„Ranking” dziewczyn z Tomaszowa Lub.

str. 8

Tylko do 20 czerwca zaprenumerujesz Tygodnik Zamojski u listonosza! Cena w prenumeracie tylko 4,30 zł!

Szczegóły: strona 32

KUPON RABATOWY
NA SPŁYWY KAJAKOWE
PRZYSTAŃ NAD WIEPRZEM
-10%
732 737 022
HUTKI, 22-440 KRASNOBRÓD
WWW.PRZYSTAN-KAJAKOWA.PL

www.tygodnikzamojski.pl

Biłgoraj Hrubieszów Krasnystaw Tomaszów Zamość

tygodnik zamojski ®

LIDER SPRZEDAŻY W POLSCE

17 – 23 CZERWCA 2025 Nr 24

Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Znajdź nas na Facebooku

SANMED przychodnia ginekologiczna
Specjalista Ginekolog-Położnik lek. med. Marek Lipiec
- badania prenatalne USG pierwszego trymestru ciąży
- badania w kierunku wykrywania zahamowania wzrostu płodu
- badania w pierwszym trymestrze w kierunku wykrywania nadciśnienia
- badanie USG ciąży
- badanie USG ginekologiczne
- wizyty ginekologiczne i położnicze

00265K0
Zamość, ul. Szwedzka 20, tel. 84 627 15 87, 507 019 524

Józefowscy parafianie są podzieleni. W tle plotki, skargi i pisma do biskupa

AWANTURA W PARAFII

Nasza miss

O koronę najpiękniejszej Polki w konkursie Miss Polonia ubiegają się 24 kandydatki, w tym 24-letnia Julia Lachowska, pochodząca ze Strzyżowa. str. 22

Mamuty w Łabuniach

Na stanowisku archeologicznym w Łabuniach, podczas badań wykopaliskowych, prowadzonych na zlecenie GDDiKA na trasie ekspresowej S17 odkryto szczątki dwóch mamutów. str. 9

Zabił nożem

Pomiędzy mężczyznami wywiązała się kłótnia. W pewnym momencie młodszy chwycił nóż i ugodził nożem konkubenta swojej matki. str. 4

Kuba nie żyje

Kilka dni trwały poszukiwania16-letniego Jakuba z Tomaszowa Lub. Jego bliscy mieli nadzieję, że odnajdzie się cały i zdrowy. Niestety, spełnił się najgorszy scenariusz. str. 6

INDEKS 379565
NUMER W SPRZEDAŻY DO 23.06.2025

Fot. Jadwiga Hereta

str. 9

ZAMOJSKI SZPITAL NIEPUBLICZNY SPÓŁKA Z O.O. W ZAMOŚCIU
PILNIE ZATRUDNI LEKARZY SPECJALISTÓW W DZIEDZINIE:
CHORÓB PŁUC, CHORÓB WEWNĘTRZNYCH, MEDYCYNY PALIATYWNEJ, HEMATOLOGII ORAZ RADIOLOGII I DIAGNOSTYKI OBRAZOWEJ.
Warunki pracy i płacy do uzgodnienia.
Możliwość otrzymania mieszkania służbowego w centrum Zamościa.
Kontakt: telefon 84 677 5021, e-mail: jchodara@szpital.com.pl
01058

00608J0
OKO-MED Sp. z o.o. CENTRUM OKULISTYKI
W ramach NFZ przyjmują:
- Arkadiusz Dybcio lek. med. specj. okulistyki
- Beata Gumieniak-Goch lek. med. specj. okulistyki
- Waldemar Kędziora dr n. med. lek. med. specj. okulistyki
- Sylwester Matwiejczuk lek. med. specj. okulistyki
- Dorota Borowicz dr n. med. lek. specjalista okulistyki
- Katarzyna Sokołowska-Zub lek. med. specj. okulistyki
- Katarzyna Biela lek. med. specj. okulistyki

Dwa adresy jedna przychodnia:
Polna 9 Zamość, tel. 84 638 35 25
Peowiaków 6, tel. 533 210 875
Poradnia okulistyki dziecięcej ul. Polna 9

KOLEKTORY CIŚNIENIOWE
z montażem od 4400 zł
zestaw od 2799 zł
668-417-935 604-395-576

TŁOCZNIA SOKÓW BIO-FRUT ZAKUPI W SEZONIE 2025 NA TŁOCZENIE ORAZ MROŻENIE
00933
bio-frut
Truskawka, porzeczka czarna, porzeczka czerwona, rabarbar, czarny bez, aronia, jeżyna, wiśnia przydomowa, jabłko, malina, borówka amerykańska
Owoce konwencjonalne i EKOLOGICZNE. ODBIÓR Z PLANTACJI
Możliwość założenia plantacji truskawki, darmowe sadzonki i program ochrony.
SPRZEDAŻ SOKÓW EKOLOGICZNYCH TŁOCZONYCH
Przejdź z nami na system upraw ekologicznych z certyfikatem EKO lub system baby food, zdrowa żywność bez certyfikatu
tel. 500 678 435 biofrut.pl

SKUP BYDŁA I CIELĄT
Najwyższe ceny w regionie
00976
tel. 663 576 911

mOPTYK SALON OPTYCZNY
PROMOCJA -20% OD 31 MAJA
NOWA LOKALIZACJA!
NASZ NOWY ADRES
ul. Lwowska 56 lok.2
tel. 534 270 063
Alior Bank
01147

eprasa.pl ab5a7248ff

24 i 25. tydzień 2025 r.

17 czerwca: wschód 4.13, zachód 20.43.
23 czerwca: wschód 4.14, zachód 20.44.

IMIENINY:

17 VI – Laury, Adolfa; **18 VI** – Elżbiety, Marka, Amandy; **19 VI** (Boże Ciało) – Romualda, Protazego, Gerwazego; **20 VI** – Florentyny, Bożeny, Bogny; **21 VI** – Alojzego, Alicji; **22 VI** – Tomasza, Pauliny; **23 VI** – Zenona, Wandy.

PRZYSŁOWIA TYGODNIA:

Na święty Protazy każdy się poparzy.
Jaki dzień w Boże Ciało, takich dni potem niemało.
Na Boże Ciało siej proso śmiało.
Dzień świętego Alojzego przyczynia wina dobrego.

W TYM TYGODNIU OBCHODZIMY:

17 VI – Dzień Walki z Pustynnieniem i Suszami, Dzień Wojsk Pancernych i Zmechanizowanych, Dzień Czołgisty; **18 VI** – Międzynarodowy Dzień Sushi, Dzień Ewakuacji; **19 VI** – Światowy Dzień Raka Nerki, Dzień Kota Garfielda, Światowy Dzień Anemii Sierpowatej, Dzień Leniwych Spacerów, Dzień Kibica Wisły Kraków; **20 VI** – Światowy Dzień Uchodźcy; **21 VI** – Międzynarodowy Dzień Surfingu, Święto Muzyki, Dzień Deskorolki, Międzynarodowy Dzień Jogi, Światowy Dzień Żyrafy, Światowy dzień Hydrografii.

TYDZIEŃ W REGIONIE

■ **ZŁAP RYBKĘ.** Departament Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubelskiego zaprasza dzieci w wieku 7-15 lat do udziału w konkursie „Złap Rybkę 2025” i „Z rybką za Pan Brat 2025”. Prace konkursowe powinny mieć formę książeczki, pracy plastycznej, wycinanki, obrazka lub rysunku wykonanego dowolną techniką. Należy je nadsyłać do 31 lipca. Informacji dotyczących konkursu udzielają pracownicy Departamentu Rolnictwa i Rozwoju Obszarów Wiejskich UMWL w **Lublinie**, tel. 81 44 16 532.

BIŁGORAJ

■ **PRZEDSZKOLAKI NA POLICJI.** Biłgorajską komendę policji odwiedziły dzieci z Przedszkola nr 1 w Biłgoraju. Z zaciekawieniem przyglądały się codziennej pracy policjantów oraz zwiedzały budynek jednostki. Najmłodsi mieli okazję zobaczyć z bliska radiowozy, przymierzyć sprzęt policyjny oraz przyjrzeć się pracy policjantów. Spotkanie było również doskonałą okazją do przypomnienia zasad bezpieczeństwa z okazji zbliżających się wakacji.

■ **SADZILI LAS.** W leśnictwie Wola las sadziły dzieci z Samorządowego Przedszkola nr 2 oraz uczniowie Zespołu Szkół Leśnych w Biłgoraju. Zakasali rękawy i wspólnie z leśnikami sadzali las w ramach akcji „Lasy na nowe 100-lecie”. A przy tym dobrze się bawili.

■ **JOGA NAD ZALEWEM.** Biłgorajski OSiR zaprasza na bezpłatne zajęcia jogi nad zalewem Bojary w Biłgoraju. Zajęcia odbywają się w każdą sobotę (aż do 30 sierpnia) o godz. 9. Wstęp jest bezpłatny, wystarczy zabrać ze sobą własną matę lub koc. Zajęcia prowadzi **Sylwia Zawadzka-Czajka**.

CIĄG DALSZY NA STR. 4

NAJCHĘTNIEJ KUPOWANY TYGODNIK REGIONALNY W POLSCE

TZ tygodnik zamojski

WYDAWCA: **„WYDAWNICTWO ZAMOJSKIE”** Spółka z o.o. w Zamościu.
ZARZĄD: Michał Kamiński, Ewa Kleban, Krzysztof Turczański.
REDAKTOR NACZELNY I DYREKTOR WYDAWNICTWA: Michał Kamiński.

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Jadwiga Hereta (tel. 607 566 887), Jerzy Lipiec, Roland Maziarka (**sekretarz redakcji**, tel. 605 097 471), Małgorzata Mazur (tel. 500 037 512), Joanna Nowicka (tel. 500 173 881), Anna Rudy (tel. 500 159 513).
STALI WSPÓŁPRACOWNICY:
Bogdan Cabaj, Jacek Feduszka, Mariusz Gadomski, Marek Ambroży Kitliński, Mirosław Tereszczuk.
ADRES REDAKCJI: 22-400 Zamość, ul. Grecka 6, e-mail: **tygzamojski@pro.onet.pl**
SEKRETARIAT: tel. **84 639 26 48**; e-mail: **sekretariattz@onet.pl**
Rękopisów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzega się prawo skracania materiałów niezamówionych.

OGŁOSZENIA DO TYGODNIKA ZAMOJSKIEGO przyjmuje **Biuro Reklam i Ogłoszeń**:
• **ZAMOŚĆ**, ul. Pereca 1, tel. **84 638 55 09** w godz. 8-16.
Adam Lackowski – tel. 510 932 248, e-mail: ogloszenia@tygodnikzamojski.pl,
Dorota Świstowska – tel. 501 653 786, e-mail: tzm@za.onet.pl
Dorota Wiatr – tel. 693 727 399, e-mail: reklama@tygodnikzamojski.pl.
• **BIŁGORAJ**, ul. Bankowa 4A, tel. **84 688 02 39** („Forset”)
• **HRUBIESZÓW**, Rynek 24, tel. **84 696 23 30**
• **TOMASZÓW LUB.**, ul. Rynek 10, tel. **84 664 10 72**

Redakcja zastrzega sobie prawo publikowania danych osobowych laureatów konkursów, krzyżówek itp.

SKŁAD I ŁAMANIE: Wydawnictwo Zamojskie Sp. z o.o.
DRUK: Agora S.A.
ISSN 0138-0729, nr ind. 379565. Nr 24 (2372)

www.tygodnikzamojski.pl

ROZMOWA TYGODNIA

z dr. n. med. Maciejem Jedlińskim, specjalistą z zakresu chirurgii naczyniowej ze Szpitala Wojewódzkiego im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu, autorem doktoratu z zakresu parazytologii

Wszystko o kleszczach

– Kleszcz w świadomości przeciętnego Polaka funkcjonuje jako najgroźniejszy spośród pasożytów, zagrażających naszemu zdrowiu.

– Cechy biologiczne kleszcza rzeczywiście powodują, że może być dla człowieka i dla zwierząt szkodliwym czynnikiem biologicznym. W ostatnim czasie bardzo wzrosła świadomość lekarzy, jeśli chodzi o choroby przenoszone przez kleszcze. Temat stał się modny i popularny. Wzrasta liczba i dostępność badań zarówno szpitalnych, jak i komercyjnych, co skutkuje większą wykrywalnością takich chorób. A główne choroby, przenoszone przez kleszcze to borelioza, kleszczowe zapalenie mózgu i anaplazmoza.

– Kiedy możemy mówić o „sezonie na kleszcza”?

– Mamy dwa szczyty ich aktywności. Pierwszy przypada na okres od kwietnia do czerwca; w lipcu i sierpniu ta aktywność nieco spada. Drugi szczyt przypada na wrzesień. Trzeba pamiętać, że kleszcza można spotkać przy dodatnich temperaturach o każdej porze roku.

– Gdzie najczęściej?

– Wbrew powszechnej opinii, kleszcze wcale nie polują na człowieka, spadając z gałęzi wysokich drzew. Zazwyczaj znajdują się na trawach, niższych roślinach w lasach liściastych i mieszanych z dużą wilgotnością. Wchodząc do lasu, powinniśmy starać się unikać ścieżek, wydeptanych przez zwierzęta. Każdy ssak może być żywicielem dla kleszcza, więc siłą rzeczy będą się one znajdowały wzdłuż tras, przemierzanych przez zwierzęta leśne.

Kleszcze spotkać możemy także w parkach, na placach zabaw czy przed blokami.

– O jakich zasadach bezpieczeństwa należy pamiętać, by ustrzec się przed tymi pasożytami?

– Podstawowym warunkiem jest zachowanie zdrowego rozsądku. Zalecane jest stosowanie środków odstraszających kleszcze, dostępnych w aptekach czy drogeriach. Ważne jest także to, jak się ubieramy. Jeśli wchodzimy do lasu, dobrze jest założyć wyższe buty, długie spodnie, coś z długim rękawem. Bardzo dobrym sposobem zabezpieczenia jest wpuszczenie spodni w skarpetkę lub ściągnięcie ich gumką na dole. To utrudni kleszczowi wejście na nogę. Warto zakładać ubrania jasne –kleszcz będzie wówczas znacznie lepiej widoczny. Warto też, by po wyjściu z lasu osoba, która nam towarzyszy – dokładnie nas obejrzała. Po powrocie do domu trzeba sprawdzić odzież, porządnie się umyć, skontrolować okolice intymne, pachwiny, pachy, okolice styku skóry owłosionej z nieowłosioną. Kleszcz potrzebuje najczęściej kliku godzin, zanim znajdzie sobie miejsce ukąszenia. To daje nam czas na dokładne sprawdzenie ciała.

Dr n. med. Maciej Jedliński: – Jeżeli po ugryzieniu wystąpią objawy grypopodobne oraz charakterystyczny rumień na skórze, należy szukać pomocy u lekarza chorób zakaźnych. Leczenie na własną rękę nie wchodzi w rachubę.

– Łatwo wpaść w panikę, gdy zauważymy kleszcza, wbitego w skórę.

– Gdy kleszcz już nas ugryzł, trzeba go jak najszybciej usunąć. Czas jest bardzo ważny. Jeśli jeszcze nie jest „opity” nasza krwią, szansa zainfekowania jest mniejsza. Ważne, by podczas usuwania pasożyta nie stosować żadnych środków drażniących, jak np. masło czy perfumy, ponieważ może to spowodować zwrócenie zawartości jelita przez kleszcza. W takim przypadku znacznie szybciej może dojść do zakażenia. Pamiętajmy też, żeby kleszcza usuwać bardzo delikatnie. Nie powinno się go zgniatać, bo wyciśniemy zawartość jego organizmu – do naszego. Należy też unikać uszkodzenia czy rozerwania kleszcza. Jego fragment, pozostawiony w ciele – także może być dla nas niebezpieczny. Najlepszym sposobem jest uchwycenie kleszcza np. pęsetą czy specjalnym narzędziem, jakie są dostępne w aptekach, kilkukrotne obrócenie go – obojętnie w lewo czy w prawo – i następnie delikatne pociągnięcie. Jeżeli mamy jakiekolwiek wątpliwości, obawy, zwróćmy się po pomoc do lekarza.

– Jeżeli niepokoimy się, że po takim ukąszeniu mogliśmy zostać zakażeni np. boreliozą, to czy możemy wykonać na własną rękę badania laboratoryjne?

– Przy podejrzeniu boreliozy istnieje możliwość wykonania testów laboratoryjnych, oznaczających przeciwciała. Nie musimy mieć skierowania od specjalisty, możemy wykonać je komercyjnie. Kolejnym dobrym rozwiązaniem jest – po usunięciu kleszcza – zabezpieczenie go i wysłanie do badania. Laboratorium jest w stanie sprawdzić czy był zainfekowany, czy nie, co będzie decydowało o dalszym leczeniu. Jeżeli po ugryzieniu wystąpią objawy grypopodobne oraz charakterystyczny rumień na skórze, należy szukać pomocy u lekarza chorób zakaźnych. Leczenie na własną rękę nie wchodzi w rachubę.

– Istnieje szczepionka na choroby odkleszczowe?

– Jeżeli chodzi o boreliozę, to niestety, jeszcze nie, choć trwają prace nad jej stworzeniem. Obecnie zaszczepić się możemy natomiast od kleszczowego zapalenia mózgu. Choroba ta może mieć bardzo dramatyczny przebieg. Zwłaszcza osoby narażone na atak kleszczy, czyli mieszkające w okolicach lasów, pracownicy leśni, myśliwi, grzybiarze, wędkarze lub ci, którzy po prostu obawiają się zachorowania, powinni takie szczepienie rozważyć.

Rozmawiała
Katarzyna Więcław

Nekrologi i kondolencje w TZ można zamawiać:
na stronie **www.tygodnikzamojski.pl** w zakładce ■ Nekrologi
a także w Biurze Reklam i Ogłoszeń Tygodnika Zamojskiego w **ZAMOŚCIU**, ul. Pereca 1, tel. 84 638 55 09,
– w **BIŁGORAJU**, ul. Bankowa 4a, tel. 84 688 02 39 (sklep „Forset”),
– w **HRUBIESZOWIE**, ul. Rynek 24 (sklep „Ewa”), tel. 84 696 23 30,
– w **TOMASZOWIE LUB.**, ul. Rynek 10, tel. 84 664 10 72.

eprasa.pl ab5a7248ff

01230LO

GALERIA Rynek

MOCNA OFERTA KP INWESTYCJE

KP INWESTYCJE

Spółka zarządzająca m.in. Galerią Rynek – jedynym nowoczesnym centrum handlowym w Tomaszowie Lubelskim, konsekwentnie rozwija swoją ofertę, wzbogacając ją o nowe, atrakcyjne propozycje dla klientów.

NOWY PARK HANDLOWY

Wśród najnowszych inwestycji realizowanych przez przedsiębiorcę Kazimierza Podhajnego jest budowa nowoczesnego parku handlowego zlokalizowanego **przy ul. Sikorskiego 95 w Tomaszowie Lubelskim**. Na 8 tys. mkw. powierzchni znajdą się sklepy niedostępne do tej pory w mieście i w regionie. Pojawią się wiodące sieci oferujące klientom artykuły pierwszej potrzeby w każdym gospodarstwie domowym. Jednym z najemców będzie m.in. **Action**. Obiekt powstaje w rejonie, który zapewni duży przypływ klientów. Dla tych zmotoryzowanych przewidziano ponad 230 miejsc parkingowych. Planowany termin zakończenia prac to grudzień 2025 r. Będzie to kolejny w portfolio projekt spółki, która z pasją rozwija własną sieć obiektów handlowych. KP Inwestycje prowadzi też kompleksy handlowe na Podkarpaciu i na Śląsku.

NOWI NAJEMCY W GALERII RYNEK

Poza nowymi inwestycjami handlowymi, KP Inwestycje równie duży nacisk kładzie na wzmacnianie oferty w istniejących obiektach. Do grona najemców tomaszowskiego centrum handlowego Galeria Rynek, z początkiem wakacji dołączą marki **Ochnik** i **Verona Jewellery**.

Polski producent odzieży skórzanej, galanterii i akcesoriów, zajmie lokal o powierzchni aż 400 mkw. na poziomie +1. – **Cieszymy się, że kolejna rodzima marka dołącza do grona naszych najemców. Klienci cenią polskie marki. Krajowe artykuły kojarzone są z dobrą jakością i solidnością wykonania, co zachęca do zakupu** – tłumaczy **Kazimierz Podhajny**.

VERONA JEWELLERY

Nowoczesna przestrzeń handlowa zaprojektowana została zgodnie z innowacyjną koncepcją „shop in shop" z dwoma wejściami i podziałem na dwie wyraźnie wyodrębnione strefy: odzieżową oraz walizkowo-akcesoryjną. Dzięki temu rozwiązaniu zakupy będą bardziej intuicyjne i przyjemne. Obecność Ochnika w Galerii Rynek to nie tylko rozszerzenie oferty odzieżowej, ale również doskonałe uzupełnienie dostępnego dotychczas asortymentu galanterii skórzanej. **Otwarcie salonu zaplanowano 2 lipca.**

W okresie letnim swój sklep otworzy także **Verona Jewellery –** marka oferująca wyjątkową biżuterię, która zachwyca stylem i elegancją. Nowy salon, zlokalizowany tuż przy jednym z głównych wejść do centrum, będzie miejscem, gdzie klienci znajdą szeroki wybór modnych, starannie wykonanych dodatków, idealnych zarówno na co dzień, jak i na specjalne okazje.

Nieustanny rozwój jest odpowiedzią na stale rosnące oczekiwania klientów. Ich zadowolenie przekłada się na pozycjonowanie samej galerii, dlatego też jest kluczowym celem, jakie stawia przed sobą centrum. – **Dzięki wieloletniemu doświadczeniu na rynku doskonale znamy potrzeby klientów. Zależy nam nie tylko na tym, by tenant-mix stanowiły ulubione brandy mieszkańców Tomaszowa, ale także by w galerii znalazły się salony nieobecnych dotąd marek, dostępnych wyłącznie w większych miastach** – podkreśla właściciel. Nowe sklepy z pewnością przyciągną nowych klientów i zadowolą stałych gości galerii. – **To istotne wzmocnienie naszej oferty i potwierdzenie, że uznane marki dobrze czują się w naszym centrum i widzą biznesowy potencjał we współpracy z nami** – dodaje prezes Podhajny.

W kolejnych miesiącach również nie zabraknie zmian. Przedstawiciele centrum zdradzają, że to dopiero początek prawdziwych rewolucji. Podążając za aktualnymi trendami oraz potrzebami klientów i najemców, zdecydowano o przebudowie obiektu. Projekt modernizacji Galerii Rynek będzie miał kompleksowy charakter i będzie obejmował znaczną część centrum wraz z przygotowaniem dodatkowej powierzchni najmu.

Katarzyna Borowiec

Nowa inwestycja przy ul. Sikorskiego 95 w Tomaszowie Lubelskim.

Galeria Rynek, ul. Traugutta 5, Tomaszów Lubelski, www.galeriarynek.pl GaleriaRynekTomaszowLubelski @galeriarynek

Pogoda

17-23.06.2025 r.

Wtorek – czwartek Bardzo ciepło. Temperatura w ciągu dnia 24 st. C., w nocy 14 st C. Bez deszczu. Wiatr w kierunku wschodnim. Ciśnienie 1024 hPa.

Piątek – sobota Bezchmurnie, ciepło i słonecznie. Temperatura w dzień 21 st. C., nocą 9 st. C. Wiatr słaby, w kierunku południowo-wschodnim. Ciśnienie 1020 hPa.

Niedziela – poniedziałek Upalnie. Temperatura w ciągu dnia 26 st. C, nocą termometry pokażą 13 st. C. Wiatr w kierunku południowo-wschodnim. Ciśnienie 1026 hPa.

Środki przyszłych emerytów urosły o ponad 14 proc.

Czerwcowa waloryzacja

W czerwcu środki zapisane na kontach i subkontach klientów ZUS-u zwiększyły się o coroczną waloryzację. Chroni ona składki przed spadkiem wartości. To właśnie z nich ZUS wyliczy w przyszłości naszą emeryturę.

Stan kont i subkont wszystkich ubezpieczonych za 2024 r. zwiększył się o niemal 567 mld zł. Operacja objęła oszczędności emerytalne na kontach ponad 26 mln osób i subkontach przeszło 22 mln.

Składki emerytalne na kontach i tzw. kapitał początkowy wzrosły dokładnie o 14,41 proc. (wskaźnik zależy od inflacji i przypisu składek, na który wpływa z kolei wzrost płac i liczby ubezpieczonych). To znaczy, że do każdych 100 tys. zł zapisanych na koncie ZUS dodał 14 410 zł.

Zapisy na subkontach (II filar; podlegają dziedziczeniu) zwiększyły się w czerwcu o 9,49 proc. W tym przypadku waloryzacja zależy od dynamiki wzrostu polskiej gospodarki z ostatnich 5 lat.

Wysokie wskaźniki waloryzacji w ZUS utrzymują się 3. rok z rzędu. Również za 2022 i 2023 r. waloryzacja konta przekraczała 14 proc., a subkonta 9 proc.

Każdy ubezpieczony może sprawdzić, jak zmienił się w czerwcu stan jego oszczędności emerytalnych, w Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Rozbudowane informacje na ten temat, a także prognozę przyszłej emerytury ZUS przekaże ubezpieczonym do końca wakacji. **(ar)**

Boże Ciało

W czwartek, 19 czerwca, katolicy będą obchodzić jedno z najważniejszych świąt w roku liturgicznym: Boże Ciało. Tego dnia organizowane są procesje ulicami miast i wiosek do czterech ołtarzy, będące publiczną manifestacją wiary.

Boże Ciało jest świętem ruchomym, przypada 60 dni po Wielkanocy.

W Boże Ciało wierni czczą Najświętsze Ciało i Krew Chrystusa. Korzenie tego święta sięgają XIII w. Zapoczątkował je jeden z tzw. cudów eucharystycznych: bł. **Julianna**, zakonnica z **Cornillon** ujrzała podczas mszy św. krople krwi na hostii. Podobne zdarzenia odnotowano w Polsce. W 2008 r. w **Sokółce** w Archidiecezji Białostockiej na komunikancie, który wcześniej wypadł księdzu z rąk, pojawiło się coś na kształt skrzepu krwi. Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w **Białymstoku** potwierdzili, że substancja jest identyczna z fragmentem tkanki serca, będącego w agonii. Za cud eucharystyczny wielu wiernych uznaje także zbliżone wydarzenia z 2013 r. z **Legnicy**.

Boże Ciało jest dniem wolnym od pracy. Obowiązuje też zakaz handlu – chyba, że właściciel sklepu sam stanie za ladą. **mm**

Reklama

Reklama

eprasa.pl ab5a7248ff

TYDZIEŃ W REGIONIE

CIĄG DALSZY ZE STR. 2

■ **SUPERGRAFICZKI.** Uczennice klas graficznych I LO im. ONZ w Biłgoraju świetnie wypadły w ogólnopolskich konkursach graficznych. **Antonina Grabowska** zdobyła wyróżnienie w IV Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym „Zwierzęta w Rodzinie" organizowanym przez MDK w **Krakowie**. Natomiast w Ogólnopolskim Konkursie Grafiki Komputerowej „Wszystko co ma skrzydła" w MDK we **Wrocławiu** (na 421 prac) kwalifikacje do wystawy otrzymały: **Magdalena Adamek, Natalia Bryła, Antonina Grabowska, Victoria Goraj, Aleksandra Rawska i Natalia Klucha**. Z kolei w XXXII Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym z cyklu „Ziemia jest jedna. Owady i robaki" organizowanym przez MDK „Śródmieście" we Wrocławiu do wystawy zakwalifikowano prace (spośród 692.): **Antoniny Grabowskiej, Izabeli Pogorzelec i Agnieszki Popko**. Opiekunem uczennic jest **Anna Dobraczyńska**.

■ **ZAWODNICZKI NA MEDAL.** Podczas półfinału Wojewódzkiej Licealiady w Festiwalu Sztafet w Biłgoraju najlepiej spisały się zawodniczki biłgorajskiego I LO im. ONZ.

W obu konkurencjach – sztafecie 4x100 m oraz 4x400 m – zajęły pierwsze miejsca. Awansowały tym samym do etapu wojewódzkiego. Skład sztafety 4x100 m: **Paulina Abram, Julia Pawelec, Natalia Budzyńska, Oliwia Rożek, Anna Kusz**. W sztafecie 4x400 m startowały: **Oliwia Leleń, Marlena Tyszko, Kornelia Jagucak, Natalia Przytuła**. Opiekunkami drużyn są **Izabela Skakuj** i **Urszula Iwańska**.

■ **PRACE NA BILBORDACH.** Na bilbordach użytkowanych przez samorząd powiatu biłgorajskiego zawisły prace laureatek konkursu graficznego, związanego z 1000-leciem Królestwa Polskiego i 1000-leciem koronacji pierwszych królów Polski. To projekty uczennic I LO im. ONZ **Natalii Kołodziej** (I miejsce), **Magdaleny Adamek** (II miejsce) oraz **Natalii Kluchy** (III miejsce). Umieszczenie prac na bilbordach jest formą nagrody dla uczennic.

■ **ORKIESTRY DĘTE.** Przeboje muzyki rozrywkowej w orkiestrowych aranżacjach, przemarsz ulicami Biłgoraja oraz wspólny koncert zespołów to elementy programu tegorocznego 34. Biłgorajskiego Przeglądu Orkiestr Dętych. Podczas imprezy zaprezentują się: Gminna Orkiestra Ochotniczej Straży Pożarnej w **Potoku Górnym** – dyrygent **Roksana Mazur**, Tarnogrodzka Orkiestra Dęta (**Grzegorz Szteinmiller**), Krasnobrodzka Orkiestra Dęta (**Mateusz Krawiec**), Biłgorajska Orkiestra Dęta im. **Czesława Nizio** (**Paweł Stelmach**). Wydarzenie odbędzie się 22 czerwca na placu BCK. Start o godz. 16. Wstęp wolny.

■ **NAJLEPSI Z NAJLEPSZYCH.** W Regionalnym Centrum Edukacji Zawodowej w Biłgoraju odbył się XLVI Wojewódzki Finał Ogólnopolskiego Turnieju Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. Rywalizowały 33 najlepsze drużyny z Lubelszczyzny – musiały wykazać się wiedzą teoretyczną i znajomością przepisów ruchu drogowego, a każdy z zawodników miał do pokonania tor przeszkód. W młodszej grupie zawodników I miejsce zajęli uczniowie z SP nr 3 w **Krasnymstawie**, natomiast w grupie starszej – uczniowie z SP w **Korczowie**. Zwycięzcy turnieju będą reprezentować Lubelszczyznę w finale krajowym w **Kędzierzynie-Koźlu**. Organizatorami turnieju byli: Zarząd Okręgowy PZM w Lublinie, lubelska KWP oraz UKS Moto-Kart Energetyk, działający przy RCEZ w Biłgoraju.

■ **ODDAJ KREW.** Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa zachęcają do oddawania krwi w czasie akcji terenowych w Komendzie Powiatowej PSP w Biłgoraju. Zostaną przeprowadzone 26 czerwca, 21 sierpnia, 18 września, 20 listopada i 18 grudnia. Krew jest lekiem, którego nie da się niczym zastąpić ani sztucznie wyprodukować. Jego jedynym źródłem jest człowiek, chcący podzielić się tym niezwykłym darem.

OSUCHY ■ **W 81. ROCZNICĘ BITWY.** Obchody 81. rocznicy bitwy pod Osuchami rozpoczną się 28 czerwca o godz. 20 Partyzancką Drogą Krzyżową, po której nastąpi zapalenie zniczy na grobach bohaterów i projekcja filmów o żołnierzach walczących w lasach Puszczy Solskiej w 1944 r. Niedzielne (29 czerwca) uroczystości rozpocznie koncert patriotyczny w wykonaniu chóru „Harmonia" z GOK w **Łukowej** (godz. 10). Po nim będą: msza św. w intencji poległych żołnierzy AK i BCh (10.15), ceremoniał wojskowy, wystąpienia okolicznościowe, wręczenie nagród finalistom XXVI Powiatowego Konkursu o AK i BCh na Ziemi Biłgorajskiej, apel poległych oraz złożenie wieńców na cmentarzu partyzanckim. O godz. 13.30 przewidziano inscenizację historyczną oraz zwiedzanie wystaw w Domu Pamięci i Muzeum Partyzantów Polskich „OSUCHY'44".

CIĄG DALSZY NA STR. 6

Dwie ciężarówki i dwa samochody osobowe brały udział w wypadku w Dąbrowie Tarnawackiej

Karambol

Kierująca pojazdem marki Pontiac 46-letnia mieszkanka gm. Tomaszów Lub. zasygnalizowała zamiar skrętu w lewo. Czekała jednak ze zjazdem z głównej drogi, by ustąpić pierwszeństwa volkswagenowi, jadącemu od strony **Zamościa**, którym kierował 33-latek – także z gminy Tomaszów Lubelski. Za nią zatrzymał się kierowca ciężarowej scanii, 57-latek z woj. mazowieckiego.

Nie wyhamowała natomiast jadącą za scanią druga ciężarówka – marki DAF, kierowana przez 37-letniego obywatela Ukrainy.

Do wypadku doszło w Dąbrowie Tarnawackiej. **Fot. Policja**

DAF uderzył w scanię, ta – w pontiaca. Pontiac wpadł do rowu. Kierujący volkswagenem, chcąc uniknąć zderzenia z samochodem ciężarowym – również wjechał do rowu. Do szpitala, z obrażeniami – trafił Ukrainiec, który spowodował całe zajście.

Wszyscy uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi. Szczegółowe okoliczności wypadku badają tomaszowscy policjanci. Do wypadku doszło 29 maja rano.

mm

Wpadł do studni

Hrubieszowscy strażacy 11 czerwca otrzymali zgłoszenie, że w miejscowości **Husynne** mężczyzna wpadł do studni na swojej posesji. Utknął w tzw. suchej studni na głębokości około 10 metrów. Był przytomny, ale nie mógł się samodzielnie poruszać.

Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, ewakuacji poszkodowanego ze studni i przekazaniu go Zespołowi Ratownictwa Medycznego. Następnie został przetransportowany Lotniczym Pogotowiem Ratunkowym do szpitala.

W działaniach udział brały dwie jednostki JRG **Hrubieszów** i dwa zastępy OSP KSRG **Kobło**, a także inne służby ratunkowe.

(ar)

Fot. PSP Hrubieszów

11 czerwca w miejscowości Husynne mężczyzna wpadł do studni.

Zabił nożem

44-latek trafił do aresztu po tym, jak 13 czerwca w **Zadębcach** (gm. Trzeszczany) dźgnął nożem 54-latka. Pomiędzy mężczyznami wywiązała się kłótnia. W pewnym momencie młodszy chwycił nóż i ugodził konkubenta swojej matki. Ten zmarł na miejscu. Wkrótce na miejsce przyjechała policja.

Jak ustaliliśmy, mundurowi zostali wezwani przez pracownika socjalnego, którego zaalarmował jeden z sąsiadów zmarłego. Gdy mundurowi pojawili się na miejscu, sprawca wyszedł z budynku gospodarczego. Był zakrwawiony. W chwili zatrzymania był trzeźwy, ale pobrano od niego krew do badań.

44-latek usłyszał zarzut zabójstwa, przyznał się do winy. Sąd przychylił się do wniosku prokuratury i zastosował wobec mężczyzny areszt tymczasowy na okres 3 miesięcy. Śledztwo tej sprawie prowadzi Prokuratura Rejonowa w **Hrubieszowie.** **jn**

Bandyci zrabowali pół mln zł. Napadnięty pod własnym domem mężczyzna...

Podziękował kryminalnym

Komendant Powiatowy Policji w **Tomaszowie Lub.** otrzymał podziękowania za wzorową pracę policjantów z wydziału kryminalnego. Przesłał je mężczyzna, który padł ofiarą napadu pod własnym domem. Bandyci zrabowali pół miliona złotych.

2 stycznia br. mieszkaniec powiatu tomaszowskiego, wracając do domu, zatrzymał się przed swoją posesją. Wtedy do jego samochodu podszedł mężczyzna w kominiarce, który otworzył drzwi i zażądał wydania pieniędzy. Kiedy pokrzywdzony odmówił, napastnik uderzył go przedmiotem przypominającym broń, a następnie wyciągnął go z auta i rzucił na jezdnię. Uciekł jego samochodem, w którym znajdowało się ok. pół miliona zł.

Za rozbój małżonkom-napastnikom grozi do 15 lat więzienia.

Pokrzywdzony zawiadomił policję. Tomaszowscy kryminalni przez trzy miesiące pracowali nad ustaleniem sprawców. Udało się im wytypować dwoje podejrzanych. Jak się okazało, już na drugi dzień po dokonanym rozboju wyjechali do Niemiec, zabierając zrabowane pieniądze.

Po jakimś czasie zatrzymana została 52-latka. Następnie tomaszowscy policjanci na Lotnisku Chopina w **Warszawie**, na pokładzie samolotu z **Hamburga**, przy wsparciu Straży Granicznej – zatrzymali 39-letniego męża kobiety. Na wniosek policji i Prokuratury Okręgowej w Zamościu sąd tymczasowo aresztował małżeństwo na trzy miesiące. Za rozbój grozi im kara do 15 lat więzienia.

„Jestem spokojniejszy, że ta osoba nie zrobi więcej krzywdy, jaką ja doświadczyłem. (...) Utraciłem dorobek życia (...), dlatego dziękuję i mam nadzieję, że Komenda Główna Policji uzna i odpowiednio wynagrodzi trud i żmudną pracę policjantów" – napisał pokrzywdzony w liście do komendanta.

her, fot. Policja

eprasa.pl ab5a7248ff

Artykuł informacyjny

Gmina Miasto Biłgoraj realizuje projekt pn.

„ROZWÓJ NOWYCH SPOŁECZNOŚCI ENERGETYCZNYCH DZIAŁAJĄCYCH W ZAKRESIE OZE NA TERENIE GMINY MIASTO BIŁGORAJ”

w ramach Inwestycji B22/G1.1.2 Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO): Instalacje OZE realizowane przez społeczności energetyczne

Dnia 12 czerwca 2025 r. o godzinie 17.00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Biłgoraja odbyło się spotkanie, którego celem było zaprezentowanie dokumentów koncepcyjnych dla Klastra Energii Miasta Biłgoraja: Modelu funkcjonowania społeczności energetycznej, Ogólnego planu inwestycyjnego, Szczegółowego planu inwestycyjnego.

Społeczności energetyczne to różne formy organizacji wspierające rozwój energetyki rozproszonej (fizyczne umiejscowienie w wielu lokalizacjach, w bliskości źródeł wytwórczych i odbiorców energii) i angażujące lokalną społeczność. Według obowiązującego prawa, Gmina Miasto Biłgoraj może utworzyć społeczność energetyczną w formie klastra energii.

Klaster energii to porozumienie cywilnoprawne między uczestnikami (os. fizyczne, os. prawne, jednostki naukowe, jednostki badawcze, JST) w zakresie wytwarzania i równoważenia zapotrzebowania, dystrybucji albo obrotu energią z odnawialnych źródeł energii lub z innych źródeł czy paliw, w ramach tej samej sieci dystrybucyjnej, o napięciu znamionowym niższym niż 110kV. Klastry energii stanowią element Krajowego Systemu Elektroenergetycznego (KSE), współpracujący z operatorami systemów dystrybucji (OSD). Lokalny charakter klastra energii wynika z tego, że energia nie jest przesyłana na większe odległości. Energia w ramach klastra może być pozyskiwana z kilku źródeł. Energia elektryczna – z wiatru, wody, konwersji fotowoltaicznej, biogazu lub konwencjonalnych źródeł, ciepło – m.in. z geotermii, biogazu, biomasy, konwersji fotowoltaicznej, kogeneracja – m.in. z biogazu, biomasy, odpadów, geotermii, źródeł konwencjonalnych oraz biopłynów, biogazu, ogniw paliwowych.

Głównymi celami tworzenia Klastrów energii są: wdrożenie transformacji energetycznej, optymalizacja dostaw i wykorzystania energii, uzyskanie bezpieczeństwa energetycznego i uniezależnienie od cen regulowanych i giełdowych, stworzenie lokalnego rynku energii, przeprowadzanie świadomych inwestycji.

Powstałe w wyniku realizacji projektu pn. „Rozwój nowych społeczności energetycznych działających w zakresie OZE na terenie Gminy Miasto Biłgoraj” dokumenty strategiczne zawierają wnioski z przeprowadzonej w mieście diagnozy potencjału i możliwości rozwoju energetyki. Z powyższej analizy jednoznacznie wynika, że Miasto Biłgoraj posiada korzystne warunki do rozwoju społeczności energetycznej w oparciu o schemat uwzględniający: energię słoneczną, energię z biomasy, magazynowanie energii.

Biorąc pod uwagę wnioski z Diagnozy, jak również regulacje prawne, Gmina Miasto Biłgoraj ma solidne podstawy do stworzenia silnej społeczności energetycznej, zintegrowanej w ramach klastra energii. Udział w społeczności daje również możliwość pozyskiwania środków finansowych na inwestycje w ramach klastra.

Ze względu na uwarunkowania prawne, przestrzenne i środowiskowe rozwój dużej energetyki wiatrowej jest niemożliwy w obrębie Biłgoraja; jedyną realną formą wykorzystania energii wiatru w granicach miasta jest

zastosowanie mikroturbin pionowych lub poziomych (0,3-5 kW), montowanych na dachach budynków i w przestrzeniach rekreacyjno-edukacyjnych. Miasto posiada równie niski potencjał hydroenergetyczny. Korzystne warunki klimatyczne Biłgoraja umożliwiają z kolei rozwój instalacji słonecznych. Średnioroczna suma napromieniowania globalnego na poziomie 1050-1150kWh/m^2 sytuuje miasto w czołówce krajowej pod względem efektywności korzystania fotowoltaiki, zbliżając je do regionów Polski południowej i zachodniej, które uchodzą za najkorzystniejsze w tym względzie. Sezon produkcyjny dla instalacji PV trwa przeciętnie od marca do października, z najwyższą produkcją w okresie od mają do lipca. Średnie miesięczne nasłonecznienie w miesiącach letnich przekracza 160-180 kWh/m^2, co czyni instalacje fotowoltaiczne stabilnym i przewidywalnym źródłem energii.

Biłgoraj posiada dogodne uwarunkowania przestrzenne dla rozwoju energetyki słonecznej zarówno w formule mikroinstalacji prosumenckich, jak i średnich oraz dużych instalacji (farm PV). Miasto cechuje się zwartą zabudową centralną oraz rozległą strukturą przedmieść z zabudową jednorodzinną i przemysłową, która sprzyja różnicowaniu modeli instalacyjnych. Ze względu na ograniczenia infrastrukturalne należy rozwijać systemy w oparciu o magazyny energii. Korzystne uwarunkowania miasto posiada również do rozwoju produkcji energii w oparciu o biogaz. Na podstawie dostępnych danych z sektora rolniczego, przemysłowego, komunalnego oraz oczyszczalni ścieków oszacowano, że całkowity potencjał substratów możliwych do zagospodarowania w procesie fermentacji metanowej na obszarze miasta Biłgoraj i jego otoczenia wynosi 80 000-85 000 ton substratu/rok, co może przełożyć się na produkcję 8,0-8,5 mln mł biogazu/rok, odpowiadające energetycznie ok. 15 000-17 000 MWh/rok energii pierwotnej. Przy konwersji biogazu w kogeneracji (CHP) z wykorzystaniem silników gazowych o sprawności 85% (45% elektryczność, 40% ciepło), uzyskać można: ~ 7 500 MWh energii elektrycznej, ~ 6 500 MWh energii cieplnej do wykorzystania lokalnego (np. sieć ciepłownicza, suszarnie, obiekty JST).

Z uwagi na wyzwania związane z ograniczaniem emisyjności, rosnące obecnie ceny energii i paliw oraz chęć zapewnienia niezależności energetycznej i bezpieczeństwa energetycznego skłaniają do dywersyfikowania źródeł energii poprzez zwiększanie udziału wykorzystania OZE. Utworzenie w mieście klastra energii stanowi pierwszy krok w budowaniu zrównoważonego systemu energii w mieście.

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

01202L0

eprasa.pl ab5a7248ff

TYDZIEŃ W REGIONIE

CIĄG DALSZY ZE STR. 4

HRUBIESZÓW

■ **IZA OLIMPIJKA. Izabela Kot**, uczennica II LO, funkcjonującego przy ZS nr 3 zajęła I miejsce w etapie okręgowym XXXII Olimpiady Zdrowia PCK z Biedronką. Będzie reprezentowała województwo lubelskie w zmaganiach ogólnopolskich, które odbędą się pod koniec czerwca w **Łodzi**. Izę przygotowała **Anna Szadowska**.

■ **MUNDUROWI I PIANA PARTY.** Na boisku HOSiR odbył się Mundurowy Dzień Dziecka. Były pokazy przygotowane przez służby mundurowe, sprzęt i wyposażenie służbowe, a także zabawy, konkursy i egzamin na kartę rowerową. Na dzieci czekały stoiska pełne atrakcji przygotowane przez: Zakład Karny, Straż Pożarną, Policję, SP ZOZ, HDK, PSONI, 2 Pułk Rozpoznawczy w Hrubieszowie, Oddział Celny w **Zosinie**, Nadleśnictwo **Strzelce**. Do dyspozycji najmłodszych były także: strefa z bańkami mydlanymi, animacje, dmuchańce, karuzela, paintball, strefa gastronomiczna, a na koniec odbyło się piana party.

