1068/6, 1068/8, 1070/6, 1070/8, 1074/3, 1076/3, 1078/6, 1080/3, 1299/3, 1090/8, 1090/10, 1093/3, 1100/3, 1103/3, 1110/3, 1114/3, 1121/3, 1124/2, 1130/2, 1138/3, 1142/3, 1145/3, 1148/3, 1151/3, 1160/4, 1161/2, 1163/6, 1166/3, 1168/3, 1174/3, 1178/3, 1180/3, 1182/3, 1184/3, 1186/3, 1191/3, 1192/3, 1196/7, 1196/5, 1197/3, 1199/2, 1204/7, 1208/2, 1209/4, 1210/6, 1211/3, 1215/3,1216/7,1217/3 - budowa/przebudowa zjazdów;
d) nr ew. 1045/8, 1160/4 – rozbiórka istniejących obiektów budowlanych;

3) Obręb 0014 Słodków Trzeci, gm. Kraśnik
a) nr ew. 318/4, 320/4, 321/4, 348/6, 352/4, 421/4, 422/4, 432/4, 430/6, 430/4, 291/4, 394/4, 295/4, 353/4, 354/4, 358/4 - budowa/przebudowa sieci uzbrojenia terenu;
b) nr ew. 444, 545, 821/2 – urządzenia wodne lub melioracje wodne szczegółowe;
c) nr ew. 421/4, 422/4, 432/4, 430/6, 430/4, 434/2, 440/2, 441/6, 269/2, 270/2, 271/4, 272/2, 273, 277, 279/1, 280/1, 281/4, 282/3, 282/12, 283/10, 283/12, 286/4, 287/4, 288/4, 294/4, 295/4, 296/6, 299/, 298/4, 301/4, 300/4, 302/4, 304/6, 305/6, 306/6, 308/4, 310, 311/4, 312/8, 312/10, 312/10, 313/4, 315/8, 316/4, 317/4, 318/4, 320/4, 321/4, 322/4, 323/4, 326/4, 327/4, 328/3, 329/4, 330/4, 331/4, 332/6, 336/4, 208/4, 343/4, 344/4, 347/4, 348/6, 353/4, 354/4, 358/4, 360/4, 361/4, 363/4, 364/6, 367/4, 368/4, 369/4, 370/4, 371/4, 372/4, 374/4, 376/4, 377/6, 378/4, 380/4, 381/6, 382/4, 383/4, 384/4, 385/4, 386/4, 387/8, 387/10, 388/4, 389/4, 391/4, 392/4, 394/4, 395/6, 396/8, 397/6, 399/4, 400/4, 402/4, 403/4, 404/4, 407/6, 408/4, 410/4, 412/2, 413/2, 414/2, 41/6, 415/8, 415/12, 416/4, 417/6, 1284/2 - budowa/przebudowa zjazdów;
d) 888/1 – przebudowa dróg publicznych innych kategorii;

III Oznaczenie nieruchomości lub ich części, według katastru nieruchomości, które stają się własnością Powiatu Kraśnickiego