■ **LODOWISKO.** Miasto Hrubieszów otrzymało dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki na zakup lodowiska wraz z niezbędnym wyposażeniem i wypożyczalnią łyżew w ramach Programu budowy lodowisk – edycja 2024. Planowany jest zakup lodowiska o wymiarach 20x30 m, przeznaczonego dla jednoczesnego użytkowania dla 60-100 osób; także z niepełnosprawnościami.

■ **ZATAŃCZYLI W PRADZE.** Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Hrubieszowskiej reprezentował Polskę na Międzynarodowym Festiwalu Praha srdce národů w Pradze. W festiwalu uczestniczyło 30 zespołów, reprezentujących takie kraje, jak m.in. Bułgaria, Rumunia, Serbia, Meksyk Słowacja, Czechy, Wietnam, Mongolia, Gruzja.

■ **NAJPIĘKNIEJSZE.** Miasto zaprasza mieszkańców do wzięcia udziału w popularnym konkursie „Najpiękniejsze posesje i balkony". Jego celem jest wyłonienie najładniejszych aranżacji w kategoriach: „Najpiękniejszy balkon 2025 r." i „Najpiękniejsza posesja 2025 r.". Wypełnioną kartę zgłoszenia należy złożyć do 18 lipca.

HORODŁO

■ **O ZAGROŻENIACH Z MŁODYMI LUDŹMI.** Policjant z hrubieszowskiej komendy spotkał się z uczniami SP i LO z ZS w Horodle. Tematem spotkania były zagrożenia, wynikające z zażywania narkotyków oraz innych nielegalnych substancji psychoaktywnych. Uczniowie dowiedzieli się również o skutkach prawnych, społecznych i zdrowotnych zażywania substancji psychoaktywnych. Policjant omówił katalog najczęściej popełnianych przez młodych ludzi czynów karalnych, a także grożące za nie kary.

UCHANIE

■ **POLICJA, RADIOWÓZ I DZIECI.** Policjanci z Posterunku Policji w **Trzeszczanach** wzięli udział w obchodach Dnia Dziecka, który zorganizowała Szkoła Podstawowa w Uchaniach. Dużo uśmiechu na dziecięcych buziach wywołała możliwość zrobienia pamiątkowego zdjęcia w radiowozie. Spotkanie było również doskonałą okazją do przypomnienia zasad bezpieczeństwa z okazji zbliżających się wakacji.

KRASNYSTAW

■ **NA PÓŁMARATON CHMIELAKOWY.** Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Krasnymstawie prowadzi zapisy na XIV Półmaraton Chmielakowy o Puchar Burmistrza Krasnegostawu. Wydarzenie odbędzie się 23 sierpnia podczas 54. Ogólnopolskiego Święta Chmielarzy i Piwowarów „Chmielaki Krasnostawskie". W tym roku będzie też nowość. Organizatorzy wprowadzają dodatkową klasyfikację dla służb medycznych.

TOMASZÓW LUBELSKI

■ **LICEALIŚCI W AUSTRII.** Uczniowie I LO im. Bartosza Głowackiego, w tym członkowie zespołu „The One" przebywali w Zachodniej Styrii w Austrii. W ramach pobytu odbyły się: koncert w Domu Opieki w **Stainz**, spotkanie z Konsulem Honorowym Polski w Austrii oraz przedstawicielami gminy St Martin.

CIĄG DALSZY NA STR. 8

Tomaszów Lub. Tragiczny finał poszukiwań 16-letniego Jakuba

Miał wyjść na spotkanie z mamą

Kilka dni trwały poszukiwania16-letniego Jakuba z Tomaszowa Lub., który zaginął 5 czerwca po południu. Wyszedł z domu ok. godz. 16 i od tego czasu nie nawiązał kontaktu z bliskimi. Przez cały ten czas jego bliscy mieli nadzieję, że odnajdzie się cały i zdrowy. Niestety, spełnił się najgorszy scenariusz.

■ „Bardzo się wszyscy martwimy"

Zaniepokojeni rodzice poprosili o pomoc policję, która nagłośniła zaginięcie nastolatka. Apele z prośbą o pomoc umieszczali w mediach społecznościowych bliscy.

Tego dnia chłopiec, jak podano na facebookowym profilu „Gdziekolwiek jesteś", zgubił telefon. „Wspólnie postanowili, że Kuba wyjdzie naprzeciw wracającej z pracy mamie i razem pójdą poszukać telefonu. Z niewyjaśnionych dotąd przyczyn Kuba nie dotarł w ustalone z mamą miejsce" – napisano.

„Kuba bardzo się wszyscy o Ciebie martwimy, dlatego błagam Cię, wróć do domu, daj jakikolwiek znak życia. Kocham Cię całym sercem" – apelowała w mediach społecznościowych jego mama informując, że syn powinien regularnie przyjmować leki, których przy sobie nie miał.

Policjanci sprawdzali miejsca, w których nastolatek mógł przebywać, ustalali osoby, z którymi się kontaktował, analizowali możliwe scenariusze i każdą otrzymaną informację. Mimo zaangażowania wielu osób i dokładnych przeszukań, przez kilka dni nie natrafiono na ślad nastolatka.

■ W lesie, kilkaset metrów od domu...

9 czerwca wieczorem tomaszowska policja przekazała tragiczną wiadomość. „Niestety, ciało 16-latka zostało odnalezione przez policjantów w pobliskim lesie, oddalonym o kilkaset metrów od jego domu. Pod nadzorem prokuratora wyjaśniamy okoliczności śmierci zaginionego" – napisano w komunikacie.

Tego samego wieczoru mama chłopca opublikowała w social mediach jedno zdanie: „Dziękuję wszystkim za pomoc". Pod postem pojawiła się lawina komentarzy od znajomych i internautów z wyrazami współczucia.

Prokuratura Rejonowa w Tomaszowie Lub. wszczęła śledztwo z art. 151 Kodeksu karnego, czyli w kierunku samobójstwa lub doprowadzenia do samobójstwa. To standardowa procedura w takich wypadkach. – Najbardziej prawdopodobną przyczyną tragedii jest to, że doszło do czynu o charakterze samobójczym. Jeżeli śledztwo wykaże, że nie było udziału osób trzecich, zostanie umorzone – powiedział TZ **Rafał Kawalec**, rzecznik Prokuratury Okręgowej w **Zamościu**. **her**

Gdzie szukać pomocy?

- 116 111 – całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- 800 70 22 22 – całodobowy telefon dla osób w kryzysie psychicznym
- 800 800 602 – telefon wsparcia dla rodziców mierzących się z kryzysem psychicznym dziecka lub przeżywających żałobę po jego samobójczej śmierci Fundacji Słonie na Balkonie (od poniedziałku do piątku w godz. 15-19).
- 116 123 – telefon zaufania dla osób dorosłych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego;
- 800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

Mordercy Bartłomiejowi B. w ucieczce ze szpitala pomogła niefrasobliwość funkcjonariuszy

Strażnicy staną przed sądem

Zamojska Prokuratura Okręgowa skierowała do sądu akt oskarżenia wobec funkcjonariuszy Służby Więziennej, którzy pilnowali w Szpitalu Psychiatrycznym w **Radecznicy Bartłomieja B.** Mężczyzna zabił brata i ojca.

■ Brawurowa ucieczka

Przypomnijmy: rankiem 3 lipca 2024 r. w miejscowości **Zagumnie** pod **Biłgorajem** znaleziono ciężko rannego 65-latka (który zmarł kilka tygodni później) oraz martwego 45-latka; z poważnymi obrażeniami głowy, zadanymi siekierą. Sprawcą okazał się 34-letni wówczas Bartłomiej — syn i brat ofiar. Został zatrzymany tego samego dnia. Miał w organizmie 2,5 prom. alkoholu.

Został tymczasowo aresztowany, trafił do Zakładu Karnego w **Zamościu**. Po próbie samobójczej przewieziono go do szpitala w Radecznicy — na Oddział V, otwarty, gdzie miał być stale pilnowany przez funkcjonariuszy z ZK w Zamościu. Dodatkowo miał na rękach i nogach kajdanki zespolone. 7 października udało mu się je zdjąć i uciec przez okno w toalecie. Strażnicy zorientowali się, że zbiegł dopiero kilka godzin po zdarzeniu. Został zatrzymany 10 dni później, na Podkarpaciu.

14 maja br. został skazany na 30 lat więzienia, z możliwością ubiegania się o warunkowe zwolnienie po 20 latach.

■ Poluzowali kajdanki

Po przewiezieniu do szpitala w Radecznicy – Bartłomiej B. został umieszczony w wieloosobowej sali, objętej całodobowym monitoringiem. Przebywał też pod stałym dozorem dwóch funkcjonariuszy SW.

Fot. arch. AŚ Warszawa Mokotów

Z nagrań monitoringu wynika, że dwa dni przed ucieczką, 5 października – strażnicy poluzowali kajdanki na rękach i nogach mężczyzny. Dzięki temu mógł je później samodzielnie zdjąć, co znacznie ułatwiło ucieczkę. Funkcjonariusze ci (nie przyznali się do winy i odmówili składania wyjaśnień) przed sądem odpowiedzą za niedopełnienie obowiązków.

Na ławie oskarżonych zasiądą też dwaj funkcjonariusze, którzy mieli pilnować Bartłomieja B. w czasie jego ucieczki. Śledczy ustalili, że pozostawili go bez dozoru w pomieszczeniu szpitalnym, korzystali z telefonów komórkowych w celach niezwiązanych z konwojem, dopuścili do kontaktów osadzonego z osobami postronnymi, a po tych kontaktach – nie przeprowadzili kontroli osobistej. A w chwili ucieczki Bartłomieja B. – obaj spali podczas służby. Dodatkowo, przed przekazaniem zmiany swoim następcom – nie sprawdzili, czy nadal przebywa on w szpitalu.

Strażnicy początkowo nie przyznawali się do winy i skorzystali z prawa do odmowy składania wyjaśnień. Później jednak zmienili zdanie. Złożyli też wnioski o dobrowolne poddanie się karze. Ich również obejmuje akt oskarżenia.

■ Ostatnia zmiana

Kolejnym dwóm funkcjonariuszom, którzy przejęli zmianę już po ucieczce Bartłomieja B. zarzucono, że przez pół godziny od rozpoczęcia służby nie sprawdzili czy pacjent znajduje się w swojej sali. Tłumaczyli, że zostali wprowadzeni w błąd przez funkcjonariuszy z wcześniejszej zmiany, którzy przekazali im, że Bartłomiej B. śpi.

Obrońcy obu mężczyzn złożyli wnioski o warunkowe umorzenie postępowania karnego. Prokuratura przychyliła się, ale ostateczna decyzja należy do sądu.

Za niedopełnienie obowiązków grozi do 3 lat pozbawienia wolności. **jn**

eprasa.pl ab5a7248ff

Tekst sponsorowany

Stalprodukt-Zamość Sp. z o.o. szeroko otwiera drzwi i…

Nowy salon firmowy przy ul. Kilińskiego 86

Pewny i solidny polski producent drzwi stalowych, bram garażowych i stolarki aluminiowej. Taka jest zamojska firma Stalprodukt-Zamość Sp. z o.o. Właśnie spełniła swoje marzenie, by być bliżej partnerów biznesowych i klientów – i otworzyła nowy salon firmowy przy ul. Kilińskiego 86. A w nim najwyższej jakości drzwi: zewnętrzne, antywłamaniowe, akustyczne, przeciwpożarowe, a nawet drzwi z czytnikiem linii papilarnych.

– Lubimy się dzielić naszą wiedzą i doświadczeniem z ludźmi, z którymi jest nam po drodze i z którymi łączą nas te same marzenia, by przekuwać pasje w dobry biznes i pokazywać to, co robimy z największą starannością – mówiła podczas otwarcia nowego salonu **Lidia Klarkowska**, dyrektor handlowy Stalprodukt-Zamość Sp. z o.o.

Solidność, estetyka, innowacje

Nowoczesne technologie, wieloletnie doświadczenie i jakość – to filary, na których opiera się działalność firmy Stalprodukt-Zamość Sp. z o.o. Specjalizująca się w produkcji drzwi zewnętrznych, bram garażowych oraz eleganckiej stolarki aluminiowej, firma nieustannie udowadnia, że solidność i estetyka mogą iść w parze z innowacyjnością. Kompleksowa obsługa – od doradztwa technicznego po produkcję – sprawia, że klienci otrzymują nie tylko produkty, ale i realne wsparcie na każdym etapie realizacji.

Początki i rozwój

Historia firmy Stalprodukt-Zamość sięga 1997 r. Początkowo spółka zajmowała się hurtową sprzedażą wyrobów stalowych i produkcją ościeżnic. Wchodząca w skład Grupy Kapitałowej Stalprodukt S.A firma przeszła zaawansowaną ewolucję biznesową. Potencjał technologiczny, zaangażowanie pracowników oraz innowacyjność stosowanych rozwiązań przyczyniły się do rozwoju kolejnych gałęzi produkcji, dzięki czemu firma ma obecnie w swoim portfolio takie produkty jak: drzwi stalowe, bramy garażowe oraz konstrukcje aluminiowe. Jest jednym z liderów wśród producentów branży stolarki otworowej.

W ostatnich latach park maszynowy przeszedł gruntowną modernizację i automatyzację. Spółka postawiła na kompleksową restrukturyzację, zwiększając możliwości technologiczne i znacznie przyspieszając procesy produkcyjne. Poczynione inwestycje bezpośrednio przekładają się na dynamikę rozwoju i poszerzenie oferty.

Proces tworzenia nowych produktów rozpoczyna się od pomysłu, który wychodzi naprzeciw trendom płynącym z rynku oraz oczekiwaniom klientów. Pomysłowi temu kształt nadają zatrudnieni technolodzy, którzy dokładają wszelkich starań, aby w piękną formę nowoczesnego wzornictwa zamknąć funkcjonalność rozwiązań i doskonałe parametry techniczne.

Zanim produkt opuści fabrykę, zostaje poddany gruntownym badaniom i testom w laboratorium, mieszczącym się na terenie firmy. Równolegle trwają inwestycje w automatyzację procesów produkcyjnych, co pozwala zwiększać wydajność, jakość i elastyczność produkcji.

Produkty odpowiadają na potrzeby rynku

Firma Stalprodukt-Zamość powstała w odpowiedzi na rosnące zapotrzebowanie rynku na wysokiej jakości produkty stalowe. Początkowo skoncentrowana na produkcji ościeżnic stalowych, szybko wyspecjalizowała się w produkcji drzwi stalowych – zewnętrznych, antywłamaniowych, akustycznych i przeciwpożarowych. Oferuje również segmentowe bramy garażowe i przemysłowe oraz nowoczesną stolarkę aluminiową. Każdy produkt to efekt połączenia funkcjonalności, trwałości oraz dbałości o detale i design.

W ostatnich latach szczególnym zainteresowaniem klientów cieszą się drzwi stalowe – solidne, bezpieczne, a przy tym estetyczne i w pełni personalizowane. Szeroki wybór wzorów, kolorów, wykończeń i opcji dodatkowych takich jak przeszklenia czy aplikacje ozdobne, sprawia, że każdy klient może znaleźć produkt odpowiadający jego indywidualnym potrzebom i stylowi.

Inwestycje i plany rozwoju

Jak każda firma funkcjonująca w dynamicznie zmieniającym się otoczeniu gospodarczym, Stalprodukt-Zamość staje przed szeregiem wyzwań. Rosnące koszty energii i surowców, wzrastająca konkurencja – zarówno krajowa, jak i zagraniczna oraz potrzeba dostosowania się do nowych regulacji środowiskowych – mto tylko niektóre z nich.

Firma traktuje jednak te wyzwania jako szanse. W najbliższych latach planuje dalsze inwestycje w innowacje produktowe, rozwój energooszczędnych technologii oraz wprowadzenie procesów produkcji bardziej przyjaznych środowisku. Równocześnie kładzie nacisk na rozwój kadry pracowniczej i budowanie stabilnego zespołu ekspertów.

W najbliższych latach zamierza intensywnie rozwijać swoją ofertę produktową. Nowe modele drzwi stalowych będą odpowiadać na potrzeby rynku w zakresie izolacyjności, bezpieczeństwa i designu.

Nowy etap: otwarcie salonu firmowego

Dynamiczny rozwój Stalprodukt-Zamość to efekt wieloletniej pracy, inwestycji w nowoczesne technologie oraz konsekwentnego budowania pozycji lidera w branży. Ta droga to nie tylko rozbudowa zaplecza produkcyjnego, ale także tworzenie przestrzeni, które sprzyjają bliższej współpracy z partnerami biznesowymi. Najnowszym etapem tego rozwoju jest otwarcie (5 czerwca) salonu firmowego – showroomu B2B, który stanowi symbol zaangażowania w jakość, innowację i relacje z kontrahentami.

To nowoczesne i reprezentacyjne miejsce powstało z myślą o dystrybutorach (partnerach biznesowych), aby mogli bezpośrednio poznać szerokie możliwości technologiczne i produkcyjne firmy oraz uczestniczyć w szkoleniach wraz ze swoimi zespołami i pracownikami.

Nowy showroom to nie tylko przestrzeń ekspozycyjna, ale także ważny krok w rozwoju infrastruktury firmy.

Prace budowlane rozpoczęły się w 2024 r. i zaowocowały powstaniem nowoczesnego obiektu magazynowego o łącznej powierzchni użytkowej przekraczającej 1600 mkw. Integralną część inwestycji stanowi przestronny showroom o powierzchni ponad 100 mkw., w którym prezentowanych jest blisko 30 modeli drzwi w różnych wariantach i zastosowaniach. Nad salonem znajduje się nowoczesna, multimedialna sala szkoleniowa o powierzchni ponad 110 mkw., wyposażona w specjalne stanowisko do szkoleń montażowych. Przestrzeń ta została zaprojektowana z myślą o organizacji spotkań i szkoleń dla kontrahentów.

Showroom przy ul. Kilińskiego 86 w Zamościu to przestrzeń inspiracji, rozmów i współpracy.

***

Stalprodukt-Zamość Sp. z o.o. to przykład firmy, która umiejętnie łączy tradycję z nowoczesnością. Zorientowanie na klienta, wysoka jakość produktów i konsekwentnie realizowana strategia rozwoju sprawiają, że marka ta nie tylko utrzymuje pozycję lidera w Polsce, ale z sukcesem rozwija skrzydła także na rynkach międzynarodowych.

eprasa.pl ab5a7248ff

TYDZIEŃ W REGIONIE

CIĄG DALSZY ZE STR. 6

■ **SENIORZY W RUCHU.** W Centrum Aktywizacji Seniorów

w Tomaszowie Lub. odbyła się III Senioriada Sportowa. Uczestniczyli w niej nie tylko tomaszowscy seniorzy, ale także reprezentacja Klubu Złotego Wieku z **Hrubieszowa**. Seniorzy w sportowej atmosferze, z uśmiechami i pełną energią rywalizowali w: slalomie z piłką, rzucie piłką lekarską, strzałach do bramki, siatkówce i nordic walkingu. Tak naprawdę nie chodziło o zwycięstwo, a o zabawę i relaks. Były też: wspólny poczęstunek, zumba i występy Grupy z Fantazją oraz Kabaretu Aluzja UTW.

■ **ĆWICZENIA.** Starostwo Powiatowe w Tomaszowie Lub. Informuje, że 18 czerwca w godz. 7-15 przeprowadzone zostaną ćwiczenia doskonalące „Powiat 2025". W związku z tym mogą wystąpić utrudnienia w ruchu, zwłaszcza w okolicy ul. Lwowskiej oraz Żwirki i Wigury.

■ **STROJE DLA DRUHÓW.** Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza Ochotniczej Straży Pożarnej Tomaszów Lubelski otrzymała 30 sztuk kompletów dresów. Stroje przekazał młodym druhom burmistrz miasta **Wojciech Żukowski**. Wszystko odbyło się na terenie Komendy Powiatowej PSP. Przekazane dresy będą służyły młodzieżówce do reprezentowania miasta w zawodach sportowych i imprezach kulturalnych.

LUBYCZA KRÓLEWSKA

■ **MŁODZI W AKCJI.** Na stadionie sportowym w Lubyczy Królewskiej odbyły się Powiatowe Zawody Sportowo-Pożarnicze Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych, które zgromadziły 10 drużyn dziewczęcych i 15 chłopięcych. Wśród dziewcząt I miejsce zdobyła MDP **Lubycza Królewska**, II – MDP **Łuszczacz**, III – MDP **Telatyn**. Klasyfikacja końcowa wśród drużyn chłopięcych: I miejsce – MDP **Łaszczów**, II – MDP Łuszczacz, III – MDP **Majdan Sopocki**.

TELATYN

■ **KTO NA ŚWIĘTO SPORTU?** Starostwo Powiatowe w Tomaszowie Lub. Zaprasza do udziału w Powiatowych Igrzyskach – Aktywna Wieś 2025. Święto Sportu Powiatu Tomaszowskiego odbędzie się 20 lipca w kompleksie sportowym w **Telatynie**. Celem wydarzenia jest wyłonienie najlepiej usportowionego sołectwa i gminy oraz reprezentacji powiatu na Wojewódzkie Igrzyska – Aktywna Wieś. Wśród konkurencji będą m.in. sadzenie i zbieranie ziemniaków, toczenie opony, slalom z taczką i kostką słomy, slalom na hulajnodze, konkurs siłacza i siłaczki, gry zespołowe. Zgłoszenia przyjmowane są do 14 lipca pod numerem telefonu: (84) 664 38 35 (Wydział Oświaty, Kultury i Kultury Fizycznej Starostwa Powiatowego w Tomaszowie Lubelskim).

ZAMOŚĆ

■ **MICHAŁ MA GŁOWĘ. Michał Jacek**, uczeń ZSP nr 3 w Zamościu wziął udział w finale XXI Mistrzostw Polski w Grach Matematycznych i Logicznych, który odbył się na Politechnice Wrocławskiej. W zmaganiach rywalizowało 69 uczestników z całej Polski, wyłonionych w dwu etapach. Michał zajął 8. miejsce, zdobywając tym samym tytuł laureata. Do mistrzostw przygotowała go nauczycielka matematyki **Joanna Bielak**.

■ **NIE WYRZUCAJ, PRZYNIEŚ NA PCHLI TARG.** Na terenach przy Parku Miejskim przy ul. Piłsudskiego rozłoży się (6 lipca w godz. 10-14) Pchli Targ. To miejsce dla pasjonatów szperania w szpargałach i nałogowych łowców okazji. „Nie wyrzucaj, przynieś na Pchli Targ. Przedmiot niepotrzebny w twoim domu może zyskać nowe życie w innym miejscu" – zachęcają organizatorzy.

■ **EKO SERCE ZAMOŚCIA.** W Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnym przy ul. Górnej w Zamościu odbyło się wspólne sadzenie roślin w ramach projektu „Magiczny Ogród – EKO Serce Zamościa". To inicjatywa Stowarzyszenia Magiczny Ogród. W akcję włączyli się podopieczni COM, wolontariusze, lokalna młodzież, a także przedstawiciele instytucji i organizacji wspierających projekt: Zamojskiego Klubu Rotary, Centrum Integracji Społecznej w Zamościu, OHP w Zamościu oraz Szkółki Roślin Ozdobnych Kupiec z Zamościa i **Chyżej** oraz Szkółki Drzew i Krzewów Ozdobnych z **Płoskiego**. Projekt jest dofinansowany ze środków Fundacji Santander Bank Polska w ramach programu „Tu mieszkam, tu zmieniam EKO 2025".

■ **WAKACJE Z WOJSKIEM.** 3 Zamojski batalion zmechanizowany zaprasza ochotników do spędzenia części wakacji na dobrowolnym, darmowym i ochotniczym szkoleniu wojskowym pod hasłem „Wakacje z wojskiem 2". Turnusy szkoleń odbywać się będą w dniach: 8 sierpnia-13 września. Aby się zgłosić, należy wejść na portal www.zostanzolnierzem.pl lub zadzwonić na infolinię 800 180 110.

CIĄG DALSZY NA STR. 10

Sprawę zgłosiły nauczycielom nastolatki

„Ranking" dziewczyn z Tomaszowa Lub.

Uczeń tomaszowskiego „Ekonomika" wstawił do internetu listę rankingową płci pięknej: koleżanek ze szkoły, uczennic innych szkół, a także dorosłych kobiet. Na liście, oprócz nastolatek, znalazły się także m. in. dwie pracownice szkoły. Uczestnicy rankingu mogli zagłosować na tę, z którą – ujmując rzecz oględnie – chcieliby spędzić intymne chwile.

Blisko 130 dziewczyn i kobiet

O sprawie w mieście jest głośno. Nic dziwnego, Tomaszów nie jest wielkim miastem, niemal wszyscy się tu znają albo kojarzą daną osobę czy jej najbliższych – a w „rankingu" umieszczonych zostało około 130 dziewczyn i kobiet.

Zrobiono to bez ich wiedzy i zgody. Część – wymieniono z imienia i nazwiska, część – opisano, nawiązując do tego, z czego wśród rówieśników są znane albo jak są przez niektórych postrzegane, oceniane.

Rys. J. Lipiec

Zdjęcia, wykorzystane w rankingu – jak relacjonują młodzi ludzie – zostały pobrane z ogólnodostępnych profili i relacji dziewczyn oraz kobiet, zamieszczanych przez nie w mediach społecznościowych. Na szczęście – jak mówią nam spotkane pod szkołą nastolatki – fotografie były „normalne"; choć przynajmniej jedna z dziewczyn miała być na zdjęciu w bikini.

„Ranking" nie jest już dostępny w sieci. Młodzi jednak mówią, że wśród nastolatków podobno krążą jego kopie.

Głupi wybryk, groźne konsekwencje

– Robimy co możemy, żeby poradzić sobie jak najlepiej z tą trudną sytuacją – zapewnia dyrektor II LO Tomaszowie Lub., **Waldemar Typek**. Szkoła znana jest z tego, że każdy uczeń jest tu „zaopiekowany" wychowawczo, a trudne sytuacje – natychmiast wyjaśniane. – Młodzi dopiero uczą się funkcjonowania w społeczeństwie, popełniają błędy. Naszym zadaniem jest doprowadzić do tego, by zrozumieli, że każda decyzja, każde zachowanie ma swoje konsekwencje – dodaje.

– Ten „ranking" na szczęście w Internecie był krótko, sprawa nie zdążyła zatoczyć szerokich kręgów. Zagłosowało w nim, według moje wiedzy – najwyżej kilkudziesięciu uczestników – ocenia.

Dodaje, że autor „rankingu" zgłosił się do niego sam – po tym, jak rzecz się rozniosła i dziewczyny – także te, których nie obejmował – zaczęły wyrażać oburzenie. – Część z nich poinformowała nauczycieli – mówi Waldemar Typek.

Z uczniem, a także jego matką – jak zapewnia – przeprowadził rozmowę. Uświadomił nastolatkowi możliwe konsekwencje – także prawne – sporządzania i umieszczania w sieci tego rodzaju „rankingów". Jak zapowiada, uczeń będzie miał obniżone sprawowanie. Straci też stanowisko w szkolnym samorządzie, w którym dotychczas działał.

– To uczeń bardzo aktywny, angażuje się w wiele inicjatyw szkolnych. Zapewnił, że nie miał złych intencji, nie chciał nikogo skrzywdzić. Nie pomyślał, że taki ranking może dotknąć osoby, które w nim poddano ocenie. Dopiero podczas rozmowy ze mną uświadomił sobie konsekwencje swoich działań: i dla osób, które umieścił w tym „rankingu", i dla siebie samego. Szczerze żałuje tego, co zrobił – mówi dyrektor szkoły.

Nastolatek, jak relacjonuje dyrektor – usunął głosowanie z sieci, umieścił też w internecie przeprosiny.

Ale to nie zamknęło sprawy: na chłopaka po tym, jak przeprosił – wylała się fala hejtu. Jak relacjonuje dyrektor – obrażano go i straszono tak, że jego najbliżsi zaczęli się obawiać o jego bezpieczeństwo.

Z uczniami o hejcie

Dyrektor II LO mówi, że zaraz następnego dnia po tym, jak dowiedział się o sprawie – szkoła zorganizowała, we wszystkich klasach – spotkania ze szkolnymi psycholożką i pedagożką. – Rozmawiały z młodzieżą m.in. o skutkach umieszczania różnych treści w Internecie, o empatii, a także o konsekwencjach hejtu. Narażone są na nie i osoby, umieszczone w „rankingu", i jego autor – relacjonuje dodając, że teraz szkoła musi zadbać i o dziewczyny, i o chłopaka.

– Jeśli chodzi o dziewczęta – usłyszałem od nich głównie głosy oburzenia. Nie mam sygnałów, by któraś doznała jakichś szkód, np. psychicznych. Natomiast każdy ma inną wrażliwość. Poinformowaliśmy, że jeśli którakolwiek czuje się w związku z tą sprawa źle, może się zgłosić do naszej pani psycholog – mówi dyrektor.

Trudna nauka empatii

– To że nastoletnim chłopcom, ale i dziewczynom – różne rzeczy, nie zawsze mądre – przychodzą do głów, w zasadzie nie dziwi, tak było i jest. Tyle, że kiedyś tego rodzaju „wybryk" może nawet by nie wyszedł poza jakieś niewielkie grono osób – i możliwe, że nikt by nie ucierpiał. Internet jednak zmienia wszystko, a młodzi często tego nie rozumieją – mówi dr **Piotr Kwiatkowski**, psycholog i psychoterapeuta z **Lublina**, który pracuje m.in. z młodzieżą.

– Młodzi muszą wiedzieć, że gdy wrzucą coś – cokolwiek – do sieci, przestają być właścicielami tych treści. Nie wiadomo, kto i do czego je wykorzysta, do kogo to dotrze, jak długo zostanie, jak szerokie kręgi zatoczy – dodaje.

Z jednej strony, jak mówi – mamy „szczeniacki" wyskok, z drugiej – dziewczyny i kobiety, które poddano bez ich wiedzy i zgody specyficznej „ocenie". – To nie jest miłe. Gdyby jednak to wszystko odbywało się poza Internetem, dziewczyny pewnie by się obruszyły, oburzyły, może obraziły, ale w końcu – zapomniały. W tym wypadku jednak „ranking" trafił do sieci: część dziewczyn mogła poczuć, że zostały upokorzone na forum publicznym. A ponieważ sprawa się zrobiła publiczna, to i reakcje były ostrzejsze – wyjaśnia.

– Tego rodzaju trudne sytuacje, często z podtekstami seksualnymi – obserwuję w szkołach dość często; także w podstawowych. Świetnie, że w tym wypadku szkoła szybko i właściwie zareagowała – chwali.

– Dla mnie kluczem jest praca z młodymi nad emocjami, nad umiejętnością stawiana się w sytuacji innej osoby, nad empatią. Bo gdyby nastolatkowie – ale to dotyczy także starszych – mieli refleksję, jak może się poczuć osoba oceniana czy komentowana – to większość pewnie powstrzymałaby się przed takimi ocenami czy ostrymi, nienawistnymi komentarzami. Niestety, dzieciaki czytają te wszystkie komentarze, jakimi obrzucają się w sieci dorośli – i uczą się niewłaściwych zachowań. A potem się dziwią: co ja takiego zrobiłem/zrobiłam, przecież wszyscy tak robią... **mm**

WWW | Czekamy na Państwa komentarz www.tygodnikzamojski.pl

eprasa.pl ab5a7248ff

Józefowscy parafianie są podzieleni. W tle plotki, skargi i pisma do biskupa

Awantura w parafii

W ostatnich latach parafia **Józefów** dwukrotnie była na ustach całej diecezji. Najpierw jesienią 2021 r. za sprawą koncertu charytatywnego „Wybudźmy Elżbietę", gdy występ króla disco-polo **Zenka Martynika** ściągnął tu ponad 10 tys. osób i zebrano 100 tys. zł na charytatywny cel. Pół roku później nastąpił kolejny historyczny moment: międzynarodowy mecz piłki nożnej. Drużyna księży z diecezji zamojsko-lubaczowskiej zagrała przeciwko żołnierzom U.S. Army, stacjonującym w bazie w **Mokrem**. Obydwa wydarzenia zorganizował ks. **Paweł Dynaka**, wikariusz józefowskiej parafii. Teraz – w roli głównej z tym samym księdzem – szykuje się dogrywka… Niestety, trochę w innym kontekście.

A wszystko w przeddzień zmian księży w parafiach diecezji zamojsko-lubaczowskiej, które w najbliższą sobotę (21 czerwca) w Krasnobrodzie ogłosi **ks. bp Marian Rojek**. Roszady często wzbudzają wśród parafian emocje. Te właśnie wzięły górę w Józefowie.

Jeden proboszcz, dwóch wikariuszy

W józefowskiej parafii od lat (od 2003 r.) proboszczem i dziekanem jest **ks. Zenon Mrugała**. Zżył się z ludźmi, a parafianie nie wyobrażają sobie zmiany duszpasterza. Zmieniają się tylko wikariusze. Przed dwoma laty pracę rozpoczął tu **ks. Łukasz Wojtaszek**, a od czterech lat wikariuszem jest **ks. Paweł Dynaka.**

– Jestem pełen uznania i szacunku dla księdza Pawła. Otwarty, serdeczny, pełen inicjatywy, umie współpracować ze wszystkimi. Nikomu do tej pory nie udało się na taką skalę zjednoczyć naszej społeczności. To ogromna wartość dla parafii i gminy – mówi o wikariuszu burmistrz **Roman Dziura**. Te słowa potwierdzają liczni parafinie; złego słowa na księdza Pawła nie da powiedzieć także proboszcz. Ale to właśnie on – i jego aktywność – znalazły się w centrum burzy, jaka rozpętała się w parafii.

Józefowska ulica huczy i szepcze…

Na początku czerwca gruchnęła plotka, że na plebanii pojawiła się policja, bo wikariusz miał pobić proboszcza. Miało dojść do sprzeczki o samochód, jaki niedawno z Ameryki sprowadził ksiądz dziekan (kupił suva volvo XC90). Mówiono też o tym, że narasta konflikt pomiędzy wikariuszami – a powodem miała być zawiść. Jedna z krążących wersji miała dotyczyć zbytniego panoszenia się księdza Pawła. Józefowska ulica szeptała też o bliskich relacjach drugiego wikariusza z pewną parafianką, z którą miał być często widywany. I właśnie by odwrócić uwagę od tych plotek – do biskupa miała pójść skarga, uderzająca w księdza Pawła.

Bez względu na to, jaka jest prawda – parafianie się podzielili, a miasto kipi od plotek i domysłów. Takich emocji nie było nawet, gdy dwa lata temu jeden z wikariuszy „zrzucił sutannę" i odszedł z parafii.

Sprawdzamy, co tak naprawdę się wydarzyło.

Plotki i fakty

Faktem jest, że ktoś złożył skargę do ks. bpa Mariana Rojka na ks. Pawła Dynakę. Potwierdza to w rozmowie z nami proboszcz józefowskiej parafii.

Powiedział nam, że był w tej sprawie na rozmowie z księdzem biskupem i wszystko zostało wyjaśnione. Prosił, żeby biskup nie przenosił księdza Pawła, bo – jak podkreśla – jest aktywny, a współpraca układa się z nim bardzo dobrze.

Ktoś złożył skargę do ks. bpa Mariana Rojka na ks. Pawła Dynakę z parafii w Józefowie.

Odniósł się także do innych krążących po Józefowie wersji zdarzeń.

– To są plotki, a ludzie mają bujną wyobraźnię. Słyszałem nawet, że ksiądz wikary mnie pobił. To mnie bawi – skwitował.

I wyjaśnił, że policja, owszem, była na plebanii, ale w sprawie kradzieży kwiatów na cmentarzu, zgłaszanych przez parafian. Potwierdza to **Joanna Klimek**, rzecznik biłgorajskiej policji.

– Księża chcieli, by policjanci z posterunku w Józefowie objęli monitoringiem cmentarz. Faktem jest, że wiele osób dopytywało naszych funkcjonariuszy, co się na plebanii wydarzyło – mówi pani rzecznik.

Ksiądz proboszcz przyznał, że miał podbite oko (co parafianie zauważyli), ale dlatego, że zaczepił o chodnik i uderzył w futrynę. Chwalił też drugiego wikariusza za jego religijność i za to, że „organizuje piękne dodatkowe nabożeństwa".

W obronie wikarego

Faktem jest też list w obronie księdza Pawła, jaki napisali do ks. biskupa parafianie po tym, gdy dowiedzieli się, że ktoś „podgryza" ich księdza. Wyliczają organizowane przez niego koncerty charytatywne, które zintegrowały parafian: „Wybudźmy Elżbietę", „Serduszko dla Karolka", koncert na rzecz Antosia, liczne pielgrzymki, Ekstremalną Drogę Krzyżową, Orszak Trzech Króli, nabożeństwa patriotyczne.

„To właśnie dzięki niemu wydarzenia te miały nie tylko wymiar materialny, ale i duchowy – łączyły modlitwę, wspólne przeżywanie wartości oraz realne działanie na rzecz potrzebujących" – czytamy w liście. „Ksiądz Paweł jest dla nas nie tylko duszpasterzem, ale prawdziwym przewodnikiem duchowym, człowiekiem modlitwy, inicjatorem wielu wartościowych dzieł, a przede wszystkim – kapłanem bliskim ludziom. Od pierwszych dni posługi dał się poznać jako osoba otwarta, serdeczna pełna energii do działania. Nie zamyka się w kancelarii czy zakrystii – jest obecny tam, gdzie bije serce wspólnoty: wśród dzieci, młodzieży, seniorów, chorych i samotnych" – piszą w liście do biskupa, pod którym zbierają podpisy. Zamierzają, by bronić swego wikariusza – spotkać się z ordynariuszem.

– Ksiądz biskup wyjaśnił sprawę z księdzem proboszczem. Jest zamknięta – usłyszeliśmy od ks. **Sylwestra Zwolaka**, kanclerza i rzecznika prasowego Kurii w Zamościu.

Ks. Dynaka odmówił komentarza do całego zamieszania.

– Oprócz sakramentów i nauczania religii, jedną z misji Kościoła jest pomoc drugiemu człowiekowi. Odkryłem w sobie dar, by pomagać innym w potrzebie. Robię to z serca i najlepiej jak potrafię. Zawsze i w każdej parafii – powiedział tylko.

W parafii pojawiły się obawy przed drugą „wojną religijną". Starsi mieszkańcy pamiętają rok 1975, gdy biskup chciał zabrać ich ulubionego wikarego, ks. **Stanisława Madeja**. Wtedy część parafian (nazywano ich Madejowcami) nie zaakceptowała tej decyzji. Ludzie zabili wejście do świątyni deskami, zabarykadowali plebanię i pilnowali księży. Rozebrali nawet z ornatów proboszcza **ks. Michała Całkę** (tych, którzy go bronili, nazwano Całkowcami) i go pobili. Sprawa oparła się o policję, a nabożeństw nie odprawiano przez dwa tygodnie. Ostatecznie parafia się podzieliła – i tak w **Długim Kącie** powstał Kościół Polskokatolicki.

Tekst i fot. Jadwiga Hereta

WWW | Czekamy na Państwa komentarz www.tygodnikzamojski.pl

Sensacja archeologiczna przy budowie ekspresówki

Mamuty w Łabuniach

Na stanowisku archeologicznym w Łabuniach, podczas ratowniczych badań wykopaliskowych, prowadzonych na zlecenie Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad na trasie ekspresowej S17 – firma archeologiczna Pracownia Badawcza Thor odkryła szczątki dwóch mamutów. Zalegały płytko pod powierzchnią ziemi, tuż poniżej współczesnej warstwy ornej.

Szczątki zostały przetransportowane do Wydziału Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej UMCS w **Lublinie**, gdzie – w odpowiednio przygotowanych warunkach – prowadzone są analizy, datowania oraz zaawansowane badania archeozoologiczne i geologiczne. Realizowane są we współpracy z Wojewódzkim Urzędem Ochrony Zabytków w Lublinie – Delegaturą w **Zamościu**, pod nadzorem konserwatora **Wiesława Komana**.

– Mimo wstępnego etapu badań należy podkreślić, że jest to bardzo ważne pod względem naukowym znalezisko szczątków kostnych fauny plejstoceńskiej, a przy tym niezwykle rzadkie – komentuje dr hab. Marcin Szeliga, zastępca dyrektora Instytutu Archeologii UMCS. – Odkryte kości to fragment ciosu oraz kości miednicznej, należące najprawdopodobniej do dwóch mamutów. Niestety, obie zachowały się fragmentarycznie, a przy tym w bardzo złym stanie. Są mocno pokruszone, więc wymagały specjalnego zabezpieczenia w trakcie eksploracji, a następnie bardzo ostrożnego wydobycia w całości; właściwie wycięcia wraz z otaczającym kości osadem – dodaje.

Odkrycia szczątków plejstoceńskich mamutów to rzadkość w skali kraju. **Fot. P. Mroczek**

Wstępną ekspertyzę geomorfologiczną stanowiska archeologicznego przeprowadził dr hab. Przemysław Mroczek, prof. UMCS z Katedry Geomorfologii i Paleogeografii Instytutu Nauk o Ziemi i Środowisku. – Odkryto dwa szczątki kostne, które należy wiązać z plejstoceńską megafauną, najpewniej z osobnikami mamuta włochatego (Mammuthus primigenius) – wyjaśnia naukowiec. Jego zdaniem bliskie położenie kości może świadczyć o tym, że zostały w tym miejscu celowo złożone przez człowieka. – Ich wtórne przemieszczenie, wynikające z działania procesów erozyjnych lub rolniczych, nie wyklucza kulturowego kontekstu złożenia – uważa. Zwraca uwagę, że choć szczątki zwierząt są plejstoceńskie, to udokumentowane na stanowisku osadnictwo – pochodzi z okresu średniowiecza.

Znalezisko ma charakter unikatowy – odkrycia szczątków plejstoceńskich mamutów na Lubelszczyźnie i w całym kraju należą do rzadkości. Na Zamojszczyźnie ostatni taki przypadek miał miejsce w 2009 r., podczas rozbudowy Hotelu Artis & SPA na granicy Zamościa i Sitańca. Na szczątki wymarłego pod koniec epoki lodowcowej (ok. 11 tys. lat temu) mamuta natknęli się wówczas robotnicy, wykonujący wykop niedaleko krajowej siedemnastki. Kości dużych rozmiarów znaleziono na głębokości ok. 4 m. Z trzech fragmentów udawało się złożyć ogromny cios, o długości ponad 1 metra i średnicy, w najgrubszym miejscu, 11 cm. Dziś w miejscu tego znaleziska stoi figura mamuta nazwana Artikulsem, zaś szczątki zwierza można oglądać w gablocie przy recepcji hotelowej. **(ar)**

eprasa.pl ab5a7248ff

TYDZIEŃ W REGIONIE

CIĄG DALSZY ZE STR. 8

■ **ZWIEDZANIE PODZIEMI?** Zamojskie Centrum Informacji Turystycznej i Historycznej zaprasza na zwiedzanie trasy turystycznej w podziemiach oficyn Ratusza. Codziennie o godzinie 14 można wyruszyć w niezwykłą podróż po trasie turystycznej z przewodnikiem i poznać legendę studni, zobaczyć replikę celi więziennej oraz kanał burzowy. Cena – 20 zł od osoby dorosłej i 16 zł za dziecko. Grupy zorganizowane proszone są o wcześniejszą rezerwację, tel. 84/ 639 22 92, e- mail: zci@zamosc.pl.

■ **POLICJANTKA W PRZEDSZKOLU**. Mł. asp. **Katarzyna**

Litwin z zamojskiej komendy odwiedziła dzieci w Przedszkolu nr 14 w Zamościu. Maluchy dowiedziały się, jak postępować w kontakcie z osobami obcymi oraz w razie napotkania agresywnego zwierzęcia. Policjantka wyjaśniła, jak bezpiecznie przechodzić przez jezdnię i podróżować samochodem, jaką rolę pełnią pasy bezpieczeństwa oraz jak ważne są elementy odblaskowe dla pieszego. Maluchy obejrzały też z bliska kajdanki, mogły przymierzyć policyjną czapkę.

■ **RUCH TO ZDROWIE.** Zamojski OSiR zaprasza kobiety na zajęcia sportowo-rekreacyjne, które poprawią samopoczucie, kondycję i sylwetkę. Panie ćwiczą przy ul. Królowej Jadwigi 8 w każdy wtorek i piątek (w godz. 18-19). Zajęcia „Płaski brzuch i zdrowy kręgosłup" prowadzi **Agnieszka Całuch**, tel. 692 431 716. Panie, które chcą skorzystać z basenu czy ćwiczyć aerobic, stretching, step, TBC, bodybuilding – mogą uczestniczyć w zajęciach przy ul. Zamoyskiego 62a w poniedziałki i czwartki (w godz. 19.30-20.30). Prowadzi je **Edyta Zubrzycka**, tel. 660 718 518. Z kolei w poniedziałki i środy (w godz. 19-20) na terenie Krytej Pływalni w Zamościu **Beata Gaca zaprasza** na fitness w wodzie. Zapisy – tel. 84 639 96 64.