Zgodnie z art. 12 ust. 4 *specustawy drogowej* wymienione poniżej nieruchomości powstałe w wyniku podziału oraz przechodzące w całości pod pas drogowy, stają się z mocy prawa **własnością Powiatu Kraśnickiego** z dniem, w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanie się ostateczna:
a) obręb Słodków Pierwszy, gm. Kraśnik: 1738/3, 501/1, 503/1, 2106/1, 936/1, 937/1, 938/1, 939/1, 2099/1, 2104/1, 944/1, 945/1, 946/1, 102/1;
b) obręb Słodków Drugi, gm. Kraśnik: 345/1, 343/2, 1217/2, 1216/6, 1215/2, 1211/2, 1210/5, 1209/3, 1208/1, 1204/6, 1199/1, 1198/1, 1197/2, 1196/4, 1196/6, 1192/2, 1191/2, 1186/2, 1184/2, 1182/2, 1180/2, 1178/2, 1174/2, 1168/2, 1166/2, 1163/5, 1161/1, 1160/3, 1151/2, 1148/2, 1145/2, 1142/2, 1138/2, 1130/1, 1124/1, 1121/2, 1114/2, 1110/2, 1103/2, 1100/2, 1093/2, 1090/9, 1090/7, 1299/2, 1080/2, 1078/5, 1076/2, 1074/2, 1070/7, 1070/5, 1068/7, 1068/5, 1065/4, 1063, 1062/3, 1055/2, 1053/2, 1051/2, 1049/2, 1047/6, 1047/4, 1045/7, 1043/2, 1041/2, 320/2, 317/7, 314/7, 310/4, 307/2, 304/2, 299/2, 293/2, 289/2, 287/2, 286/5, 260/4, 257/6, 255/7, 254/1, 416/2, 414/2, 412/2, 405/4, 402/2, 392/1, 390/1, 388/1, 384/4, 379/1, 378/1, 377/1, 375/5, 375/3, 373/1, 372/3, 369/3, 363/5, 363/3, 359/1, 358/1, 355/1, 353/1, 351/1, 350/1, 349/1, 1272/1, 347/1, 346/5, 346/3
c) obręb Słodków Trzeci, gm. Kraśnik: 264/1, 208/3, 421/3, 422/3, 432/3, 430/5, 430/3, 434/1, 440/1, 441/5, 443/1, 263/1, 268/1, 269/1, 270/1, 271/3, 281/3, 282/1, 1283/9, 283/1, 1286/3, 287/3, 288/3, 291/3, 294/3, 295/3, 296/5, 299/3, 298/3, 301/3, 300/3, 302/3, 304/5, 305/5, 306/5, 308/3, 311/3, 312/7, 312/9, 313/3, 315/7, 316/3, 317/3, 318/3, 320/3, 321/3, 322/3, 323/3, 326/3, 327/3, 329/3, 330/3, 331/3, 332/5, 335/3, 334/3, 336/3, 343/3, 344/3, 347/3, 348/5, 352/3, 353/3, 354/3, 358/3, 359/3, 360/3, 361/3, 363/3, 364/5, 367/3, 368/3, 369/3, 370/3, 371/3, 372/3, 374/3, 376/3, 377/5, 378/3, 379/3, 380/3, 381/5, 382/3, 383/3, 384/3, 385/3, 386/3, 387/7, 387/9, 388/3, 389/3, 391/3, 392/3, 394/3, 395/5, 396/7, 397/5, 399/3, 400/3, 402/3, 403/3, 404/3, 407/5, 408/3, 410/3, 412/1, 413/1, 414/1, 415/5, 415/7, 415/9, 415/1, 1416/3, 417/5, 1284/1

2. Zakres inwestycji obejmuje:
- budowę drogi pieszo-rowerowej o szerokości 3,0 m i długości 2716,72 m o nawierzchni bitumicznej,
- budowę drogi rowerowej o szerokości 2,5 m - 3,0 m i długości 1140 m o nawierzchni bitumicznej,
- budowę chodników, peronów z wiatami przy przystankach komunikacji zbiorowej,
- budowę kanalizacji deszczowej w postaci rowu krytego z rurą PEHD DN300, DN400, DN600mm i wpustami, muld z drenażem z kruszywa i rurą drenażową Ø160 mm, rowów otwartych i przepustów z rur PEHD DN800 mm, DN1500 mm pod planowaną drogą;
- wydłużenie istniejących przepustów pod koroną drogi, poza projektowaną drogę dla rowerów;
- doświetlenie dodatkowymi lampami projektowanych przejść dla pieszych i przejazdów dla rowerów;
- budowę nowych i przebudowę istniejących zjazdów zwykłych o nawierzchni z kostki betonowej (w granicy pasa drogowego) oraz z kruszywa (poza pasem drogowym);
- wycinkę drzew i krzewów kolidujących z projektowaną inwestycją;
- przebudowę istniejącej infrastruktury technicznej, kolidującej z projektowaną inwestycją;
- wykonanie robót o charakterze przygotowawczym i porządkującym;

3. Niniejszej decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności (art. 17 ust. 1 i ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych).

Przedmiotowa decyzja zobowiązuje do: niezwłocznego wydania nieruchomości, opróżnienia lokali i innych pomieszczeń; faktycznego objęcia nieruchomości w posiadanie przez właściwego zarządcę drogi; uprawnia do rozpoczęcia robót budowlanych.