■ **PRODUKTY Z ZAMOŚCIA.** Prezydent Zamościa zaprasza producentów i przedsiębiorców z terenu miasta, działających w sektorze żywności i przetwórstwa spożywczego, na spotkanie poświęcone współpracy, promocji i rozwojowi lokalnych produktów żywnościowych. Odbędzie się 23 czerwca o godz. 11 w sali nr 12 zamojskiego Ratusza (2. piętro). Inicjatorem spotkania są Zamojskie Zakłady Zbożowe w Zamościu sp. z o.o. Spotkanie będzie okazją do nawiązania kontaktów, omówienia wspólnych działań promujących lokalną żywność oraz budowania silnej sieci producentów z Zamościa. Zapisy: promocja@zamosc.pl, tel. 84 677 24 94.

■ **DYREKTOR POSZUKIWANY.** Prezydent Zamościa ogłosił konkurs na stanowisko dyrektora Centrum Kultury Filmowej „Stylowy". Wnioski można składać do 7 lipca.

■ **ZGŁOŚ SIĘ NA DNI FOLKLORU**. Starostwo Powiatowe w Zamościu zaprasza miłośników folkloru i sztuki ludowej na XXVI Zamojskie Dni Folkloru, które odbędą się 6 lipca na dziedzińcu Zespołu Szkół i Placówek Oświatowych w **Zwierzyńcu**. Zgłoszenia zespołów i twórców będą przyjmowane do 18 czerwca.

■ **SPOTKANIE AUTORSKIE.** 1 lipca, o godz. 17 w Filii nr 7 Książnicy Zamojskiej w Zamojskiej Akademii Kultury przy ul. Akademickiej 8, odbędzie się spotkanie autorskie z **Małgorzatą Starostą** i **Mieczysławem Gorzką**. Wstęp jest wolny. Spotkanie jest organizowane we współpracy z Legimi – platformą subskrypcyjną, która oferuje nieograniczony dostęp do setek tysięcy ebooków i audiobooków.

■ **UMYSŁY ŚCISŁE.** Uczniowie Zamojskich Szkół Społecznych zostali laureatami konkursu „Rok przed Maturą" Wydziału Matematyki, Fizyki i Informatyki UMCS. Konkurs był przeprowadzany w dwóch dyscyplinach: w matematyce i fizyce. Zwyciężyli **Gabriel Flak** i **Albert Ważny**. Obaj są uczniami **Marii Bubiłek**.

SKIERBIESZÓW ■ **PORADNIA PSYCHOLOGICZNE**. Właśnie rozpoczęła działalność poradnia psychologiczna dla mieszkańców gminy Skierbieszów, znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Czynna jest dwa razy w miesiącu, w co drugi poniedziałek. Zainteresowani mogą się zgłaszać do Urzędu Gminy, pokój nr 2, w godz. od 13 do 15.

ZWIERZYNIEC ■ **RPN DLA TURYSTÓW.** W Zwierzyńcu ponownie działa Punkt Informacji Turystycznej przy ul. Plażowej 3a. Czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-16.30 (kasa do 16). Ośrodek Edukacyjno-Muzealny RPN otworzył swoje drzwi również w weekendy. Zwiedzanie możliwe jest od wtorku do niedzieli w godzinach 9-17 (ostatnie wejście na wystawę stałą o godz. 16).

Przygotowała red. Jadwiga Hereta, tel. 607 566 887.
W tym tygodniu dyżur pełni red. Joanna Nowicka, tel. 536 774 771.

Rozmowa z Rafałem Zwolakiem, prezydentem Zamościa

Zaczynamy wychodzić na prostą

– Ma pan za sobą rok prezydentury. Jaki był?

– Trudny i ważny. Pokazał, niestety, jak bardzo polityka weszła do samorządu. I ilu jest ludzi, których nie interesuje dialog, a za wszelką cenę mieszają, kłamią, szczują, obrażają. Mam świadomość, że jako osoba publiczna jestem poddawany krytyce. Jeśli jest rzeczowa i konstruktywna, przyjmuję ją. Ale mowa nienawiści i agresja, zwłaszcza w Internecie, eskalują. W sieci powstało mnóstwo fejkowych kont, z których wylewa się niewyobrażalny hejt. Z tym musimy się mierzyć każdego dnia.

– A rok dla miasta?

– To był czas spłacania długów, oszczędzania, wręcz zaciskania pasa. Ale też – mimo trudnej sytuacji finansowej miasta – rok inwestycji i przygotowania dokumentacji technicznej pod kolejne ważne zadania. Chciałbym, aby zamościanie mieli świadomość, że w ostatnich latach wiele inwestycji było robionych na kredyt, który teraz musimy spłacać.

– Wiedział pan, że miasto jest zadłużone.

– Owszem, ale po dokładnym sprawdzeniu okazało się, że zadłużenie jest rekordowe – najwyższe w historii; brakowało nawet na wypłaty dla pracowników. Sięgało nie 254 mln zł, jak oficjalnie podawano, a ponad 360 mln zł. Same odsetki, które trzeba spłacać z dochodów bieżących, to 110 mln zł. W ciągu roku spłaciliśmy łącznie 33,5 mln zł zadłużenia, w tym 16,5 mln zł kapitału.

– To średnio po 2 mln zł na każde z 16 osiedli.

– Gdyby teraz miasto miało te pieniądze, zamiast spłacać długi poprzedniej władzy, mogłoby wraz z pozyskanymi środkami z projektów wykonać inwestycje za ponad 220 mln zł rocznie. Mówię o tym od początku, bo ogromne zadłużenie bardzo ogranicza pole manewru w samorządzie. Znamy przypadki, gdy samorządy bankrutowały. Podejście „zadłużajmy się pod korek, a po nas choćby potop", jest nieodpowiedzialne. Ale to nie był jedyny problem.

– … ?

– Okazało się, że miasto było zaniedbane pod względem dokumentacji technicznej pod przyszłe inwestycje, więc nie można było płynnie starać się o wsparcie zewnętrzne, np. z KPO czy z programów unijnych. Tak przygotowane miasto zostawił kiedyś prezydent **Marcin Zamoyski** – nie patrzył, kto będzie po nim. Teraz trzeba było zaczynać procedury od początku. A przetargi, uzyskanie prawomocnych pozwoleń, procedury środowiskowe itp. to czas i koszty. Natychmiast zdecydowaliśmy, że robimy dokumentację na najważniejsze inwestycje. Gotowa jest pełna dokumentacja na układ drogowy w Koszarach, na ul. Lipską wraz z mostem. W trakcie przygotowania jest dokumentacja ul. Peowiaków.

Rafał Zwolak: – Mam świadomość, że jako osoba publiczna jestem poddawany krytyce. Jeśli jest rzeczowa i konstruktywna, przyjmuję ją. Ale mowa nienawiści i agresja, zwłaszcza w Internecie, eskalują.

– By móc składać wnioski, jeśli pojawią się odpowiednie programy?

– Ale też wpisać te ulice i kilka innych na listę dróg strategicznych, związanych z obronnością. Wnioski już zostały złożone.

– To wszystko związuje ręce: i Radzie Miasta, i prezydentowi.

– Mimo oszczędności, przez rok udało się wiele zrobić. Policzyłem: kwota inwestycji wykonanych – część jako kolejny etap – i realizowanych w mieście oraz w miejskich spółkach wynosi 299 mln zł. Z tego blisko 200 mln zł to dofinansowanie z różnych programów.

– Najważniejsze inwestycje drogowe?

– To choćby przebudowa ul. Akacjowej i ul. Lazurowej wraz z pełną infrastrukturą (za 14,2 mln zł), ul. Konwaliowej, Chłodnej (4,9 mln zł) czy budowa układu drogowego na terenie strefy ekonomicznej wraz z ul. Strefową i Braterstwa Broni (21 mln zł). To też ul. Lwowska wraz z ul. Ładną, Chrobrego, Andersa, Grechuty, boczną Granicznej oraz drogą i ścieżką nad zalew. Do tego kilkanaście ulic z Budżetu Obywatelskiego. Drogi są priorytetem, sukcesywnie będą robione kolejne.

– Miasto naprawia też fuszerki z poprzednich lat.

– Zażądaliśmy od wykonawcy gruntownej naprawy na jego koszt ul. Altanowej, która się zapadła i pofałdowała. Skoro zostały wydane tak duże pieniądze (11,5 mln zł), problem trzeba rozwiązać. Właśnie została zamknięta na kilka miesięcy. Podobnie będzie z ul. Łukasińskiego.

– A inne inwestycje?

– W tym roku rozpoczyna się kompleksowa przebudowa 30-letniej już oczyszczalni ścieków, która pilnie wymaga modernizacji. Koszt inwestycji, która wejdzie w nową erę technologiczną wynosi 123 mln zł. To zadanie strategiczne, które zapewni bezpieczeństwo miasta i mieszkańców na wiele lat. PGK zdobyło 16,6 mln zł dotacji na budowę (za 23,6 mln zł) nowoczesnego i ekologicznego PSZOK–u przy al. 1. Maja. MZK kupuje 14 nowoczesnych autobusów elektrycznych marki MAN za 44,5 mln zł. Nowe elektryki będą jeździć już za rok. Dla mnie każda, nawet drobniejsza inwestycja jest ważna. Przykład: tężnia solankowa w Parku Miejskim, która niedługo będzie oddana czy doświetlenie przejść dla pieszych. Są tak samo potrzebne, jak te strategiczne.

– Obiecywał pan zazielenienie Zamościa.

– Obsadzamy i ukwiecamy ronda, sadzimy drzewa i krzewy – w sumie przez rok ponad 1200. Niebawem 6 wielkich, 4-metrowych lip w donicach stanie na Rynku Wielkim. W lipcu powołany zostanie miejski ogrodnik. Zielone inwestycje uzupełnią te, które w najbliższym czasie wzbogacą ofertę turystyczną.

– Jakie?

– Na przykład kompleks podgrzewanych basenów nad zalewem, druga tężnia solankowa, budowa z gminą Zamość sieci ścieżek rowerowych czy pingwinarium w zoo.

– A w dalszej perspektywie?

– Poszukiwanie inwestorów, w tym na Pałac Zamoyskich, rozwój budownictwa mieszkalnego: komunalnego, socjalnego i TBS, starania o środki na rewitalizację miasta UNESCO, w którym przez 8 lat niewiele robiono. Jednocześnie – niezmiennie – zapewniam, że jestem otwarty, zapraszam wszystkich do współpracy na rzecz miasta.

Rozmawiała Jadwiga Hereta

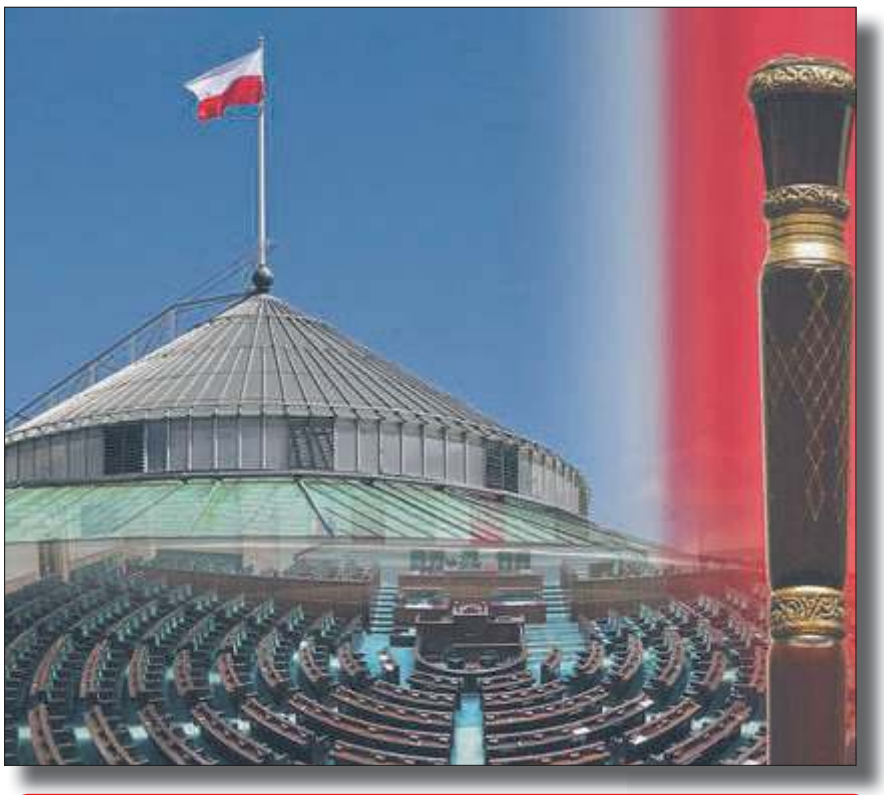
eprasa.pl ab5a7248ff

Przedstawiamy najważniejsze wydarzenia ostatniego tygodnia

Co tam w polityce?

Gorąco po wyborach prezydenckich

11 czerwca Państwowa Komisja Wyborcza wręczyła **Karolowi Nawrockiemu** zaświadczenie o wyborze na prezydenta. – Przygotujemy sprawozdanie, analizując m.in. dane z okręgowych komisji – zapowiedział szef PKW **Sylwester Marciniak**, odnosząc się do sygnałów o nieprawidłowościach przy liczeniu głosów. **Ryszard Kalisz** z PKW uspokajał: błędy miały niewielką skalę i nie wpłynęły na wynik. Tymczasem do piątku do Sądu Najwyższego wpłynęły 434 protesty wyborcze. W poniedziałek – ostatnim dniu ich składania – kolejne zgłosił m.in. komitet **Rafała Trzaskowskiego**. – Wskazujemy 5 punktów wymagających ponownej weryfikacji – oświadczył **Cezary Tomczyk**. Jak wyliczył, w komisjach, gdzie Trzaskowski wygrywał w I turze, znacząco wzrosła liczba głosów nieważnych z podwójnym znakiem X – średnio o 150 proc., wobec 45 proc. tam, gdzie wygrywał Nawrocki. Zwrócił też uwagę na puste karty, „podejrzanie wysokie" wyniki Nawrockiego w 800 komisjach oraz błędy w przypisaniu protokołów w **Krakowie** i **Mińsku Mazowieckim**. Sąd Najwyższy w ub. tygodniu dopuścił powtórne przeliczenie głosów w 13 obwodowych komisjach, w których stwierdzono uchybienia. Przeliczenia mają odbywać się w lokalnych sądach rejonowych, w ramach tzw. pomocy prawnej. Emocji nie studzi też spór polityczny. Prezydent **Andrzej Duda** ocenił, że „postkomuniści do spółki z liberalno-lewicowymi chcą przekręcić wybory i odebrać nam wolność wyboru". Wezwał do obrony „resztek demokracji". Premier **Donald Tusk** nazwał te słowa „niestosownymi i po prostu głupimi".



Tajne elity

Minister **Radosław Sikorski** z żoną **Anne Applebaum** znaleźli się wśród 125 uczestników tajnego spotkania Grupy Bilderberg, które od czwartku do niedzieli odbywa się w **Sztokholmie**. Grupa skupia elity polityki i biznesu z całego świata. Wśród gości są m.in. były i obecny sekretarz generalny NATO, premier Szwecji, prezydent Finlandii, król Holandii, premier Grecji, przewodnicząca Bundestagu, prezes Ryanaira, szefowa banku Santander, szef Microsoftu, a z Polaków – także założyciel InPostu **Rafał Brzoska** i prezes Polskiej Rady Biznesu **Wojciech Kostrzewa**. Spotkanie odbywa się w Grand Hotelu, który zablokował rezerwacje – podobnie jak przy wizycie **Obamy** w 2013 r. Obrady są zamknięte, a lista tematów niejawna.

Rosyjskie fake newsy

W sieci pojawiły się fałszywe informacje o rzekomym wstrzymaniu przez Ukrainę zgody na ekshumację Polaków zamordowanych w **Puźnikach**. „To kłamstwo!" – oświadczyła Kancelaria Premiera, apelując o powstrzymanie dezinformacji. Wiceminister kultury **Maciej Wróbel** podkreślił, że krążą fałszywe dokumenty i nagrania wygenerowane przez AI. Tymczasem Ukraina oficjalnie zgodziła się na kolejną ekshumację – w **Zboiskach**, gdzie mają się znajdować szczątki polskich żołnierzy z 1939 r. Równolegle w sieci pojawił się kolejny fake news – rzekomy rozkaz warszawskiej policji, faworyzujący przy zatrudnianiu na etatach tłumaczy ukraińskich uchodźców. Policja zdementowała tę informację.

Kołodziejczak miał zapłacić za dyplom

Michał Kołodziejczak, wiceminister rolnictwa, lider AgroUnii, która zasłynęła organizacją rolniczych protestów, miał zapisać się na studia MBA w Collegium Humanum i zapłacić za dyplom bez realnego studiowania – informuje Goniec.pl. Według serwisu, dokumenty polityka zawierały zaświadczenie o wcześniejszych studiach na uczelni kierowanej przez **Bazylego N.**, również zatrzymanego przez CBA. Oceny na dyplomie miały być „wymyślone z głowy", a Kołodziejczaka obowiązywał indywidualny tok nauczania. Ostatecznie dyplomu nie otrzymał, bo rektora Collegium Humanum zatrzymano. Sprawę ujawnił **Bernard K.**, który twierdzi, że polityk zapłacił 5 tys. zł jako pierwszą ratę.

(ar)

Śledztwo ws. Jacka Kurskiego prowadzi zamojska prokuratura

Nielegalnie finansowana kampania?

Prokuratura Okręgowa w **Zamościu** wszczęła śledztwo w sprawie nielegalnego finansowania kampanii wyborczej **Jacka Kurskiego** do Parlamentu Europejskiego w 2024 r.

W piątek, 6 czerwca informacje o tej sprawie podały Onet i Radio Zet. Według ustaleń redakcji, były prezes TVP miał znacznie przekraczać ustalone przez Państwową Komisję Wyborczą limity, wydając na kampanię kilkaset tys. zł własnych pieniędzy. Ponadto miał przekazywać pieniądze synowi, a ten – wpłacać je na kampanię wyborczą ojca pod własnym nazwiskiem. Dziennikarze upublicznili nagrania rozmów Jacka Kurskiego, które mają to potwierdzać. Działania polityka miały być podjęte po to, by pominąć prawne limity wpłat.

Czyny zagrożone karą do 100 tys. zł

Onet przypomniał, że Kurski w 2024 r. znalazł się na wysokim, 2. miejscu listy PiS do Parlamentu Europejskiego; miał jednak bardzo silną konkurencję. Przed nim na liście znalazł się **Adam Bielan**, a za nim m.in. posłowie **Radosław Fogiel** i **Jacek Ozdoba**. Ostatecznie Kurski do Europarlamentu się nie dostał.

Tego samego dnia, już po publikacji w mediach – komunikat wydała Prokuratura Okręgowa w Zamościu. Poinformowała, że „z pominięciem zasad dotyczących właściwości miejscowej", wpłynęły do niej materiały z zawiadomieniem „o możliwości popełnienia przestępstwa związanego z nieprawidłowościami w sposobie finansowania i rozliczania kampanii wyborczej jednego z kandydatów w wyborach do Parlamentu Europejskiego w 2024 r.". Wszczęła śledztwo w tej sprawie.

Fot. Adrian Grycuk, wikipedia.org

Jacek Kurski.

– Z uwagi na dobro śledztwa prokuratura, na jego obecnym etapie, nie udziela aktualnie żadnych dodatkowych informacji, dotyczących poczynionych dotychczas w jego toku ustaleń, jak i wykonanych i zaplanowanych do wykonania czynności procesowych – przekazał prok. **Rafał Kawalec**, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Zamościu.

Dodał, że śledztwo prowadzone jest m.in. w kierunku czynów z art. 506 pkt 7 ustawy Kodeks wyborczy i że są one zagrożone karą grzywny od 1 tys. do 100 tys. zł.

„Przepis ten penalizuje m.in. udzielanie komitetom wyborczym partii politycznych lub przyjmowanie w imieniu komitetów korzyści majątkowych z innego źródła niż z funduszów wyborczych partii politycznych" – czytamy w komunikacie rzecznika prokuratury.

To czarny PR?

„Dzisiejszy atak niemieckiego Onetu na mnie to kolejny akt zemsty i oczywiste odreagowywanie przegranej przez **Tuska** kampanii prezydenckiej. Zamiast wzięcia się do pracy jest dalszy ciąg represji wobec opozycji dla przykrycia nieudolności tego rządu i koalicji. Ta sprawa to czarny PR i objaw zemsty" – tak Jacek Kurski skomentował tę sprawę w mediach społecznościowych. Zaznaczył, że jego kampania była „rozliczona prawidłowo, w sposób niezwykle skrupulatny i pedantyczny".

her

MINAŁ TYDZIEŃ

10-16 czerwca

WTOREK Dwa rosyjskie samoloty zostały przechwycone przez stacjonujące w Polsce brytyjskie myśliwce – poinformowało Dowództwo Sojuszniczych Sił Powietrznych.

Nowy sondaż IBRiS: poparcie dla Konfederacji wzrosło do ponad 20 proc. (20,7 proc.). Prowadzi KO – 32,3 proc., przed PiS – 28,3 proc. Jako ostatnia weszłaby do Sejmu Lewica – 6,3 proc.

ŚRODA Europoseł Grzegorz Braun otrzyma decyzją marszałka Sejmu Szymona Hołowni zakaz wstępu do budynku polskiego parlamentu. Braun zniszczył w nim wystawę poświęconą osobom LGBT+.

Sejm udzielił wotum zaufania rządowi Donalda Tuska – „za" głosowało 243 posłów, „przeciw" było 210. Premier przed głosowaniem wygłosił exposé.

28-letni Polak usłyszał zarzuty szpiegostwa na rzecz Rosji; miał przekazywać dane dotyczące infrastruktury wojskowej. Trafił do aresztu, grozi mu dożywocie.

CZWARTEK

Michał Probierz zrezygnował z funkcji selekcjonera reprezentacji Polski; prowadził kadrę od września 2023, notując 9 zwycięstw w 21 meczach.

Rosyjski Ił-20 naruszył polską przestrzeń powietrzną nad Bałtykiem. Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych komentuje, że kolejny akt testowania reakcji NATO.

PIĄTEK Po ataku Izraela na Iran MSZ ostrzegł Polaków przed wyjazdami w rejon konfliktu. Z powodu zamknięcia przestrzeni powietrznej, opóźniony został lot **Andrzeja Dudy** z **Singapuru**, gdzie prezydent przebywał od poniedziałku. Nowa trasa lotu została utajniona.

ABW zatrzymała trzech 19-latków z **Olsztyna**, podejrzanych o przygotowania do zamachu terrorystycznego; mieli się inspirować masowymi zabójcami.

SOBOTA Papież **Leon XIV** odwołał ks. **Dariusza Rasia** z funkcji proboszcza bazyliki mariackiej w **Krakowie** po wykryciu nieprawidłowości finansowych. Parada Równości przeszła przez **Warszawę** pod hasłem „Odpowiedzią jest miłość!". Doszło do incydentu. Grupa osób zablokowała przejazd platformy i oblała ją czerwoną cieczą.

NIEDZIELA Polskie MSZ organizuje ewakuację obywateli z Bliskiego Wschodu. Powrót do kraju będzie bezpłatny. Ukraiński wywiad przeprowadził atak na przemysłową podstację elektryczną w **Królewcu** w pobliżu granicy z Polską. Odcięto prąd m.in. w rosyjskich obiektach wojskowych. Straty szacowane są na 5 mln dolarów.

PONIEDZIAŁEK Ministerstwo Finansów: płaca minimalna w 2026 r. ma wzrosnąć do 4806 zł brutto (ok. 3570 zł netto). **(ar)**

eprasa.pl ab5a7248ff

Artykuł informacyjny

GMINA ULHÓWEK ZAPRASZA

Gmina Ulhówek odznacza się atrakcyjnymi walorami krajobrazowymi, turystycznymi oraz przyrodniczymi. Walory te jednak nie są w pełni wykorzystane, a obszar powszechnie postrzegany jest jako typowy rejon rolniczy, niemający wiele do zaoferowania. Ostatnimi czasy ten nieprawdziwy pogląd zmienia się na lepsze.

Pod względem geograficznym gmina położona jest w obrębie Grzędy Sokalskiej, charakteryzującej się pofałdowaną rzeźbą, którą tworzą liczne garby terenu i płaskiej jak stół Równiny Bełskiej. Gmina prezentuje malownicze, otwarte krajobrazy, kuszące do spacerów i wycieczek rowerowych, a bogata przeszłość tej ziemi, która była niegdyś prawdziwym tyglem narodowościowym i wyznaniowym, przyciąga pasjonatów historii.

Fragment krzyża przydrożnego z XIX w. w Ulhówku, przy starej drodze prowadzącej do Tarnoszyna, wysadzanej wiekowymi wierzbami. Obecnie jest to ul. Strażacka.

BUDYNIN I CZARNA MADONNA

Budynin, po raz pierwszy wzmiankowany jest w źródłach pisanych w 1433 r. Pierwszy właściciel wsi, **Wyszel Rogala** z **Kozolina** zapisał się niesławnie w historii jako jeden z uczestników napadu rabunkowego na klasztor Paulinów na **Jasnej Górze** w 1430 r. i profanacji cudownego obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej. Pamiątką po tym wydarzeniu są blizny na cudownym wizerunku Czarnej Madonny.

Cennym zabytkiem Budynina jest drewniana cerkiew greckokatolicka pw. Opieki Matki Bożej, ob. kościół filialny parafii w **Machnówku**. Obok świątyni znajdują się duża, drewniana dzwonnica z XIX w. i figura św. Floriana, również z tego samego okresu.

Bardzo ciekawym, a zarazem zagadkowym obiektem jest archaiczny, kamienny krzyż na dawnym cmentarzu przycerkiewnym.

Na cmentarzu greckokatolickim, obecnie użytkowanym przez rzymskich katolików, można podziwiać wspaniałą kamieniarkę warsztatów bruśnieńskich z przełomu XIX i XX w. Na nekropoli tej znajduje się nieoznaczona kwatera żołnierska z I wojny światowej.

W północnej części Budynina znajduje się miejsce widokowe, z którego można podziwiać m.in. dawne miasto wojewódzkie **Bełz**.

DYNISKA GROTTGERA I LISZTA

Dyniska, wyłaniające się z dziejowego mroku pod datą 1449 r., słyną na całą Polskę za sprawą gościnnego tu niegdyś malarza **Artura Grottgera**, zaproszonego przez **Juliana Skolimowskiego**, oficera szwoleżerów Księstwa Warszawskiego, uczestnika powstania listopadowego, kawalera krzyża Virtuti Militarii/

W Dyniskach gościł też **Franciszek Liszt**, który koncertował dla gości dworu, jak również wielu przedstawicieli elit lwowskich, w tym **Stanisław Niewiadomski**, kompozytor, największy po **Moniuszce** pieśniarz.

Drewniana cerkiew w Budyninie z 1887 r., obecnie kościół filialny parafii w Machnówku p.w. Opieki NMP. Obok stoi dzwonnica wzniesiona jednocześnie z cerkwią. Wewnątrz dzwon prawdopodobnie z XVIII.

We wsi znajdują się liczne krzyże i kapliczki przydrożne z przełomu XIX i XX w. Na cmentarzu parafialnym i obok kościoła znajdują się groby rodziny Skolimowskich.

HUBINEK I KSIĘŻYCOWE MOGIŁY

Hubinek po raz pierwszy wzmiankowany jest w źródłach w 1439 r. Do końca XVIII w. wchodził w skład niegrodowego starostwa rzeczyckiego.

W Hubinku warto się zatrzymać przy ziemnych kurhanach sprzed ponad 4 tys. lat. Prehistoryczne kopce, wznoszone w tym czasie co egipskie piramidy są tak naprawdę ich pomniejszoną koncepcją. Przez miejscową ludność tajemnicze kopce nazywane były ,,księżycowymi mogiłami".

Ciekawymi zabytkami są oryginalna, drewniana dzwonnica na miejscowej nekropoli oraz niektóre nagrobki.

Przez wieś płynie rzeka Rzeczyca, dawniej nazywana Tatrą.

KORCZMIN Z NAJSTARSZĄ CERKWIĄ

Korczmin, o którym pierwsza wzmianka pochodzi z 1466 r., słynie z najstarszej na Lubelszczyźnie drewnianej cerkwi greckokatolickiej pw. Trzech Króli, datowanej na 1658 r. Niezwykle cennym elementem wyposażenia tej świątyni była XVII- wieczna, słynąca cudami ikona Matki Bożej, zwanej Korczmińską. Obecnie znajduje się w **Lublinie**, na terenie Muzeum Wsi Lubelskiej, a w Korczminie pozostaje jej wierna kopia.

Od 2003 r. w Korczminie organizowane są przez proboszcza greckokatolickiej parafii w Lublinie ks. **Stefana Batrucha** Europejskie Dni Dobrosąsiedztwa.

We wsi warto odwiedzić miejscowy cmentarz greckokatolicki z typową kamieniarką brusnieńską. Znajduje się tutaj też kwatera żołnierza z września 1939 r.

Dawniej w Korczminie były ośrodek tkacki i karczma, o której pozostała legenda, traktująca o powstaniu nazwy miejscowości.

Wieś leży nad rzeką Rzeczycą, zwaną kiedyś Swynoryją. Przez ten ciek wodny przerzucone są dwa mosty, w tym jeden drewniany.

KRZEWICA PO LUBIJI

Krzewica, znana ze źródeł pisanych od 1462 r., była zamieszkiwana od znacznie wcześniejszego okresu. Świadczą o tym pozostałości domniemanego grodziska, dawniej zwanego Lubiją, datowanego na XII-XIII w. Gród jest prawie nieczytelny w terenie – i nie zawsze dostępny z powodu upraw polowych.

Kapliczka św. Antoniego w Ulhówku z XIX/XX w., postawiona staraniem rodziny Hulimków. Dawniej przy kapliczce biegła droga do dworu.

MACHNÓWEK PEŁEN BOCIANICH GNIAZD

Machnówek jest młodszy od innych miejscowości, pierwsza wzmianka o nim sięga 1554 r. Była tu cerkiew pw. św. Michała, zbudowana z elementów drewnianego kościoła parafialnego w **Bełzie**, rozebrana w 1962 r. Na placu przycerkiewnym pozostała ceglana, trójkondygnacyjna dzwonnica parawanowa z 1938 r.

We wsi funkcjonuje kościół parafialny pw. św. Jana Chrzciciela z lat 1903-1904. Obok niego stoi niezwykle cenna rzeźba: nagrobek **Olgi Krawczuk,** przeniesiony z cmentarza w **Oserdowie**, autorstwa **Aleksandra Zagórskiego** ze **Lwowa**.

Osobliwością przyrodniczą Machnówka są liczne bocianie gniazda.

MAGDALENKA I ŚWIADKOWIE MIŁOŚCI

Magdalenka powstała w połowie XIX w. jako jeden z folwarków, należących do **Juliana Skolimowskiego** h. Lubicz z **Dynisk**.

Na gruntach Magdalenki znajduje się kapliczka św. Magdaleny z pocz. XIX w. i powalona przez wiatr w 2011 r. sosna, pod którą według podań **Artur Grottger** spotykał się z młodziutką narzeczoną **Wandą Monne**. Rosną tutaj też pomnikowe dęby szypułkowe.

W Magdalence gościł prawdopodobnie rotmistrz **Tadeusz Bór Komorowski**, późniejszy generał i dowódca powstania warszawskiego.

MALOWNICZY OSERDÓW

Oserdów wyłania się z mroków historii pod rokiem 1417. Rozciąga się tu wspaniały widok na Równinę Bełską, Grzędę Sokalską, widać również Roztocze, miasteczko Bełz na Ukrainie i kopalnie węgla kamiennego w okolicach miasta **Szeptycki**.

Na północ od zabudowań znajduje się cmentarz greckokatolicki z ziemnym kopcem, upamiętniającym ukraińskich żołnierzy z wojny polsko-ukraińskiej (1918-1919). Dalej na północ stoi kurhan pradziejowy z kamienną figurą Matki Bożej z datą 1871 r.

W środku miejscowości zlokalizowane są malownicze stawy rybne, nad którymi usytuowany jest żeliwny krzyż pańszczyźniany, upamiętniający zniesienie poddaństwa chłopów w 1848 r. Zachowały się tu także drewniane chaty ukraińskie, tzw. chyże. Obecnie jest to najmniejsza wieś w gminie, ma tylko kilkoro mieszkańców.

PODLODÓW – DAWNY PGR

Podlodów to dawny PGR, który powstał na części gruntów wsi **Rzeczyca**. Znajdują się tu cmentarz greckokatolicki z licznymi nagrobkami kamiennymi z warsztatów bruśnieńskich, kwatera żołnierska z I wojny światowej i zabytkowa kaplica cmentarna z przełomu XIX i XX w., ob. kaplica filialna pw. św. Huberta parafii Ulhówek. Pozostało też cerkwisko po cerkwii pw. św. Borysa i Gleba, która spłonęła w 1944 r. Ciekawy jest też krzyż przydrożny przy dawnej drodze z Rzeczycy w strone Żernik.

ROKITNO, RZECZYCA, RZEPLIN...

Rokitno to jedna z najstarszych miejscowości gminy, jej historia sięga 1403 r. Położona jest malowniczo w dolinie rzeki Kanał Rokitno. We wsi znajdują się drewniana szkoła i dom dróżnika po daw-

Neolityczny kurhan w Hubinku, kultury ceramiki sznurowej (2900-2200 r. przed Chrystusem). Obiekt badany wykopaliskowo.

eprasa.pl ab5a7248ff

nej kolejce wąskotorowej (to obecnie prywatne obiekty mieszkalne).

Rzeczyca to dawna wieś książęca, później królewska, sięgająca korzeniami 1427 r. Dzierżawili ja Zamoyscy. Jan Zamoyski w Rzeczycy posiadał znakomitą stadninę koni wierzchowych. Hodował tutaj również kilka wielbłądów, wykorzystywanych do prac polowych. Znajduje się tu szereg przydrożnych krzyży z XIX i XX w.

Rzeplin w źródłach pisanych pojawia się w 1403 r. To w tej miejscowości powstała najstarsza parafia rzymskokatolicka w obecnej gminie.

Krzyż Grunwaldzki w Tarnoszynie, postawiony przez polskich mieszkańców wsi na pamiątkę 500 – lecia bitwy pod Grunwaldem.

Do tego wydarzenia nawiązuje herb gminy Ulhówek.

W Rzeplinie ok. 1572 r. urodził się **Andrzej Lipski**, biskup, kanclerz wielki koronny, przyjaciel króla **Zygmunta III Wazy**.

We wsi można obejrzeć kościół parafialny pod wezwaniem św. Jana Chrzciciela z końca XVIII w. wraz z dzwonnicą z tego okresu. Znajdują się tu dwa cmentarze, rzymskokatolicki i prawosławny z zabytkowymi nagrobkami.

SZCZEPIATYN Z LAUREM

Szczepiatyn po raz pierwszy wzmiankowany jest w 1462 r. Znajdują się tutaj murowana cerkiew z 1910-1912 pw. św. Trójcy i drewniana dzwonnica z 1890 r. W latach 2022-2023 dzwonnica została odrestaurowana i nagrodzona w 2024 r. Laurem Konserwatora przez Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.

Znajduje się tu kamienny krzyż pańszczyźniany z 1848 r. i szereg ciekawych krzyży przydrożnych. Na miejscowym cmentarzu jest wiele cennych nagrobków z warsztatów brusnieńskich. W Szczepiatynie stoi też zabytkowy młyn z pocz. XX w.

CUD Z TARNOSZYNA

Tarnoszyn to jedna z najstarszych miejscowości w gminie, jej historia sięga 1388 r. W 1906 r. do wsi trafiła drewniana cerkiew Narodzenia Najświętszej Marii Panny z 1759 r. W 1994 r. świątynia trafiła do Muzeum Wsi Lubelskiej. Pod koniec 2009 r. redakcja lubelskiego tygodnika „Moje Miasto" zorganizowała plebiscyt, mający na celu wyłonić siedem cudów Lublina. Po zliczeniu wszystkich głosów okazało się, że za architektoniczny cud Lublina jego mieszkańcy uważają cerkiew przeniesioną z Tarnoszyna!

Tarnoszyn słynie także z innych, niezwykłych, unikatowych zabytków, jak Krzyż Grunwaldzki, postawiony tu w 1910 r. na pamiątkę 500-lecia bitwy pod Grunwaldem. W miejscowości można naliczyć 7 cmentarzy, nie wszystkie jednak są czytelne w terenie. Wśród nich są m.in. cmentarzysko z urnami popielnicowatymi, kurhanowe (prawdopodobnie średniowieczne), cmentarz epidemiologiczny, wojenny z I wojny światowej na Turynie, greckokatolicki i rzymskokatolicki.

W Tarnoszynie funkcjonuje też prywatne muzeum prowadzone przez **Stanisława Górnickiego**.

ULHÓWEK ZA WIERZBOWĄ ALEJĄ

Ulhówek, siedziba gminy, posiada starą metrykę, sięgającą w źródłach pisanych 1388 r. Na szczególną uwagę zasługuje kapliczka św. Antoniego z przełomu XIX i XX w., wzniesiona przez rodzinę **Hulimków**. Kapliczka stoi przy dawnej drodze, prowadzącej do dworu.

W Ulhówku zachowało się też sporo starych krzyży przydrożnych. Na dawnym cmentarzu greckokatolickim możemy zobaczyć wiele nagrobków, w tym najstarsze z I poł. XIX w. Ciekawym obiektem przyrodniczym i krajobrazowym jest też stara droga z Ulhówka do **Tarnoszyna**, wysadzana wiekowymi wierzbami.

Z Ulhówkiem związany jest pilot Witold Świadek, mistrz świata w lataniu radiowo-nawigacyjnym.

WASYLÓW Z CUDOWNYM ŹRÓDEŁKIEM

Wasylów to wieś, o której pierwszy raz czytamy pod datą 1400 r. We wsi zachowały się resztki umocnień dworu obronnego z XVI-XVII w.

Warto odwiedzić kapliczkę św. Anny ze źródełkiem cudownej wody z XVIII w. Obok kapliczki znajduje się wąwóz lessowy.

Stoi tu wiele krzyży przydrożnych, w tym kamienny pańszczyźniany (obecnie uszkodzony). W Wasylowie znajdują się dwa cmentarze, w tym jeden nieczynny, przycerkiewny. Na czynnym cmentarzu, pierwotnie użytkowanym przez grekokatolików i rzymskich katolików, zobaczyć możemy liczne krzyże bruśnienskie z XIX i XX w., kwaterę żołnierską z I wojny światowej i żołnierzy hallerczyków. Nad miejscowością góruje największy zabytek, kościół pw. św. Anny z 1897 r.

ŻERNIKI REKTORA

Żerniki to wieś, o której pierwsze źródła wspominają w 1431 r. Z miejscowością związana jest postać prof. **Aleksandra Swieżawskiego,** rektora Uniwersytetu w Częstochowie, wybitnego znawcy średniowiecza, powstańca warszawskiego. We wsi stoi drewniany kościół, zbudowany na planie krzyża greckiego, dawna cerkiew z końca XVIII w., przeniesiona z klasztoru prawosławnego w **Turkowicach**. Na nieczynnym cmentarzu prawosławnym znajdują się nagrobki z przełomu XIX i XX w. oraz kwatera żołnierza z września 1939 r. Zachowały się szczątkowo miejsce po dawnym dworze i piwnica folwarczna.

Najstarsza na Lubelszczyźnie, drewniana cerkiew greckokatolicka w Korczminie z 1658 r., w której znajduje się kopia cudownego obrazu Matki Bożej Korczmińskiej.

Oseredów. Figura Matki Bożej na postumencie z wyrytą datą 1871. Postawioną na pradziejowym kurhanie (kopcu) przez rodzinę Grocholskich.

NIEZWYKŁA PRZYRODA

Gmina Ulhówek objęta jest w kilku miejscach ochroną środowiskową w ramach sieci Natura 2000 („Dolina Szyszły", „Zlewnia Górnej Huczwy"). Ochroną objęte są zbiorowiska roślin, uznanych za silnie zagrożone w „Czerwonej liście roślin naczyniowych w Polsce". Wśród nich: marzyca ruda, starzec wielkolistny, wilczomlecz wielkolistny, kosatka kielichowa, starodub łąkowy, rosiczka długolistna, tłustosz dwubarwny i storczyki – lipiennik Loesela, kruszczyk błotny. Na pastwiskach Dynisk mieszka suseł perełkowy. Licznie występują bezkręgowce: motyle dzienne – modraszek nausiyous, modraszek telejus, czerwończyk nieparek, mieniak tęczowiec strzępotek soplaczek; ważki – zalotka większa, lecicha południowa. Ziemie te zamieszkują także takie ptaki, jak bocian czarny, trzmielojad, błotniak stepowy, orlik krzykliwy, dzięcioł czarny, muchołówka mała, muchołówka białoszyja, dzięcioł średni.

Tekst i zdjęcia
Sławomir Litkowiec

Żerniki – kościół, dawna cerkiew prawosławna z Turkowic (XVIII w.).

Kalendarz najbliższych imprez

- 28 czerwca – Noc Świętojańska w Korczminie
- 13 lipca – poświęcenie krzyża Grunwaldu w Tarnoszynie
- 27 lipca – Letnie Brzmienie Ulhówka; wystąpią m.in. Ale Cantare, Mr. Góral, Menelaos, News, Dj Nielo i Dj Leszek
- 30 lipca – 43. Piesza Pielgrzymka do Częstochowy. Etap z Bełza (Ukraina) do Ulhówka
- 9 sierpnia – Oserdowanie na Grzędzie 2025; wystąpią: Adam Szabat, Bartek Kaziemierczak&Paweł Pikus
- 15 sierpnia – poświęcenie figury św. Floriana w Tarnoszynie
- 16 sierpnia – Europejskie Dni Dobrosąsiedztwa. Korczmin – Stajiwka (Ukraina) 2025
- 17 sierpnia – Jubileusz 40. lecia parfii rzymskokatolickiej w Ulhówku
- 13 września – IV Rajd Rowerowy po Grzędzie Sokalskiej;
- 17 września – odsłonięcie nagrobka nieznanego polskiego żołnierza w Korczminie
- 31 sierpnia – Dożynki Gminy Ulhówek w Żernikach; wystapią: zespoły ludowe, Pragnienie miłości, Greso, Quatro, Dj Leszek
- 12 października – Festiwal Rezonanse w Korczminie
- 25 października – Porządkujemy Zapomniane Cmentarze Pogranicza 2025 – otwarcie jednodniowego przejścia granicznego w Ulikowie

eprasa.pl ab5a7248ff

Z kryminalnego archiwum

Ludzie bali się przebywać w domach, zwłaszcza o zmroku. Nocowali więc pod gołym niebem

Wszystkich was spalę!

Dla mieszkańców wsi **Chodywańce** (powiat **Tomaszów Lubelski**) rok 1930 zaczął się dramatycznie. 5 stycznia w obejściu **Wasyla Toporkiewicza** wybuchł pożar. Doszczętnie spłonęły dom i zabudowania gospodarskie. Straty były ogromne, na szczęście nikt nie zginął.

Nie chcemy nikogo oskarżać

Wprawdzie Toporkiewicz twierdził, że to nie było przypadkowe zaprószenie ognia, lecz nie miał na to dowodu. Wkrótce zapomniano o pożarze, a i sam poszkodowany przeszedł nad tym zdarzeniem do porządku. Przez kilka miesięcy we wsi był spokój.

Trwał do 27 maja. Tego dnia, a właściwie tej nocy czerwony kur znowu zapiał – z jeszcze większą mocą niż w styczniu. Pożar wybuchł w zabudowaniach **Sawaciuków**, strawił chałupę i oborę. Zanim go spostrzeżono, przeniósł się na cztery sąsiadujące gospodarstwa i tam też dokonał spustoszeń. Ludzie w ostatniej chwili uciekli z płonącej pułapki.

Strażacy mieli mnóstwo pracy, jednak zostali wezwani zbyt późno i niewiele uratowali. Nie badali szczegółowo przyczyny pożaru, jednak podejrzewali umyślne podpalenie.

– Może we wsi jest ktoś, kto ma do was jakiś żal i spalił was z zemsty? – pytali Sawaciuków. Ci jednak odparli, że nie wyobrażają sobie, by wśród sąsiadów była taka osoba.

– Tak czy inaczej, powinniście wezwać policję, żeby przeprowadziła śledztwo – powiedział dowódca strażaków.

– E, tam, co nam da śledztwo. Co się stało, już się nie odstanie. A my nie chcemy siać zamętu i nikogo oskarżać. Bo może to był jednak przypadkowy pożar.

Za dużo tych przypadków

Kolejny pożar wybuchł dokładnie po miesiącu, 27 czerwca, a następny dwa dni później. Ze względu na krótką przerwę między dwoma ostatnimi zdarzeniami, nikt już nie miał wątpliwości, że były to dokonane z premedytacją podpalenia. Przypadkowe pożary nie wybuchają tak często.

W tej sytuacji powiadomiono policję. Detektywi z Tomaszowa Lubelskiego stwierdzili, że oba pożary zostały wzniecone w taki sam sposób: za pomocą kawałka tlącego się torfu, podłożonego przy budynkach gospodarskich. Stała metoda zaprószania ognia oznaczała, że sprawcą wszystkich podpaleń jest ten sam człowiek.

Policjanci, podobnie jak strażacy, pytali poszkodowanych, czy mają bądź mieli z kimś zatarg. Podejrzewali, że być może podpalacz się na nich mścił za coś.

Padło kilka nazwisk. Policjanci zanotowali je i następnie wskazane osoby wzięli na spytki. Nie mieli jednak dowodów – i nikogo nie aresztowali. Oznajmili, że śledztwo będzie kontynuowane, poradzili mieszkańcom wsi, żeby zwracali baczną uwagę na wszystkich, których zachowanie każe przypuszczać, że mają jakieś złe zamiary.

> *Podpalaczem okazał się zamieszkały na skraju Chodywaniec 32-letni Józef Bienias. Nie miał dobrej opinii. Był dwukrotnie karany więzieniem za kradzieże.*

– Chodzi nie tylko o ludzi obcych, ale także o tutejszych. Jak coś odkryjecie, dajcie znać – powiedzieli i odjechali.

Policja nie ograniczyła się do przesłuchań. Wzmocniono posterunki, częściej patrolowano okolicę, wystawiano nawet warty nocne. Jednak w następnych dniach wybuchły kolejne pożary.

Rozjuszeni mieszkańcy wsi postanowili dokonać samosądu. **Fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe**

We wsi zapanowała psychoza strachu. Ludzie bali się przebywać w domach, zwłaszcza o zmroku. Nocowali więc pod gołym niebem. Dzięki temu zatrzymano podpalacza.

Linczowi zapobiegła policja

Kilku gospodarzy zwróciło uwagę na przemykającego opłotkami mężczyznę. Podbiegli do niego i zauważyli, że trzyma w ręku palący się torf. To mówiło samo za siebie!

Mężczyzna próbował im uciec, ale obezwładnili go. Podpalaczem okazał się zamieszkały na skraju Chodywaniec 32-letni Józef Bienias. Nie miał dobrej opinii. Był dwukrotnie karany więzieniem za kradzieże. W listopadzie 1929 r. zakończył ostatnią odsiadkę.

Rozjuszeni mieszkańcy wsi postanowili dokonać na nim samosądu. Wzięli go w krąg, w ręce chwycili kije i kamienie. Zapewne Bienias w myślach zaczął się żegnać z życiem; gospodarze zapowiadali, że zatłuką go na śmierć.

Miał jednak szczęście. Linczowi zapobiegła policja. Patrolujący wieś funkcjonariusze, zauważywszy zbiegowisko – stanowczo nakazali tłumowi zostawić Bieniasa i rozejść się.

– Od wymierzania kary jest sąd – powiedzieli. Ludzie szemrali między sobą, ale wykonali polecenie.

W czasie śledztwa Bienias przyznał się do podpaleń. Wyjaśnił, że mścił się za niekorzystne dla niego zeznania, złożone w sądzie przez jednego z mieszkańców wsi. Podał nazwisko tego człowieka.

Ten gospodarz jednak nie żył. Zmarł dwa lata wcześniej, gdy Bienias odsiadywał karę więzienia. W tej sytuacji podpalacz postanowił puścić z dymem całą wieś.

Józef Bienias na długie lata wrócił do więzienia.

Mariusz Gadomski

Zmieniono personalia.

WPADKI I WYPADKI

KOLIZJA NA SKRZYŻOWANIU

Na skrzyżowaniu ul. Odrodzenia z ul. Sienkiewicza w Krasnymstawie 11 czerwca 59-letni kierowca hyundaia nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i doprowadził do zderzenia z kierującym pojazdem marki Mitsubishi. Auta zostały poważnie uszkodzone. Na szczęście kierowcy nie odnieśli obrażeń. Jechali sami. Sprawca został ukarany mandatem. **Fot. Policja**

PIRACI ZŁAPANI

W miniony weekend kolejni kierowcy przekonali się, że nie warto przekraczać dopuszczalnej prędkości. W **Sitańcu** policjanci zatrzymali do kontroli drogowej kierującego oplem, który w terenie zabudowanym miał na liczniku 118 km/h. 20-letni mieszkaniec **Zamościa** otrzymał 2 tys. zł mandatu i 14 punktów karnych. 41-letnia mieszkanka gminy Tyszowce w miejscowości **Wolica Brzozowa** przekroczyła dozwoloną prędkość o 54 km/h, za co stała 1,5 tys. zł mandatu i 13 punktów karnych. Oboje stracili prawo jazdy na 3 miesiące.

JAK STRACIĆ 8 TYSIĘCY?

29-letnia mieszkanka gm. Ulhówek na portalu sprzedażowym wystawiła sukienkę. Skontaktowała się z nią osoba rzekomo zainteresowana kupnem. Oszustka wysłała jej link, za pośrednictwem którego miała odbyć się płatność. Pokrzywdzona kliknęła w link i – zgodnie z instrukcją – dokonała wyboru metody płatności z karty na kartę. Następnie podała dane swojej karty i potwierdziła przyjęcie 60 zł. Pieniądze nie wpłynęły jednak na konto. 29-latka kilkukrotnie potwierdzała kodem BLIK transakcje, bo myślała, że wystąpił problem z zaksięgowaniem pieniędzy. Tymczasem potwierdzała transakcje wychodzące z jej konta. Tak straciła 8 tys. zł.

FAŁSZYWE KRYPTOWALUTY

Na stronach internetowych można znaleźć fałszywe ogłoszenia o możliwości szybkiego zysku poprzez inwestycję w kryptowaluty. W taką właśnie pułapkę wpadł 46-latek. Mieszkaniec powiatu zamojskiego zainteresował się reklamą, w której dwaj znani celebryci rozmawiali na temat możliwości zarobienia dużych pieniędzy. Kliknął w umieszczony w artykule link. Tego samego dnia zatelefonowała do niego rzekoma konsultantka biura maklerskiego. 46-latek podał jej adres mailowy i wkrótce otrzymał informacje o inwestycjach kryptowalutowych. Następnie, wykonując wytyczne konsultantki, zainstalował na telefonie aplikację. Zaczął wpłacać pieniądze na zakup kryptowalut – łącznie 9,5 tys. zł. Kiedy poprosił o możliwość wypłaty rzekomo wypracowanego zysku, oszuści zażądali kolejnych przelewów. Wtedy 46-latek nabrał podejrzeń i zgłosił się na policję.

OWOCNY SPACER

Policjant z biłgorajskiej komendy, sierż. sztab. **Michał Kaproń** 12 czerwca wieczorem spacerował z żoną po mieście. Na pl. Wolności w **Biłgoraju** zauważył poszukiwanego 43-latka. Mężczyzna ukrywał się przed organami ścigania. Miał do „odsiadki" 80 dni za zniszczenie cudzego mienia i kradzież. Policjant, dyskretnie obserwując mężczyznę – wezwał kolegów będących w służbie. Poszukiwany został zatrzymany.

(ar)

PRZEWROTKA MA MOTOCYKLU

Policjanci wyjaśniają okoliczności zdarzenia drogowego, do którego doszło w ub. tygodniu przy ul. Działkowej w Hrubieszowie. 17-letni kierujący motorowerem na łuku drogi zaczął wyprzedzać rowerzystę. Przewrócił się na jezdnię, po czym doszło do czołowego zderzenia z nadjeżdżającym z naprzeciwka pojazdem marki Seat. Kierowała nim 50-letnia mieszkanka gminy Dołhobyczów. Nastolatek trafił do szpitala. **Fot. Policja**

BaRometR opiLstwA©

Nasze notowania: w ostatnim tygodniu – 2,8 prom. alkoholu (tydzień wcześniej – 3)

Pierwsze miejsce zajmuje 25-letni rowerzysta, który jechał przez **Biłgoraj,** mając 2,8 promila alkoholu w organizmie. Mężczyzna jest mieszkańcem miasta. Drugie miejsce dzierży rowerzysta zatrzymany w **Nieliszu**. 51-latek wydmuchał 2,6 promila. Z kolei zdobywca „brązowego medalu" to 18-latek z **Krasnegostawu**, który uciął sobie drzemkę za kierownicą BMW, na środku drogi krajowej nr 17, w **Zakręciu**. Policjanci zatrzymali kierowcę po wezwaniu przez świadków, którzy uniemożliwili mu dalsze ruszenie w trasę... gdy już się wyspał. Alkomat pokazał u niego 2,5 promila. Czwarte miejsce zajmuje 34-latek z gm. Księżpol zatrzymany w **Biszczy**. Kierował rowerem mając 2,4 promila alkoholu w organizmie. Do zestawienia łapie się jeszcze jeden kierowca jednośladu, zatrzymany w **Gdeszynie**. Ten miał 2,1 promila. **opr. jn**

eprasa.pl ab5a7248ff

PROGRAM TELEWIZYJNY

www.tygodnikzamojski.pl

tele

17-23.06.2025

W TYM TYGODNIU POLECAMY!

wtorek

20:00 Super Hit: Creed 2 *** dramat sportowy, USA 2018 (Polsat)
20:00 Bitwa o Long Tan *** wojenny, Australia 2019 (TVN 7)
22:40 Miłość w Nowym Jorku *** dramat, USA 2000 (TVP 2)
22:40 Smętarz dla zwierzaków: Początki ** horror, USA 2023 (TVN 7)
22:55 Safe House *** thriller, USA/Japonia 2012 (Polsat)
02:40 Pestka *** melodramat, Polska 1995 (TVP 1)

środa

20:00 Wszystko o moim starym ** komedia, USA 2023 (Polsat)
20:00 Śubuk *** obyczajowy, Polska 2022 (TVN 7)
21:25 Podróż na sto stóp *** komedia, Indie/USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2014 (TVP 1)
21:35 Epidemia *** sensacyjny, USA 1995 (TVN)
21:55 Agenci bardzo specjalni ** komedia, USA 2004 (Polsat)
22:25 Krew za krew *** dramat/western, USA 2006 (TVP 2)
22:30 Ukryta gra *** sensacyjny, Polska/USA 2019 (TVN 7)
00:15 Ślicznotki *** kryminalny, USA 2019 (Polsat)
00:35 Ukryte piękno *** obyczajowy, USA 2016 (TVN 7)

czwartek

11:10 Jumanji *** film przygodowy, USA 1995 (Polsat)
13:40 Jestem na tak *** komedia, USA/Australia 2008 (TVN)
15:55 Aquaman *** s-f, USA/Australia 2018 (TVN)
18:15 W deszczowy dzień w Nowym Jorku *** obyczajowy, USA 2019 (TVP 2)
19:55 Jesteś tam, Boże? To ja, Margaret *** komediodramat, USA 2023 (Polsat)
20:00 Bogowie **** biograficzny, Polska 2014 (TVN)
20:05 Azyl **** dramat, Wielka Brytania/Czechy/USA 2017 (TVP 2)
22:10 Zanim się pojawiłeś *** melodramat, Wielka Brytania/USA 2016 (Polsat)
22:20 Księga miłości *** dramat, USA 2016 (TVP 2)
22:30 Notting Hill *** komedia, Wielka Brytania/USA 1999 (TVN)
00:45 Gdzie jesteś, Bernadette? *** komedia, USA 2019 (Polsat)
20:00 Grunt to rodzinka *** komedia, Francja 2004 (TVN 7)
22:10 Fantastyczne zwierzęta i jak je znaleźć **** fantasy, USA/Wielka Brytania 2016 (TVN 7)

Rok 1977. Studenci Harry Burns i Sally Albright wspólnie odbywają kilkunastogodzinną podróż samochodem z Chicago do Nowego Jorku. Po pięciu latach przypadkiem spotykają się w samolocie. Ona jest dziennikarką, on prawnikiem. Obydwoje są samotni. Początkowo są wobec siebie nieufni, kontynuują jednak znajomość, która wkrótce przeradza się w głęboką przyjaźń.

Wychowany na ulicy, 16-letni Piotrek nie widzi szans na lepszą przyszłość. Jego życiowym celem jest zdobycie dużych pieniędzy. Pracuje w warsztacie samochodowym, ale mimo tego nie rezygnuje z drobnych kradzieży i marzy o pracy u Maksa szefa gangu, kradnącego luksusowe auta. Przypadkiem dowiaduje się, że rosyjski biznesmen złożył u niego zamówienie na zielonego Jaguara.

Bruce pracuje w lokalnej stacji telewizyjnej. Ma też ładny dom i kochającą dziewczynę Grace. Mimo to, nie czuje się szczęśliwy. Pewnego dnia, kiedy jego rywal Evan awansuje, Bruce nie może tego znieść. Wybucha, będąc na wizji. Zostaje wyrzucony z pracy, wdaje się w bójkę, a na koniec kłóci się z ukochaną. Jadąc samochodem, prosi Boga o cud, a potem zaczyna go wyklinać. Nieoczekiwanie ten spełnia jego prośbę i czyni go „wszechmogącym"...

Kazimierz Pawlak i Władysław Kargul otrzymują od Johna zaproszenie do Chicago. Wraz z dziadkami jedzie Ania. Na miejscu okazuje się, że John zmarł i wkrótce odbędzie się ceremonia pogrzebowa. Na spotkaniu z adwokatem dowiadują się, że w testamencie John zapisał swój majątek rodzinie w Polsce oraz nieślubnej córce, którą z woli zmarłego polska rodzina ma odszukać. Kargul i Pawlak rozpoczynają poszukiwania...

piątek

20:00 Meg ** s-f, USA/Chiny 2018 (TVN)
22:05 Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie ** s-f, USA 2019 (Polsat)
22:15 Niezapomniany ** sensacyjny, USA 2017 (TVN 7)
22:30 Margaux ** horror, USA 2022 (TVN)
22:45 Kino relaks: Trzy królowe ** komedia, USA 2021 (TVP 2)
00:40 Sonata *** biograficzny, Polska 2021 (TVP 2)
02:50 Złodziej w hotelu *** kryminalny, USA 1955 (TVP 2)

sobota

08:45 O Yeti! *** animowany, USA/Chiny/Japonia 2019 (Polsat)
12:35 Gwiazdy w południe: Daleki kraj *** western, USA 1954 (TVP 1)
16:25 Indiana Jones i królestwo kryształowej czaszki *** przygodowy, USA 2008 (TVN)
19:45 Dwa tygodnie na miłość *** komedia, USA 2002 (TVN)
20:00 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda *** przygodowy, USA/Wielka Brytania 2018 (TVN 7)
21:20 Hit na sobotę: Midway *** dramat wojenny, USA/Chiny 2019 (TVP 1)
22:10 Zupa Nic *** komedia obyczajowa, Polska 2021 (TVP 2)
22:00 Szybko i wściekle *** sensacyjny, USA/Japonia 2009 (Polsat)
22:55 Inwazja *** s-f, USA/Australia 2007 (TVN 7)
00:30 Creed 2 *** dramat sportowy, USA 2018 (Polsat)

niedziela

08:20 Skok przez płot *** animacja, USA/Kanada 2006 (Polsat)
14:50 Bella i Sebastian 2 ** przygodowy, Francja 2015 (TVN)
16:50 Wojownicze żółwie ninja ** przygodowy, USA 2014 (TVN)
17:10 Fantastyczne zwierzęta: Zbrodnie Grindelwalda *** przygodowy, USA/Wielka Brytania 2018 (TVN 7)
20:00 Ghost in the Shell *** s-f, USA/Indie/Hongkong/Chiny/Kanada 2017 (TVN 7)
20:55 Wonder Woman *** s-f, USA/Chiny/Hongkong 2017 (TVN)
22:25 Zakochana Jedynka: Anglik, który mnie kochał *** komedia romantyczna, USA 2014 (TVP 1)
23:55 Siła przetrwania ** dramat, USA 2017 (TVP 2)

poniedziałek

19:55 Szybcy i wściekli 5 *** sensacyjny, USA 2011 (Polsat)
20:00 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem (1/2) ** biograficzny, Włochy/Polska/Kanada 2006 (TVN 7)
21:20 Cwaniaki z Hollywood ** komedia kryminalna, USA 2020 (TVP 1)
22:05 Niebezpieczny ** sensacyjny, USA 2021 (TVN)
22:15 After 3: Ocal mnie ** obyczajowy, USA/Bułgaria 2021 (TVN 7)
22:50 Kontrabanda *** thriller, USA/Wielka Brytania/Francja 2012 (Polsat)

**** rewelacja *** bardzo dobry ** dobry * słaby **Redakcja nie odpowiada za zmiany w programie, dokonane przez stacje po wysłaniu gazety do drukarni.**

DVB-T2 wszystkie kanały dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej 18+ film tylko dla dorosłych

wtorek 17.06.2025

TVP 1

05:10 Akacjowa 38 (629) – telenowela
05:55 Info Poranek – magazyn informacyjny
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Kościół z bliska – magazyn
08:00 Janosik (5) – serial przygodowy
08:55 Ranczo (6) – serial obyczajowy
09:55 Komisarz Alex (82) – serial kryminalny
10:45 Ojciec Mateusz (292) – serial kryminalny
11:35 Królowie (10) – serial historyczny
12:10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12:30 Agropogoda – program informacyjny
12:35 Magazyn rolniczy – magazyn poradnikowy
12:55 Natura w Jedynce: Najpiękniejsze krajobrazy świata – Lake District – film dok., Wielka Brytania 2021
14:00 Wichrowe wzgórze (195) – serial obyczajowy
14:55 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
15:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16:05 Dziedzictwo (604) – telenowela
17:00 Teleexpress – magazyn informacyjny
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18:00 Reporterzy – magazyn
18:20 Akacjowa 38 (642) – telenowela
19:30 Program informacyjny 19.30
19:55 Pytanie dnia – program publ.
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Mała doboszka (3) – serial sensacyjny
21:20 KIEDY HARRY POZNAŁ SALLY ***
komedia romantyczna, USA 1989
23:05 Dzieci w niewoli lajków – film dokumentalny, Francja 2024
00:20 WSZYSTKIE PIENIĄDZE ŚWIATA **
dramat, Wielka Brytania/USA 2017
02:40 PESTKA ***
melodramat, Polska 1995
04:25 Misja: Ratunek. Służby w akcji (10) – serial dokumentalny
04:45 Notacje: Wojciech Gąssowski. Wycieczkowy statek – cykl dokumentalny

TVP 2

05:00 Rodzinka.pl – serial komediowy
05:35 M jak miłość (1845) – telenowela
06:25 Pod polskim niebem – reportaż
06:55 Dla niesłyszących: Barwy szczęścia (3149) – serial
07:30 Pytanie na śniadanie – magazyn
11:05 Gwiazdorska kuchnia Ani – magazyn kulinarny
11:35 Moje zdrowie – magazyn
11:50 Podróż za jeden uśmiech (7) – serial przygodowy
12:30 Koło fortuny – teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja (215) – serial
14:05 Va Banque – teleturniej
14:35 Na sygnale (679) – serial fabularno-dokumentalny
15:05 La Promesa. Pałac tajemnic (166) – serial obyczajowy
16:00 Koło fortuny – teleturniej
16:35 Familiada – teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja (216) – serial
18:15 Va Banque – teleturniej
18:45 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19:25 Barwy szczęścia (3149) – serial
20:05 Postaw na milion – teleturniej
21:05 07 zgłoś się (10) – serial
22:40 MIŁOŚĆ W NOWYM JORKU ***
dramat, USA 2000
00:35 ROBOCOP **
s-f, USA 2014
02:45 Stulecie Winnych (11) – serial obyczajowy
03:45 Tajemnice miejsc zbrodni – serial dokumentalny

polsat

06:00 Nowy dzień – program informacyjny
08:30 Malanowski i Partnerzy (609, 610) – serial paradok.
09:30 Sekrety rodziny (197) – serial paradok.
10:30 Trudne sprawy (1197) – serial paradok.
11:30 Gliniarze (591-593) – serial paradok.
14:35 Dlaczego ja? (1350) – serial paradok.
15:50 Wydarzenia
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja – magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (947) – serial paradok.
17:00 Gliniarze (833) – serial paradok.
18:00 Pierwsza miłość (4039) – serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń – program publ.
19:30 Sport
19:45 Pogoda
20:00 CREED 2 ***
dramat sportowy, USA 2018
22:55 SAFE HOUSE ***
thriller, USA/Japonia 2012
01:20 HITMAN: AGENT 47 **
sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2015
03:30 Nasz Nowy Dom – reality show
04:40 Disco Gramy – muz. program rozr.
05:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn

tvn

05:40 Uwaga! – magazyn reporterów
05:55 Ukryta prawda (1303) – serial paradok.
06:50 Kuchenne rewolucje – program rozr.
07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11:30 Kuchenne rewolucje – program rozr.
12:35 Ukryta prawda (1515-1517) – serial paradok.
15:45 Kuchenne rewolucje – program rozr.
16:55 Detektywi (97, 98) – serial kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! – magazyn reporterów
20:10 Doradca smaku – magazyn kulinarny

tvn 7

20:15 Na Wspólnej (4030, 4031) – serial obyczajowy
20:55 Na Wspólnej (4031) – serial obyczajowy
21:35 SPECJALISTA **
sensacyjny, USA 1994
23:50 Kuba Wojewódzki – talk show
00:55 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11, 13) – serial kryminalny
02:00 Bartosz Zmarzlik. Ścigając marzenia (3) – serial dokumentalny
02:30 Szpital (567, 507) – serial paradok.
04:25 Uwaga! – magazyn reporterów
04:40 Kto was tak urządził – magazyn
05:10 Jak to jest zrobione (15, 7) – serial popularnonaukowy
04:50 Ten moment (44) – serial paradok.
05:25 Szkoła (326, 493, 494) – serial paradok.
08:15 Ukryta prawda (1404, 1207, 1208) – serial paradok.
11:25 W-11 Wydział Śledczy (1065, 1066) – serial kryminalny
12:55 Detektywi (195) – serial kryminalny
13:55 Szkoła (766) – serial paradok.
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (573, 574) – serial fabularno-dok.
16:55 Szpital (798) – serial paradok.
17:55 Zagadki losu (21) – serial
19:00 Ukryta prawda (1482) – serial paradok.
20:00 BITWA O LONG TAN ***
wojenny, Australia 2019
22:40 SMĘTARZ DLA ZWIERZAKÓW: POCZĄTKI **
horror, USA 2023
00:20 W KRZYWYM ZWIERCIADLE: WITAJ ŚWIĘTY MIKOŁAJU! **
komedia, USA 1989
02:25 Żyjąc z potworem (9, 3) – serial dokumentalny
03:25 Fachowcy – program rozr.
04:10 Druga strona medalu – talk show

TVP LUBLIN

07:45 Gość poranka 08:05 Reporterzy 08:25 Kryminalna siódemka 08:40 Mikrokosmosy 09:25 Reportaż ekumeniczny 10:00 Przysięga 11:00 Rok w ogrodzie 11:30 Szlachetne zdrowie 12:00 Rączka gotuje 12:30 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie 13:00 Agrobiznes 13:05 Agropogoda 13:15 Bez retuszu 14:05 Całkiem niezła historia 14:30 Program informacyjny 14.30 14:50 Pogoda 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Panorama i pogoda 15:50 Prosto z lasu 16:05 Miłego popołudnia 17:45 Czas na speedway 18:10 Zdrowie w Twoich rękach 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Stop! Kultura 19:20 Bezbłędnie 19:30 Całkiem niezła historia 19:45 Kryminalna siódemka 20:00 Dziennik Regionów 20:20 Pogoda 20:30 Gość Regionów 21:00 Reportaż z lubelskiego 21:15 Gość Panoramy 21:30 Panorama i pogoda

eprasa.pl ab5a7248ff

środa 18.06.2025

TVP 1

05:10 Akacjowa 38 (630) – telenowela
05:55 Info Poranek – program informacyjny
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Rodzina (nie od) święta – magazyn
08:00 Janosik (6) – serial przygodowy
08:55 Ranczo (7) – serial obyczajowy
09:50 Komisarz Alex (83) – serial kryminalny
10:45 Ojciec Mateusz (293) – serial kryminalny
11:35 Królowie (11) – serial historyczny
12:10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12:30 Agropogoda – program informacyjny
12:35 Rok w ogrodzie – magazyn poradnikowy
12:55 Natura w Jedynce: Najpiękniejsze krajobrazy świata – cykl dokumentalny
14:00 Wichrowe wzgórze (196) – serial obyczajowy
14:55 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
15:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16:05 Dziedzictwo (605) – telenowela
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18:00 Reporterzy – magazyn
18:20 Akacjowa 38 (643) – telenowela
19:30 Program informacyjny 19.30
19:55 Pytanie dnia – program publ.
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz (300) – serial kryminalny

21:25 PODRÓŻ NA STO STÓP ***
komedia, Indie/USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2014

23:35 TO JA, ZŁODZIEJ ***
dramat sensacyjny, Polska 2000

01:30 KIEDY HARRY POZNAŁ SALLY ***
komedia, USA 1989

03:15 Strachy (2) – serial kostiumowy

TVP 2

05:00 Rodzinka.pl – serial komediowy
05:35 M jak miłość (1846) – telenowela
06:25 Mozaika żydowska – magazyn
06:55 Barwy szczęścia (3150) – serial obyczajowy
07:30 Pytanie na śniadanie – magazyn
11:15 Rodzina (nie od) święta – magazyn
11:45 Stawiam na Tolka Banana (1) – serial przygodowy
12:30 Koło fortuny – teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja (216) – serial obyczajowy
14:05 Va Banque – teleturniej
14:35 Na sygnale (680) – serial fabularno-dokumentalny
15:05 La Promesa. Pałac tajemnic (167) – serial obyczajowy
16:00 Koło fortuny – teleturniej
16:35 Familiada – teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja (217) – serial obyczajowy
18:15 Va Banque – teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19:25 Barwy szczęścia (3150) – serial obyczajowy
20:05 Postaw na milion – teleturniej
21:05 07 zgłoś się (11) – serial kryminalny

22:25 KREW ZA KREW ***
dramat/western, USA 2006

00:25 Miłość i medycyna (27) – serial obyczajowy

01:25 MIŁOŚĆ W NOWYM JORKU ***
dramat, USA 2000

03:20 Cześć SI – film dokumentalny, Niemcy 2019

polsat

06:00 Nowy dzień – program informacyjny
08:30 Malanowski i Partnerzy (611, 612) – serial paradok.
09:30 Sekrety rodziny (198) – serial paradok.
10:30 Trudne sprawy (1198) – serial paradok.
11:30 Gliniarze (594-596) – serial paradok.
14:35 Dlaczego ja? (1351) – serial paradok.
15:50 Wydarzenia
16:15 Pogoda
16:20 Liga Narodów w siatkówce kobiet: Polska – Holandia – transmisja meczu
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń – program publ.
19:30 Sport
19:45 Pogoda

20:00 WSZYSTKO O MOIM STARYM **
komedia, USA 2023

21:55 AGENCI BARDZO SPECJALNI **
komedia, USA 2004

00:15 ŚLICZNOTKI ***
kryminalny, USA 2019

02:40 Nasz Nowy Dom – reality show
04:45 Disco Gramy – muz. program rozr.
05:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn

tvn

05:40 Uwaga! – magazyn reporterów
05:55 Ukryta prawda (1304) – serial paradok.
06:50 Kuchenne rewolucje (16) – program rozr.
07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11:30 Kuchenne rewolucje – program rozr.
12:35 Ukryta prawda (1518-1520) – serial paradok.
15:45 Kuchenne rewolucje – program rozr.
16:55 Detektywi (99) – serial kryminalny
18:00 Detektywi (100) – serial kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! – magazyn reporterów
20:10 Doradca smaku – magazyn kulinarny
20:15 Na Wspólnej (4032, 4033) – serial obyczajowy

21:35 EPIDEMIA ***
sensacyjny, USA 1995

00:05 HEROSKI **
sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2023

02:00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (12) – serial kryminalny
03:00 Szpital (568) – serial paradok.
04:00 Uwaga! – magazyn reporterów
04:20 Kto was tak urządził – program poradnikowy
04:50 Jak to jest zrobione (8) – serial popularnonaukowy
05:20 Recepta na stary dom – program edukacyjny

7 tvn

04:50 Ten moment (45) – program obyczajowy
05:25 Szkoła (327, 495, 496) – serial paradok.
08:15 Ukryta prawda (1405, 1209, 1210) – serial paradok.
11:25 W-11 Wydział Śledczy (1067, 1068) – serial kryminalny
12:55 Detektywi (196) – serial kryminalny
13:55 Szkoła (767) – serial paradok.
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (575, 576) – serial fabularno-dok.
16:55 Szpital (799) – serial paradok.
17:55 Zagadki losu (22) – serial obyczajowy
19:00 Ukryta prawda (1483) – serial paradok.

20:00 ŚUBUK ***
obyczajowy, Polska 2022

22:30 UKRYTA GRA ***
sensacyjny, Polska/USA 2019

00:35 UKRYTE PIĘKNO ***
obyczajowy, USA 2016

02:45 Żyjąc z potworem (4) – serial dokumentalny
03:45 Usterka – program poradnikowy
04:15 Druga strona medalu – talk show

TVP LUBLIN

07:45 Gość poranka 08:05 Reporterzy 08:25 Kryminalna siódemka 08:40 Rowerem przez Pomorze Zachodnie 08:55 Makłowicz w podróży 09:30 Korona Gór Polski 10:00 Przysięga 11:00 Pamiętajcie o ogrodach 11:30 Wiek to tylko liczba 12:00 Górna półka smaku 12:30 Telekurier 13:00 Agrobiznes 13:05 Agropogoda 13:15 Daję słowo 14:05 Szlachetne zdrowie 14:30 Program informacyjny 14.30 14:50 Pogoda 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Panorama i pogoda 15:50 Jedz na zdrowie 16:05 Miłego popołudnia 17:55 Zdarzenia 18:10 Murale w mieście zaklęte 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Magazyn Sportowy 19:15 Na Tropach Historii 19:30 Dlaczego krowa... 19:45 Kryminalna siódemka 20:00 Dziennik 20:30 Gość Regionów 21:00 NAuKA 21:15 Gość Panoramy 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Poznaj region 22:10 Telekurier

czwartek 19.06.2025

TVP 1

05:10 Akacjowa 38 (631) – telenowela
05:55 Info Poranek
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
08:00 Janosik (7) – serial przygodowy
09:00 Ranczo (8) – serial obyczajowy
10:05 Komisarz Alex (84) – serial kryminalny
11:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Świebodzinie
13:00 Natura w Jedynce: Najpiękniejsze krajobrazy świata – Wybrzeże Causeway – film dokumentalny, Wielka Brytania 2021
14:00 Wichrowe wzgórze (197) – serial obyczajowy
14:55 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
15:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16:05 Dziedzictwo (606) – telenowela
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18:00 Reporterzy – magazyn
18:20 Akacjowa 38 (644) – telenowela
19:30 Program informacyjny 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Ojciec Mateusz (301) – serial kryminalny
21:25 Sprawa dla reportera
22:25 Kate Middleton: życie w fotografiach – film dokumentalny, Wielka Brytania 2024
23:25 Dom pod Dwoma Orłami (1) – serial obyczajowy

00:25 TAJEMNICE ZAMARZNIĘTEGO JEZIORA **
thriller, USA 2020

02:05 TO JA, ZŁODZIEJ ***
komedia sensacyjna, Polska 2000

03:55 Odrodzenie Katedry Notre-Dame – film dokumentalny, Francja 2024

TVP 2

05:25 BERNADETTA. CUD W LOURDES **
biograficzny, Francja 2011

07:20 Pytanie na śniadanie – magazyn

12:00 ZŁODZIEJ W HOTELU ***
kryminalny, USA 1955

14:00 Familiada – teleturniej
14:35 Koło fortuny – teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2025 – widowisko muzyczne
16:15 62. KFPP w Opolu – Premiery
17:15 Postaw na milion – teleturniej

18:15 W DESZCZOWY DZIEŃ W NOWYM JORKU ***
obyczajowy, USA 2019

20:05 AZYL ****
dramat, Wielka Brytania/Czechy/USA 2017

22:20 KSIĘGA MIŁOŚCI ***
dramat, USA 2016

00:20 SYN BOŻY **
dramat obyczajowy, USA 2014

02:50 KREW ZA KREW ***
western, USA 2006

04:50 Rodzinka.pl – serial komediowy

polsat

06:00 Nowy dzień – program informacyjny

08:50 KOPCIUSZEK **
musical, USA/Wielka Brytania 2021

11:10 JUMANJI ***
film przygodowy, USA 1995

13:30 BRUCE WSZECHMOGĄCY ***
komedia, USA 2003

15:50 Wydarzenia
16:20 Liga Narodów w siatkówce kobiet: Polska – USA
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń – program publ.
19:30 Sport
19:45 Pogoda

19:55 JESTEŚ TAM, BOŻE? TO JA, MARGARET ***
komediodramat, USA 2023

22:10 ZANIM SIĘ POJAWIŁEŚ ***
melodramat, Wielka Brytania/USA 2016

00:45 GDZIE JESTEŚ, BERNADETTE? ***
komedia, USA 2019

03:05 Nasz Nowy Dom – reality show
04:05 Ewa gotuje – magazyn kulinarny
04:45 Disco Gramy – muz. program rozr.
05:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn

tvn

05:40 Uwaga! – magazyn reporterów
05:55 Ukryta prawda (1305) – serial paradok.
06:50 Kuchenne rewolucje – program rozr.
07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11:30 Magda gotuje internet – program kulinarny

12:00 PSY I KOTY: ODWET KITTY **
przygodowy, USA/Australia 2010

13:40 JESTEM NA TAK ***
komedia, USA/Australia 2008

15:55 AQUAMAN ***
s-f, USA/Australia 2018

19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 Uwaga! – magazyn reporterów

20:00 BOGOWIE ****
biograaficzny, Polska 2014

22:30 NOTTING HILL ***
komedia, Wielka Brytania/USA 1999

01:05 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (13) – serial kryminalny
02:05 Kuchenne rewolucje – program rozr.
03:10 Szpital (569) – serial paradok.
04:10 Uwaga! – magazyn reporterów
04:25 Kto was tak urządził – program poradnikowy
05:00 Jak to jest zrobione (9) – serial popularnonaukowy

7 tvn

04:55 Szkoła (328, 497, 498) – serial obyczajowy
07:50 Ukryta prawda (1406, 1211, 1212) – serial paradok.
10:55 Detektywi (197, 198) – serial kryminalny

13:00 KUMPLE Z DŻUNGLI **
komedia, Francja 2017

15:10 JAK W NIEBIE ***
komedia romantyczna, USA 2005

17:10 JĄDRO ZIEMI **
katastroficzny, USA/Wielka Brytania 2003

20:00 GRUNT TO RODZINKA ***
komedia, Francja 2004

22:10 FANTASTYCZNE ZWIERZĘTA I JAK JE ZNALEŹĆ ****
fantasy, USA/Wielka Brytania 2016

00:50 AFTER 2 **
dramat, USA 2020

03:05 Żyjąc z potworem (5) – serial dok.
04:05 Usterka – program poradnikowy

TVP LUBLIN

07:45 Gość poranka 08:05 Reporterzy 08:25 Kryminalna siódemka 08:40 Szlachetne zdrowie 08:55 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser 09:30 Przyrodnik na tropie 10:00 Przysięga 11:00 Lato na RODOS 11:30 Poznaj Region 11:45 Turystyczna Jazda 12:00 Okrasa łamie przepisy 12:30 Telekurier 13:00 Agrobiznes 13:05 Agropogoda 13:15 Bez trybu 14:05 Informacje kulturalne 14:30 Program informacyjny 14.30 14:50 Pogoda 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Bezbłędnie 15:35 Magazyn Sportowy 15:50 KUL był zawsze w jego sercu – film dokumentalny, Polska 2021 16:40 Reportaż z lubelskiego 16:55 Przykazanie miłości. Historia rodziny Ulmów z Markowej – film dokumentalny, Polska 2023 17:55 Historie niezapisane 18:10 Maria i Jan – reportaż 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Patron pojednania – film dokumentalny, Polska 2019 19:30 Szperacze 19:45 Kryminalna siódemka 20:00 Dziennik Regionów 20:20 Pogoda 20:30 Gość Regionów 21:00 Filharmonia Lubelska 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Studio LOTTO 22:10 Telekurier

piątek 20.06.2025

TVP 1

05:10 Akacjowa 38 (632) – telenowela
05:55 Info Poranek – magazyn informacyjny
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Hospicjum – cykl reportaży
08:00 Janosik (8) – serial przygodowy
08:55 Ranczo (9) – serial obyczajowy
09:55 Komisarz Alex (85) – serial kryminalny
10:45 Ojciec Mateusz (294) – serial kryminalny
11:35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
12:10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12:30 Agropogoda – program informacyjny
12:35 Magazyn Rolniczy – magazyn poradnikowy
12:55 Natura w Jedynce: Najpiękniejsze krajobrazy świata – Amazonka – film dokumentalny, Wielka Brytania 2021
14:00 Wichrowe wzgórze (198) – serial obyczajowy
14:55 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
15:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16:05 Dziedzictwo (607) – telenowela
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
18:00 Reporterzy – magazyn
18:20 Akacjowa 38 (645) – telenowela
19:25 Pytanie dnia – program publ.
19:30 Program informacyjny 19.30
19:55 Pytanie dnia – program publ.
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Komisarz Alex (290, 291) – serial kryminalny

22:20 KOCHAJ ALBO RZUĆ ***
komedia, Polska 1977

00:35 Erynie – serial kryminalny

01:35 PODRÓŻ NA STO STÓP ***
komedia, Indie/USA/Zjednoczone Emiraty Arabskie 2014

03:50 TAJEMNICE ZAMARZNIĘTEGO JEZIORA **
thriller, USA 2020

TVP 2

05:30 M jak miłość (1847) – telenowela
06:20 Anna Dymna – spotkajmy się – magazyn
06:50 Barwy szczęścia (3151) – serial obyczajowy
07:20 Pytanie na śniadanie – magazyn
10:35 Pogoda
11:15 Operacja zdrowie – magazyn medyczny
11:45 Stawiam na Tolka Banana (2) – serial młodzieżowy
12:30 Koło fortuny – teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja (217) – serial obyczajowy
14:00 Va Banque – teleturniej
14:35 Na sygnale (681) – serial fabularno-dokumentalny
15:05 La Promesa. Pałac tajemnic (168) – serial obyczajowy
16:00 Koło fortuny – teleturniej
16:35 Familiada – teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja (218) – serial
18:15 Va Banque – teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19:25 Barwy szczęścia (3151) – serial obyczajowy
20:05 Postaw na milion – teleturniej
21:05 Organek pod prąd na dobry wieczór – widowisko muzyczne
22:05 To jest grane – magazyn muz.

22:45 TRZY KRÓLOWE **
komedia, USA 2021

00:40 SONATA ***
biograficzny, Polska 2021

02:50 ZŁODZIEJ W HOTELU ***
kryminalny, USA 1955

polsat

06:00 Nowy dzień – program informacyjny
08:30 Malanowski i Partnerzy (613, 614) – serial paradok.
09:30 Sekrety rodziny (199) – serial paradok.
10:30 Trudne sprawy (1199) – serial paradok.
11:30 Gliniarze (597, 598, 599) – serial paradok.
14:35 Dlaczego ja? (1352) – serial paradok.
15:50 Wydarzenia
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja – magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (948) – serial paradok.
17:00 Gliniarze (834) – serial paradok.
18:00 Pierwsza miłość (4040) – serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:20 Gość Wydarzeń – program publ.
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Liga Narodów w siatkówce kobiet: Polska – Niemcy

22:05 GWIEZDNE WOJNY: SKYWALKER. ODRODZENIE **
s-f, USA 2019

01:10 BRUCE WSZECHMOGĄCY ***
komedia, USA 2003

03:25 Nasz Nowy Dom – reality show
04:40 Disco Gramy – muz. program rozr.
05:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn

tvn

05:40 Uwaga! – magazyn reporterów
05:55 Ukryta prawda (1306) – serial paradok.
06:50 Kuchenne rewolucje – program rozr.
07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11:30 Kuchenne rewolucje – program rozr.
12:35 Ukryta prawda (1521-1523) – serial paradok.
15:45 Kuchenne rewolucje – program rozr.
16:55 Detektywi (101, 102) – serial kryminalny
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Raport Speedway Grand Prix – magazyn
19:40 Pogoda
19:45 Uwaga! – magazyn reporterów

20:00 MEG **
s-f, USA/Chiny 2018

22:30 MARGAUX **
horror, USA 2022

00:30 Kuba Wojewódzki – talk show
01:40 Yellowstone (3) – miniserial
02:45 Szpital (570) – serial paradok.
03:45 Uwaga! – magazyn reporterów
04:05 Kto was tak urządził – program poradnikowy
04:35 Jak to jest zrobione (10) – serial popularnonaukowy

7 tvn

04:50 Ten moment (46) – program obyczajowy
05:25 Szkoła (329, 499, 500) – serial paradok.
08:15 Ukryta prawda (1407, 1213, 1214) – serial paradok.
11:25 W-11 Wydział Śledczy (1069, 1070) – serial kryminalny
12:55 Detektywi (199) – serial kryminalny
13:55 Szkoła (768) – serial paradok.
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (577, 578) – serial fabularno-dokumentalny
16:55 Szpital (800) – serial paradok.
17:55 Zagadki losu (23) – serial obyczajowy
19:00 Ukryta prawda (1484) – serial paradok.