Ponadto informuje, iż:
- zgodnie z ustawą z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych dotychczasowy właściciel lub użytkownik wieczysty nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej odpowiednio wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenia niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia: doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji, o której mowa w art. 17, doręczenia postanowienia o nadaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej rygoru natychmiastowej wykonywalności albo w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stała się ostateczna wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub wartości prawa użytkowania wieczystego.
- zgodnie z ustawą jw., gdy decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dotyczy nieruchomości zabudowanej budynkiem mieszkalnym albo budynkiem, w którym został wyodrębniony lokal mieszkalny, wysokość odszkodowania, o którym mowa w ust. I, przysługującego dotychczasowemu właścicielowi lub użytkownikowi wieczystemu zamieszkałemu w tym budynku albo lokalu, powiększa się o kwotę 10 000 zł w odniesieniu do tej nieruchomości.
- w przypadku niewydania nieruchomości właściwemu zarządcy drogi, na jego wniosek zostanie wszczęte postępowanie egzekucyjne przeciwko dotychczasowym właścicielom lub użytkownikom wieczystym nieruchomości;
- w celu ustalenia wysokości odszkodowania zostanie powołany biegły z zakresu rzeczoznawstwa majątkowego, który dokona oględzin przejętej nieruchomości oraz określi jej wartość rynkową. O możliwości zapoznania się z przeprowadzoną wyceną strony będą zawiadamiane odrębnymi pismami dot. postępowań prowadzonych przez Wydział Geodezji oraz Wydział Gospodarki Nieruchomościami. Wszczęcie postępowania w sprawie ustalenia odszkodowania z tytułu wywłaszczenia nieruchomości wskazanych w wydanej decyzji nastąpiło z dniem wydania decyzji zezwalającej na realizację inwestycji drogowej.

Zawiadamia się strony w tym właścicieli i użytkowników wieczystych nieruchomości objętych wnioskiem, że mogą zapoznać się z treścią wyżej wymienionej decyzji w Wydziale Budownictwa Starostwa Powiatowego w Kraśniku, al. Niepodległości 20, 23-204 Kraśnik, p. 214 nr tel. 81 826 17 78

Stronom przysługuje odwołania do Wojewody Lubelskiego w Lublinie, za pośrednictwem tut. urzędu w terminie 14 dni od dnia podania do wiadomości publicznej zawiadomienia o wydaniu decyzji.

Informuje się, iż zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz.U.2025.1691) za dzień doręczenia uznaje się 14 dzień od dnia podania do wiadomości publicznej.

Z up. STAROSTY
Anna Wójcik-Bocian
Kierownik Wydziału Budownictwa

eprasa.pl 8dcc1886f6

Nie mogę teraz myśleć o seksie. Mam go po dziurki w nosie

Joanna Krupa w podcaście Damian's Corner Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Aleksander Milwiw-Baron przekazuje życiowe mądrości
W listopadzie do sądu wpłynął pozew rozwodowy złożony przez żonę muzyka – Sandrę Kubicką. Tymczasem on jak gdyby nigdy nic pokazuje na Instagramie wspólne chwile spędzane z ich synkiem. „Umiesz liczyć, licz na siebie. Albo na tatę" – napisał Baron w mediach społecznościowych do małego Leonarda.

Weronika Rosati wyznała córce miłość
Aktorka wrzuciła na Instagram zlepek nagrań z udziałem swej córki Elizabeth z okazji jej ósmych urodzin. „Jestem taka wdzięczna, że zostałaś dla mnie wybrana. Kocham każdą sekundę, którą spędziłyśmy razem i nie mogę się doczekać wszystkich wspaniałych chwil, które przed nami" – napisała.

Małgorzata Rozenek zachwyca się rybami
Celebrytka wypoczywa aktualnie z mężem na Malediwach. Z internetowych relacji wynika, że jest zachwycona miejscem, w którym się zatrzymali. Ostatnio pokazała, jaki widok mają z tarasu luksusowego hotelu. – Zobaczcie, jakie piękne ryby tutaj są. Ja wiem, że już o tych rybach tyle razy mówiłam i że pojawiają się memy, ale ja nie wiem, jak można się nie zachwycać tymi rybami. To jest niewiarygodne. Spać na tym tarasie i widzieć taką rybę. Po prostu ze swojego tarasu – powiedziała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Słodkie życie
TVP Rozrywka, 20:20
W mieście średniej wielkości znajduje się cukiernia „Słodkie życie". Jej właścicielami i pracownikami są członkowie Kabaretu Moralnego Niepokoju, wspomagani przez gwiazdy filmu i teatru. Trzy pokolenia skazane na wspólną pracę i życie obok siebie, muszą sobie radzić na co dzień i od święta.