20:00 AFTER 3: OCAL MNIE **
obyczajowy, USA/Bułgaria 2021

22:15 NIEZAPOMNIANY **
sensacyjny, USA 2017

00:15 SZCZĘKI: ZEMSTA **
sensacyjny, USA 1987

02:20 Żyjąc z potworem (6) – serial dokumentalny
03:20 Fachowcy – program rozr.
04:05 Druga strona medalu – talk-show

TVP LUBLIN

07:45 Gość poranka 08:05 Reporterzy 08:25 Kryminalna siódemka 08:40 Dlaczego krowa... 08:55 Portfel Kowalskiego 09:30 Na ratunek ogrodom 10:00 Przysięga 11:00 Rok w ogrodzie 11:30 Prywatne życie zwierząt 12:00 Przystanek slow food 12:30 Telekurier 13:00 Agrobiznes 13:05 Agropogoda 13:15 Niebezpieczne związki 14:05 Po zdrowie 14:30 Program informacyjny 14.30 14:50 Pogoda 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Panorama i pogoda 15:50 Reportaż w TVP Lublin 17:55 Zbieram, więc jestem 18:10 Zobacz, co słychać 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Magazyn Sportowy 19:15 RoberTeka 19:30 Szlachetne zdrowie 19:45 Kryminalna siódemka 20:00 Dziennik 20:20 Pogoda 20:30 Gość Regionów 21:00 Zdarzenia 21:15 Gość Panoramy 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Poznaj Region 22:10 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie

eprasa.pl ab5a7248ff

sobota 21.06.2025

TVP 1

06:20 Balans bieli – magazyn
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40 Rok w ogrodzie – magazyn
08:20 Pełnosprawni (605) – magazyn
08:50 Ranczo (10) – serial obyczajowy
09:55 Komisarz Alex (86) – serial kryminalny
10:50 Ojciec Mateusz (295) – serial kryminalny
12:20 Dobre strony – Sarsa i Pablopavo – cykl reportaży
12:35 GWIAZDY W POŁUDNIE: DALEKI KRAJ ***
western, USA 1954
14:25 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
15:00 W 80 dni dookoła świata (5) – serial przygodowy
16:05 Dziedzictwo (608) – telenowela
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Komisarz Alex (290) – serial kryminalny
18:40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19:30 Program informacyjny 19.30
19:55 Pytanie dnia
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:20 Profilerka (4) – serial kryminalny
21:20 HIT NA SOBOTĘ: MIDWAY ***
dramat wojenny, USA/Chiny 2019
23:45 NIEOBLICZALNY **
thriller, USA 2020
01:25 OFICER I SZPIEG **
dramat, Włochy/Francja 2019
03:50 KRÓLOWA CHMUR **
obyczajowy, Polska 2003

TVP 2

04:55 Barwy szczęścia (3147-3149) – serial obyczajowy
06:35 M jak miłość (1850) – serial obyczajowy
07:20 Pytanie na śniadanie – magazyn
11:35 Górna półka smaku – magazyn kulinarny
12:10 Nasz dom w górach (12, 13) – serial obyczajowy
14:00 Familiada – teleturniej
14:35 Koło fortuny – teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2025 – Majka Jeżowska – widowisko muzyczne
16:20 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy
17:20 Postaw na milion – teleturniej
18:15 Zmiennicy (4) – serial komediowy
19:15 Słowo na niedzielę
19:25 Informacje kulturalne
20:00 Wodecki Twist – Nikt nie opowiada tak jak Ty – widowisko
22:10 ZUPA NIC ***
komedia obyczajowa, Polska 2021
23:55 KSIĘGA MIŁOŚCI ***
dramat, USA 2016
01:55 W DESZCZOWY DZIEŃ W NOWYM JORKU **
obyczajowy, USA 2019
03:35 Rodzinka.pl – serial komediowy

polsat

06:00 Nowy dzień – program informacyjny
08:45 O YETI! ***
animowany, USA/Chiny/Japonia 2019
10:50 JESTEŚ TAM, BOŻE? TO JA, MARGARET ***
komediodramat, USA 2023
13:05 KOPCIUSZEK **
musical, USA/Wielka Brytania 2021
15:30 Gliniarze (1047) – serial kryminalny
16:30 Nasz Nowy Dom – reality show
17:30 Awantura o kasę – teleturniej
18:50 Wydarzenia
19:15 Prezydenci i Premierzy – program publicystyczny
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Kabaret na żywo – program rozrywkowy
22:00 SZYBKO I WŚCIEKLE ***
sensacyjny, USA/Japonia 2009

00:30 CREED 2 ***
dramat sportowy, USA 2018
03:10 Świat według Kiepskich (433, 434) – serial komediowy
04:20 Kabaretowa Ekstraklasa – program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy – muzyczny program rozrywkowy
05:25 Telezakupy TV Okazje

tvn

05:10 Uwaga! (7763) – program interwencyjny
05:25 Ukryta prawda (1307) – program obyczajowy
06:20 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy
07:15 Magda gotuje internet – program kulinarny
07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11:35 Na Wspólnej Omnibus (1027) – serial obyczajowy
14:00 Szpital św. Anny (8) – program obyczajowy
15:10 Zróbmy sobie dom – program rozrywkowy
16:25 INDIANA JONES I KRÓLESTWO KRYSZTAŁOWEJ CZASZKI ***
przygodowy, USA 2008
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:40 Pogoda
19:45 DWA TYGODNIE NA MIŁOŚĆ ***
komedia, USA 2002
21:50 Wianki nad Wisłą – muzyka ponad wszystko – koncert
23:40 MEG **
przygodowy, USA/Chiny 2018
02:05 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy
03:10 Szpital (571) – program obyczajowy
04:10 Uwaga! – magazyn interwencyjny
04:30 Kto was tak urządził – magazyn
05:00 Jak to jest zrobione (11) – serial popularnonaukowy

7 tvn

04:40 Ten moment (47) – serial paradokumentalny
05:10 Szkoła (482) – serial paradokumentalny
06:10 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie – reality show
07:10 Bugs Bunny Builders (24, 25) – serial animowany
07:40 W KRZYWYM ZWIERCIADLE: WITAJ ŚWIĘTY MIKOŁAJU! **
komedia, USA 1989
09:45 Ukryta prawda (1205-1208) – program obyczajowy
13:55 Detektywi (194, 195) – program kryminalny
15:55 TIMBER, PIES ODKRYWCA **
przygodowy, USA 2016
17:50 Karol. Człowiek, który został papieżem (2/2) – biograficzny, Polska/Francja/Kanada/Niemcy/Włochy 2005
20:00 FANTASTYCZNE ZWIERZĘTA: ZBRODNIE GRINDELWALDA ***
przygodowy, USA/Wielka Brytania 2018
22:55 INWAZJA ***
s-f, USA/Australia 2007
00:55 JĄDRO ZIEMI **
katastroficzny, USA/Wielka Brytania 2003
03:40 Usterka – program poradnikowy
04:15 Druga strona medalu – talk show

TVP LUBLIN

08:05 Kryminalna siódemka 08:25 Spotkania w świecie ciszy 09:00 Sukces na bank 10:00 Dlaczego krowa… 10:30 Pogotowie reporterskie zawsze z Wami 11:05 Daję słowo 12:00 Kulinarne wędrówki z Jolą Kleser 12:40 Misja interwencja 13:25 Lato na RODOS 14:00 Makłowicz w podróży. Sycylia – Cukier, sól i wino 14:30 Magazyn sportowy 14:45 Podlaskie w polskim filmie 15:00 Koronka 15:20 Obalamy mity medyczne 15:25 Kuchnia dwudziestolecia 15:50 Piosenka dla Ciebie 16:45 Arrasów dzieje osobliwe 17:10 Kwadrans z prezydentem 17:30 Tydzień w polityce 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Budowniczowie świata 19:30 Lato na RODOS 20:00 Dziennik 20:20 Pogoda 20:30 Interwencja 21:00 Reportaż w TVP Lublin 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Studio LOTTO 22:10 Dziennik

niedziela 22.06.2025

TVP 1

05:30 Sprawa dla reportera – magazyn
06:20 Słownik polsko@polski – talk show
06:55 Słowo na niedzielę
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach
08:00 Tydzień – magazyn rolniczy
08:30 Moje zdrowie – magazyn
08:55 Wojna domowa (7) – serial komediowy
09:40 Jan Serce (6) – serial obyczajowy
11:00 Przystań (3) – serial obyczajowy
11:55 Między ziemią a niebem – magazyn
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem – magazyn
12:50 Natura w Jedynce: Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu – cykl dokumentalny
13:55 KOCHAJ ALBO RZUĆ ***
komedia, Polska 1977
16:05 Dziedzictwo (609) – serial obyczajowy
17:00 Teleexpress
17:20 Pogoda
17:35 Komisarz Alex (291) – serial kryminalny
18:40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
19:25 Pytanie dnia – program publicystyczny
19:30 Program informacyjny 19.30
19:55 Pytanie dnia – program publicystyczny
20:05 Sport
20:10 Pogoda
20:20 Matylda (4) – serial kostiumowy
21:20 Rolnik szuka żony (11/3) – reality show
22:25 ZAKOCHANA JEDYNKA: ANGLIK, KTÓRY MNIE KOCHAŁ ***
komedia romantyczna, USA 2014
00:15 MIDWAY ***
dramat wojenny, USA/Chiny 2019
02:40 DALEKI KRAJ ***
western, USA 1954
04:50 Zakończenie dnia

TVP 2

05:20 Barwy szczęścia (3150, 3151) – serial obyczajowy
06:35 M jak miłość (1851) – serial obyczajowy
07:20 Pytanie na śniadanie – magazyn
07:50 Pogoda
07:55 Pytanie na śniadanie – magazyn
11:15 Rosół polski – magazyn kulinarny
11:50 Wodecki Twist – Nikt nie opowiada tak jak Ty – widowisko muzyczne
14:00 Familiada – teleturniej
14:35 Koło fortuny – teleturniej
15:10 Szansa na sukces. Opole 2025 (4) – widowisko muzyczne
16:10 Festiwal Zaczarowanej Piosenki – koncert finałowy
17:15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny
18:05 Zmiennicy (5) – serial komediowy
19:10 Niepewne sytuacje – program rozrywkowy
19:20 Rodzinka.pl (168) – serial komediowy
20:00 Finał konkursu Miss Polonia 2025
22:40 Kwiatki polskie w niedzielę – magazyn
23:55 SIŁA PRZETRWANIA **
dramat, USA 2017
01:45 Wojenne dziewczyny (64) – serial wojenny
02:45 TRZY KRÓLOWE **
komedia, USA 2021

polsat

06:00 Nowy dzień – program informacyjny
08:20 SKOK PRZEZ PŁOT ***
animacja, USA/Kanada 2006
09:55 SMERFY **
komedia, USA 2011
12:05 JUMANJI ***
przygodowy, USA 1995
14:20 GWIEZDNE WOJNY: SKYWALKER. ODRODZENIE **
s-f, USA 2019
17:30 Awantura o kasę – teleturniej
18:50 Wydarzenia
19:15 Sport
19:20 Pogoda
19:30 Państwo w Państwie – program interwencyjny
19:55 Liga Narodów w siatkówce kobiet: Polska – Serbia
22:10 WSZYSTKO O MOIM STARYM **
komedia, USA 2023
00:10 AGENCI BARDZO SPECJALNI **
komedia, USA 2004
02:35 Świat według Kiepskich (435-438) – serial komediowy
04:45 Disco Gramy – muzyczny program rozrywkowy
05:25 Telezakupy TV Okazje

tvn

05:20 Uwaga! – magazyn reporterów
05:35 Batwheels (15) – serial animowany
05:50 Ukryta prawda (1308) – serial paradokumentalny
06:45 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11:30 Magda gotuje internet – program kulinarny
12:05 Co za tydzień – magazyn rozrywkowy
12:45 Totalne remonty Szelągowskiej – program rozrywkowy
13:45 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy
14:50 BELLA I SEBASTIAN 2 **
przygodowy, Francja 2015
16:50 WOJOWNICZE ŻÓŁWIE NINJA **
przygodowy, USA 2014
19:00 Fakty
19:30 Sport
19:35 Kronika Speedway Grand Prix – program sportowy
19:40 Pogoda
19:45 Milionerzy – teleturniej
20:55 WONDER WOMAN ***
s-f, USA/Chiny/Hongkong 2017
23:50 BOGOWIE ****
obyczajowy, Polska 2014
02:25 Bartosz Zmarzlik. Ścigając marzenia – serial dokumentalny
02:55 Szpital (572) – serial paradokumentalny
03:55 Uwaga! – magazyn reporterów
04:15 Jak to jest zrobione? – program popularnonaukowy
04:50 Nauka jazdy – program edukacyjny

7 tvn

04:35 Ten moment (48) – serial paradokumentalny
05:05 Szkoła (483) – serial paradokumentalny
06:05 Wiza na miłość: Pierwsze spotkanie – reality show
07:05 Bugs Bunny Builders (26-28) – serial animowany
07:50 KUMPLE Z DŻUNGLI **
komedia, Francja 2017
09:55 Ukryta prawda (1209-1211) – serial paradokumentalny
13:00 Detektywi (196, 199) – serial kryminalny
15:00 DWA TYGODNIE NA MIŁOŚĆ ***
komedia, USA 2002
17:10 FANTASTYCZNE ZWIERZĘTA: ZBRODNIE GRINDELWALDA ***
przygodowy, USA/Wielka Brytania 2018
20:00 GHOST IN THE SHELL ***
s-f, USA/Indie/Hongkong/Chiny/Kanada 2017
22:25 SPECJALISTA **
sensacyjny, USA 1994
00:35 NIEZAPOMNIANY **
sensacyjny, USA 2017
02:40 Żyjąc z potworem – serial dokumeentalny
03:40 Usterka – program poradnikowy

TVP LUBLIN

08:05 Kryminalna siódemka 08:35 Podlaskie w polskim filmie – reportaż 08:55 Wiek to tylko liczba 09:25 Rok w ogrodzie 09:55 Korona Gór Polski 10:30 Tydzień 10:55 Msza Święta 11:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 11:50 Msza Święta 11:55 Całkiem niezła historia 12:20 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie 12:55 Piosenka dla Ciebie 14:00 Rączka gotuje 14:30 Kwartet 15:00 Koronka 15:20 Obalamy mity medyczne 15:25 Kuchnia Polskich Żydów 15:50 Który Jesteś 16:05 Koncerty 17:00 Było, nie minęło 17:25 Stop! Kultura 17:45 Kwadrans z prezydentem 18:00 Strefa otwarta 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Słonik nadziei 19:05 Niezwykłe historie z pocztówek 19:30 Kościół z bliska 20:00 Dziennik 20:20 Pogoda 20:30 Kryminalna siódemka 21:00 Reportaż w TVP Lublin 21:30 Panorama i pogoda 21:45 Magazyn sportowy 22:00 Przepis dnia 22:10 Dziennik regionów

poniedziałek 23.06.2025

TVP 1

05:05 Akacjowa 38 (633) – telenowela
05:55 Info Poranek – magazyn informacyjny
07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:30 Studio Raban – magazyn
08:00 Janosik (9) – serial przygodowy
08:55 Ranczo (11) – serial obyczajowy
09:50 Komisarz Alex (87) – serial kryminalny
10:45 Ojciec Mateusz (296) – serial kryminalny
11:35 Królowie (12) – serial historyczny
12:10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
12:25 Agropogoda – program informacyjny
12:35 Magazyn rolniczy – magazyn poradnikowy
12:50 Natura w Jedynce: Skrzydła i sieci. Niezwykły taniec w powietrzu – cykl dokumentalny
14:00 Wichrowe wzgórze (199) – serial obyczajowy
14:55 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
15:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej
16:05 Dziedzictwo (610) – telenowela
17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny
18:00 Reporterzy – magazyn
18:20 Akacjowa 38 (646) – telenowela
19:30 Program informacyjny 19.30
19:55 Pytanie dnia – program publicystyczny
20:10 Sport
20:15 Pogoda
20:25 Mała doboszka (4) – serial sensacyjny
21:20 CWANIAKI Z HOLLYWOOD **
komedia kryminalna, USA 2020
23:10 Świat bez fikcji: Anna Achmatowa. Requiem – film dokumentalny, Polska 2023
00:20 NIEOBLICZALNY **
sensacyjny, USA 2020
02:05 OCZY NIEBIESKIE **
obyczajowy, Polska 1994
03:45 Tajemnice bólu – film dokumentalny, Ukraina 2022

TVP 2

04:35 Na dobre i na złe (858) – serial obyczajowy
05:30 M jak miłość (1848) – serial obyczajowy
06:25 Dobre historie – magazyn
06:55 Barwy szczęścia (3152) – serial obyczajowy
07:30 Pytanie na śniadanie – magazyn
11:10 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny
11:45 Stawiam na Tolka Banana (3) – serial przygodowy
12:30 Koło fortuny – teleturniej
13:15 Miłość i nadzieja (218) – serial obyczajowy
14:05 Va Banque – teleturniej
14:35 Na sygnale (682) – serial fabularno-dokumentalny
15:05 La Promesa – pałac tajemnic (169) – telenowela
16:00 Koło fortuny – teleturniej
16:35 Familiada – teleturniej
17:20 Miłość i nadzieja (219) – serial obyczajowy
18:15 Va Banque – teleturniej
18:50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
19:25 Barwy szczęścia (3152) – serial obyczajowy
20:05 Postaw na milion (211) – teleturniej
21:05 07 zgłoś się (12) – serial kryminalny
22:35 Karol, władca Hiszpanii (6, 7) – serial kostiumowy
00:25 ZUPA NIC ***
komedia obyczajowa, Polska 2021
02:10 Stulecie Winnych (12) – serial obyczajowy
03:10 SIŁA PRZETRWANIA **
dramat, USA 2017

polsat

06:00 Nowy dzień – magazyn informacyjny
08:30 Malanowski i Partnerzy (615, 616) – serial fabularno-dokumentalny
09:30 Sekrety rodziny (200) – serial fabularno-dokumentalny
10:30 Trudne sprawy (1200) – serial paradokumentalny
11:30 Gliniarze (600-602) – serial fabularno-dokumentalny
14:40 Dlaczego ja? (1353) – serial paradokumentalny
16:15 Pogoda
16:20 Interwencja – magazyn reporterów
16:40 Gliniarze (835) – serial paradokumentalny
17:40 Trudne sprawy (1292) – serial paradokumentalny
18:50 Wydarzenia
19:18 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19:30 Sport
19:45 Pogoda
19:55 SZYBCY I WŚCIEKLI 5 ***
sensacyjny, USA 2011
22:50 KONTRABANDA ***
thriller, USA/Wielka Brytania/Francja 2012
01:10 SAFE HOUSE ***
thriller, USA/Japonia 2012
03:40 Ewa gotuje – magazyn kulinarny
04:15 Kabaretowa Ekstraklasa – program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy (6583) – muzyczny prrogram rozrywkowy
05:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn

tvn

05:40 Uwaga! – magazyn interwencyjny
05:55 Ukryta prawda (1309) – serial paradokumentalny
06:50 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn
11:30 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy
12:35 Ukryta prawda (1524-1526) – serial paradokumentalny
15:45 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy
16:55 Detektywi (103, 104) – program kryminalny
19:00 Fakty
19:35 Sport
19:45 Pogoda
19:55 Uwaga! – magazyn interwencyjny
20:10 Doradca smaku – magazyn kulinarny
20:15 Na Wspólnej (4034) – serial obyczajowy
20:55 Zróbmy sobie dom – program rozrywkowy
22:05 NIEBEZPIECZNY **
sensacyjny, USA 2021
00:10 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (11) – serial kryminalny
01:15 Co za tydzień – magazyn rozrywkowy
01:50 Yellowstone (2) – miniserial
02:55 Szpital (573, 574) – serial paradokumentalny
04:55 Uwaga! – magazyn reporterów
05:10 Jak to jest zrobione (15) – serial popularnonaukowy

7 tvn

04:50 Ten moment (49) – serial paradokumentalny
05:25 Szkoła (330, 501, 502) – serial paradokumentalny
08:15 Ukryta prawda (1408, 1215, 1216) – serial paradokumentalny
11:25 W-11 Wydział Śledczy (1071, 1072) – serial paradokumentalny
12:55 Detektywi (200) – serial paradokumentalny
13:55 Szkoła (769) – serial paradokumentalny
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska (579, 580) – serial fabularno-dokumentalny
16:55 Szpital (801) – serial paradokumentalny
17:55 Zagadki losu (3) – serial paradokumentalny
19:00 Ukryta prawda (1485) – serial paradokumentalny
20:00 KAROL. PAPIEŻ, KTÓRY POZOSTAŁ CZŁOWIEKIEM (1/2) **
biograficzny, Włochy/Polska/Kanada 2006
22:15 AFTER 3: OCAL MNIE **
obyczajowy, USA/Bułgaria 2021
00:15 ŚUBUK ***
obyczajowy, Polska 2022
02:35 Żyjąc z potworem (9) – serial dokumentalny
03:40 Fachowcy – program poradnikowy
04:25 Druga strona medalu – talk show

TVP LUBLIN

07:45 Gość Poranka 08:05 Reporterzy 08:25 Kryminalna siódemka 08:40 Przed ekranem 08:55 Sprawdzamy 09:30 Prywatne życie zwierząt 10:00 Przysięga 11:00 Kwiaty na warsztat 11:30 Lato na RODOS 12:00 Okrasa łamie przepisy 12:30 Interwencja 13:00 Agrobiznes 13:05 Agropogoda 13:15 Rozmowy niesymetryczne 14:00 Portfel Kowalskiego 14:30 Program informacyjny 14.30 14:50 Pogoda 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Panorama i pogoda 15:50 Magazyn Sportowy 16:05 Miłego popołudnia 17:55 Reportaż z lubelskiego 18:10 Odkryj regiony 18:30 Panorama i pogoda 18:57 Czas na speedway 19:30 Zero wstydu 19:45 Kryminalna siódemka 20:00 Dziennik 20:20 Pogoda 20:30 Gość regionów 21:00 Który Jesteś 21:15 Gość Panoramy 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Poznaj region 22:10 Kryminalna siódemka 22:40 Przysięga

eprasa.pl ab5a7248ff

Praca nadesłana na X Ogólnopolski konkurs TZ na wspomnienia miłosne

ROMANSE NIEZMYŚLONE

Anna, moja miłość (cz. I)

ANNA, MOJA MIŁOŚĆ. MIŁOŚĆ PIERWSZA, WIELKA, NIESPEŁNIONA, PLATONICZNA.

Czym jest miłość, jeśli nie ciągiem błędów i rozterek; ciągiem uniesień i rozpaczy; ciągiem pytań i wątpliwości? Jaka jest ta miłość pierwsza, bez doświadczeń, bez wyrachowania i skuteczności w podejmowaniu decyzji?

JAK WIELKIE, A JAK BŁAHE BŁĘDY MOŻE POPEŁNIAĆ MŁODY, ZAKOCHANY CZŁOWIEK, BY NIE ZOSTAĆ ODRZUCONYM, lecz by być właściwie zrozumianym? Kto jest upoważniony do obiektywnej oceny i osądzenia jego poczynań? Co i jak trzeba czynić, by nawzajem się nie ranić, a zdobyć zrozumienie, nie zniechęcając do siebie tej drugiej, ukochanej osoby? Jak zdobyć jej miłość?

Historia tej miłości jest historią moich błędów.

Miłość to nie słowa, to czyny. Nasze usta nie wypowiedziały wiele słów o naszej miłości, a czyny? Czyny niech świadczą same za siebie.

To był koniec lat siedemdziesiątych i początek osiemdziesiątych XX w. To czas szczególny, w którym przyszło nam dorastać. To czas schyłku rządów Edwarda Gierka, kryzysu roku 1978, wyboru papieża Polaka, początek Solidarności – a więc czas nadziei; równocześnie to czas stanu wojennego – a więc smutku i bezradności. Wreszcie – to czas wielkiego kryzysu na początku lat osiemdziesiątych.

Głównymi środkami lokomocji były wówczas autobusy i pociągi. Komunikacja międzyludzka była bardzo ograniczona i utrudniona, poczta powolna i – niejednokrotnie – nieskuteczna. Telefony mieli tylko nieliczni wybrańcy, a marzeniem młodych ludzi było mieć motocykl lub choćby motorower.

W takich realiach przyszło nam dorastać – i w takich realiach zrodziła się moja miłość do Anny. Nie były to łatwe czasy dla młodych, zakochanych ludzi. Nie była nam dana możliwość wysyłania codziennie kilkudziesięciu esemesów czy e-maili. Żeby przekazać wiadomość, trzeba było się spotkać – i mieć na to dużo czasu, ponieważ autobusy kursowały w odstępie kilku godzin, a połączenia z innymi trasami niekoniecznie były zsynchronizowane. Dzisiaj uważam, że odległość, jaka nas dzieliła, była główną przyczyną niedoskonałości i problemów w naszym burzliwym związku.

HISTORIA TA JEST ZAPISEM MOJEJ MIŁOŚCI DO ANNY, a opowiedziana jest tak, jak ją czułem wtedy, jak ją zapamiętałem i jak postrzegam dzisiaj, po prawie trzydziestu latach od tamtych wydarzeń.

Tak, to TA dziewczyna, podświadomie obserwuję ją. W promieniach czerwcowego, letniego słońca wygląda ślicznie.

Moja opowieść nie jest autoryzowana przez Annę. Jest więc moim subiektywnym opisem, lecz proszę mi wierzyć, że została napisana z najwyższą sumiennością, oparta wyłącznie na faktach, bez jakiegokolwiek retuszu, koloryzowania, zmiany bohaterów, miejsc czy czasu.

Nie jest to opowieść z cyklu „Harleqin" i nie tak powinna być czytana. Jeżeli czytelnik oczekuje w niej dynamicznej akcji, upadków i wzlotów głównych bohaterów oraz romantycznego happy endu, to może czuć się zawiedziony. Nie to było celem i impulsem przewodnim do jej napisania. Jaki był ten cel i czy go osiągnąłem – pokaże przyszłość.

Autobus

STARY, WYSŁUŻONY AUTOBUS WLECZE SIĘ NIEMIŁOSIERNIE po krętej drodze. Jedziemy do szkoły, stoimy w przejściu między fotelami, brak miejsc siedzących. Słucham wrażeń kolegi z weekendowej „wyjazdówki" i chociaż jego opowieści wydają się ciekawe, to moje zmysły absorbuje coś innego. Zastanawiam się, co to może być. Delikatnie rozglądam się wokół i… już wiem. Tak, to TA dziewczyna, podświadomie obserwuję ją. Siedzi tuż za kierowcą, tyłem do kierunku jazdy i rozmawia z koleżankami. W promieniach czerwcowego, letniego słońca wygląda ślicznie.

OKRĄGŁA JAK SŁONECZKO BUZIA, OKOLONA CZUPRYNĄ KRÓTKO PRZYCIĘTYCH BLOND WŁOSÓW W KOLORZE DOJRZAŁEJ PSZENICY. Grzywka co chwila opada jej na oczy, a ona zgrabnym ruchem ją poprawia. Oczy jasne, bystre i przenikliwe, a jednocześnie beztrosko uśmiechnięte. Rozmawiając, rozgląda się figlarnie. Jej zachowanie, te delikatne, niepozorne gesty świadczą o tym, iż zdaje sobie sprawę ze swej młodzieńczej urody, naturalnego wdzięku, dziewczęcości, która dana jest do pewnego wieku i która później rozkwita, wybucha pełnią kobiecości. Jest śliczna.

Wydaje mi się, że spojrzała na mnie, a może tylko przez dłuższą chwilę zatrzymała wzrok? Może to ja chcę, by spojrzała na mnie?

Zastanawiam się, dlaczego wcześniej jej nie spotkałem, bo to, że dojeżdża autobusem do szkoły, wydaje mi się pewne. Po chwili uświadamiam sobie, że przecież to ja jestem „gościem" na tej trasie, gdyż zwykle dojeżdżam innym autobusem, o wcześniejszej porze lub poprzedniego dnia.

Dojeżdżamy na miejsce i staram się przy wysiadaniu być blisko niej i ją obserwować. Dołącza do grupy koleżanek i dziarskim krokiem podąża do szkoły. Nie należy do wysokich, lecz figurę ma zgrabną i można z całą odpowiedzialnością powiedzieć, że „nic jej nie brakuje".

Zostawiam dziewczynę i oddalam się w kierunku internatu. Już jestem spóźniony. Do rozpoczęcia lekcji pozostało kilkanaście minut, a ja muszę jeszcze się przebrać. Ale dziewczyna już „zamieszkała" w mojej głowie.

Jerzy Stocki

Cd. za tydzień

POZNAJMY SIĘ

„Poznajmy się" to stała rubryka, w której osoby samotne mogą zamieścić swój anons. Do oferty należy dołączyć imię, nazwisko, adres do korespondencji, znaczek i kopertę. Te dane pozostaną do wyłącznej wiadomości redakcji. Anonse przyjmujemy również na adres e-mail: sekretariattz@onet.pl. Nasza redakcja nie informuje o adresach ani o imionach i nazwiskach osób przysyłających anonse. Pośredniczymy wyłącznie w przekazywaniu listów. Informacja o przetwarzaniu danych osobowych znajduje się na stronie internetowej Tygodnika Zamojskiego w zakładce „Polityka prywatności".

Mężczyzna niezależny finansowo, zmotoryzowany i bez zobowiązań, 37 lat, szczupły kawaler o niebieskich oczach, wykształcenie średnie. Chciałbym poznać kobietę po rozwodzie, szczerą, zaradną, która potrafi wysłuchać drugiego człowieka i coś doradzić. Każdy z nas potrzebuje kogoś bliskiego, komu będzie mógł zaufać, czekam więc na lis od pani w wieku 35-47 lat, zmotoryzowanej, niezależnej i bez zobowiązań. Dzieci nie będą przeszkodą, a wręcz są mile widziane. Proszę o dołączenie aktualnej fotki, adresu zwrotnego i numeru telefonu. **Godło: „Lekarstwo na miłość" (20348)**

Poznam samotnego i miłego pana o dobrym charakterze i bez nałogów, zmotoryzowanego, w wieku do 70 lat, z którym mogłabym się zaprzyjaźnić. Jestem ładną i zadbaną kobietą bez nałogów, mam 69 lat, własne mieszkanie i jestem niezależna finansowo (na emeryturze). Lubię zwierzęta, przyrodę i wycieczki. Proszę o poważne oferty od panów, najchętniej z okolic Zamościa, ale to nie jest warunek. Zaznaczam, że nie zmienię miejsca zamieszkania. **Godło: „Róża" (20347)**

Kobieta o dobrym sercu i spokojnym charakterze, 62 lata, z własnym dochodem, 169 cm wzrostu, o szczupłej budowie ciała, samotna. Lubię dobrą muzykę i spacery. Chciałabym poznać pana w wieku 60-70 lat, który poważnie myśli o dalszym życiu we dwoje i nie jest zainteresowany przelotnymi znajomościami. Moim celem jest stały i udany związek, chciałabym również zmienić miejsce zamieszkania. Proszę o poważne oferty z numerem telefonu, który przyspieszy kontakt. **Godło: „Druga połówka" (20349)**

Swój anons kieruję do pani zainteresowanej stałym związkiem. Jestem spokojnym, wysokim kawalerem. Jak dotąd, nie spotkałam jeszcze nikogo, z kim mógłbym założyć szczęśliwą rodzinę. Poznam wolną kobietę, poważnie myślącą o dalszym życiu we dwoje i zdecydowaną na trwały związek. Napisz, chciałbym ci dać wiele radości, ciepła i zadowolenia. Proszę o poważne odpowiedzi, a numer telefonu przyspieszy kontakt. **Godło: „Miłość" (20350)**

53-letnia panna o wzroście 169 cm, miła i szczera, ale samotna. Chciałabym poznać kawalera, w wieku 50-56 lat, sympatycznego i równie samotnego, jak ja. Napisz do mnie i poznajmy się! **Godło: „Poznajmy się" (20351)**

Mam 60 plus, 185 cm wzrostu, 85 kg wagi, krótkie, szpakowate włosy, oczy piwne i wyższe wykształcenie. Jestem wolny i niezależny pod każdym względem i twardo stąpam po ziemi. Od jakiegoś czasu jestem sam, nie mam też zobowiązań. Czuję się samotny, dlatego poznam atrakcyjną i chętnie młodszą kobietę, z którą mógłbym cieszyć się radością życia we dwoje. **Godło: „Napisz, a nie będziesz żałować" (20352)**

Poznam wolną i sympatyczną panią, najchętniej bez nałogów, gdyż ich nie toleruję, z własnym źródłem utrzymania, wysoką i szczupłej budowy ciała, o spokojnym charakterze oraz potrafiącą zadbać o swojego mężczyznę. Mile widziana pani z poczuciem humoru, o dobrym i czułym sercu. Jestem mężczyzną wolnym, wysokim (185 cm), bez nałogów i zobowiązań, z poczuciem humoru, optymistycznie nastawionym do ludzi i świata. Lubię domowe zajęcia i mam wiele talentów. Posiadam własny dom pod Zamościem, mam własne źródło utrzymania. Nie lubię kłamstwa i obłudy. Cenię szczerość, otwartość, prawdomówność i ciepło domowego ogniska. Nie szukam przygód, lecz prawdziwego uczucia i trwałego związku. W przyszłości zapraszam pod swój dach (nie zmienię miejsca zamieszkania). Nie wykluczam celu matrymonialnego. Paniom szukającym przygód dziękuję. Napisz, bo warto! **Godło: „Twój na zawsze" (20353)**

eprasa.pl ab5a7248ff

Tekst sponsorowany 01231

Regeneracja i ochrona stawów. Jak olej rzepakowy może pomóc?

#Fundusze Promocji

Za nami kolejna, czwarta już edycja „Olejarskiej Dychy", imprezy której jednym z celów jest promowanie zdrowej, opartej na oleju rzepakowym diety oraz – generalnie – zdrowego trybu życia. Jak co roku, Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju oraz Fundacja Run Vegan zaprosiły do Nielisza koło Zamościa. Można było pobiec szybką, malowniczo poprowadzoną przez pola kwitnącego rzepaku trasą, odprężyć się nad przepięknym zalewem oraz dowiedzieć więcej o olejach rzepakowych.

Na problemy ze stawami

Intensywny wysiłek fizyczny, niezależnie od dyscypliny sportowej, wiąże się z dużym obciążeniem dla stawów. Jak wiemy z doświadczenia, sportowcy – zarówno amatorzy, jak i profesjonaliści, często borykają się z bólem stawów, stanami zapalnymi czy poważniejszymi kontuzjami, które czasem mogą nas wyeliminować z treningów lub startów na długie miesiące. Jednym z czynników, które ograniczają ryzyko powstawania tego typu kontuzji oraz pomagają zmniejszyć stany zapalne ma odpowiednia dieta, która wspomaga regenerację i chroni układ ruchu. Jednym z niedocenianych, a niezwykle wartościowych składników takiej diety jest **olej rzepakowy**. Dzięki wysokiej zawartości zdrowych tłuszczów, antyoksydantów i składników przeciwzapalnych, może on odegrać istotną rolę w profilaktyce i leczeniu problemów ze stawami.

Dlaczego stawy sportowców wymagają szczególnej ochrony?

Podczas treningu stawy poddawane są dużym przeciążeniom, co prowadzi do mikrourazów i stopniowego zużywania chrząstki stawowej. Sporty wytrzymałościowe, jak bieganie czy kolarstwo, powodują powtarzalne obciążenia, które mogą prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych. Dotyczy to w szczególności biegów czy kolarstwa w wydaniu ultra, gdy przeciążenia i mikrourazy jakim poddawane są stawy kumulują się podczas długiego, wytężonego wysiłku. Z kolei trening siłowy, tak często włączany przez biegaczy do przygotowywania się do startów, zwiększa nacisk na stawy, co może skutkować ich przedwczesnym zużyciem.

Nie ma cudownych recept i tam, gdzie jest długi i intensywny wysiłek, trudna techniczna trasa czy trening siłowy, będą mikrourazy, a często także mniejsze lub większe stany zapalne. Ale ryzyko ich wystąpienia można ograniczyć lub zmniejszyć intensywność objawów, stosując dietę bogatą w składniki przeciwzapalne i wspomagające regenerację. Jednym z najlepszych źródeł takich składników jest właśnie **olej rzepakowy**.

Zwycięzcy tegorocznych biegów na 5 i 10 km.

5 km	1	M	WILKOS Mateusz
5 km	2	M	RYTLEWSKI Artur
5 km	3	M	FLORCZAK Bartłomiej
5 km	1	K	JAKUBCZAK Aleksandra
5 km	2	K	OLCHOWSKA Magdalena
5 km	3	K	SZMIGIEL Klaudia
10 km	1	M	STARZYŃSKI Andrzej
10 km	2	M	STOCHMALSKI Piotr
10 km	3	M	PAWLAK Grzegorz
10 km	1	K	MASTERNAK Edyta
10 km	2	K	JAKUBCZAK Anna
10 km	3	K	PIECH Agnieszka

Olej rzepakowy jako naturalne wsparcie dla stawów

Olej rzepakowy wyróżnia się **korzystnym stosunkiem kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6.** Kwasy tłuszczowe omega-3, zwłaszcza kwas alfa-linolenowy (ALA), wykazują silne działanie przeciwzapalne, co może pomóc w redukcji bólu stawów i poprawie ich ruchomości. Odpowiednie proporcje kwasów tłuszczowych w diecie są kluczowe dla zapobiegania przewlekłym stanom zapalnym, które mogą prowadzić do uszkodzeń chrząstki.

Witaminy o działaniu ochronnym

Olej rzepakowy jest bogatym źródłem witaminy E, silnego antyoksydantu, który chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Sportowcy są narażeni na wyższy poziom wolnych rodników, które mogą przyczyniać się do degradacji stawów i przyspieszonego starzenia się tkanki chrzęstnej. Witamina E działa jako naturalna „tarcza" dla stawów, pomagając w regeneracji i zmniejszając ryzyko stanów zapalnych.

Fitosterole wspierające regenerację

Fitosterole, obecne w oleju rzepakowym, wykazują działanie przeciwzapalne i mogą pomagać w łagodzeniu objawów związanych z chorobami zwyrodnieniowymi stawów. Są one szczególnie ważne dla sportowców, którzy często doświadczają stanów zapalnych, wynikających z intensywnego treningu.

Wsparcie wchłaniania wapnia i zdrowych kości

Zdrowie stawów jest ściśle powiązane z kondycją kości. Olej rzepakowy wspomaga przyswajanie wapnia i **witaminy D**, które są kluczowe dla mocnych i odpornych na urazy kości. Odpowiednia podaż tych składników może zmniejszać ryzyko złamań i kontuzji, które często towarzyszą sportowcom.

Jak włączyć olej rzepakowy do diety sportowca?

Najlepszym sposobem na regularne spożywanie oleju rzepakowego jest jego dodawanie do codziennych posiłków, zwłaszcza na zimno. Świetnie sprawdza się jako składnik sałatek, sosów czy dressingów. Dzięki neutralnemu smakowi można go łatwo łączyć z różnymi składnikami – nie zdominuje smaku potrawy.

Olej rzepakowy to jeden z najlepszych, naturalnych sprzymierzeńców sportowców w dbaniu o zdrowie stawów. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym, antyoksydacyjnym i wspierającym regenerację, może znacząco poprawić kondycję układu ruchu. Regularne włączanie go do diety, np. w postaci sałatek, to prosty i skuteczny sposób na wspieranie regeneracji i ochrony stawów, co pozwala cieszyć się aktywnością fizyczną bez bólu i kontuzji.

ZDROWE SAŁATKI Z OLEJEM RZEPAKOWYM

Sałatka regeneracyjna z awokado

Składniki: 1 dojrzałe awokado, 1/2 czerwonej papryki, 1/2 ogórka, 2 garści rukoli, 2 łyżki pestek słonecznika, 2 łyżki oleju rzepakowego, 1 łyżka soku z cytryny, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: awokado obrać i pokroić w kostkę, paprykę i ogórka pokroić w cienkie paski. Wszystkie składniki wymieszać w misce. Posypać pestkami słonecznika. Polać olejem rzepakowym i sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem.

Ta sałatka jest bogata w zdrowe tłuszcze oraz witaminę E, które wspomagają regenerację stawów.

Sałatka białkowa z ciecierzycą

Składniki: 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (można tez użyć ciecierzycy z puszki), 1/2 czerwonej cebuli, 1/2 pęczka pietruszki, 1/2 pęczka kolendry, 2 łyżki oleju rzepakowego, 1 łyżka soku z cytryny, 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego, sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie: ciecierzycę odsączyć i przełożyć do miski. Cebulę pokroić w drobną kostkę, a zioła posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, dodać olej rzepakowy, sok z cytryny oraz przyprawy.

Ta sałatka to świetne źródło białka roślinnego i przeciwzapalnych składników, które pomagają w regeneracji organizmu po intensywnym wysiłku.

eprasa.pl ab5a7248ff

Wydarzenie pod patronatem Tygodnika Zamojskiego

Roztocze Muzyki

W Centrum Promocji Wsi w **Poturzynie**, w ramach projektu „Roztocze muzyki” zagra kijowski zespół Kyiv Piano Duo, w którym występują jedni z najlepszych ukraińskich pianistów: **Oleksandra Zajcewa** i **Dmytro Tawanec**.

– Z tymi wspaniałymi muzykami łączy mnie wieloletnia muzyczna przyjaźń.

Kyiv Piano Duo: Oleksandra Zajcewa i Dmytro Tawanec. **Fot. A. Oneszczak**

W pamięci zapisały mi się m.in. piękne występy z udziałem Oleksandry Zajcewej w roku 200-lecia urodzin **Fryderyka Chopina.** Dmytro Tawanec to pianista wyzwań specjalnych. Do takiego określenia skłania mnie wspomnienie prawykonania głębokiego, ale nadzwyczaj trudnego utworu **Jerzego Kornowicza** „Wielkie przejście”, które odbyło się 29 grudnia 2013 r. w **Kijowie** przy płonącym Majdanie Niepodległości – podkreśla **Roman Rewakowicz** z Fundacji Pro Musica Viva, która od lat organizuje wydarzenia, promujące muzykę ukraińską w Polsce i polską – w Ukrainie.

W programie koncertu, który odbędzie się 22 czerwca o godz. 15 znajdą się: „Kontredanse” **S. Moniuszki**, „Tatra Album” op. 12 (wybór części) **I. J. Paderewskiego**, „Pieśń karpacka” **Z. Almasziego**, „Pradawne górskie tańce Werchowiny” **J. Stankowycza**, „Rapsodia hiszpańska” **M. Ravela**, „Mazepa” **F. Liszta**. Wstęp wolny. **mm**

Roztrąb!

W **Zakłodziu** (gm. Radecznica) koło remizy w dn. 19-22 czerwca odbędzie się Festiwal Roztrąb. Organizator – Fundacja Piszczałka – zaprasza na spotkanie z tradycyjną roztoczańską muzyką, tańcem i śpiewem.

Imprezę rozpocznie w czwartek, o godz. 17 otwarcie wystawy w sadzie, poświęconej orkiestrom dętym z okolic Zakłodzia i najważniejszym muzykantom, kapelom i śpiewaczkom, związanym z okolicami. Następnie koncert liryczny da **Jacek Hałasa** z Bractwa Ubogich. W piątkowym programie (od godz. 10) są m.in. otwarta próba Orkiestry Zaburze, spotkanie śpiewacze z mieszkańcami, w tym z rodziną **Kucharskich**, warsztaty skrzypcowo-bębenkowe i tańca tradycyjnego, projekcja dwóch starych filmów, dokumentujących kulturę tradycyjną gm. Radecznica. W sobotę o godz. 10 orkiestra dęta wsiądzie na furmankę i wyruszy w muzyczny objazd z przystankami w okolicznych wsiach. W programie są też spotkania śpiewacze z mieszkańcami i zgromadzenie skrzypcowe, basowe i bębenkowe oraz warsztaty tańca tradycyjnego. Od czwartku do soboty wieczorami będą się odbywać potańcówki.

Wydarzenia niedzielne rozpocznie (o godz. 10) otwarta próba orkiestry, następnie odbędą się spotkanie śpiewacze i spacer zielarski. Na godz. 15 zaplanowano finał festiwalu – spotkanie tradycyjnych orkiestr dętych z Roztocza i potańcówkę. Do tańca zagrają orkiestry z Zaburza, **Goraja, Zdziłowic**, Orkiestra Podróżniacy, Warszawsko-Lubelska Orkiestra Dęta oraz Kapela Bornego. Wstęp wolny. **(ar)**

Lato w Kulikowie

W sobotę 21 czerwca przy plaży w Kulikowie odbędzie się „Powitanie Lata”. Motywem przewodnim imprezy będą kolory, zgodnie z jej hasłem: „Kolorowy zawrót głowy – radość, energia i wspólna zabawa!”.

W programie (od godz. 16) są m.in.: występ Dziecięco-Młodzieżowej Orkiestry Dętej Gminy **Sułów** oraz **Nielisz**, zabawa taneczna z DJ Pepo&Damex, koncert gwiazdy wieczoru – NIKA DISCO (godz. 21), kontynuacja zabawy z DJ Pepo & Damex.

Na uczestników czekają także dodatkowe atrakcje: dmuchane zjeżdżalnie, popcorn i wata cukrowa, stoiska Kół Gospodyń Wiejskich i lokalnych stowarzyszeń, gry i zabawy, malowanie buzi i kolorowe warkoczyki, pirotechnika sceniczna.

Zapraszają: Gmina Sułów, Gminna Biblioteka Publiczna, KGW i stowarzyszenia. Patronat medialny – TZ. **(ar)**

KULTURA KUSI

Noc Kupały

● Zamojskie Towarzystwo Fotograficzne zaprasza na dwie wystawy fotografii: **Marka Rysia** „Przemyślenia z pogranicza”, która jest prezentowana w CKF Stylowy oraz zbiorową, członków ZTF – „Wschodnia – szerzej” w Galerii Fotografii Ratusz. Na tej drugiej prace pokazują: **Andrzej Pogudz, Bogusław Pupiec, Darek Szopa, Diana Berdak, Janusz Kapecki, Katarzyna Gondek, Kinga Magryta, Marek Ryś, Niki Rogalski, Robert Głąb, Sławomir Borysz, Tadeusz Mierzwa, Waldemar Siatka, Wiesław Jabłoński, Wojciech Chudzik, Wojciech Kapuściński** oraz **Wojciech Rycaj**.

● Wystawa fotografii **Krzysztofa Kuzki** „Cibus oculorum” zostanie otwarta 25 czerwca o godz. 17 w Zamojskim Domu Kultury.

● Zamojski Dom Kultury 20 czerwca o godz. 20 zaprasza do parku na obchody nocy świętojańskiej. W programie: plecenie wianków z polnych ziół i kwiatów, obrzęd kupalny: ognisko, palenie ziół, pochód z ogniem, rzucanie wianków do wody, poszukiwanie kwiatu paproci (kto kwiat znajdzie, zgłasza się do organizatorów i płynie łodzią po parkowym stawie). O godz. 22 rozpocznie się potańcówka z muzyką na żywo.

● Noc świętojańska odbędzie się także w miejscowości **Żyłka** pod **Bełżcem** 21 czerwca o godz. 18. W programie są m. in.: warsztaty plecenia wianków, konkurs na najpiękniejszy wianek, ognisko, a także tańce. Zagra kapela Bełżecka, a potem muzykę serwować będzie DJ. Będą też dmuchańce, popcorn i mnóstwo zabaw dla najmłodszych. Wydarzenie organizują: Powiat Tomaszowski, Gmina Bełżec, tutejszy GOK oraz Muzeum Regionalne im. dra J. Petera. Patronat medialny – TZ.

● W ramach cyklu „Palcem po mapie” ZDK zaprasza 18 czerwca o godz. 17 na opowieść o Tajlandii. O seksturystyce, tajskim jedzeniu, a także o tym, skąd młody wygląd Tajów – mówić będzie **Aleksandra Tabor**, autorka książki „Tajlandia. Notatki z życia i pracy”. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

● Muzeum Regionalne w **Krasnymstawie** zaprasza na wystawę rysunków **Igi Chmielewskiej** pt. „Bardzo brzydkie rysunki”. Artystka, która rozwija karierę w Internecie i znana jest z projektu zatytułowanego tak, jak wystawa – pochodzi z Krasnegostawu. Jej charakterystyczne ilustracje, pełne ironii i specyficznego humoru, cieszą się w sieci bardzo dużą popularnością.

● W BCK w Biłgoraju 17 czerwca o godz. 10 wystąpi **Skolim**, okrzyknięty polskim królem latino, który ma na koncie takie przeboje, jak:„Wyglądasz idealnie”, „96”, „Nie mów nie”, „Ona mi dała” czy , „Bebecita”. Bilety są po 90 i 100 zł.

● „Mecenat artystyczny **Jana Zamoyskiego**” – nową wystawę czasową w budynku dawnej Akademii Zamojskiej – z okazji 420. rocznicy śmierci założyciela Zamościa – prezentuje Muzeum Zamojskie.

● W Muzeum Ziemi Biłgorajskiej w Biłgoraju można oglądać wystawę prac **Dominika Woźniaka** „Człowiek–Natura. Rysunek–Malarstwo”.

● W Muzeum Regionalnym im. dra J. Petera w **Tomaszowie Lub.** można oglądać wystawę z okazji jubileuszu 40-lecia pracy twórczej **Marii Mileny Krenz** „Malarstwo”.

● Muzeum im. ks. S. Staszica w **Hrubieszowie** zaprasza na wystawę, upamiętniającą setną rocznicę urodzin prof. **Wiktora Zina** „Wiktor Zin. Inspiracje”.

● „Wiktor Zin. Piórkiem. węglem i słowem... W 100. rocznicę urodzin artysty” – ta wystawa prezentowana jest w Zamojskim Centrum Ilustracji (w Zamojskiej Akademii Kultury) w Zamościu.

● W BWA Galerii Zamojskiej w **Zamościu** można oglądać wystawę prac absolwentów Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. B. Morando z okazji jubileuszu 80-lecia szkoły.

● Do 25 czerwca w Zamojskim Domu Kultury można oglądać wystawę „Geometria”, na której prace pokazują członkowie Zamojskiej Grupy Fotograficznej GT.

● W Muzeum Zamojskim prezentowana jest wystawa „Zamojskie korzenie – Paryska szkoła. Twórczość **Zofii Kulaszyńskiej-Couret** i **Olgi Boznańskiej**”.

mm

Reklama

eprasa.pl ab5a7248ff

Tak się bawi Tomaszów!

Tłumy oklaskiwały artystów.

Ponad tydzień (od 1 do 8 czerwca) trwały tegoroczne obchody Dni Tomaszowa Lub. Miasto przygotowało mnóstwo atrakcji: od zabaw dla dzieci, przez rozgrywki sportowe, po koncerty. Wykład o nazwach miejscowych wygłosił dr **Mariusz Koper**. Seniorzy rywalizowali podczas seniorady. Dzieci prezentowały swoje prace plastyczne. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. J. Korczaka zorganizował finał akcji „Cała Polska czyta Dzieciom", podczas którego w TDK zaproszono do głośnego czytania m.in. burmistrza **Wojciecha Żukowskiego** i innych gości. Podczas tego samego wydarzenia podsumowano również Integracyjny Konkurs Plastyczny „Cztery pory Roku…". Był kiermasz charytatywny dla **Dobrusia Korkosza**. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia, przygotowane przez Muzeum Regionalne podczas trzydniowego Minipikniku Archeologicznego. Świetnie bawili się uczestnicy rajdu rowerowego po Roztoczu. Dużym – i ważnym wydarzeniem były trzydniowe Torowe Mistrzostwa Polski w jeździe szybkiej na wrotkach.

Publiczność dopisała na koncertach: czwartkowym – muzyki klasycznej, i sobotnim, finałowym, podczas którego oklaskiwano m.in. tomaszowian: duet JED&SDR i **Julię Jadczyszyn** (jej talent doceniono w telewizyjnym The Voice od Poland), a także gwiazdę wieczoru – Myslovitz.

Furorę zrobili m.in. muzycy Big Bike Orchestra.

Furorę zrobili wykonawcy piątkowego fire show, a także muzycy Big Bike Orchestra, poruszający się po mieście na wieloosobowym, wielkim rowerze. Gościom bardzo też smakował tort, którym pracownicy Tomaszowskiego Domu Kultury częstowali z okazji 60-lecia placówki.

mm, fot. TDK/Facebook

Świętowali z rozmachem

Pomimo kapryśnej pogody, Biłgoraj bawił się znakomicie. Tegoroczne Dni Biłgoraja (7-8 czerwca) przyciągnęły tłumy. Na specjalnie wyznaczonym terenie wokół BCK, gdzie częściowo wyłączono z ruchu 3 ulice, na uczestników czekały koncerty, strefa gastronomiczna i liczne atrakcje dla dzieci. Wydarzeniem towarzyszącym był Jarmark Sitarski, w którego w ofercie znalazły się rzemiosło artystyczne, rękodzieło, produkty regionalne itd.

W sobotę wystąpili: Biłgorajska Orkiestra Dęta im. **Czesława Nizio** pod batutą **Pawła Stelmacha, Michalina Lipińska**, PlanBe oraz HAPPYSAD. Niedzielne prezentacje rozpoczęto od występów solistów MDK, następnie wysłuchać można było zespołu Muzyczni Tułacze. Gwiazdami wieczoru byli Jamal i De Mono. Obok estrady umieszczono wielki telebim, dzięki któremu można było śledzić występy z dalszej odległości. Sprawdziło się to idealnie, bo momentami pod sceną, ze względu na deszcz – był las parasolek, zasłaniających widoczność.

Dni Biłgoraja odbyły się pod patronatem TZ.

kawi, fot. BCK

To będzie weekend wypełniony serią koncertów i innymi atrakcjami

Dni Łaszczowa

Łaszczów będzie świętował w dn. 20-22 czerwca, a punktem kulminacyjnym ma być koncert gwiazdy disco polo Power Play.

Wydarzenie rozpocznie się w piątek, 20 czerwca grą miejską. Wieczorem na placu przy stadionie zaplanowano koncert „Pamiętam Ciebie z tamtych lat" w wykonaniu Retro Boys.

W sobotę o godz. 15 rozpocznie się festyn z kiermaszem oraz atrakcjami dla najmłodszych. W planach są także m.in.: II Powiatowy Konkurs Piosenki Wakacyjnej, występ Kapeli Galicjanie i zespołu Wawele, mecz charytatywny Oldboys Łaszczów vs. Orzeł FC, pokaz zapaśniczy grupy „Lwy" Łaszczów, a całość zakończą obrzędy nocy świętojańskiej w wykonaniu Stowarzyszenia Moje **Nowosiółki**. Na koniec będzie dyskoteka z muzyką DJ Sweetu.

Koncert niedzielny rozpocznie się o godz. 16.30. Wystąpią lokalne grupy: Dance Kids, Młodzi Muzykanci, Orkiestra Feniks, a potem zespół 4 Heven. Będzie można także oklaskiwać **Macieja Smolińskiego** i zespół News. Gwiazdą wieczoru będzie Power Play. Potem – do północy – muzykę do tańca serwować będzie DJ Blaggo.

Wydarzenie odbywa się pod patronatem honorowym wojewody **Krzysztofa Komorskiego**, marszałka **Jarosława Stawiarskiego** oraz starosty **Henryka Karwana**. Patronat medialny – TZ.

mm, fot. Power Play/Facebook

Reklama

eprasa.pl ab5a7248ff

Sto lat OSP w Jarczowie

Stulecie Ochotniczej Straży Pożarnej w Jarczowie i Gminne Święto Strażaka obchodzono 11 maja. Uroczystość, która zgromadziła mieszkańców gminy i gości, rozpoczęła się zbiórką jednostek OSP z gminy oraz mszą św., odprawioną przez księży: **Tomasza Turka, Sławomira Koronę** i **Karola Stolarczyka**. Następnie wszyscy przeszli w pochodzie na plac uroczystości, **Sławomir Czok,** komendant gminny OSP złożył meldunek **Stanisławowi Kielechowi**, wiceprezesowi Zarządu Oddziału Wojewódzkiego Związku OSP RP w **Lublinie**.

Gości witał wójt **Tomasz Tyrka**. Wśród nich byli m.in. **Piotr Zawrotniak**, przedstawiciel wiceministra rolnictwa **Jacka Czerniaka**, poseł **Wiesław Różyński**, **Dariusz Czop**, członek zarządu powiatu, **Stanisław Mazur** – prezes zarządu WFOŚIGW w **Lublinie**, **Zbigniew Naklicki** – wójt gminy Susiec, mł. bryg. **Ryszard Neć** – zastępca komenda powiatowego PSP w **Tomaszowie Lub.**, a także reprezentanci różnych urzędów i instytucji z regionu.

Grad odznaczeń

OSP Jarczów została odznaczona Złotym Znakiem Związku OSP RP. **Alfred Kusy** otrzymał Złoty Znak Związku OSP RP; **Robert Kwartnik** – srebrną, a **Henryk Surowiec** i **Krzysztof Maryńczak** brązową Odznakę za Zasługi dla Pożarnictwa Województwa Lubelskiego. Złote medale Za Zasługi dla Pożarnictwa otrzymali: **Karol Stolarczyk, Konrad Stolarczyk, Wojciech Kielar, Edward Wołoszyn, Piotr Ochota** i **Jan Bondyra**. Srebrnym medalem Za Zasługi dla Pożarnictwa odznaczeni zostali: **Tomasz Tyrka, Adam Ujma, Adam Szponar, Jan Maryńczak, Marcin Zyza, Tomasz Kicka, Stanisław Ból**. Brązowym – **Adam Kielar, Damian Matejewski, Damian Pawłowski, Daniel Dolanowski, Daniel Klik, Paweł Drapała, Paweł Krawczyk, Patryk Kwartnik, Dominik Kwartnik, Przemysław Buda, Kacper Zbroniec, Daniel Wasyluk, Sebastian Szeliga, Maciej Głowala**. Odznakę Strażak Wzorowy otrzymali: **Anna Malinowska, Kamil Murjas, Jakub Kielar, Jakub Zbroniec, Michał Dziura, Paweł Dziura, Piotr Piechnik, Robert Patro, Sylwester Stachowicz, Tomasz Mękal, Patryk Zbroniec, Artur Ziętek, Kamila Ziętek, Dominik Kielar, Sebastian Kielar, Jakub Batkowski, Bartłomiej Majewski, Szymon Pisarczyk, Adrian Baran**. Odznaką za wysługę 60 lat odznaczony został **Roman Bucior**, za 55 lat – **Alfred Kusy**, **Władysław Stonik**; za 45 lat – **Józef Kielar, Marian Kulik, Mirosław Kopciuch, Wiktor Malinowski, Ryszard Skowyra, Marek Wojnarski**; za 40 lat – **Jerzy Depka, Henryk Surowiec, Michał Patron**, **Robert Kwartnik, Tomasz Zbroniec, Waldemar Zbroniec, Wiesław Pawłowski**; za 35 lat – **Adam Ujma, Piotr Dziura**; za 30 lat – **Adam Trynda, Krzysztof Maryńczak**; za 20 lat – **Adam Szponar, Dominik Kwartnik, Jarosław Wojnarski, Jan Maryńczak, Krzysztof Gozdek, Marcin Zyza, Paweł Krawczyk, Rafał Makodański, Tomasz Kicka, Patryk Kwartnik, Tomasz Posikata**; za 10 lat – **Andrzej Malinowski, Adam Kielar, Damian Chwała, Daniel Dolanowski, Daniel Klik, Damian Matejewski, Jakub Zbroniec, Jakub Kielar, Michał Dziura, Mateusz Stachowicz, Przemysław Buda, Paweł Drapała, Paweł Dziura, Patryk Zbroniec, Robert Patro, Sylwester Stachowicz, Tomasz Mękal, Kamil Murjas, Piotr Piechnik, Damian Pawłowski, Kacper Zbroniec, Sebastian Skalski, Jarosław Harbuz**.

OSP Jarczów skończyła sto lat. **Fot. UG Jarczów**

Uroczystość uświetniły występy Orkiestry Dętej OSP z **Tomaszowa Lub**. oraz Kapeli Bełżeckiej. Częstowano też strażacką grochówką.

Sto lat w służbie

OSP w Jarczowie została założona w 1925 r. przez ówczesnego dziedzica **Kazimierza Ligowskiego** oraz **Kazimierza Łysakowskiego**, sekretarza gminy. Pierwszym Prezesem był **Antoni Czop,** a po nim kolejno: **Adolf Machny, Maciej Mazur, Jan Wojnarski, Wiesław Komińczak, Krzystof Gozdek**. Funkcję naczelnika pełnili: **Kazimierz Łysakowski, Michał Krawczyk, Michał Szarawara, Franciszek Krawczyk, Jan Wojnarski**, **Paweł Harbuz, Edward Ciołko, Krzysztof Maryńczak** i **Robert Patro**.

Od lat powojennych długoletnimi działaczami zarządów OSP byli: **Henryk Kielar, Bronisław Bajek, Michał Pawłowski, Józef Bucior, Mieczysław Majdan, Alfred Kusy, Władysław Stonik**.

Pierwszym kierowcą był **Tadeusz Galica, po nim Alfred Kusy, Robert Kwartnik**. Obecnie uprawnienia do kierowania pojazdami uprzywilejowanymi mają: **Daniel Dolanowski, Robert Patro, Sylwester Stachowicz, Tomasz Mękal, Adam Szponar, Artur Ziętek**.

W latach 30. XX w. OSP wybudowała drewnianą remizę, która służyła do wybuchu II wojny. Po wojnie zaadaptowano budynek pożydowski, który służył jednostce do 1958 r. W 1966 r. rozpoczęto budowę Domu Strażaka. Oddano go do użytku 10 lat później. Obecnie służy nie tylko strażakom: siedzibę ma tu Samorządowy Ośrodek Kultury w Jarczowie. Budynek jest systematycznie modernizowany. Remonty są wykonywane ze środków unijnych, Komendy Głównej PSP, ZOSP RP i gminy Jarczów.

Pierwszym sprzętem pożarniczym, jakim dysponowała jednostka, były 2 sikawki ręczne i beczka o poj. 400 l. wożona konnym zaprzęgiem. Do roku 1950 r. służbę w jednostce pełniło 4 wozaków ochotników, byli nimi: **Stanisław Kopciuch, Maciej Mazur, Piotr Klik, Tadeusz Skowyra**.

W 1950 r. kupiono pierwszy samochód: dodge'a i motopompę M-200. W 1953 r. – motopompę M-800. W 1971 r. Komenda Rejonowa Straży Pożarnej w Tomaszowie Lub. przekazała jednostce samochody star 26 i star 244.

W roku 2007 z KWP w **Lubinie** pozyskano stara 266. W 2009 r. gmina przekazała jednostce samochód z nowoczesnym wyposażeniem, a w 2013 r. kupiono (ze środków NFOŚiGW) lekki samochód marki Ford Transit.

Rok temu – ze środków gminy i NFOŚiGW – zakupiono samochód średni marki Volvo FL 4/4. Jednostka otrzymała także quada z przyczepką z KW PSP w Lublinie.

W latach 1964-1972 w OSP Jarczów działała drużyna żeńska. W 1996 r. kupiono sztandar (ze środków własnych oraz sponsorów). W 1997 r., jako pierwsza w gminie – jednostka została włączona do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego. W 2000 r. Zarząd Główny OSP RP odznaczył OSP w Jarczowie złotym medalem za zasługi dla pożarnictwa.

Strażacy biorą udział w zawodach, akcjach ratowniczo-gaśniczych w gminie i powiecie. Wśród najważniejszych były m.in. gaszenie kościoła w **Dyniskach Starych** w 1987 r. i kaplicy w **Szlatynie** 1986 r., ochrona wizyty papieża **Jana Pawła II** w 1999 r. w **Zamościu**, pomoc powodzianom w 2001 i 2010 r.

Obecnie jednostka liczy 65 druhów czynnych (w tym 2 panie), 8 honorowych i 10 wspierających. Działa tu Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza. Naczelnikiem jest **Robert Patro**, skarbnikiem **Robert Kwartnik** (kierowca OSP). Członkami tej jednostki są także wójt **Tomasz Tyrka** i jego zastępczyni **Kamila Ziętek**.

mm

Strzyżowianka zawalczy o koronę Miss Polonia

Trzymamy kciuki!

O koronę najpiękniejszej Polki w konkursie Miss Polonia ubiegają się 24 kandydatki, w tym trzy województwa lubelskiego. Wśród nich jest 24-letnia **Julia Lachowska** pochodząca ze **Strzyżowa** w gm. Horodło. Julia jest absolwentką liceum im. Stanisława Staszica w **Hrubieszowie**. Aktualnie mieszka w **Warszawie**, gdzie pracuje jako redaktorka w jednej z telewizji. Do tego studiuje w Szkole Głównej Handlowej. Jest także modelką, chodziła w pokazach Paprockiego&Brzozowskiego, grała w reklamach. – W konkursie chcę inspirować młode dziewczyny, pokazywać, że niezależnie skąd pochodzą, mogą robić wielkie rzeczy i spełniać swoje marzenia – podkreśla kandydatka.

Fot. Fabian Kosiński/Miss Polonia

Julia Lachowska.

Transmisję wyborów Miss Polonia będzie można śledzić 22 czerwca w TVP 2 o godz. 20.00. Poza Julią, wśród kandydatek znajdują się 23-letnia **Patrycja Rzepka** z **Puław** oraz 24-letnia **Nikola Próchniak** z **Nałęczowa**, zeszłoroczna Miss Nastolatek Lubelszczyzny, która – także w ubiegłym roku, w **Krasnymstawie** – zdobyła tytuł Miss Chmielaków.

Panie, które marzą o koronie Miss Chmielaków 2025 mogą zgłaszać się do 15 lipca. Wybory zaplanowano na 24 sierpnia. Galę poprowadzi **Ewa Jakubiec** – Miss Polonia 2023.

Organizatorzy zapraszają do udziału w konkursie kandydatki, mające od 18 do 28 lat. Poza wiekiem, wymagane jest jedynie polskie obywatelstwo. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie (603 127 895) lub mailowo: adaart@o2.pl.

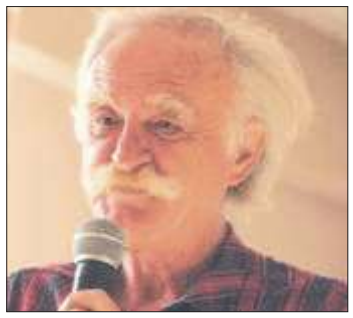
jn

625 lat Hrubieszowa

W Spółdzielczym Klubie Kultury „Słoneczko" w **Hrubieszowie** odbyła się promocja publikacji „625 lat Hrubieszowa", autorstwa **Mirosława Dąbrowskiego** – hrubieszowianina, w młodości lekkoatlety Unii Hrubieszów, trenera i działacza unihokeistów klubu „Grześ" Hrubieszów i kadry Polski kobiet.

W publikacji znajdziemy opis wydarzeń z życia hrubieszowian od pradziejów do czasów współczesnych, sylwetki osób z różnych branż, w tym sportowców – z ich postaciami w rysunku.

Spotkanie promocyjne zapoczątkowało krótkie przedstawienie „Rubiesz i Huczwa" w wykonaniu uczniów SP nr 2 w Hrubieszowie: **Aleksandry Maciejewskiej, Julii Szostakiewicz** i **Tomasza Puzio**. Wydarzenie uświetnili także m.in. **Marzena Kurantowicz, Waldemar Kondraciuk, Tomasz „Bruno" Brudnowski, Leszek Opała** z zespołem „Lechici", który wykonał premierowy utwór do tekstu Mirosława Dąbrowskiego z muzyką Leszka Opały – „Hrubieszowianie, ale was już przecież nie ma".



Mirosław Dąbrowski.

mak, fot. organizatorzy

eprasa.pl ab5a7248ff

22 (283) Tygodnik obyczajowo-towarzyski

DRAMA ROKU

Fot. Magazyn Viva/ Wikipedia

W warszawskim klubie Loft 44 odbyła się 3. edycja Pudelek Pink Party z okazji 19. urodzin serwisu. Podczas gali wręczono nagrody, m.in. za Dramę Roku, którą – decyzją czytelników – otrzymała **Paulina Smaszcz** (52 l.). Nagrodę odebrała w jej imieniu **Marianna Schreiber**. Gdy Smaszcz dotarła na imprezę i dowiedziała się o wyróżnieniu, w geście sprzeciwu roztrzaskała statuetkę o ziemię. Całe zdarzenie zostało opublikowane na jej Instagramie, gdzie ostro skrytykowała Pudelka. „Całuję wszystkie kobiety, które walczą o swoje zdanie, które wiedzą, jak zostały skrzywdzone i okłamywane. Takie nagrody mam głęboko w d..., bo ja istnieję dla Was" – napisała.

PROMOWAŁA CELLULIT

Na Pudelek Pink Party sporo szumu wywołała także **Caroline Derpienski** (24 l.). Wjechała na imprezę w lektyce, otoczona zamaskowanymi „wojownikami" z piórami. Miała na sobie przezroczystą, cielistą sukienkę z naszytymi gwiazdkami. „Moją intencją jest to, aby jako pierwsza Polka zacząć promować niechęć do operacji plastycznych. Moją przezroczystą sukienką pokazuję cellulit, rozstępy i że każda kobieta jest wyjątkowa, zwłaszcza jeśli ma naturalne ciało. Zadbana naturalność jest piękna" – mówiła.

PAPIEŻ KIBICUJE

Leon XIV (69 l.), pierwszy w historii papież ze Stanów Zjednoczonych, zdobywa serca wiernych swoją autentycznością. Urodzony na południu **Chicago**, od lat kibicuje drużynie White Sox i nawet jako głowa Kościoła nie ukrywa sportowych pasji. Podczas watykańskiego wydarzenia uchwycono go w czapce ulubionego klubu, co zachwyciło internautów. „Bardzo humanizujące" – komentują. 14 czerwca Leon XIV poprowadzi wyjątkową uroczystość duchowo-kulturalną na stadionie White Sox.

Fot. Quirinale.it/Wikipedia

STRACIŁ NIEZŁĄ PENSJĘ

Wielka afera w kadrze! **Michał Probierz** (52 l.) odebrał **Robertowi Lewandowskiemu** opaskę kapitana i przekazał ją **Piotrowi Zielińskiemu**, co wywołało burzę w mediach i wśród kibiców. Lewandowski w odpowiedzi zawiesił reprezentacyjną karierę, a Probierz niespodziewanie zrezygnował ze stanowiska selekcjonera. Złośliwi skomentowali, że jego decyzja oznacza nie tylko koniec marzeń, ale i stratę pokaźnej pensji – 200 tys. zł miesięcznie, czyli ok. 4,5 mln zł za cały okres pracy. Kto go zastąpi? Kibice czekają na dalszy rozwój wydarzeń.

Fot. Piotr Kuczaj/ Wikipedia

PIERWSZA DAMA

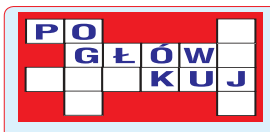
Podczas uroczystości na Zamku Królewskim uwagę mediów przyciągnęła nie tylko prezydencka nominacja **Karola Nawrockiego**, ale też jego żona, **Marta Nawrocka** (39 l.). Jej stylizacja (biała sukienka o kroju marynarki ze złotymi dodatkami) i wpis na Instagramie wywołały falę komentarzy. „Dziękujemy Polsko" – napisała, symbolicznie przemawiając w imieniu pary prezydenckiej. W wywiadzie ujawniła kulisy życia po wyborach: ochrona, brak prywatności, niemożność prowadzenia auta. Przeprowadzka do **Warszawy** będzie rewolucją dla całej rodziny.

POŻEGNANIE Z TV

Agnieszka Woźniak-Starak (47 l.) po 20 latach pracy w telewizji, w tym 12 w TVN, ogłosiła odejście ze stacji. Jak przyznała, jej zawodowa droga była pełna wyzwań, zmian i emocji, ale zawsze zgodna z pasją. Podziękowała współpracownikom i widzom za wspólne lata, podkreślając, że pora iść dalej. „Lubię zmiany" – napisała. Choć zamyka ważny rozdział, nie znika z mediów – zaprasza we wtorkowe poranki do Onetu. „Co dalej? Zobaczymy" – dodaje z uśmiechem.

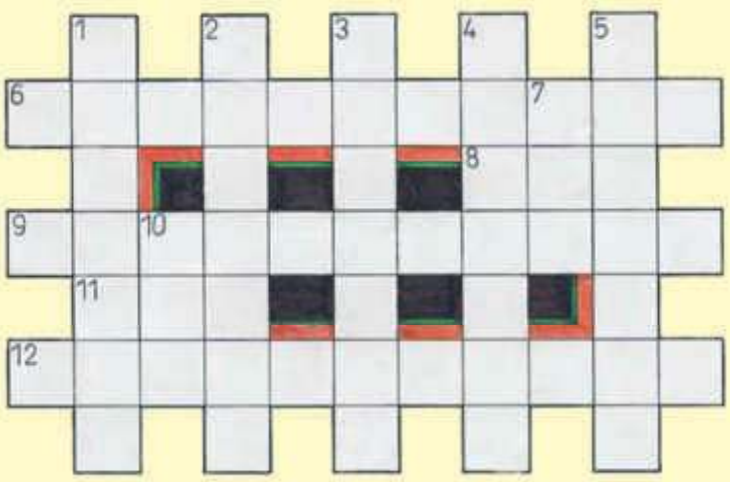
Fot. Wojciech Pędzich/ Wikipedia

Oprac. mm



KRZYŻÓWKA 21

KRZYŻÓWKA



POZIOMO:

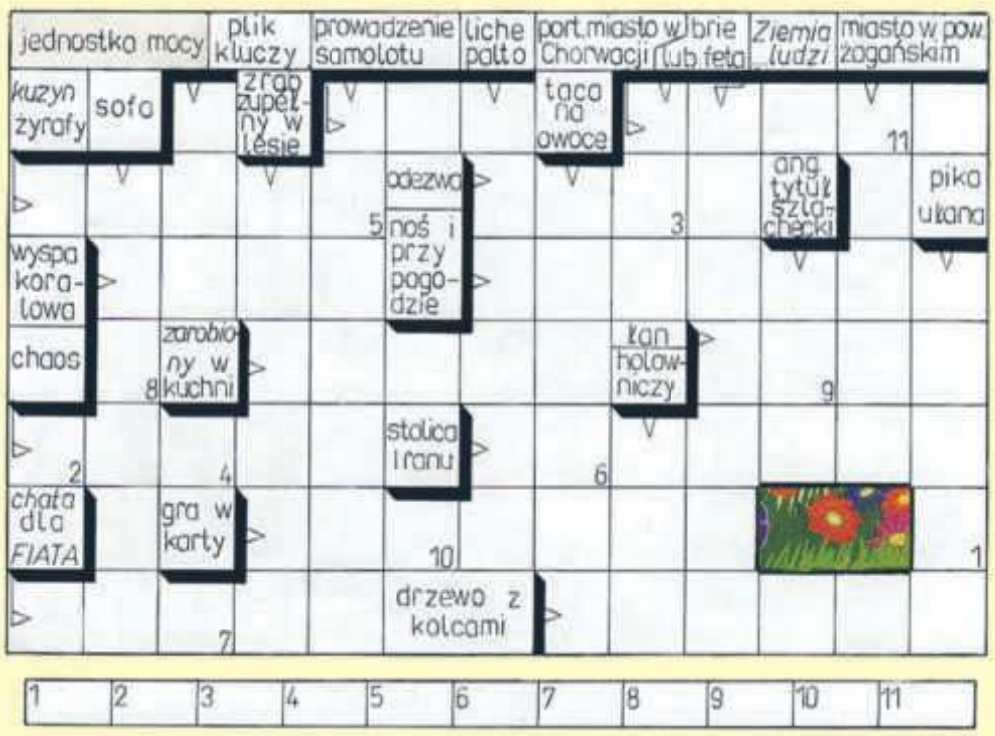
6. młody misiek,
8. bywa marny człowieczy,
9. plany i zamiary,
11. warzywo lub rzeka na Roztoczu Zachodnim,
12. kolekcjoner znaczków pocztowych.

PIONOWO:

1. afrykańska ryba z rodziny pielęgnicowatych,
2. motyl lub generał w marynarce wojennej,
3. większy od tercetu,
4. zgubne „konsumowanie" papierosów,
5. ryba „od kawioru",
7. tytułowy „Cichy .." Szołochowa,
8. gramocząsteczka.

PANORAMKA

Litery z ponumerowanych kratek utworzą nazwę miasta (od 2024 roku) w powiecie radzyńskim.



Nadaj ogłoszenie drobne przez Internet: www.tygodnikzamojski.pl
oraz w naszych biurach

ZAMOŚĆ ul. Pereca 1, tel. 84 638 55 09, e-mail: tzm@za.onet.pl, **BIŁGORAJ** ul. Bankowa 4a, tel. 84 688 02 39 (sklep „Forset"), **HRUBIESZÓW** ul. Rynek 24, tel. 84 696 23 30, **TOMASZÓW LUB** ul. Rynek 10, tel. 84 664 10 72

eprasa.pl ab5a7248ff

W wyremontowanym budynku przychodni w Trzeszczanach wciąż nie ma lekarza rodzinnego

Dajcie ośrodek!

Od 5 lat w ośrodku zdrowia w Trzeszczanach, znajdującym się w budynku, stanowiącym majątek powiatu – nie ma lekarza. Internista przyjmował tu pacjentów do końca 2020 r. Po jego rezygnacji pacjenci przenieśli się do innych przychodni: w **Nieledwi, Hrubieszowie**.

Dwa ośrodki?

Jeszcze za rządów wójta **Stanisława Czarnoty** – powstał pomysł, by utworzyć przychodnię w budynku gminnym – po zlikwidowanej placówce Banku Spółdzielczego. Byli zainteresowani pacjenci; był też ponoć chętny lekarz.

Równocześnie jednak ówczesne władze powiatu (starostą była wówczas dzisiejsza wójt Trzeszczan, **Aneta Karpiuk**) ogłosiły, że zamierzają gruntownie wyremontować budynek byłej przychodni – tej, z której wcześniej odszedł internista. W 2022 r. powiat otrzymał dofinansowanie w wys. 5 mln zł z Polskiego Ładu na modernizację dwóch ośrodków – w tym tego w Trzeszczanach. A w roku 2023 – tym samym, w którym władze gminy „odpuściły" temat uruchamiania przychodni w budynku po banku (obecnie jest tu znów placówka bankowa) – budynek powiatowy był już pięknie wyremontowany. Obecnie przyjmują w nim stomatolog i rehabilitant. Ale lekarza rodzinnego jak nie było, tak nie ma.

W maju wójt Aneta Karpiuk wystąpiła do władz powiatu z pismem o nieodpłatne przekazanie gminie powiatowego budynku w celu „zapewnienia mieszkańcom opieki zdrowotnej na terenie gminy". W mediach społecznościowych przypomniała, że obiekt wiele lat temu został wybudowany czynem społecznym przez mieszkańców Trzeszczan. Dopiero potem władze gminy przekazały go powiatowi.

Aneta Karpiuk.

„Pomimo wielu trudności i przeszkód, wyremontowałam ośrodek i rozpoczęłam poszukiwania lekarza, lecz jak Państwo wiecie, gdy przestałam pełnić funkcję starosty, nie mogłam kontynuować pracy w tym zakresie" – napisała. I dodała, że po przekazaniu budynku gminie będzie mogła swoje zabiegi kontynuować.

Zwróciła się też bezpośrednio do członka zarządu powiatu i radnego z gminy Trzeszczany, **Damiana Szarugi** z apelem o przekonanie zarządu do darowizny.

Ani „nie", ani „tak"

„Powiat hrubieszowski jest jak najbardziej otwarty na współpracę w zakresie przekazania w formie darowizny obiektu" – odpowiedział. Dodał jednak, że w piśmie wójt brakuje konkretów – chociażby dotyczących ochrony najemców (stomatolog i rehabilitant), którzy w tej chwili prowadzą działalność w budynku.

Etatowy członek zarządu powiatu, **Marek Poznański** dodaje natomiast, że trzeba sprawdzić warunki, związane z tzw. trwałością projektu, w ramach którego budynek został zmodernizowany – niewykluczone, że z tego powodu darowizna może nie być obecnie możliwa.

– Poza tym jaką mamy gwarancję, że przekazane budynku rozwiąże problem braku lekarza? Przecież my również cały czas go szukamy. Nie zamykamy się jednak na rozmowy z gminą – mówi.

jn

Można pływać!

Czekałem na ten moment 2 lata i 4 miesiące – powiedział podczas otwarcia pływalni trener i prezes klubu UKS Wodnik Krasnystaw, **Andrzej Miciuła**. Jego podopieczni, którzy podczas długiej modernizacji basenu musieli korzystać z obiektów w **Chełmie** i **Lublinie**, od 11 czerwca trenują już w Krasnymstawie.

Koszt modernizacji przekroczył 28 mln zł, a środki pochodziły m. in. z Rządowego Funduszu Polski Ład (10,8 mln zł) oraz Programu Wsparcia Inwestycji Sportowych (6,7 mln zł).

Wyremontowana została niecka basenowa, pojawiły się nowoczesne systemy uzdatniania wody, strefy relaksu. Są: jacuzzi, brodzik z placem zabaw dla dzieci i rozbudowana strefa saun. Nowością jest elektroniczny system obsługi klienta.

– To jedna z naszych największych inwestycji. Jeszcze rok temu nic nie zapowiadało, że uda się ją zakończyć przed tegorocznymi wakacjami. W międzyczasie pojawiały się „niespodzianki", konieczne były roboty dodatkowe, jak wymiana dachu czy poprawa fundamentów – mówi burmistrz **Daniel Miciuła**. I dodaje, że dzięki pozyskanym środkom zewnętrznym, na basenie będą odbywać się darmowe zajęcia dla dzieci z miejskich szkół.

Od poniedziałku do piątku 1-godzinny bilet wstępu na basen kosztuje 20 zł (od godz. 9. do 14.) i 25 zł (od 14. do 21.), w weekend – 25 zł. Bilety kosztują analogicznie 13 i 15 zł. W ofercie będą też bilety dwugodzinne oraz bez limitu czasowego.

Tekst i fot. jn

Koszt modernizacji basenu przekroczył 28 mln zł.

Za rok będziemy jeździć szeroką, wygodną drogą

Z Nielisza do Szczebrzeszyna

Modernizacja drogi powiatowej **Nielisz-Michalów-Szczebrzeszyn** będzie kosztowała 18,3 mln zł. Do rządowej dotacji dołożą się samorządy.

Droga prowadzi wzdłuż zbiornika wodnego Nielisz (950 ha) – obszaru zagospodarowanego pod turystykę i związaną z nią działalnością gospodarczą: hotel, liczne kwatery agroturystyczne, noclegi, wypożyczalnie sprzętu wodnego. Wykonawcą inwestycji będzie Przedsiębiorstwo Robót Drogowych sp. z o.o. w **Zamościu**. Umowa została podpisana w ub. tygodniu. Dotacja z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg pokryje połowę wydatków.

Droga zostanie dostosowana do ruchu pojazdów o dopuszczalnym nacisku pojedynczej osi napędowej do 11,5 t. Na całym, ponad 11-kilometrowym odcinku szerokość jezdni wyniesie 5,5 m. Na łukach wykonane zostaną poszerzenia, jezdnia będzie mieć nową nawierzchnię, powstaną też nowe pobocza, chodniki, odwodnienie, czytelne oznakowanie.

Zakończenie prac zaplanowano na maj 2026 r.

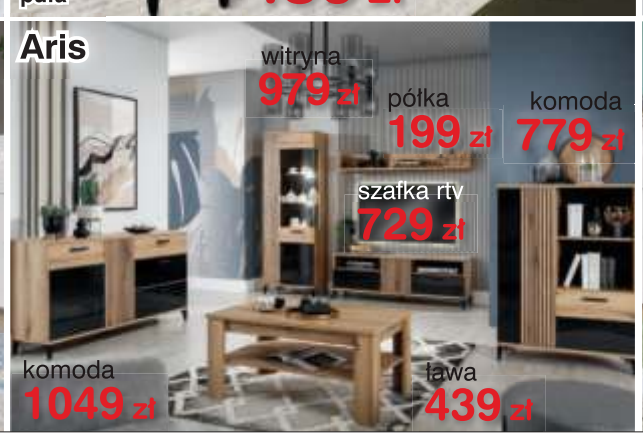
(ar)

Reklama

Meble Bondyrz

Bondyrz 183 B, 22-442 Adamów
TEL. DO SALONU: **+84 6186715** · KOM.: **664 479 448**
Godziny otwarcia: PN-PT: **9-17** · SOB.: **8-14**
UWAGA: ŻADEN SKLEP MEBLOWY W ZAMOŚCIU NIE JEST DYSTRYBUTOREM NASZYCH MEBLI.

www.meblebondyrz.pl
Najniższe ceny producenta. Zapraszamy do salonu w Bondyrzu lub do odwiedzenia naszego stoiska w TWIERDZA ZAMOŚĆ.



eprasa.pl ab5a7248ff

Piękna panna z Udrycz odrzuciła zaloty pruskiego króla, a pokochała słynnego ks. Józefa Poniatowskiego

Historia pewnej miłości

Udrycze są położone w dolinie, nad rzeką Ferens. W centralnej część miejscowości, nad stawem znajduje się XIX-wieczny zespół pałacowo-parkowy: pałac, oficyny boczne oraz kaplica.

Pałac w Udryczach

Obiekty te były wznoszone przez kolejnych właścicieli Udrycz, a z zapisów źródłowych wynika, że najstarszym jest wybudowana w XVII w. i obsługiwana wówczas przez arian kaplica.

Przypuszczalnie w XVIII w. kaplica została zamieniona na katolicką i służyła jako dom modlitwy mieszkającym w pałacu właścicielom Udrycz.

Na początku XVIII w. właściciele miejscowości, **Udryccy** wznieśli naprzeciw kaplicy pałac i – z boku – zabudowania folwarczne. Budynki te po 1780 r. zostały przebudowane przez kolejnych właścicieli, **Debolich**, a następnie – na początku XIX w. przez **Józefę Szydłowską** (1753-1833), która wniosła majątek Udrycze w wianie **Onufremu Kickiemu** (1750-1818).

Parterowy pałac w Udryczach wzniesiony jest na planie wydłużonego prostokąta, ma dwa nieznacznie wysunięte względem korpusu alkierze, zwieńczone attykami. Usytuowane od strony południowej wejście jest poprzedzone czterema filarami, zwieńczonymi attyką, na osi z wejściem głównym od strony północnej znajduje się wyjście na taras.

Szambelan królewski w Warszawie

Właściciel, **Onufry Kicki** większość czasu spędzał w **Warszawie.** W stolicy Rzeczypospolitej pełnił funkcję szambelana króla **Stanisława Augusta Poniatowskiego**, komisarza komisji ekonomicznej jego królewskiej mości i marszałka Trybunału Koronnego. Zasiadał w Sejmie Wielkim podczas obrad nad Konstytucją 3 maja. Po upadku powstania kościuszkowskiego był jedną z dwóch osób, które towarzyszyły królowi na zesłaniu do **Grodna**.

> *Nie ma informacji, dotyczących przyczyny rozstania narzeczonych. Teresa Kicka w latach dwudziestych XIX w. przebywała już na stałe w Udryczach, książę Józef Poniatowski zginął 19 października 1819 r. pod Lipskiem. Przed 1862 r. Teresa odmówiła płacenia podatków ze swojego majątku zaborcom i w wyniku tych decyzji władze carskie przejęły i zlicytowały jej posiadłość.*

Kiccy dysponowali dużym majątkiem, byli w posiadaniu dóbr **Jaszczów** i **Mełgiew**, a na początku XIX w. kupili w Warszawie pałac **Karasia**; do Warszawy przeprowadziła się żona Onufrego i czwórka ich dzieci.

Odrzuciła pruskiego króla

W 1807 r. jedyny syn Kickich, **Ludwik** (1791-1831) wstąpił do 1. pułku piechoty i szybko zyskał przychylność oraz uznanie księcia **Józefa Poniatowskiego**, który zaproponował mu sprawowanie funkcji adiunkta.

Majątek Udrycze odziedziczyła najmłodsza z trzech córek Kickich, **Teresa**. Jej siostrzenica, **Natalia Kicka**, autorka głośnych pamiętników, zapisała w jednym z listów, że Teresa „była niepospolitej urody, do której okraszenia Bóg dodał bystry dowcip i płomienistą imaginację".

Jako nastoletnia panna, Teresa bywała w Warszawie. Spotykano ją na balach i pokazach, często widywano na bankietach w pałacu Karasia. „Roku 1813 przez swego kanclerza **Karla Hardenberga** król pruski po owdowieniu oświadczył się o jej rękę, lecz naturalnie ofiarowane morganatyczne małżeństwo razem z królem pruskim ze wstrętem od siebie odrzuciła" – zanotowała Natalia Kicka. Wśród dziesiątek kawalerów ubiegających się o jej rękę, był także **Walerian Krasiński**.

Schadzki z księciem

Na jednym ze spotkań w stolicy Teresa Kicka została przedstawiona ks. Józefowi Poniatowskiemu. Młodzi przypadli sobie do gustu, a według przekazów źródłowych – pałac i park w Udryczach stały się miejscem ich spotkań. Zamojski nauczyciel, historyk **Michał Pieszko**, przebywając w Udryczach przed 1934 r., napisał: „pałac jest pełen wspomnień z pobytu w nim w roku 1809 ks. Józefa Poniatowskiego", wskazując na usytuowaną w parku ławkę i rosnący tam świerk.

Ks. Józef Poniatowski. Mal. J. Grassi.

Teresa Kicka. Mal. J. Simmler.

W jednej z prac czytamy też, że kaplica ariańska służyła jako miejsce modlitwy Kickiej, narzeczonej ks. Józefa Poniatowskiego.

Dlaczego się rozstała z księciem?

Nie ma informacji, dotyczących przyczyny rozstania narzeczonych. Teresa Kicka w latach dwudziestych XIX w. przebywała już na stałe w Udryczach, książę Józef Poniatowski zmarł 19 października 1819 r. pod **Lipskiem**. Przed 1862 r. Teresa odmówiła płacenia podatków ze swojego majątku zaborcom i w wyniku tych decyzji władze carskie przejęły i zlicytowały jej posiadłość.

Obecnie – poddany remontowi pałac jest własnością prywatną. Znajduje się tutaj efektowny zespół hotelowy.

Agnieszka Szykuła

Pałac w Udryczach. **Fot. A. Szykuła, 2008**

na podst.: A. Kossowski, „Protestantyzm w Lublinie i w Lubelskiem w XVI-XVII w.", Lublin 1933; P. Kondraciuk, „Szlacheckie fundacje sztuki sakralnej dla kościołów i kaplic w ordynacji Zamojskiej w XVIII wieku", [w:] „Ziemiaństwo na Lubelszczyźnie, Materiały II sesji naukowej zorganizowanej w Muzeum Zamoyskich w Kozłówce", 22-24 maja 2002, Kozłówka 2003; „Zabytki architektury i budownictwa w Polsce", red. H. Krzyżanowska, Województwo zamojskie, Warszawa 1991; N. Kicka, „Pamiętniki", Warszawa 1972; M. Pieszko, „Przewodnik po Zamościu i okolicy", Zamość 1934; J. Gaździnski, „Monografia wsi Udrycz powiatu zamojskiego", Zamość 1929.

To jedno z najważniejszych odkryć archeologicznych na naszych terenach w ostatnich latach

Tysiąc lat temu w dolinie Wieprza

Około 5 tys. – taką ilość zabytków na stanowisku archeologicznym, zlokalizowanym w **Wieprzowie Ordynackim** pod **Tomaszowem Lub**., na terenie, przez który poprowadzi nowa trasa S17, odkryli archeolodzy. Prace wykopaliskowe są tu prowadzone od jesieni, z zimową przerwą. Potrwają jeszcze przynajmniej kilka miesięcy.

O tym, że „coś" w tym miejscu jest, wiadomo przynajmniej od 4 lat, kiedy to inwestor S17, Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad zleciła, na polecenie Lubelskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków, najpierw badania powierzchniowe, a potem – sondażowe, w tym odkrywkowe.

– Ale o tym, że te okolice mogą być ciekawe pod względem archeologicznym, wiadomo przynajmniej od lat 90. XX w., znajdowano tu wówczas m.in. sporo skorup – mówi **Mirosław Mazurek** z **Rzeszowa**, który razem z żoną, **Agnieszką Mazurek** prowadzi prace archeologiczne.

W 1984 r. na stanowisku **Tarnawatka-Tartak** (tak je nazwano), w ramach realizowanego wówczas programu Archeologiczne Zdjęcie Polski, zarejestrowano 21 fragmentów ceramiki, datowanej na VIII-X w.

– Niewątpliwie natknęliśmy się na pozostałości dawnej osady słowiańskiej, zlokalizowanej nad źródłami Wieprza – mówi badacz, dodając że datuje ją na X-XIII w. i że musiała być spora.

Pierwotnie badania planowano przeprowadzić na obszarze 32 arów, potem powiększono zakres do ok. 180 arów. Ale obszar osady ekspert wstępnie szacuje na 0,5-1 ha – przy czym zastrzega:

– Kopiemy tylko w obszarze planowanej inwestycji, nie wiadomo więc do końca, jaka była jej wielkość. Niewątpliwie gospodarowano tu, i to intensywnie, o czym świadczy obecność tzw. warstwy kulturowej, która odkłada się w trakcie ludzkiego życia. Mamy m.in. dużo ceramiki, potłuczonych naczyń, krzemiennych narzędzi, przedmiotów z metalu – mówi.