Teatr TV: Biała bluzka
TVP 1, 20:30
Telewizyjna realizacja spektaklu z repertuaru Och-Teatru, opartego na twórczości Agnieszki Osieckiej. Historia miłosna w czasach PRL-u w wykonaniu Krystyny Jandy i zespołu muzycznego.

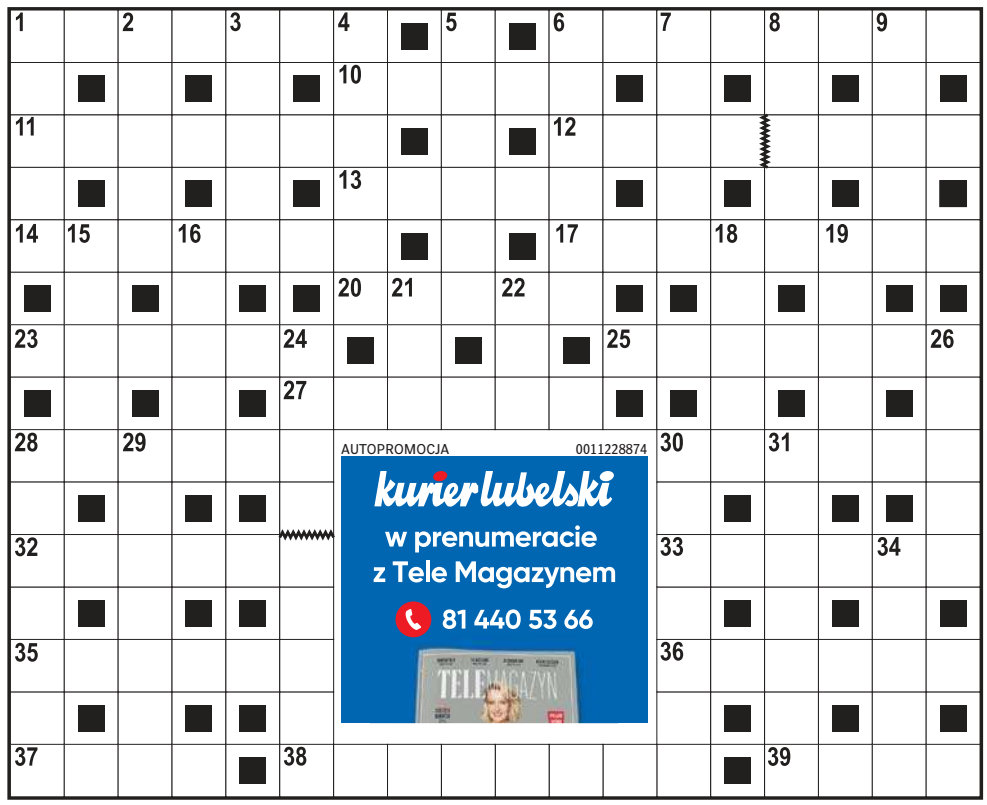
Kanary – o jedno życie mniej
Romance.TV, 21:50
Zawieszony w obowiązkach inspektor policji Luis Lacasawyjeżdża na wakacje na Wyspy Kanaryjskie. Spokojny rejs zostaje przerwany przez serię tajemniczych zabójstw, które zmuszają go do działania.

Anna. Szczęśliwa i pogodzona
TVP 1, 22:40
Opowieść o życiu Anny Przedpełskiej-Trzeciakowskiej, sanitariuszki z powstania warszawskiego, tłumaczki literatury angielskiej, najbardziej znanej z przekładów powieści Jane Austen. Jej biografia to świadectwo stu lat historii Polski i historia szlachetności w służbie innym, o sile charakteru i wadze pamięci.