Badacze odkryli także m.in. elementy domostw, jamy gospodarcze, ślady po słupach. Na szczególną uwagę – jak podaje w mediach społecznościowych Lubelski Wojewódzki Konserwator Zabytków – zasługują tzw. obiekty „wannowate", o ciemnym, prawie czarnym wypełnieniu, zawierającym drobne węgielki drzewne, fragmenty polepy i bardzo dużą ilość ułamków ceramiki naczyniowej, datowanej na X-XIII w. Możliwe, że to ślad jakiejś działalności gospodarczej.

Pierwotnie badania planowano przeprowadzić na obszarze 32 arów, potem powiększono zakres do ok. 180 arów.

Bez wątpienia w osadzie mieszkali Słowianie – ilu jednak, nie wiadomo, tak jak tego jak długo funkcjonowała. Wg wstępnych szacunków – osada mogła istnieć od X do XIII w., ale archeolodzy odkryli również ślady jeszcze starszego osadnictwa – bo z epoki brązu, z tzw. kultury trzcinieckiej. Sprawa, jak podkreśla Mirosław Mazurek, wymaga dogłębniejszych badań i analiz.

mm, fot. A. i M. Mazurkowie

eprasa.pl ab5a7248ff

Nawet umiarkowane przestrzeganie zaleceń tej diety może zredukować ryzyko rozwoju Alzheimera o 35 proc., a ścisłe – aż o 53 proc.

Jak dobrze nakarmić mózg

Dieta MIND powstała jako wynik wieloletnich badań naukowców z **Chicago**, którzy postanowili połączyć dwa najzdrowsze znane modele żywieniowe – dietę DASH (opracowaną z myślą o walce z nadciśnieniem) oraz śródziemnomorską – i ukierunkować je na zdrowie mózgu.

Nazwa „MIND" to akronim od angielskiego Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay, co można przetłumaczyć jako „śródziemnomorsko-DASHowa interwencja w celu opóźnienia chorób neurodegeneracyjnych".

Alzheimer na celowniku

Choć MIND czerpie z dwóch uznanych diet, nie jest ich prostym połączeniem – zakłada bowiem szczególne promowanie grup produktów, których pozytywny wpływ na układ nerwowy został potwierdzony w licznych badaniach naukowych.

Celem diety MIND jest nie tylko ochrona mózgu przed chorobami neurodegeneracyjnymi, ale także ogólna poprawa funkcji poznawczych i jakości życia. Osoby stosujące się do jej zasad mogą liczyć na lepszą koncentrację, pamięć i samopoczucie, niezależnie od wieku. Co istotne, nawet umiarkowane przestrzeganie zaleceń tej diety może zredukować ryzyko rozwoju Alzheimera o 35 proc., a ścisłe ich stosowanie – aż o 53 proc.

Trzy razy dziennie w naszym menu powinny pojawić się pełnoziarniste produkty zbożowe. **Fot. pixabay.com**

Dużo kolorów na talerzu

Główne założenia diety MIND opierają się na wysokim spożyciu warzyw, szczególnie zielonych, liściastych (jak jarmuż, szpinak czy rukola), owoców jagodowych (borówki, maliny, truskawki), orzechów, roślin strączkowych, pełnoziarnistych produktów zbożowych, ryb, drobiu oraz oliwy z oliwek. Ograniczeniu podlega spożycie czerwonego mięsa, masła, tłustych serów, słodyczy, żywności smażonej i wysoko przetworzonej.

Szczególnie ważne miejsce w diecie MIND zajmują owoce jagodowe – bogate w antocyjany i inne przeciwutleniacze, które neutralizują stres oksydacyjny w mózgu, zapobiegając uszkodzeniom komórek nerwowych. Borówki, jeżyny czy czarne winogrona działają również przeciwzapalnie, co ma znaczenie w kontekście prewencji chorób, takich jak Alzheimer. Z kolei banany dostarczają łatwo przyswajalnych cukrów i tryptofanu – aminokwasu niezbędnego do produkcji serotoniny, neuroprzekaźnika wpływającego na nastrój i ogólne samopoczucie. Awokado – choć często utożsamiane z warzywem – jest owocem, który dostarcza nienasyconych tłuszczów, niezbędnych dla struktury i funkcjonowania neuronów. Nie można też zapomnieć o kiwi, które dzięki zawartości witamin C i K wspiera krążenie i dotlenienie mózgu, chroniąc komórki nerwowe.

Planuj z głową

Aby wdrożyć dietę MIND w codzienne życie, warto zastosować kilka praktycznych wskazówek. Po pierwsze, trzeba dobrze zaplanować tygodniowy jadłospis, uwzględniając w nim produkty rekomendowane: codziennie sięgać po warzywa; minimum sześć razy w tygodniu – po zielone, liściaste. Trzy razy dziennie w naszym menu powinny pojawić się pełnoziarniste produkty zbożowe – np. owsianka na śniadanie, chleb razowy do kanapek i brązowy ryż do obiadu. Owoce jagodowe powinny gościć w menu co najmniej dwa razy w tygodniu – można dodawać je do jogurtu, owsianki lub spożywać jako przekąskę.

Orzechy warto jeść pięć razy w tygodniu – garść migdałów, orzechów włoskich czy laskowych może być doskonałym dodatkiem do sałatek lub samodzielną przekąską. Trzy razy w tygodniu warto uwzględnić w posiłkach nasiona roślin strączkowych, np. soczewicę, ciecierzycę, fasolę. Rybę – najlepiej tłustą, jak łosoś czy makrela – dobrze jest spożywać przynajmniej raz w tygodniu, a drób – minimum dwa razy.

Awokado jest owocem, który dostarcza nienasyconych tłuszczów, niezbędnych dla struktury i funkcjonowania neuronów. **Fot. pixabay.com**

Uwaga na...

Ważnym elementem diety MIND jest także wybór odpowiednich tłuszczów. Zamiast masła czy margaryny, do smażenia i sałatek warto używać oliwy z oliwek. W miarę możliwości warto ograniczyć produkty, które dieta MIND klasyfikuje jako niezalecane – czerwone mięso spożywać tylko okazjonalnie (maksymalnie cztery razy w tygodniu), tłuste sery i słodycze – jak najrzadziej. Dania smażone i fast food najlepiej ograniczyć do jednej porcji tygodniowo.

Warto pamiętać, że dieta MIND nie wyklucza całkowicie wszystkich mniej zdrowych produktów, lecz wskazuje na ich ograniczenie. Dzięki temu modelowi łatwiej ją wdrożyć w życie i utrzymać długofalowo – bez uczucia frustracji czy zbyt wielu wyrzeczeń.

Aby zwiększyć skuteczność diety, warto zadbać także o regularną aktywność fizyczną, sen, unikanie przewlekłego stresu; dbać o relacje społeczne i aktywność intelektualną. Całościowe podejście do zdrowia psychicznego i fizycznego w połączeniu z odpowiednim odżywianiem może istotnie wydłużyć sprawność umysłową i poprawić jakość życia, niezależnie od metryki.

juliam

Szpital otrzymał prawie 13 mln zł na ważną inwestycję

Długoterminowa w Szczebrzeszynie

W Samodzielnym Publicznym Zespole Opieki Zdrowotnej w Szczebrzeszynie powstanie zakład opieki długoterminowej na 30 łóżek.

Pieniądze na rozbudowę i przebudowę szpitalnych budynków wraz z niezbędną infrastrukturą na potrzeby opieki długoterminowej – ponad 12,9 mln zł – pochodzą z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności (KPO). Umowa między SP ZOZ reprezentowanym przez dyrektora **Janusza Osia** a firmą Lubren Sp. z o.o., która przeprowadzi inwestycję, została podpisana 3 czerwca.

– Celem jest dostosowanie infrastruktury szpitalnej do rosnących potrzeb w zakresie opieki długoterminowej i geriatrycznej, które są coraz bardziej istotne w obliczu starzenia się społeczeństwa. Nowoczesne rozwiązania i poprawa warunków pobytu pacjentów będą miały bezpośredni wpływ na jakość leczenia i komfort życia osób starszych oraz wymagających stałej opieki – informują władze powiatu zamojskiego, który prowadzi szpital.

Zakład ma być gotowy do maja 2026 r. Niedawno zapadła decyzja o likwidacji w szczebrzeszyńskim szpitalu Oddziału Ginekologicznego, który miał bardzo małe obłożenie – średniorocznie 2 pacjentki dziennie przy 9 łóżkach. Tymczasem długi szpitala w ub. roku wyniosły 1,6 mln zł, a w tym mają wzrosnąć do 1,8 ml zł. Przyczyną są rosnące wydatki na płace przy równoczesnym niepodnoszeniu wartości kontraktu z NFZ od 4 lat.

Po likwidacji ginekologii, w placówce zostaną dwa oddziały: chirurgiczny (na 13 łóżek) i wewnętrzny (26 łóżek), a także poradnie: Lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej, Chirurgii Ogólnej, Urazowo-Ortopedyczna, Położniczo-Ginekologiczna, Okulistyczna, Otolaryngologiczna, Rehabilitacyjna, Neurologiczna, Fizjoterapii i Kardiologiczna oraz Pracownia RTG i Pracownia Endoskopii. Niedawno powiat pozyskał na remont przychodni 2 mln zł.

(ar)

Reklama

do USŁYSZenia Aparaty Słuchowe Katarzyna Skiba

do USŁYSZenia

Nazywam się **Katarzyna Skiba** i jestem dyplomowanym protetykiem słuchu z 15-letnim doświadczeniem w pomocy osobom z niedosłuchem.

do USŁYSZenia Aparaty Słuchowe Katarzyna Skiba, **Zamość ul. Peowiaków 6 (Przychodnia Żak)** w którym mogą Państwo wykonać badanie słuchu i przetestować aparaty słuchowe.

W swojej ofercie posiadamy aparaty różnych renomowanych producentów. Mamy podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Sprawdź nas!

Telefon: 505 250 885

To jest wyrób medyczny, używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą.

02621J0

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

eprasa.pl ab5a7248ff

O G Ł O S Z E N I E

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego

Na podstawie art. 17 pkt. 9 i 11, art. 8d ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U z 2024 r. poz. 1130, ze zmianami) oraz art. 29, art. 39 ust. 1 pkt. 2-5 i ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, ze zmianami), w związku z art. 67 ust. 3 pkt. 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 poz. 1688, ze zmianami), art. 46 ust. 1 pkt. 1, art. 54 ust. 2 i ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, ze zmianami), Uchwałą Nr XXXIII/260/2022 Rady Gminy Bełżec z dnia 28 kwietnia 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranych terenów zlokalizowanych w miejscowości Bełżec i Szalenik-Kolonia oraz Uchwałą Nr VI/45/2024 Rady Gminy Bełżec z dnia 21 listopada 2024 r. w sprawie zmiany Uchwały Nr XXXIII/260/2022 Rady Gminy Bełżec z dnia 28 kwietnia 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranych terenów zlokalizowanych w miejscowości Bełżec i Szalenik-Kolonia, zawiadamiam **o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla wybranych terenów zlokalizowanych w miejscowości Bełżec i Szalenik-Kolonia – obszar E**:

w dniach **25.06.2025 r. do 18.07.2025 r.**w budynku **Urzędu Gminy Bełżec**
ul. Lwowska 5, 22-670 Bełżec, pokój Nr 12, w godz. 7.30-15.30

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **17.07.2025 r. o godz. 11.00**, w siedzibie Urzędu Gminy Bełżec, ul. Lwowska, 5 22-670 Bełżec, pokój nr 2.

Zgodnie z art. 8c, art.17 pkt. 11 i art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130, ze zmianami), każdy, kto kwestionuje rozwiązania przyjęte w projekcie planu, może wnieść uwagi. Uwagi dotyczące **projektu planu** należy składać do **Wójta Gminy Bełżec**, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy oraz przedmiotu uwagi, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 04.08.2025 r**. Uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Bełżec, ul. Lwowska 5, 22-670 Bełżec, pokój nr 12, lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: **planowanie.przestrzenne@belzec.pl** lub za pośrednictwem platformy usług administracji publicznej ePUAP.

Zgodnie z art. 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112, ze zmianami), uwagi dotyczące **prognozy**, należy składać do **Wójta Gminy Bełżec**, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy oraz przedmiotu uwagi, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 04.08.2025 r.** Uwagi mogą być wnoszone w formie papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Bełżec, ul. Lwowska 5, 22-670 Bełżec, pokój nr 12, ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Bełżec, ul. Lwowska 5, 22-670 Bełżec, pokój nr 12, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na adres: **planowanie.przestrzenne@belzec.pl** lub za pośrednictwem platformy usług administracji publicznej ePUAP.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest **Wójt Gminy Bełżec**.

Projekt planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko (w trakcie wyłożenia do publicznego wglądu) będzie również w wersji elektronicznej w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem **https://ugbelzec.bip.lubelskie.pl**.

Uwagę należy złożyć w sposób zgodny z Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Wzór formularza znajduje się pod adresem **https://www.belzec.pl** w zakładce Zagospodarowanie przestrzenne oraz w siedzibie Urzędu Gminy Bełżec, ul. Lwowska 5, 22-670 Bełżec, pokój nr 12.

Wójt Gminy Bełżec – Mateusz Jarosz

Klauzula informacyjna
Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2, art. 14 ust. 1 i ust. 2 oraz art. 15 ust. 1 lit. g Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, dalej: RODO), informuję, że:
1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina Bełżec z siedzibą w Bełżcu, 22-670 Bełżec, ul. Lwowska 5, reprezentowana przez Wójta Gminy Bełżec.
2. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w celu realizacji ustawowych zadań gminy określonych w ustawie z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym oraz ustawie z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym – na podstawie art. 6 ust. 1 lit. c i e, oraz art.9 ust. 1 lit. g Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady Europy z dnia 27 kwietnia 2016 r.
3. Odbiorcami Pani/Pana danych osobowych będą wyłącznie podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa.
4. Pani/Pana dane osobowe przechowywane będą w czasie określonym przepisami prawa, tj. Rozporządzeniem Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych
5. W związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych posiada Pani/Pan prawo do:
- żądania od Administratora dostępu Pani/Pana danych osobowych,
- żądania od Administratora sprostowania Pani/Pana danych osobowych,
- żądania od Administratora usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych.

6. Ma Pani/Pan prawo wniesienia skargi go organu nadzorczego.
7. Podanie danych osobowych jest wymogiem ustawowym i jest obligatoryjne.
8. Dane kontaktowe inspektora ochrony danych osobowych – e-mail: **iod@data-partners.pl.**

01204

BURMISTRZ MIASTA HRUBIESZOWA

zamieszcza wyciąg z ogłoszeń o ustnych przetargach nieograniczonych organizowanych w dniu **23 lipca 2025 r.** w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Hrubieszów przy ul. mjr. Henryka Dobrzańskiego „HUBALA 1" na sprzedaż nieruchomości lokalowych i udziału w nieruchomości gruntowej zabudowanej, stanowiących własność Gminy Miejskiej Hrubieszów, położonych w Hrubieszowie obręb Śródmieście

Lp.	Oznaczenie nieruchomości oraz powierzchnia	Cena wywoławcza	Wysokość wadium	Ostateczny termin wpłaty wadium	Termin przetargu	Godzina przetargu	Kolejność przetargu
1.	Lokal mieszkalny przy **ul. Adama Mickiewicza 22/19** o pow. użytk. 28,26 m² z przynależną piwnicą o pow. 3,50 m² i udziałem 3176/128774 części w częściach wspólnych budynku, objęty księgą wieczystą ZA1H/00073924/6 oraz udział 3176/128774 części w działce nr 838/22 o pow. 0,0312 ha, objętej księgą wieczystą ZA1H/00025778/6	130.000,00 zł	25.000,00 zł	17.07.2025 r.	23.07.2025 r.	9.00	piąty przetarg
2.	Lokal mieszkalny przy **ul. Polnej 1/38** o pow. użytk. 22,33 m² z przynależną piwnicą o pow. 2,70 m² i udziałem 2503/221583 części w częściach wspólnych budynku oraz działce nr 658/11 o pow. 0,0539 ha, objętej księgą wieczystą ZA1H/00043069/5	100.000,00 zł	20.000,00 zł	28.000,00 zł	23.07.2025 r.	10.00	czwarty przetarg
3.	Lokal mieszkalny przy **ul. Polnej 9/25** o pow. użytk. 46,54 m² z przynależną piwnicą o pow. 3,70 m² i udziałem 5024/207928 części w częściach wspólnych budynku oraz działce nr 658/9 o pow. 0,0524 ha, objętej księgą wieczystą ZA1H/00025843/3	190.000,00 zł	35.000,00 zł	35.000,00 zł	23.07.2025 r.	11.00	czwarty przetarg
4.	Lokal mieszkalny przy **ul. Kilińskiego 15/2** o pow. użytk. 36,90 m² z przynależnym udziałem 3690/36480 części w częściach wspólnych budynku oraz działce nr 138 o pow. 0,0450 ha, objętej księgą wieczystą ZA1H/00064938/1	130.000,00 zł	25.000,00 zł	33.000,00 zł	23.07.2025 r.	12.00	czwarty przetarg
5.	Udział 6044/9793 części w nieruchomości gruntowej zabudowanej budynkiem mieszkalnym wyłączonym z użytkowania, położonej w Hrubieszowie obręb Śródmieście przy ul. Szewskiej 7, oznaczonej nr działki 338/6 o powierzchni 0,0349 ha, objętej księgą wieczystą ZA1H/00070838/5	50.000,00 zł	10.000,00 zł	20.000,00 zł	23.07.2025 r.	13.00	czwarty przetarg

Ogłoszenia o przetargach podlegają wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Hrubieszów, na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Hrubieszowa oraz opublikowaniu na stronie internetowej **www.miasto.hrubieszow.pl** i biuletynie informacji publicznej – **umhrubieszow.bip.lubelskie.pl**. Bliższych informacji udziela Wydział Nieruchomości i Planowania Przestrzennego, pokój nr 20, tel. (84) 696-23-80 wew. 46, **e-mail: nieruchomosci@miasto.hrubieszow.pl.**

01210L0

BURMISTRZ MIASTA HRUBIESZOWA

zamieszcza wyciąg z ogłoszenia o ustnych przetargach nieograniczonych w dniu **24 lipca 2025 r.** w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Hrubieszów przy ul. mjr. Henryka Dobrzańskiego „Hubala" 1, na sprzedaż nieruchomości gruntowych, stanowiących własność Gminy Miejskiej Hrubieszów, położonych w Hrubieszowie obręb Sławęcin przy ul. Armii Krajowej i E.Orzeszkowej, objętych księgą wieczystą ZA1H/00086904/4 i ZA1H/00085458/5

Lp.	Oznaczenie nieruchomości gruntowej	Powierzchnia nieruchomości	Cena wywoławcza	Wysokość wadium	Ostateczny termin wpłaty wadium	Godzina przetargu	Kolejność przetargu
1.	działka nr **1790** (ark. 11) przy ul. Armii Krajowej	0,2366 ha	160.000,00 zł w tym 23% podatek VAT	30.000,00 zł	18.07.2025 r.	9.00	czwarty przetarg
2.	działka nr **1791** (ark. 11) przy ul. Armii Krajowej	0,1888 ha	140.000,00 zł w tym 23 % podatek VAT	28.000,00 zł	18.07.2025 r.	10.00	czwarty przetarg
3.	działka nr **1792** (ark. 11) przy ul. Armii Krajowej	0,2471 ha	190.000,00 zł w tym 23 % podatek VAT	35.000,00 zł	18.07.2025 r.	11.00	czwarty przetarg
4.	działka nr **1793** (ark. 11) przy ul. Armii Krajowej	0,3657 ha	170.000,00 zł w tym 23 % podatek VAT	33.000,00 zł	18.07.2025 r.	12.00	czwarty przetarg
5.	działka nr **1796** (ark. 11) przy ul. Armii Krajowej	0,1809 ha	100.000,00 zł w tym 23 % podatek VAT	20.000,00 zł	18.07.2025 r.	13.00	czwarty przetarg
6.	działka nr **1117/1** (ark. 14) przy ul. E.Orzeszkowej	0,2271 ha	130.000,00 zł w tym 23 % podatek VAT	23.000,00 zł	18.07.2025 r.	14.00	pierwszy przetarg

Ogłoszenie o przetargu podlega wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Hrubieszów, na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Hrubieszowa oraz opublikowaniu na stronie internetowej **www.miasto.hrubieszow.pl** i biuletynie informacji publicznej – **umhrubieszow.bip.lubelskie.pl**. Bliższych informacji udziela Wydział Nieruchomości i Planowania Przestrzennego, pokój nr 20, tel. (84) 696 23 80 wew. 46, **e-mail: nieruchomosci@miasto.hrubieszow.pl**.

01211L0

BURMISTRZ MIASTA HRUBIESZOWA

informuje, że wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Hrubieszów oraz zamieszczono na stronie internetowej **umhrubieszow.bip.lubelskie.pl** na okres 21 dni, tj. od 10.06.2025 r. do 01.07.2025 r. wykaz dot. nieruchomości gruntowej, położonej w Hrubieszowie obręb Śródmieście przy ul. Józefa Piłsudskiego, oznaczonej numerem działki 1006/5 o pow. 0,0562 ha, przeznaczonej do sprzedaży w formie ustnego przetargu ograniczonego do właścicieli lub współwłaścicieli nieruchomości przyległych. Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu w/w nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 z późn. zm.) mogą składać wnioski, skierowane do Burmistrza Miasta Hrubieszowa do dnia 22.07.2025 r.

01209L0

Biuro Ogłoszeń TZ online

www.tygodnikzamojski.pl/ogloszenia_add

ZAWIADOMIENIE

Prezydent Miasta Zamość podaje do publicznej wiadomości, że w dniu 12 czerwca 2025 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Zamość, a także umieszczony na stronie internetowej www.umzamosc.bip.lubelskie.pl, na okres 21 dni, wykaz nieruchomości gruntowej, oznaczonej numerem 90/3, o pow. 2190 mkw., w ark. mapy ew. 4, położonej w Zamościu przy ul. Ogrodniczej, przeznaczonej do sprzedaży, w trybie przetargu ustnego nieograniczonego.

Wzywa się osoby będące poprzednim właścicielem ww. nieruchomości lub ich spadkobierców do złożenia, w terminie 6 tygodni, licząc od dnia wywieszenia wykazu, wniosków o nabycie nieruchomości w trybie bezprzetargowym.

OGŁOSZENIE PREZYDENTA MIASTA ZAMOŚĆ

o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Zamość w obrębie Nr 14 - Zachodnia Karolówka – Cz. Północna, przy ul. Braterstwa Broni.

Na podstawie art. 17 oraz art. 8g ust. 1 i 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu Uchwały nr XVI/175/2025 Rady Miasta Zamość z dnia z dnia 26 maja 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Zamość w obrębie Nr 14 - Zachodnia Karolówka – Cz. Północna, przy ul. Braterstwa Broni.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ust. 1 w związku z art. 46 pkt. 1 i art. 51 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamia się, że wszczęto postępowanie w sprawie przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w tym do sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko, dla potrzeb zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Zamość w obrębie Nr 14 - Zachodnia Karolówka – Cz. Północna, przy ul. Braterstwa Broni

Granice obszaru objętego zmianą miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Zamość w obrębie w obrębie Nr 14 - Zachodnia Karolówka – Cz. Północna, przy ul. Braterstwa Broni zostały wyznaczone w ww. uchwale. Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w terminie do dnia 15 lipca 2025 r.

Wnioski do projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego należy składać wyłącznie na formularzu: Pismo dotyczącego aktu planowania przestrzennego, zgodnie ze wzorem stanowiącym załącznik do Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509). Formularz dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Zamość pod adresem:
https://umzamosc.bip.lubelskie.pl/upload/pliki/pismo-dotyczace-aktu-planowania-przestrzennego.pdf

Sposób składania wniosków:

· w formie pisemnej w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Zamość lub pocztą na adres: Urząd Miasta Zamość, ul. Rynek Wielki 13, 22-400 Zamość,
· w formie dokumentu elektronicznego przekazanego na adres e-mail: urbanistyka@zamosc.pl,
· w formie dokumentu elektronicznego przekazanego za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej Urzędu Miasta Zamość na platformie ePUAP na adres: ESP:/5jaey9f371/skrytka lub na adres do e-Doręczeń AE:PL-65449-96775-STHJE-22.

Wniosek powinien zawierać imię, nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy, a także wskazać czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem lub uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) wnioski do strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy składać w formie pisemnej w Biurze Obsługi Interesantów Urzędu Miasta Zamość, pocztą na adres: Urząd Miasta Zamość, ul. Rynek Wielki 13, 22-400 Zamość lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres e-mail: urbanistyka@zamosc.pl oraz na platformie ePUAP na adres: ESP:/5jaey9f371/skrytka lub na adres do e-Doręczeń AE:PL-65449-96775-STHJE-22.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Zamość pod adresem: https://umzamosc.bip.lubelskie.pl/ w zakładce: Ochrona danych osobowych.

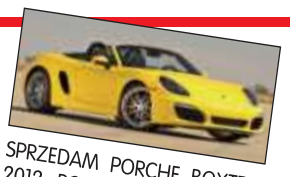
Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Prezydent Miasta Zamość.

eprasa.pl ab5a7248ff

TYLKO 5 zł dodatkowo za zdjęcie

SPRZEDAM DOM, DZIAŁKA 30 A, KALINOWICE, PILNE! TEL 84 000 00 00

OGŁOSZENIA DROBNE ZE ZDJĘCIEM



SPRZEDAM PORCHE BOXTER, 2012 ROK, BEZWYPADKOWY, TANIO, TEL. 84 000 00 00

TYLKO 5 zł dodatkowo za zdjęcie

BIŁGORAJ Krzeszowska 72
superpaliwa.pl
ON 5.69
84 686 33 10
OD 1000 L
01717K0

DANPOL PALIWA
06318G8
ON olej napędowy
olej opałowy OO
DOWÓZ DO KLIENTA
Biłgoraj, tel. 535-22-55-22

"SPRZEDAŻ PASZ DLA DROBIU"
Prowadzimy zapisy na:
– kurki, kogutki odchowane
– kurczęta brojlery
– pisklęta 1-dniowe
Pełna profilaktyka szczepień
Zamość, ul. Lwowska 11
tel. 537 811 896 - sklep, 510 232 163
01190L0

WIERT-ZAM
ODWIERTY
STUDNI GŁĘBINOWYCH
POMP CIEPŁA
MONTAŻ: HYDROFORÓW, POMP GŁĘBINOWYCH, STACJI UZDATNIANIA WODY
tel. 512 230 195
793 500 384

OGŁOSZENIE

ZGL ZAMOŚĆ

Zakład Gospodarki Lokalowej w Zamościu Sp. z o.o.

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY

na wynajem lokali użytkowych, który odbędzie się w dniu **02.07.2025 r. o godz. 11.00**, w Sali konferencyjnej Zakładu Gospodarki Lokalowej w Zamościu Sp. z o.o. przy ul. Peowiaków 8.

Szczegółowe informacje dostępne są na tablicach ogłoszeń w siedzibie ZGL w Zamościu Sp. z o.o. ul. Peowiaków 8, Urzędu Miasta Zamość: ul. Partyzantów 10 i Rynek Wielki 13, w internecie na stronie **www.zgl-zamosc.pl** lub telefonicznie 84 638-52-56, 639-30-18, wew. 32.

Ustala się, że w przetargu nie mogą brać udziału osoby, które są dłużnikami Miasta Zamość lub Zakładu Gospodarki Lokalowej w Zamościu Sp. z o.o.

01219

SPRZEDAŻ

DRZEWO OPAŁOWE. TEL. 722-105-194

SZALÓWKA, DESKI PODŁOGOWE, LISTWY. JERZY TYMICKI, ŻURAWNICA. ZESTAW DO PELLETU, STRUGARKA CZTEROSTRONNA, TRAK PIONOWY. TEL. 604-560-828

GARAŻE BLASZANE, BRAMY GARAŻOWE, TRANSPORT, MONTAŻ GRATIS, KOJCE DLA PSÓW. TEL. 605-630-987, 603-689-920 WWW.JAS-STAL.PL

DREWNO OPAŁOWE. TEL. 692-883-062

ZBIORNIKI 1000 L MAUZER. TEL. 505-603-848

DREWNO OPAŁOWE KOMINKOWE BUK GRAB I INNE DUŻY WYBÓR KONKURENCYJNE CENY! ! ! RĄBANE SEZONOWANE I W WAŁKACH. DOWÓZ DO 20 KM GRATIS. TEL. 790-375-476

SKŁAD DREWNA OPAŁOWEGO. TEL. 506-035-362

PELLET. TEL. 605-569-645

KUPNO

SKUP ZBOŻA. TEL. 880-159-886, 667-346-914

KUPIĘ CIĄGNIK, PRZYCZEPĘ, SPRZĘT ROLNICZY. NAJLEPSZA CENA. TEL. 669-077-970

SKUP ZBOŻA: PSZENICA, JĘCZMIEŃ, PSZENŻYTO, RZEPAK. ODBIÓR WŁASNY POW. 15 T. PRZELEW NATYCHMIASTOWY. FHT KICIŃSKI ANDRZEJ. TEL. 660-898-265

BUK, TOPOLA. TEL. 605-569-645

PSZENICA, JĘCZMIEŃ, ŻYTO, PSZENŻYTO. „WITRON" UDRYCZE. TEL. 84 621-29-18, ŁABUNIE TEL. 84 611-30-35

SKUP, SORTOWANIE FASOLI VITALPOL TEL: 500-464-029

WAŁ ŁĄKOWY, PODKŁADY KOLEJOWE BETONOWE, SŁUPY ELEKTRYCZNE BETONOWE, HYDROFOR, STAL ZŁOMOWA I ZBROJENIOWA. TEL. 729-287-479

KUPIĘ MIESZKANIE ZA GOTÓWKĘ. TEL. 514-105-292

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM DZIAŁKI PNIÓWEK I ZWÓDNE. TEL. 505-603-848

SPRZEDAM MIESZKANIE 66 M2. ZAMOŚĆ, WOJSKA POLSKIEGO 2"B". TEL. 601-072-098

SPRZEDAM DOM 190 MKW. I ZABUDOWANIA GOSPODARCZE NA DZIAŁCE 0,96 HA W SZCZEBRZESZYNIE. CENA 410 000 ZŁ, DO NEGOCJACJI. TEL. 697-712-148

MOTORYZACYJNE

KUPIĘ STARE MOTOCYKLE. TEL. 695-936-224

LANOS 2001 B+LPG. PRZEBIEG 69000 KM. NIE WYMAGA WKŁADU FINANSOWEGO, CENA 3300ZŁ. MOŻLIWOŚĆ DOSTAWY. TEL. 735-449-249

SKUPUJEMY SAMOCHODY DO ZŁOMOWANIA. WYDAJEMY ZAŚWIADCZENIA DO WYREJESTROWANIA. STACJA DEMONTAŻU POJAZDÓW. UL. GŁOGOWA 7, ZAMOŚĆ. TEL. 84 641 16 13, 602-153-371

CHEWROLET SPARK. TEL. 790-741-731

ZŁOM I SAMOCHODY. ZAŚWIADCZENIA DO WYREJESTROWANIA. ODBIÓR Z DOMU. TEL. 880-159-886, 667-346-914

TOYOTA YARIS, LITROWA, 2010 R. PRODUKCJI, SREBRNY METALIK. TEL. 724-126-480

STACJA DEMONTAŻU POJAZDÓW ŁABUNIE, UL. LIPOWA 9. SKUP SAMOCHODÓW. ZAŚWIADCZENIE DO WYREJESTROWANIA OD RĘKI. HOLOWANIE GRATIS. TEL. 664-495-731

SKUP TOYOTY I MERCEDESA. KAŻDY STAN. W CAŁOŚCI BĄDŹ NA CZĘŚCI. TEL. 577-611-082. ZAPRASZAM

SPRZEDAM PASSAT B-5 2002. TEL. 518-931-763

SPRZEDAM MERCEDESA ML163 2001R DIESEL. TEL. 785-526-124

OPEL ZAFIRA 7-OSOBOWY 2008 R. TANIO. TEL. 669-225-575

FORD MONDEO KOMBI 2018, SILNIK 2.0 TDCI. TEL. 502-348-965

WYNAJEM

MIESZKANIE M4. UL. OBOŹNA. (EW. SPRZEDAŻ). TEL. 668-278-044

STANCJA. TEL. 603-951-534

MIESZKANIE 33 MKW. ZAMOŚĆ UL. PEOWIAKÓW TEL. 608-202-109

NAUKA

ANGIELSKI, MATURA. TEL. 795-721-451

PRACA

NA POMOCNIKA Z MIESZKANIEM. TEL. 509-986-080

ZATRUDNIMY KIEROWCÓW SUPER TAXI. TEL. 600-068-817

ZATRUDNIĘ KOBIETY OD 18 DO 55 LAT. WYSOKIE WYNAGRODZENIE. TEL. 510-081-017

ZBIÓR TRUSKAWEK. CZEŚNIKI. TEL. 665-960-870

ZATRUDNIĘ MĘŻCZYZNĘ DO GOSPODARSTWA Z ZAKWATEROWANIEM. TEL. 510-352-315

STAŁA PRACA W GOSPODARSTWIE ROLNYM. TEL. 602-670-759

ART. ROLNICZE

TALERZÓWKA UNIA, PRZEWRACARKA 7, WYCINARKA DO FASOLI. TEL. 505-603-848

PŁUGI, DACH DO C330, DRZWI, OKNA, PODGRZEWACZ WODY, C360 I C330 Z TUREM, KABINA C330 I T25, OCHRONA RUROWA DO C360, DZIAŁKA 40 AR BRÓDEK. TEL. 667-418-739

KOSIARKA ROTACYJNA, TUR DO MTZ, OPONY 900X20. TEL. 501-836-821

GLEBOGRYZARKA GRUDZIĄDZKA. STAN BARDZO DOBRY. TEL. 665-748-505

WŁADYMIREC T25, URSUS 902, PRZYCZEPA 4,5 T WYWROTKA. SPRZEDAM. TRANSPORT GRATIS. TEL. 735-449-249

KOMBAJN BIZON SPRZEDAM LUB ZAMIENIĘ NA CIĄGNIK ROLNICZY ALBO PRZYCZEPĘ. CENA 14000 ZŁ. MOŻLIWOŚĆ TRANSPORTU. TEL. 735-449-249

WIELORAK. TEL. 609-748-721

18.06 WYPRZEDAŻ SPRZĘTU: CIĄGNIKI, PRZYCZEPY, SIEWNIK AMAZONE, WAŁY ŁĄKOWE, MASZT DO CIĄGNIKA, ZGRABIARKA KARUZELOWA, CHŁODNIA MLEKA 2500, ROZRZUTNIK OBORNIKA, ŁADOWACZ NA TYŁ CIĄGNIKA, DMUCHAWA DO ZBOŻA, HYDRAULICZNY ZGARNIACZ OBORNIKA, ITP. TEL. 606-644-846

WIELORAK. TEL. 796-241-502

SPRZEDAM RODZINY PSZCZELE. TEL. 609-136-035

KOMBAJN ZBOŻOWY BIZON, PRASA ROLUJĄCA, 2 ZETORY 165 KM. TEL. 725-420-856

SPRZEDAM SPRZĘT ROLNICZY. TEL. 785-020-477

TUCZNIK. TEL. 664-655-586

PRZYCZEPA ROLNICZA: 4T, 6T. TEL. 665-225-697

KOŁA, PRZYCZEPY D55 4 SZT. TEL. 661-759-508

KUPIĘ SADZARKĘ DO ZIEMNIAKÓW. TEL. 782-254-935

TOWARZYSKIE

MACIEJ. TEL. 513-024-694

ZAPRASZAM. TEL. 886-144-462

ZAPRASZAM. TEL. 513-256-765

MIREK. TEL. 519-510-889

USŁUGI

DOCIEPLENIA BUDYNKÓW - TANIO. TEL. 515-655-085

DOTACJE „CZYSTE POWIETRZE". TEL. 884-768-484

MALOWANIE, GLAZURA. TEL. 605-180-045

PRZYDOMOWE OCZYSZCZALNIE, PROJEKTOWANIE, MONTAŻ. TEL. 793-911-200

USŁUGI DŹWIGIEM LUB PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM. TEL. 606-110-415

BUDOWA DOMÓW I INNYCH BUDYNKÓW POD KLUCZ. TEL. 606-110-415

KOMINKI. 600-498-445

USŁUGI KOPARKO-ŁADOWARKĄ, WYWROTKAMI. TANIO. TEL. 606-110-415

POSADZKI, WYLEWKI MIKSOKRETEM. TANIO. TEL. 606-110-415

WKŁADY KOMINOWE. 502-665-656

MT OGRODZENIA
Marek Tymecki
mtogrodzenia.pl
MONTAŻ OGRODZEŃ
Kompleksowy montaż ogrodzeń z paneli, siatki, przęseł oraz bram, furtek i balustrad
pomiar i wycena GRATIS
USŁUGI MINIKOPARKĄ
723 406 495
01125

SKUP FASOLI
ORZECHÓW, PESTKI DYNI
PRZEBIERANIE FASOLI
DEPOZYT
TADEUSZ NOWACZEWSKI
Białopole, ul. Żołnierzy I AWP 22A
Magazyn: Buśno 86A
510-399-131, 504-031-981

PREMIA STALOVY
dla Młodych Rolników znów działa!
Zgarnij do 200 000 zł na nowe maszyny rolnicze. Nieodpłatnie przygotujemy ofertę maszynową pod Twój wniosek.
Sprawdzony sprzęt i doradcy, którzy pomogą ogarnąć formalności.
Barchaczów 40, tel. 531-30-20-10
stalovysp@gmail.com
01119L0

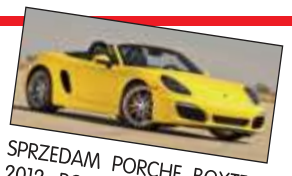
FERMY DROBIU SOŁODUCHA
SPRZEDAŻ:
MOŻLIWOŚĆ DOWOZU!
– kurki, kogutki odchowane
– pisklęta 1-dniowe
– kurczęta brojlery
W RÓŻNYM WIEKU
Pełna profilaktyka szczepień
Punkt sprzedaży drobiu: Łabuńki Pierwsze 182
tel. 502 679 718, 504 050 709, 510 232 163
00206L0

eprasa.pl ab5a7248ff

TYLKO 5 zł dodatkowo za zdjęcie

SPRZEDAM DOM, DZIAŁKA 30 A, KALINOWICE, PILNE! TEL 84 000 00 00

OGŁOSZENIA DROBNE ZE ZDJĘCIEM



SPRZEDAM PORCHE BOXTER, 2012 ROK, BEZWYPADKOWY, TANIO, TEL. 84 000 00 00

TYLKO 5 zł dodatkowo za zdjęcie

e-wydanie (w PDF-ie) tylko 2,50 zł szczegóły na www.tygodnikzamojski.pl

OGŁOSZENIE

O USTNYCH PRZETARGACH NIEOGRANICZONYCH NA DZIERŻAWĘ NIERUCHOMOŚCI GRUNTOWYCH, NA OKRES 3 LAT

Wójt Gminy Mircze ogłasza, że dnia **25 lipca 2025 roku** w pokoju nr 209 Urzędu Gminy Mircze przy ul. Kryłowskiej 20 odbędą się pierwsze ustne przetargi nieograniczone na dzierżawę, na okres 3 lat, nieruchomości gruntowych przeznaczonych na cele rolnicze, stanowiących własność Gminy Mircze, położonych w miejscowości Andrzejówka:

- **o godz. 11.00** przetarg na dzierżawę nieruchomości gruntowej położonej w miejscowości Andrzejówka, oznaczonej numerem działki 28 o powierzchni 0,39 ha, według opisu użytków rolnych wykazanej jako grunty orne R III b o pow. 0,37 ha, W o pow. 0,02 ha, dla której Sąd Rejonowy w Hrubieszowie Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr ZA1H/00076973/5.
  - Cena wywoławcza za dzierżawę przedmiotowej nieruchomości w stosunku rocznym wynosi - 281,00 zł słownie: dwieście osiemdziesiąt jeden 00/100.
  - Wadium do przetargu wynosi 56,20 zł
- **o godz. 12.00** przetarg na dzierżawę nieruchomości gruntowej położonej w miejscowości Andrzejówka oznaczonej numerem działki 29 o powierzchni 1,37 ha, według opisu użytków rolnych wykazanej jako grunty orne R IIIa o pow. 0,21 ha, R IIIb o pow. 1,08 ha, W o pow. 0,08 ha, dla której Sąd Rejonowy w Hrubieszowie Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr ZA1H/00075670/4.
  - Cena wywoławcza za dzierżawę przedmiotowej nieruchomości w stosunku rocznym wynosi – 983,00 zł słownie: dziewięćset osiemdziesiąt trzy 00/100.
  - Wadium do przetargu wynosi 196,60 zł
- **o godz. 13.00** przetarg na dzierżawę nieruchomości gruntowej położonej w miejscowości Andrzejówka oznaczonej numerem działki 31 o powierzchni 0,58 ha, według opisu użytków rolnych wykazanej jako grunty orne R IIIa o pow. 0,20 ha, R IIIb o pow. 0,33 ha, W o pow. 0,05 ha, dla której Sąd Rejonowy w Hrubieszowie Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr ZA1H/00076517/1.
  - Cena wywoławcza za dzierżawę przedmiotowej nieruchomości w stosunku rocznym wynosi – 405,00 zł słownie: czterysta pięć 00/100.
  - Wadium do przetargu wynosi 81,00 zł

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest :

- wpłacenie wadium w gotówce na **konto Gminy Mircze Powiatowy Bank Spółdzielczy w Zamościu o/Mircze Nr 90 9603 1016 2001 0000 0185 0003.** Wpłaty należy dokonać do dnia **21 lipca 2025 roku** włącznie, przy czym liczy się termin faktycznego wpływu w/w kwoty na konto gminy,
- okazanie dowodu tożsamości,
- okazanie dowodu wpłaty wadium wraz z podaniem numeru konta na które wadium zostanie zwrócone w przypadku zaistnienia konieczności jego zwrotu na konto,

W przypadku zaistnienia uzasadnionych powodów Wójt Gminy Mircze zastrzega sobie prawo odwołania przetargu.

Jeżeli osoba, ustalona na dzierżawcę nieruchomości nie przystąpi bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy dzierżawy w wyznaczonym terminie i miejscu – organizator przetargu może odstąpić od zawarcia tej umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Wadium wpłacone przez uczestnika przetargu, który wygra przetarg zaliczone zostanie na poczet opłat wynikających z zawartej umowy.

Regulamin przeprowadzenia przetargów oraz rokowań na zbycie i udostepnienie środków trwałych stanowiących własność Gminy Mircze (określających warunki dla uczestników przetargu) znajduje się na stronie internetowej **www.ugmircze.bip.lubelskie.pl**.

Istotne warunki umowy:

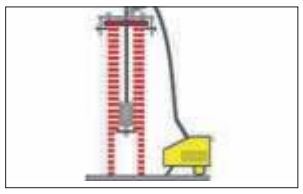
1. Nieruchomość będąca przedmiotem dzierżawy zostanie wydzierżawiona na okres 3 lat.
2. Wydanie nieruchomości nastąpi z dniem podpisania umowy dzierżawy.
3. Roczny czynsz za dzierżawę, który zostanie ustalony w wyniku przetargu będzie płatny do dnia 15 września każdego roku w czasie trwania umowy dzierżawy.
4. W czasie trwania umowy Wydzierżawiający zastrzega sobie prawo do możliwości corocznej aktualizacji wysokości czynszu dzierżawnego w każdym następnym roku kalendarzowym o 5% w stosunku do roku poprzedniego, określonym w Zarządzeniu Wójta Gminy Mircze.
5. Dzierżawca zobowiązany jest (oprócz czynszu dzierżawnego) do uiszczania podatków i innych ciężarów związanych z posiadaniem przedmiotu dzierżawy.
6. Wydzierżawiającemu służy prawo rozwiązania umowy w trybie natychmiastowym bez zachowania terminów wypowiedzenia w przypadku:
   - zalegania przez Dzierżawcę z zapłatą czynszu za jeden okres płatności,
   - oddania przedmiotu dzierżawy w poddzierżawę lub do bezpłatnego używania osobom trzecim bez zgody Wydzierżawiającego,
   - używania przedmiotu dzierżawy w sposób sprzeczny z umową lub przeznaczeniem.

Bliższych informacji udziela Referat Promocji, Rozwoju Gospodarczego i Rolnictwa Urzędu Gminy Mircze, pok. nr 208, tel. 84 6519004 wew. 38.

01212L0

POSADZKI, WYLEWKI MIKSOKRETEM. TANIO-MAŁE POWIERZCHNIE. TEL. 668-689-844.