KRZYŻÓWKA NR 192

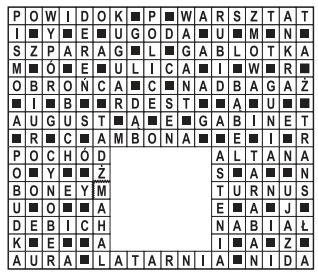
Poziomo:
1) warzywny dodatek do omleta,
6) dawny 3-masztowy żaglowiec,
10) „tłusta" dzielnica Trójmiasta,
11) audycja radiowa,
12) miasto w województwie podkarpackim,
13) figura akrobacji lotniczej,
14) drewno z pniaków i korzeni,
17) osoba chora na cukrzycę,
20) prowizoryczny budynek drewniany,
23) zwierzę – symbol Australii,
25) grozi na oblodzonej drodze,
27) jednostka natężenia pola magnetycznego,
28) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
30) potańcówka w remizie strażackiej,
32) afrykańska stolica nad Nigrem,
33) zarys przedmiotu, szkic,
35) imię władców starożytnego Egiptu,
36) jadowity wąż australijski,
37) włókno jak krótki miecz,
38) drapieżna ryba słodkowodna,
39) sztuczka z repertuaru iluzjonisty.

Pionowo:
1) ptasi amator czereśni,
2) imię Adamczyka, aktora z filmu „Lejdis",
3) futro z drapieżnych ssaków,
4) przyrząd z igłą magnetyczną,
5) plama na skórze, znamię,
6) kraj w Ameryce Północnej,
7) przedstawienie lekkiego kalibru,
8) służą do kierowania koniem, cugle,
9) pozaparlamentarne grupy nacisku,
15) meksykańska roślina kolczasta,
16) rodzi gruszkowate owoce,
18) kobiece imię z przeboju „Wilków",
19) alkaloid w herbacie,
21) drapieżny ptak, orzeł przedni,
22) Edgar Allan, poeta z USA,
24) wykonawczyni piosenki „Zakręcona",
26) poemat George'a Byrona,
28) ślepo oddany jakiejś idei,
29) wytwarza energię jądrową,
30) zaciszne miejsce, ustronie,
31) wystawne przyjęcie na czyjąś cześć,
34) autorskie przypiski na marginesie.



AUTOPROMOCJA 0011228874
kurier lubelski
w prenumeracie
z Tele Magazynem
81 440 53 66

ROZWIĄZANIE NR 191



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja śmiałym planom. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by działać zdecydowanie i trzymać się swojej jasnej wizji.
Ryby (19.02 - 20.03)
Stabilna energia pozwoli Ci skupić się na sprawach ważnych. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię drobny, ale bardzo miły sukces...
Baran (21.03 - 19.04)
Otwartość na rozmowy przyniesie Ci wsparcie. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi unikać pośpiechu i słuchać uważnie, co mówią inni.
Byk (20.04 - 20.05)
Ciepło domowych chwil doda Ci siły. Horoskop dzienny podpowiada, by zadbać o spokój i pozbyć się napięcia związanego z obowiązkami.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie innych. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać moment i ruszyć z ambitnym projektem.
Rak (22.06 - 22.07)
Skrupulatność dziś popłaci. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi trzymać się przyjętego planu i konsekwentnie realizować cele.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach doda Ci lekkości. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by wybierać proste rozwiązania i unikać przymusu.
Panna (23.08 - 22.09)
Intensywność dnia sprzyja odkryciom. Horoskop na dziś to podpowiedź, by ufać intuicji i podążać śmiało za wewnętrznym głosem.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm doda Ci dzisiaj skrzydeł. Horoskop dzienny na poniedziałek wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny uspokaja jednak, że jutro po problemach nie będzie śladu.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Pomysły będą napływać łatwo. Horoskop na dziś podpowiada, by je zapisywać i pozwalać sobie na odważne spojrzenie w przyszłość.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokój wewnętrzny pomoże Ci wyczuć kierunek. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi zaufać odczuciom i płynąć naturalnie z energią.

kurier lubelski
www.kurierlubelski.pl
Redaktor naczelny **Krzysztof Nowacki**, Z-ca redaktora naczelnego **Marek Podgajny**, Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos**, Kierownik działu reklamy **Karolina Rudnicka**
Redakcja Krakowskie Przedmieście 10/1, 20-002 Lublin, **tel. 81 44-62-800, fax 81 44-62-819, redakcja@kurierlubelski.pl**, Druk Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul Jubilerska 10
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: 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.

eprasa.pl 8dcc1886f6