WYMIANA PODWALIN. TEL. 601-684-254



ROZWIERCANIE KOMINÓW I MONTAŻ RUR KWASOODPORNYCH ORAZ CERAMICZNYCH. TEL. 502-665-656

CYKLINOWANIE BEZPYŁOWE. MONTAŻ PODŁÓG. TEL. 534-136-968

MALOWANIE I MYCIE ELEWACJI. TEL. 571-275-433

MYCIE KOSTKI BRUKOWEJ, ELEWACJI, DACHÓW. TEL. 571-275-433

WYCINANIE DRZEW Z PODNOŚNIKA. TEL. 571-275-433

DACHY KRYCIE, KROKWIENIE, USŁUGA Z MATERIAŁEM. TEL. 721-030-945

HYDRAULIKA. SZYBKO. TANIO. TEL. 506-203-759

MALOWANIE DACHÓW. TEL. 604-217-219

MYCIE, MALOWANIE, IMPREGNACJA DACHÓW, ELEWACJI I KOSTKI BRUKOWEJ. TEL. 880-089-148

KRYCIE DACHÓW, CIESIELSTWO, DEKARSTWO. TEL. 514-286-692

REMONTY I WYKOŃCZENIA. TEL. 884-609-403

WYLEWKI MIKSOKRETEM-SOLIDNIE. TEL. 605-997-267

POSADZKI MIKSOKRETEM-PROFESJONALNIE. TEL. 603-276-486

TYNKI MASZYNOWE-CEMENTOWE, GIPSOWE, WYLEWKI MIKSOKRETEM. TEL. 603-866-053

NAGROBKI WWW.GRANBET.PL 502-480-543

EMERYT DROBNE REMONTY. TEL. 796-498-136

SKUP AUT, CIĄGNIKÓW ROLNICZYCH, KASACJA. TEL. 513-867-993

KOLEKTORY SŁONECZNE. MONTAŻ. SERWIS. TEL. 604-395-576

BUDOWA DOMKÓW 35 MKW. TEL. 601-684-254

PROFESJONALNE MALOWANIE DACHÓW METODĄ NATRYSKOWĄ. OKOLICE: ZAMOŚĆ, HRUBIESZÓW, CHEŁM. TEL. 530-812-806

CENTRUM DOCIEPLEŃ BUDYNKÓW Z KONKURENCYJNYMI CENAMI. TEL. 603-548-801

UKŁADANIE KOSTKI BRUKOWEJ. TEL. 508-741-081

HYDRAULIK, CENTRALNE OGRZEWANIE, WODA, GAZ. TEL. 608-366-069

MONTAŻ OGRODZEŃ. SOLIDNIE I TANIO. TEL. 796-276-479

MUROWANIE DOMÓW. TEL. 664-603-524

POMPY WODNE. NAPRAWA. TEL. 604-200-271

REMONTY ŁAZIENEK. KOMPLEKSOWO. TEL. 793-165-548

STUDNIE GŁĘBINOWE W 1-DZIEŃ. TEL. 795-084-084

USŁUGI OGRODNICZE. WYCINKA DRZEW. TEL. 785-231-548

NAGROBKI GRANITOWE, GROBOWCE. PROMOCJA. TEL. 698-155-758

SZALOWANIE, DOCIEPLANIE DOMÓW DREWNIANYCH. TEL. 601-684-254

REMONTY, WYKOŃCZENIA. TEL. 601-197-417

ZWIERZĘTA

KURCZĘTA ODCHOWANE, KURKI, KOGUTKI, BROJLERY, KACZKI, GĘSI, PERLICZKI. SITANIEC ZAPISY I SPRZEDAŻ. MOŻLIWOŚĆ DOWOZU. TEL. 504-411-349

SKUP CIELĄT. TEL. 513-247-412

SKUP BYDŁA I CIELĄT. NAJWYŻSZE CENY W REGIONIE. TEL. 663-576-911

SPRZEDAM RODZINY PSZCZELE. TEL. 537 317 366

JAŁÓWKI WYSOKOCIELNE, KROWY. TEL. 506-383-031

MEDYCZNE

GASTROENTEROLOG

ZAMOŚĆ

DR HAB. ANDRZEJ PRYSTUPA, PROF. UM, GASTROENTEROLOG, ZAMOŚĆ. TEL. 602-397-755.

LARYNGOLOG

ZAMOŚĆ

DR.N.MED. LARYNGOLOG MAREK REMER, UL. MŁODZIEŻOWA 6, WTORKI, CZWARTKI, OD 16.00. TEL. 603-593-443

UROLOG

BIŁGORAJ

GABINET UROLOGICZNY TOMASZ ZIÓŁKOWSKI. CZWARTEK 16.00-18.00, BIŁGORAJ, UL. POPRZECZNA 3A. TEL. 84 686-56-88

ZAMOŚĆ

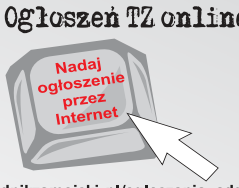
GABINET UROLOGICZNY ZIÓŁKOWSKI TOMASZ. PONIEDZIAŁEK, ŚRODA 15.30, ZAMOŚĆ, UL. PEOWIAKÓW 6, PRZYCHODNIA "ŻAK". TEL. 84 638-40-81, 510-971-951

USG

ZAMOŚĆ

USG JAMY BRZUSZNEJ, TARCZYCY, PIERSI, BADANIE DOPLEROWSKIE TĘTNIC I ŻYŁ. MAŁGORZATA CZOCHRA. ZAMOŚĆ, UL. CIEPŁA 10. REJESTRACJA TELEFONICZNA 696-530-327

Biuro Ogłoszeń TZ online



www.tygodnikzamojski.pl/ogloszenia_add

Specjalista Laryngolog, Audiolog, Foniatra
lek. Małgorzata Nowaczyńska

Badania stroboskopowe krtani, endoskopowe badania trzeciego migdałka u dzieci, badania słuchu oraz diagnoza i leczenie zawrotów głowy.

tel. 604 888 870 / 84 627 80 31

05.00073

PORADNIA OKULISTYCZNA DLA DZIECI

CENTRUM MEDYCZNE ZACISZE Zamość, Al. Jana Pawła II 8 NFZ

REJESTRACJA +48 602 450 762 e-mail: rejestracja@centrummedycznezacisze.pl

Placówka przystosowana dla pacjentów niepełnosprawnych

02015

eprasa.pl ab5a7248ff

Z HAL I STADIONÓW

Mistrzyni sumo

W dnich 6-7 czerwca w **Pyrzycach** pod **Szczecinem** zawodnicy UKS „Terminator" **Wysokie** walczyli podczas Mistrzostw Polski Kadetek i Kadetów w sumo. Jedyny medal dla Zamojszczyzny wywalczyła **Wiktoria Dudek** w kategorii wagowej +75 kg. **Emilia Palonka** zajęła wysokie, VII miejsce w kat. 60 kg, punktowane do współzawodnictwa dzieci i młodzieży, prowadzonego przez Ministerstwo Sportu. Obie zawodniczki są uczennicami I LO w **Zamościu**.

UKS „Terminator" w klasyfikacji klubowej zajął 11-13 miejsce w kraju na 29 startujących klubów. Trener – **Sławomir Dudek**.

Srebra koszykarskich drużyn

W hali III LO w **Zamościu** odbyły się finały wojewódzkiej Licealiady (szkoły średnie) SZS w koszykówce 3×3 dziewcząt i chłopców. Srebrny medal wywalczyła reprezentacja chłopców gospodarzy, która wystąpiła w składzie: **Michał Jaworski**, **Karol Kasperski**, **Mikołaj Marciniewicz, Kacper Pośnik** (trener: **Krzysztof Mazurek)**. Po srebro sięgnęła także drużyna dziewcząt z tej samej szkoły: **Karina Koluch**, **Oliwia Szymanek**, **Zuzanna Lichota**, **Marta Sierkowska**.

„Srebrne" reprezenacje koszykarskie III LO w Zamościu.

Nasi na podium

W **Kielcach** rozegrano Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików w sumo – strefa C. Zawodnicy z klubów z naszego regionu spisali się znakomicie, zdobywając 15 medali. Drużynowo KS Agros Zamość zajął 1. miejsce. Indywidualnie brązowe medale zdobyły młodziczki **Zofia Leńczuk** w kat. 40 kg i **Amelia Wiśniewska** w kat. 65 kg (obie z UKS Sorga Zamość). Jeśli chodzi o reprezentantki Agorosu, to srebro w kat. 55 kg wywalczyła **Antonina Kopera**, złoto w kat. 65 kg i srebro w kat. open – **Klaudia Wypych,** srebro w kat. 65 kg – **Wiktoria Szamatuła**, brąz w kat. open – **Wiktoria Szamatuła**. Wśród młodzików – brąz w kat. 52 kg wywalczył **Bartłomiej Kaliszczak** z UKJ Legion Zamość, brąz w kat. +85 kg– **Tomasz Andrzej Osypowicz** z UKS Sorga Zamość. Spośród zawodników Agrosu – srebro w kat. 67 kg zdobył **Cyprian Skiba**, brąz w kat. 67 kg – **Jakub Grzeszczuk**, złoto w kat. +85 kg – **Miłosz Byś**, srebro w kat. +85 kg – **Szymon Gardyjas**, brąz w kat. +85 kg – **Piotr Brzeziak**, złoto w kat. open – **Szymon Gardyjas**.

mak

Boks. Szymon Gryszyn wygrał z reprezentantem Łotwy

Udany debiut w kadrze

W łotewskim **Dyneburgu** odbył się mecz kadetów i juniorów pomiędzy Łotwą a Polską. W przegranym meczu juniorów (2:12) jedyną walkę wygrał debiutujący w reprezentacji Szymon Gryszyn z ASB Hetman Zamość.

– Cieszę się, że mogłem reprezentować Polskę. Dziękuję trenerom kadry za zaufanie, szansę startu i możliwość pokazania się na arenie międzynarodowej. Ale szczególne podziękowania kieruję do mojego klubowego trenera **Przemysława Maziarczuka** – to właśnie jemu zawdzięczam to, gdzie dziś jestem. Jego ciężka praca, poświęcony czas i wiara we mnie od samego początku sprawiły, że mogę osiągać takie wyniki. Gdyby nie on, nie byłoby mowy o reprezentowaniu Polski czy wygrywaniu międzynarodowych walk. Dziękuję, trenerze! Równie wielkie podziękowania kieruję do moich sponsorów za wsparcie. Dzięki Wam mogę w pełni skupić się na treningach i rozwoju – mówi Szymon Gryszyn.

Szymon Gryszyn wygrał z reprezentantem Łotwy.

mak, fot. str. klubowa

Podnoszenie ciężarów. 10 medali dla naszych

Lubelskie triumfuje

W dniach 28-31 maja w **Ciechanowie** odbyły się Mistrzostw Krajowego Zrzeszenia LZS U15 i U17. Siedem medali zdobył Znicz Biłgoraj, trzy Unia Hrubieszów.

Juniorki i Juniorzy U17 – Znicz: złoto **Adam Lipiński** – kategoria wagowa 81 kg, ustanowił nowe rekordy Polski U17 i U20 w podrzucie 106 kg, srebro **Maksymilian Chył** – kat. 67 kg, srebro **Julia Kurasiewicz** – kat. 45 kg, srebro **Emilia Brewińska** – kat. 45 kg, brąz **Maja Białek** – kat. 71. Unia: srebro **Wiktoria Krupińska** – kat. 59 kg, brąz **Sebastian Sztojko** – kat. 67 kg.

Młodziczki i młodzicy U15, Znicz: brąz **Adam Elkashef** – kat. 61 kg, złoto **Tymoteusz Kaczor** – kat. 67 kg. Unia: srebro **Hanna Protasiuk** – kat. 76 kg.

W klasyfikacji województw wygrało lubelskie (270 punktów). Drugie było mazowieckie (194), trzecie – kujawsko-pomorskie (154).

mak, fot. str. klubowa

MEDALE DLA SIŁACZY

Do udanych zawody Pucharu Polski AZS w podnoszeniu ciężarów w Białej Podlaskiej mogą zaliczyć studenci Akademii Zamojskiej. Na podium stawali trzykrotnie. Kacper Popielewski (II rok bezpieczeństwa narodowego) zdobył złoty medal w kat. 61 kg-183 kg (80/103), Ewa Kuczmaszewska (II rok pielęgniarstwa) – srebrny medal w kat. 87 kg – 114 kg (49/65), Julia Palonka (I rok bezpieczeństwa narodowego) – brązowy medal w kat. 81 kg – 102 kg (47/55), Kacper Magielnicki (II rok studiów magisterskich bezpieczeństwo narodowe) – zajął V miejsce w kat. 73 kg – 230 kg (110/120). Trener – Andrzej Gaweł.

mak, fot. AZ

Wydarzenie pod patronatem TZ

Kolarskie emocje

Tegoroczna edycja kobiecego wyścigu, podobnie jak przed rokiem, poprowadzi po szosach Lubelszczyzny. Na trasie znajdzie się Zamość – jako miejsce startu i mety pierwszego etapu kolarskich zmagań (12 sierpnia), a także **Chełm**, **Nałęczów** i **Kraśnik**.

Kobiecy wyścig Tour de Pologne Women, który do kalendarza kolarskich wydarzeń wrócił przed rokiem, cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Na liście startowej tegorocznych zmagań, które odbędą się w dniach 12-14 sierpnia, znajdzie się aż 7 drużyn ścigających się z licencją Women's World Tour, najwyższej dywizji w kobiecym peletonie. Listę uzupełnią 4 mocne zespoły drugiej dywizji. Powalczyć z zawodniczkami z całego świata będą miały okazję także reprezentantki naszego kraju.

– Cieszę się, że ten wyścig zdobywa coraz mocniejszą pozycję i dlatego my też podchodzimy do niego organizacyjnie tak samo, jak do Tour de Pologne. Oprawa, scenografia, przekaz medialny – to wszystko jest na najwyższym poziomie. Naprawdę będzie to piękne widowisko i bardzo fajnie, że Polki będą mogły się tu pokazać. Spełniamy wszystkie kryteria organizacyjne Międzynarodowej Unii Kolarskiej i myślę, że w niedługim czasie będziemy w World Tourze – mówi **Czesław Lang**, dyrektor generalny Tour de Pologne Women.

Dynamiczne i emocjonujące ściganie będzie można śledzić na żywo w TVP oraz Eurosporcie i platformie streamingowej MAX.

oprac. jn

Lekka atletyka. Rekordy powiatu zamojskiego

Najlepsze

Sześć rekordów posiada **Monika Romaszko** (trener **Andrzej Gdański**). Pięć wspólnie mają siostry **Jakubczak**. Najstarszy rekord trwa od 1963 r. W 2024 r. został poprawiony jeden, a uczyniła to **Roksana Kozłowska** w trójskoku (trener **Dariusz Kuzdra**).

60 m – 7,95* **Beata Szkudlarz** (1997), 100 m – 11,32 Monika Romaszko (2023), 150 m – 17,63 Monika Romaszko (2023), 200 m – 23.22 Monika Romaszko (2023), 300 m – 38,24 **Izabela Jastrząb** (2021), 400 m – 52,91 **Izabela Kostruba** (2008), 500 m – 1:21,4* **Wiesława Wójtowicz** (1963), 600 m – 1:32,96 **Dorota Gruca** (1991), 800 m – 2:00,84 **Anna Jakubczak** (2004), 1000 m – 2:40,64 Anna Jakubczak-Pawelec (2005), 1500 m – 4:00,15 Anna Jakubczak (2004).

Roksana Kozłowska.

1 mila – 5:14,08 **Aleksandra Jakubczak** (1998), 2000 m – 6:27,3* **Renata Borzęcka** (1993), 3000 m – 9:08,65 Anna Jakubczak-Pawelec (2011), 5000 m – 15:18,75 Dorota Gruca (2004), 10 000 m – 31:52,11 Dorota Gruca (2004), bieg godzinny (po bieżni) – 15,790 m Dorota Gruca (1992), 100 m przez płotki – 13,75 Monika Romaszko (2021), 200 m przez płotki – 29,71 Monika Romaszko (2017), 300 m przez płotki – 46,73 **Paulina Głuszek** (2012), 400 m przez płotki – 61,29 **Aleksandra Trykacz** (2011).

1500 m z przeszkodami – 5:13,77 **Aneta Ignaciuk** (2001), 2000 m z przeszkodami – 7:40,80 **Paula Siedlanowska** (2017), skok wzwyż – 1,70 **Monika Grochala** (1995), **Karolina Wazelin** (2003) i **Joanna Has** (2010), skok w dal – 5,70 **Edyta Grzyb** (2003), trójskok – 12,38 **Roksana Kozłowska** (2024), pchnięcie kulą (4 kg) – 14,51 **Wiktoria Łuczak** (2021), rzut dyskiem (1 kg) – 46,35 **Lidia Pociask** (2006), rzut młotem (4 kg) – 71,14 **Aleksandra Śmiech** (2023), rzut oszczepem (600 g) stary typ – 45,61 **Anna Momot** (1998), rzut oszczepem (600 g) nowy typ – 40,47 **Iwona Sikora** (1999).

Anna i Aleksandra Jakubczak.

Siedmiobój – 5,207pkt. **Marika Marlicka** (2013), chód 3 km (bieżnia) – 13:24,70 **Wioletta Spychalska** (2003), chód 3 km (ulica) – 13:55 **Aleksandra Kot** (1997), chód 5 km (bieżnia) - 23:50,89 **Aleksandra Kot** (1997), chód 5 km (ulica) – 23:47,0* Wioletta Spychalski (2003), chód 10 km (bieżnia) - 50:18,24 **Anna Koper** (2001), chód 10 km (ulica) – 47,50 **Monika Nawrocka** (2012), chód 20 km – 1:42:18 **Lucyna Chruściel** (2008), sztafeta 4 x 100 m – 46,34 Agros Zamość (2022) w składzie: **Amelia Kuźniarz**, Monika Romaszko, **Martyna Seń**, Izabela Jastrząb, sztafeta 4 x 400 m – 3:45,52 Agros Zamość (2009) w składzie: **Anna Zwolak**, Aleksandra Jakubczak, Anna Jakubczak, Izabela Kostruba, sztafeta 4 x 400 MIX (2 kobiety i 2 mężczyzn) – 3:46,71 Agros Zamość (2021) w składzie: **Jakub Pyda**, **Natalia Worsztyl**, **Roksana Rarot**, **Łukasz Bańka.**

Andrzej Gdański i Monika Romaszko.

* pomiar ręczny

Marek Ambroży Kitliński, fot. str. zawodniczek i klubowe

eprasa.pl ab5a7248ff

IV liga. Łada 1945 Biłgoraj – Hetman Zamość 2:2 (2:1)

Bez kibiców Hetmana

Spotkania piłkarskie pomiędzy Ładą Biłgoraj i Hetmanem Zamość od lat są postrzegane i oceniane jako imprezy podwyższonego ryzyka. Wielka szkoda, że nadal nic w tej kwestii się nie zmieniło na lepsze. Kibice Hetmana w liczbie około trzystu – spoglądali na poczynania swoich ulubieńców z dalekiej, pozaboiskowej perspektywy. Piłkarze Hetmana nie zawiedli swoich fanów i na gorącym terenie przy ul. Targowej osiągnęli remis.

Hetman, jako beniaminek sezonu – skończył rozgrywki na wysokim, szóstym miejscu. Nawet wygrana w Biłgoraju by tego nie zmieniła, gdyż Hetman ma niekorzystny bezpośredni bilans spotkań z piątymi w tabeli piłkarzami Orląt Radzyń.

Bramki: Krystian Wołoch 32' – bramka samobójcza, Wojciech Białek 40' – Rodrigo Ibanez 18', Rafał Tomasiak 51'. **Sędziował:** Maciej Paszkiewicz (KS Zamość). **Łada**: Wójcicki – Giletycz, Chmura, Kuliński(21' Woźniak), Yanchuk(82' Cygan), Czułowski, Białek(73' Dorosz), Kryvolapov, Okoń (60' Kogut), Wojtyło, Goncharevich. W kadrze meczowej: Alfimov, Małek, Nowak, Proć, Szmit, Nowak. **Trener**: Marcin Zając. **Hetman**: P. Dobromilski – Myszka, Serdiuk, D. Dobromilski, Wołoch(76' Zakrzewski), Gierała, Tomasiak, Chodacki (63' Skiba), Bryk, Baran (77' Miedźwiedź), Ibanez (82'Koszel). W kadrze meczowej: Bednarczyk, Bartecki, Denkiewicz, Vistovskyi. **Trener**: Rafał Turczyn.

– Nikt w IV lidze nie wygrał z nami w naszym domu. To duża rzecz i zasługa drużyny, sztabu oraz całej społeczności Łady Biłgoraj. Jeśli chodzi o przebieg meczu, to przede wszystkim chcę po raz kolejny docenić podejście piłkarzy. Środowy mecz pucharowy kosztował nas bardzo dużo sił, ale w ostatnim meczu ligowym nastawienie i odporność na ból były nieprawdopodobne. Hetman to kolejny zespół, który przyjeżdża do Biłgoraja i głównie broni się całą jedenastką na własnej połowie. Pomimo niekorzystnego początku, byliśmy w stanie szybko się pozbierać i mądrze zarządzać meczem. W dobrych momentach przyspieszaliśmy grę, czego efektem były dwie strzelone bramki przed przerwą. Po straconej bramce na 2:2, dążyliśmy do samego końca do zwycięstwa. To Łada była głodna wygranej – i takie nastawienie budujemy w tej drużynie od moich pierwszych dni w klubie. Moi zawodnicy zawsze będą chcieli wygrywać mecze. Na pewno nie będą nas zadowalały remisy – mówi szkoleniowiec Łady **Marcin Zając.** –Dziękuję za ten sezon: drużynie za poświęcenie, sztabowi za dobrze wykonaną pracę, kibicom za wsparcie – dodaje.

Nikt w IV lidze nie wygrał z nami w naszym domu – podkreśla szkoleniowiec Łady Biłgoraj. **Fot. str. klubowa**

Był to już ostatni ligowy, derbowy pojedynek drużyn z Zamojszczyzny w lubelskiej czwartej lidze. „Zamojską" rywalizację zdecydowanie wygrała Tomosovia (16 pkt. 5 zwycięstw, 1 remis, bramki 17-7), drugi był Hetman (8 pkt, 2 zwycięstwa, 2 remisy, 2 porażki, bramki 8-10), trzecia Łada (8 pkt. 2 zwycięstwa, 2 remisy, 2 porażki, bramki 15-9), czwarty Gryf (1 pkt, 0 zwycięstw, 1 remis, 5 porażek, bramki 4-18).

O drugiej pozycji Hetmana zdecydował korzystniejszy bilans bezpośrednich spotkań z Ładą. **MiT**

IV liga. Stal Kraśnik – Tomasovia Tomaszów Lubelski 4:0 (2:0)

Tomasovia już wakacyjnie

Bramki: Karol Kalita 33', Kamil Bartoś 35', Adam Nowak 49', Mateusz Wyjadłowski 83'. **Sędziował**: Dariusz Harko (KS Chełm). **Tomasovia:** Budzyński – Płocki (85' Wojtasiuk), Łuczkowski, Williams, Orzechowski, Smoła (74' Krosman), Martyniuk (46' Mieszczakowski), Mishchenko, Lasota (74' Dziura), J. Szuta (62' D. Szuta), Bis (46' Leszczyński). W kadrze meczowej: Kamiński, Wojtowicz, Kowal.

Zwycięstwo gospodarzy w pełni zasłużone. Tomasovia zupełnie sobie nie poradziła w konfrontacji z mistrzem czwartej ligi i już trzecioligowcem Stalą Kraśnik. Pomimo przegranej „w jaskini lwa", spowodowanej być może rychłą perspektywą zbliżających się wakacji klubowi działacze, sztab szkoleniowy i sami zawodnicy Tomasovii sezon 2024/25 mogą uznać za udany. Trzecie miejsce zdobyte zasłużenie. Do tego ekipa **Pawła Babiarza** może się szczycić najlepszą ofensywą w lidze. Szkoda tylko, że w Kraśniku nie strzeliła setnej bramki. Takie osiągnięcia najbardziej zapadają w pamięci kibiców. **/MiT/**

Jazda szybka na wrotkach. Torowe Mistrzostwa Polski

Medaliści z TUKS RST Roztocze

W Tomaszowie Lubelskim w dniach 6-8 czerwca odbyły Torowe Mistrzostwa Polski w jeździe szybkiej na wrotkach. Startowało 310 zawodników z całego kraju. Rywalizacja o medale odbyła się na pięciu dystansach, w 20 kategoriach wiekowych.

Zawodnicy TUKS RST Roztocze Tomaszów Lubelski 12 medali zdobyli w Mistrzostwach Polski (8 srebrnych i 4 brązowe) i 38 (w tym 10 złotych) w Ogólnopolskich Zawodach dla Dzieci. **W kategorii młodziczek i młodzików**: **Zofia Jędrzejewska** (SP nr 3 w Tomaszowie Lub.) – srebro na 200 m na czas, **Maja Korkosz** (SP nr 2) – srebro na 500 m sprint, **Maksymilian Patałuch** (SP nr 1) – brąz na 2000 m na punkty, srebro w sztafecie, **Karol Konaszczuk, Krzysztof Kulas, Hanna Typek, Aurelia Korkosz, Hanna Kowalczuk** – srebro w sztafecie. **W kategorii kadetek i kadetów**: **Patrycja Krzymowska** (SP nr 2) – brąz na 200 m na czas, srebro w sztafecie, **Amelia Muca, Zuzanna Pitura, Bartłomiej Wróbel, Karol Pałka, Filip Sawiak** – srebro w sztafecie. **W kategorii juniorów B: Aleksander Kinczkowski** (SP nr 3) – dwa srebrne medale (200 m na czas i sztafeta), **Oskar Gumieniak** (SP nr 3) – dwa brązowe medale (500 m sprint i sztafeta), **Michał Halasa** – srebro w sztafecie. **W kategorii seniorów**: **Antoni Żółkiewski i Bartosz Kita** – brąz w sztafecie. **W Ogólnopolskich Zawodach dla Dzieci** wyróżnili się m.in.: **Hanna Świderek, Marcel Grzeszczuk, Hanna Sawiak, Julia Dobek, Iga Frąc, Laura Gardias, Zofia Lis, Maria Wagner, Mikołaj Małysz, Kornelia Wójtowicz, Macocha Wiktoria, Oliwia Hek, Dominika Osuch, Kaja Nizioł.**

MiT

Puchar Polski. Łada 1945 Biłgoraj – Avia Świdnik 1:3 (0:2)

Łada bez pucharu

W finale wojewódzkiego piłkarskiego Pucharu Polski lepsi okazali się trzecioligowcy ze **Świdnika**. Avia była faworytem tego spotkania. Kibice z **Biłgoraja** liczyli na niespodziankę i wygraną swoich pupili, wszak w tym sezonie Łada nie przegrała jeszcze na własnym stadionie. Avia pokazała jednak, kto rządzi na boisku i drugi raz z rzędu sięgnęła po wojewódzki puchar. Doświadczenie rywala wzięło górę nad ambicją i determinacją gospodarzy. Doświadczony snajper **Patryk Małecki**, który z Wisłą **Kraków** trzykrotnie sięgał po mistrzostwo Polski, pokazał swoje wysokie umiejętności i dwukrotnie pokonał bramkarza gospodarzy, **Mateusza Wójcickiego**. Jedną bramkę dla Avii zdobył **Paweł Uliczny**. Honorowe trafienie dla Łady zaliczył niezawodny **Wojciech Białek**, który wykorzystał błąd golkipera Avii **Andrzeja Sobieszczyka**. **Bramki**: 0:1 Uliczny 12', 0:2 Małecki 23', 0:3 Małecki 55', 1:3 Białek 65'. **Sędziował:** Kamil Szczołko (KS Lublin). **Łada:** Wójcicki – Goncharevich, Błajda, Chmura, Giletycz (57' Okoń), Kryvolapov, Yanchuk (90'+2 Proć), Czułowski (90' Szmit), Wojtyło (65' Kogut), Białek (75' Dorosz), Woźniak. **Avia:** Sobieszczyk – Machała, Kursa (31' Dobrzyński), Rozmus, Uliczny, Zawadzki (46' Wójcik), Kalinowski (76' Tkaczyk), Małecki, Remeniuk, Zuber, Paluchowski.

Paweł Uliczny (Łada) i Damian Chmuta (Łada). **Fot. LZPN**

Avia Świdnik reprezentować będzie Lubelski ZPN na szczeblu centralnym Pucharu Polski.

/MiT/

34. kolejka IV ligi

Sygnał Lublin – Start 1944 Krasnystaw 2:6 (1:5)

Bramki: 42' Rak, 69' Olszewski – 4' Buk, 6' i 20' Strug, 21' Boczuliński, 27' i 81' Florek. **Start:** Bartoszek (46' Chytrosz) – Florek, Saj (46' Korzeniowski), Brzyski (46' Więczkowski), Lenard, Chariasz (70' Czochrowski), Buk (60' Maniakowski), Bronowicki (85' Bojarczuk), Pachuta, Boczuliński (46'Bałaszek), Strug. **Żółte kartki:** Karasiuk, Sztejna, Piłat, Paździerski – Bałaszek.

Gryf Gmina Zamość – Huragan Międzyrzec Podlaski 1:5 (1:2)

Bramki: 16' Kusshch – Vasylyshyn – 5' i 90' Łęcki, 39' i 73' Kanaszewski, 75' Tonin. **Gryf:** Kierepka, Sałamacha, Kushch – Vasylyshyn (75' Kosiński), Roczniak, Łazar, Niderla, Posikata, Poździk (55' Puliński), Sienkiewicz (73' Mamełka), Zawadzki (64' Małecki), Zieliński. **Żółte kartki:** Kierepka, Poździk – Karyciński, Maksymenko. **mak**

Tabele

IV liga

Wyniki 34. kolejki: Janowianka Janów Lubelski – Kłos Gmina Chełm 9:0, Stal Kraśnik – Tomasovia Tomaszów Lubelski 4:0, Opolanin Opole Lubelskie – Lublinianka Lublin 1:2, Gryf Gmina Zamość – Huragan Międzyrzec Podlaski 1:5, Granit Bychawa – Górnik II Łęczna 1:0, Łada 1945 Biłgoraj – Hetman Zamość 2:2, Sygnał Lublin – Start Krasnystaw 2:6, Avia II Świdnik – Orlęta Radzyń Podlaski 1:4. Pauzował Motor II Lublin.

1. Stal	81	90-21
2. Lublinianka	77	96-42
3. TOMASOVIA	**69**	**99-40**
4. ŁADA	63	86-32
5. Orlęta	59	90-44
6. Hetman	**57**	**67-45**
7. Janowianka	52	78-52
8. Start	45	50-49
9. Motor II	44	56-60
10. Granit	43	52-67
11. Huragan	42	69-54
12. Górnik II	40	57-62
13. Opolanin	35	32-74
14. Sygnał	24	52-101
15. Avia II	22	36-107
16. GRYF	15	24-93
17. Kłos	5	12-103

Klasa O

Wyniki 30. kolejki: Olimpia Miączyn – Victoria Łukowa 3:7, Grom Różaniec – Pogoń 96 Łaszczówka 2:4, Andoria Mircze – Graf Chodywańce 1:3, Olender Sól – Kryształ Werbkowice 2:1, BKS Bodaczów – Tanew Majdan Stary 1:3, Huczwa Tyszowce – Błękitni Obsza 4:0, Potok Sitno – Olimpiakos Tarnogród 0:2, Omega Stary Zamość – Korona Łaszczów 1:0.

1. Tanew	72	91-36
2. Grom	67	107-49
3. Victoria	67	73-20
4. Pogoń	50	66-48
5. Graf	49	48-32
6. Olimpiakos	48	64-63
7. Korona	48	46-43
8. Huczwa	48	63-40
9. Omega	35	53-61
10. BKS Bodaczów	35	50-53
11. Błękitni	34	38-50
12. Andoria	33	48-55
13. Potok	33	46-57
14. Olimpia	30	51-97
15. Kryształ	19	17-81
16. Olender	13	30-106

Klasa A

Wyniki 25. kolejki: Sparta Wożuczyn – Unia Hrubieszów 1:5, Orion Dereźnia Solska – Włókniarz Frampol 2:5, Sparta Łabunie – Relax Księżpol 3:1, Metalowiec Goraj – Orzeł Tereszpol 3:1, Orkan Bełżec – Igros Krasnobród 1:3, Roztocze Szczebrzeszyn 1925 – Delta Nielisz 5:2, Szyszła Tarnoszyn – Huragan Hrubieszów 1:8.

1. Roztocze	60	79 – 23
2. Sparta Ł.	58	77-27
3. Huragan	57	97-29
4. Igros	50	58-29
5. Orkan	48	53-33
6. Relax	40	45-39
7. Włókniarz	38	59-42
8. Metalowiec	32	55-58
9. Unia	31	51-61
10. Delta	29	61-66
11. Orion	25	38-72
12. Orzeł	15	27-72
13. Sparta W.	15	22-91
14. Szyszła	7	23-103

Klasa B

gr. I. Wyniki 17. kolejki: Alwa Brody Małe – Cosmos Józefów 0:4, Piast Babice – Aleksandria Aleksandrów 12:0, Wrzos Szyszków – Sokół Zwierzyniec 2:3, KS Wola Różaniecka/ Luchów – Łada 1945 II Biłgoraj 1:5, Huragan Chmielek – Tarpan Korchów 0:3 (wo).

1. Łada II	41	47-14
2. Piast	37	78-22
3. Cosmos	37	53-14
4. Sokół	37	42-18
5. Tarpan	28	43-37
6. KS Wola	23	35-31
7. Wrzos	17	22-35
8. Alwa	13	18-58
9. Aleksandria	11	15-76
10. Huragan	4	6-54

gr. II. Wyniki 21. kolejki: Granica Lubycza Królewska – Szumy Susiec 2:1, Perła Telatyn – Orion Jacnia 1:5, Ruch Machnów Nowy – Perła Deszkowice 2:3, Potok II Sitno – KS Roztocze Szczebrzeszyn 0:8, Ostoja Skierbieszów – Płomień Spartan Nieledew 5:0. Pauzuje GKS Tarnawatka.

1. Ostoja	46	66-23
2. Orion	45	88-36
3. Perła D.	40	44-21
4. Szumy	35	59-38
5. KS Roztocze	33	69-36
6. Granica	33	41-27
7. Płomień	29	40-59
8. Perła T.	17	31-59
9. Ruch	15	37-62
10. Potok II	10	27-72
11. GKS Tarnawatka	1	10 – 79

/MiT/

INFORMATOR KIBICA

Klasa A: 26. kolejka (22.06, godz. 17): Unia – Szyszła, Huragan – Roztocze, Delta – Orkan, Igros – Metalowiec, Orzeł – Sparta Ł., Relax – Orion, Włókniarz – Sparta W.

Klasa B gr. I: 18. kolejka (22.06, godz. 13): Cosmos – Huragan, Tarpan – KS Wola, Łada II – Wrzos, Sokół – Piast, Aleksandria – Alwa. **Klasa B** gr. II: 22 kolejka (22.06, godz. 13): Płomień – Potok II (21.06), KS Roztocze – Ruch, Perła D. – Perła T., Orion – Granica, Szumy – GKS Tarnawatka. Pauzuje Ostoja Skierbieszów.

/MiT/

eprasa.pl ab5a7248ff

Z ARCHIWUM KRZYSZTOFA KONOPY

SEGREGACJA*

Był śmieć.
Choć od stuleci w całym kraju znany,
Choć pospołu śmiecili szlachta, plebs, mieszczany,
– Bo stajnia Augiasza u nas rzecz nie nowa –
Jak dotąd wszak odpadków nikt nie segregował.
Od lipca (dzięki radnym na gminnym urzędzie)
Śmieć rzeczony ustawą segregowan będzie.
Wytyczne i cenniki uchwaliły Rady.
Na maluczkich i wielkich – równo padł strach blady.
Wyrzucasz śmieci hurtem – płacisz jak za zboże.
Segregujesz, a oszczędzić nieco grosza możesz.
Ma każdy rodzaj śmieci kod – własny kolorek
Różnej barwy pojemnik, takoż samo worek.
Potrwa, zanim się człowiek w palecie połapie…
W żółty – plastik, w niebieski – ładujemy papier.
Spożywający widzę rozjaśnione twarze:
W biały – flachy po wódzie, w zieleń – po browarze.
Własnym sumptem (oj, damy taczkom do wiwatu!)
Dostarczysz telewizor, gruz, akumulator.
Pod niebiosa wychwalać pomysł wiekopomny!
Parafrazując wieszcza: śmieć widzę ogromny!
(Że od tradycji trudno oderwać rodaka –
Widzę śmieć porzucony w lasach, rowach, krzakach)

**Wiersz opublikowany w TZ z 29 maja 2013 r.*

JERZY LIPIEC rysuje

Zaprenumeruj Tygodnik Zamojski u listonosza.

Cena w prenumeracie tylko 4,30 zł

Okres zamówień	Miejsce składania zamówienia	
	strona www Poczty Polskiej: prenumerata.poczta-polska.pl	w Urzędzie Pocztowym
III kwartał: II półrocze	16 maja – 15 czerwca	1-20 czerwca
IV kwartał	16 sierpnia – 15 września	1-20 września

SEX LEKTURKI

Miałam cudowne popołudnie – oznajmiła, uśmiechając się do Jamesa, który natychmiast do niej podszedł.

– Ja też – objął ją, przyciągnął i zniżył głowę tak, że ich czoła dotykały się.

– Miło mi, że moglem zabrać cię na plażę, choć chciałbym zrobić dla ciebie dużo więcej.

– Naprawdę? – patrzyła na niego pytająco. Oparła ręce o jego tors i palcami delikatnie dotykała jego rozwiniętych mięśni.

– O, tak. Ostatnio starałem się trzymać z dala od ciebie… przynajmniej w sensie fizycznym. Unikałem zbytniej bliskości, dotyku, ale widzę, że to daremny trud. Wiem, że nie chcesz się angażować, ale ja, kiedy jesteś koło mnie, mam ochotę cię całować, tulić. Chcę ci pokazać jak bardzo cię pragnę.

– Cieszę się – wyszeptała. – Ja też cię pragnę.

Reakcja była natychmiastowa, zupełnie jak po elektrycznym impulsie. Przyciągnął ją do siebie, mocno przytulił. Sarah upajała się tym, że czuła jego ciało, że jej miękkości i krągłości stopiły się w jedno z jego naprężoną muskulaturą. Palcami powędrowała wyżej, dotknęła włosów i przylgnęła do niego jeszcze mocniej, o ile to w ogóle byto możliwe. James przycisnął uda do jej bioder, rozpoczynając jedyną w swoim rodzaju wędrówkę. Dłońmi wielbił jej ciało, oddawał cześć każdej wypukłości, każdemu wgłębieniu. Delikatnie objął jej pierś, ustami dotknął ust, tłumiąc urywane westchnienie, które właśnie chciała z nich wydobyć. Owładnęło nią pożądanie.

Joanna Neil „Czasem warto czekać”

Horoskop

Baran
21.03-19.04
Zjeść ciastko i mieć ciastko? Zrozum wreszcie, że nie jest to możliwe. Od pewnego czasu więcej kombinujesz niż faktycznie pracujesz. Na razie uchodzi ci to na sucho, ale szef, chociaż nie zauważyłeś, ma na ciebie oko. Nie unikniesz konsekwencji, a to ostatni dzwonek, by polepszyć nieco sytuację. Nie możesz pozwolić sobie na żaden fałszywy ruch. Rykoszetem dostaniesz także od partnera, który przeżywa kiepski okres.

Byk
20.04-20.05
Czujesz, że twoje życie wygląda jak żart? Pamiętaj, że chcieć to móc, a każdy moment jest dobry na życiową rewolucję. Najważniejsze, abyś słuchał własnego serca i rozumu, zamiast podążać za ścieżkami, które wskażą ci inni. Bądź asertywny i przypominaj im, że nie mogą decydować o twojej przyszłości. Bierz pod uwagę jedynie rady partnera. Związek to droga usłana kompromisami i musisz to zaakceptować.

Bliźnięta
21.05-20.06
Zjadają cię wyrzuty sumienia? Nie myśl tyle o przeszłości, tylko skup się na tym, co dzieje się tu i teraz. Kto wie, może właśnie przechodzi ci koło nosa szansa na awans, życiową przygodę bądź gorący romans? Podnieś głowę i rozejrzyj się dookoła. .

Rak
21.06-22.07
Jesteś podejrzliwy jeśli chodzi o zachowanie twojego partnera? Jak zwykle intuicja cię nie zawiodła. Ktoś z jego bliskiego otoczenia coraz częściej patrzy na niego maślanym wzrokiem. Powiedziałeś „a”, trzeba powiedzieć „b”. Rozpocznij szczerą rozmowę i zastanów się nad słusznością związku.

Lew
23.07-22.08
W ostatnim czasie zaliczyłeś sporą wpadkę, a grupa znajomych się od ciebie odwróciła. Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Przynajmniej teraz masz pewność, że masz koło siebie prawdziwych przyjaciół, na dobre i złe. Do szczęścia brakuje ci tylko miłości, ale pamiętaj, by nie iść do niej po trupach. W taki sposób skusiłbyś się tylko na przelotny romans zamiast na długoletnią relację. Prawdziwa miłość przyjdzie do ciebie sama, niespodziewanie.

Panna
23.08-22.09
„Ucz się ucz, bo wiedza to potęgi klucz”. Pamiętasz to przysłowie z dzieciństwa? Niedługo przydadzą ci się nie tylko książkowa wiedza, ale także spryt, cierpliwość, kreatywność i dobra motywacja. Teraz pracodawca patrzy nie tylko na twoje wykształcenie, ale przede wszystkim na doświadczenie i umiejętność rozmowy. Przygotuj się dobrze, bo już niedługo czeka cię rozmowa kwalifikacyjna. Kto wie, może dostaniesz wreszcie wymarzoną posadę?

HOROSKOP DLA AGNIESZKI RADWAŃSKIEJ: RYBY

Fot. wikipedia.org

W najbliższym czasie Agnieszce Radwańskiej uda się pokonać przeszkodę, która niespodziewanie stanęła na jej drodze. Kiedy już sobie z nią poradzi, może się spodziewać dobrych wiadomości w sprawach zawodowych. Na samopoczucie również nie będzie narzekać, choć nie obejdzie się bez małych kłótni. Powoli, ale do przodu!

Waga
23.09-22.10
Mowa ciała mówi o tobie więcej, niż ci się wydaje. Do zaplanowanego spotkania z kandydatem na drugą połówkę staraj się podejść spokojnie, minimalnie działaj gestami. Jednocześnie nie ukrywaj swojej prawdziwej twarzy, ale pamiętaj o dawkowaniu emocji. Wybuchowość nie jest pożądaną cechą w relacji miłosnej. Jeśli się stresujesz, poproś najlepszego przyjaciela o radę.

Skorpion
23.10-21.11
Ostatnio w twojej relacji miłosnej więcej dołków, niż uniesień. Partner stara się zrobić na tobie wrażenie. jednak ty szybko gasisz jego niewinne zaloty. Pamiętaj, że to właśnie najmniejsze gesty mają największą siłę. Nie musisz skakać pod niebiosa, kiedy druga połówka posprząta dom bądź przygotuje kolację, ale możesz podziękować. Małymi krokami do celu.

Strzelec
22.11-21.12
Jesteś tym, co jesz. To czas, by zatroszczyć się o dietę, bo w ostatnim czasie zepchnąłeś tę sprawę na dalszy plan. Jeśli jesteś fanem tradycyjnych wyrobów, staraj się połączyć je z nutką nowoczesności. Wprowadź do menu awokado, które jest bogate w tłuszcze nienasycone, witaminy, minerały oraz błonnik. Pozytywnie wpływa na cukrzycę, cholesterol i miażdżycę, a jednocześnie jest dobrą pozycją przy odchudzaniu. Zaopatrz się także w atomizer do oleju.

Koziorożec
22.12-19.01
Nie podobają ci się nowe zasady, które szefowie wprowadzili w firmie. Pamiętaj, że to nie ty jesteś od wyznaczania zadań i reguł, więc ugryź się w język zamiast powiedzieć za dużo. Mimo wszystko pamiętaj, że w każdej chwili możesz zbadać rynek i zacząć starać się o lepszą posadę, na odpowiednich dla ciebie warunkach. Nie działaj pod wpływem emocji. Najpierw umów się na rozmowy kwalifikacyjne i spokojnie podejmij decyzję, zamiast jutro rzucać pracodawcy wypowiedzenie.

Wodnik
20. 01-18.02
Najbliższy czas będzie dla ciebie wyjątkowo nerwowy i trudny. Musisz pamiętać o odpowiedniej higienie pracy i godnym odpoczynku po godzinach. Postaw granice i kiedy zamkniesz laptopa, nie sprawdzaj co chwilę poczty. Nikt nie zapłaci ci za nadgodziny, a ty możesz stracić swoje cenne zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Dostosuj wypoczynek do swoich potrzeb i możliwości. Jeśli chcesz postawić na aktywność, wybierz jogę bądź pilates.

Ryby
19.02-20.03
Dopisze i zdrowie. Będziesz wyjątkowo charyzmatyczny, energiczny i uśmiechnięty. Pogoda również zda egzamin na piątkę, więc pamiętaj o nakładaniu kremów z filtrem. W ten sposób sprawisz, że skóra dłużej będzie wyglądała na sprężystą i rozświetloną. Jeśli przeszkadzają ci pierwsze oznaki starzenia, nic nie stoi na przeszkodzie, by skorzystać z zabiegów medycyny estetycznej.

eprasa.pl ab5a7248ff